

1 食事摂取基準とは

食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。

使用期間は、2005年4月（平成17年度）から2010年3月（平成21年度）までの5年間である。

2 設定指標について

食事摂取基準として、下記のとおり、エネルギーについては1種類、栄養素については5種類の指標が設定されている。

【エネルギー】

● 推定エネルギー必要量

エネルギーの不足のリスク及び過剰のリスクの両者が最も小さくなる摂取量

【栄養素】

健康の維持・増進と欠乏症予防のために、「推定平均必要量」と「推奨量」の2つの値を設定した。しかし、この2指標を設定することができない栄養素については、「目安量」を設定した。また、生活習慣病の1次予防を専ら目的として食事摂取基準を設定する必要がある栄養素については、「目標量」を設定した。過剰摂取による健康障害を未然に防ぐことを目的として「上限量」を設定した。

● 推定平均必要量

特定の集団を対象として測定された必要量から、性・年齢階級別に日本人の必要量の平均値を推定した。当該性・年齢階級に属する人々の50%が必要量を満たすと推定される1日の摂取量である。

● 推奨量

ある性・年齢階級別に属する人々のほとんど（97～98%）が1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量である。原則として「推定平均必要量＋標準偏差の2倍（2SD）」とした。

● 目安量

推定平均必要量・推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、ある性・年齢階級別に属する人々が、良好な栄養状態を維持するのに十分な量である。

● 目標量

生活習慣病の1次予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量（または、その範囲）である。

● 上限量

ある性・年齢階級別に属するほとんどすべての人々が、過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養素摂取量の最大限の量である。

3 策定栄養素等について

策定された栄養素等は、下記のとおりである。

エネルギー、たんぱく質、脂質（総脂質、飽和脂肪酸、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸、コレステロール）、炭水化物、食物繊維、
水溶性ビタミン：ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、葉酸、
ビタミンB₁₂、ピオチン、パントテン酸、ビタミンC
脂溶性ビタミン：ビタミンA、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンK
ミネラル：マグネシウム、カルシウム、リン
微量元素：クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素
電解質：ナトリウム、カリウム

4 基本的な活用方法について

食事摂取基準の用途は、「摂取量を評価（アセスメント）するため」（表1）と、「栄養計画（プランニング：栄養指導計画、給食計画等を含む）を立案するため」（表2）の2つに大別される。

5 使用にあたっての留意点について

- 1) 食事摂取基準を適用する対象は、主に健康な個人、ならびに、健康人を中心として構成されている集団とする。ただし、何らかの軽度な疾患（例えば、高血圧、高脂血症、高血糖）を有していても日常生活を営み、当該疾患に特有の食事指導、食事療法、食事制限が適用されたり、推奨されたりしていない者を含むこととする。
- 2) 食事摂取基準として用いられている単位は「1日当たり」であるが、これは習慣的な摂取量を1日当りに換算したものである。
- 3) 栄養指導、給食計画等に活用する際、基本的には、エネルギー、脂質、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、カルシウム、鉄、ナトリウム（食塩）、食物繊維について考慮するのが望ましい。
- 4) 推奨量、目安量、目標量については、日常の食生活において、通常の商品によってバランスのとれた食事をとることにより満たすことが基本である。
- 5) 上限量については、通常の商品による食事で一時的にこの量を超えたからといって健康障害がもたらされるものではない。

授乳期・離乳期に該当する食事摂取基準（一部抜粋）

〈エネルギー(kcal/日)〉

	男	女
0～5か月 母乳栄養児	600	550
人工乳栄養児	650	600
6～11か月	700	650
1歳	1,050	950

〈たんぱく質(g/日)〉

	男			女		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5か月 母乳栄養児	-	-	10	-	-	10
人工乳栄養児	-	-	15	-	-	15
6～11か月 母乳栄養児	-	-	15	-	-	15
人工乳栄養児	-	-	20	-	-	20
1歳	15	20	-	15	20	-

〈脂質〉

	脂肪エネルギー比率(%エネルギー)			
	男		女	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5か月	50	-	50	-
6～11か月	40	-	40	-
1歳	-	20以上 30未満	-	20以上 30未満

〈水溶性ビタミン〉

	ビタミンB ₁ (mg/日)					
	男			女		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5か月	-	-	0.1	-	-	0.1
6～11か月	-	-	0.3	-	-	0.3
1歳	0.4	0.5	-	0.4	0.5	-

	ビタミンB ₂ (mg/日)					
	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5か月	-	-	0.3	-	-	0.3
6～11か月	-	-	0.4	-	-	0.4
1歳	0.5	0.6	-	0.4	0.5	-

	ナイアシン(mgNE/日)					
	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5か月	-	-	2	-	-	2
6～11か月	-	-	3	-	-	3
1歳	5	6	-	4	5	-

	ビタミンC(mg/日)					
	男性			女性		
	推定平均 必要量 ¹	推奨量	目安量	推定平均 必要量 ¹	推奨量	目安量
0～5か月	—	—	40	—	—	40
6～11か月	—	—	40	—	—	40
1歳	35	40	—	35	40	—

〈脂溶性ビタミン〉

	ビタミンA(μgRE/日)							
	男				女			
	推定平均 必要量 ¹	推奨量 ¹	目安量 ¹	上限量 ²	推定平均 必要量 ¹	推奨量 ¹	目安量 ¹	上限量 ²
0～5か月	—	—	250	600	—	—	250	600
6～11か月	—	—	350	600	—	—	350	600
1歳	200	250	—	600	150	250	—	600

¹ プロビタミン・カロテノイドを含む。 ² プロビタミン・カロテノイドを含まない。

	ビタミンD(μg/日)			
	男		女	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5か月 ¹	2.5(5)	25	2.5(5)	25
6～11か月 ¹	4(5)	25	4(5)	25
1歳	3	25	3	25

¹ 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量。()内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量。

〈ミネラル〉

	カルシウム(mg/日)			
	男		女	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5か月 母乳栄養児	200	—	200	—
人工乳栄養児	300	—	300	—
6～11か月 母乳栄養児	250	—	250	—
人工乳栄養児	400	—	400	—
1歳	450	450	400	400

〈微量元素〉

	鉄(mg/日)							
	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5か月 母乳栄養児	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
人工乳栄養児	—	—	7.7	—	—	—	7.7	—
6～11か月	4.5	6.0	—	—	4.0	5.5	—	—
1歳	4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	20

「授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会」名簿

(五十音順、敬称略)

氏 名	所 属
朝倉 啓文	日本医科大学教授
今村 定臣	日本医師会常任理事
岩田 力	東京家政大学教授
瀧本 秀美	国立保健医療科学院生涯保健部母子保健室長
堤 ちはる	(福) 恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所栄養担当部長
鱒淵 清子	栃木県真岡市役所健康増進課副主幹
宮下 美代子	みやした助産院院長
向井 美恵	昭和大学歯学部教授
柳澤 正義	(福) 恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所所長
山城 雄一郎	順天堂大学医学部教授
吉池 信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所国際産学連携センター長

「授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会」の開催経緯

日 程	研 究 会
平成18年10月11日(水)	第1回研究会 ・策定のねらいについて ・ガイドの骨子について(自由討議)
11月30日(木)	第2回研究会 ・関係団体等からのヒアリング ・ガイドの骨子(案)に関する検討
12月20日(水)	第3回研究会 ・ガイド(試案)に関する検討
平成19年 1月31日(水)	第4回研究会 ・ガイド(案)に関する検討
平成19年 3月14日(水)	第5回研究会 ・ガイド(案)に関する検討、 とりまとめ