

「日本人の食事摂取基準」(案)

本策定での方針及び見直し事項

最新の知見に基づく指標及び数値等の見直しについて

(1)対象としたエネルギー・栄養素

下記に示したエネルギーと栄養素を本策定での対象とした。

項目	2010年版(案)
エネルギー	エネルギー
たんぱく質	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	炭水化物、食物繊維
水溶性 ビタミン	ビタミンB ₁ ／ビタミンB ₂ ／ビタミンB ₆ ／ビタミンB ₁₂ ／ナイアシン パントテン酸／葉酸／ビオチン／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	カリウム／カルシウム／ナトリウム／マグネシウム／リン 亜鉛／クロム／セレン／鉄／銅／マンガン／モリブデン／ヨウ素

(2) 策定した指標

① エネルギー: 「推定エネルギー必要量」

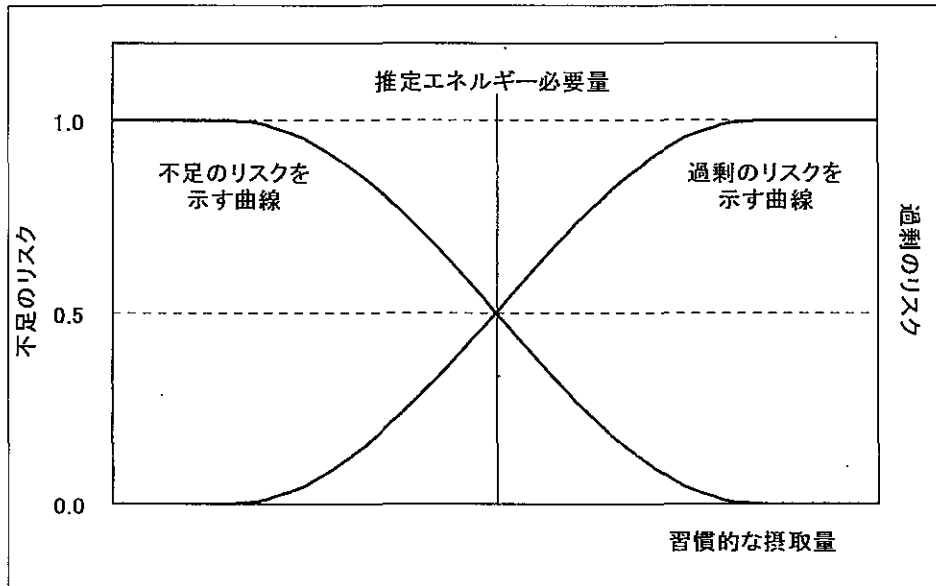


図1 推定エネルギー必要量を理解するための概念図

縦軸は個人の場合は不足または過剰のリスク(すなわち確率)を、集団の場合は不足または過剰の者の割合を示す。

② 栄養素の各指標: 「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐用上限量」「目標量」

本策定では、従来、「上限量」としていたものを「耐用上限量」へと変更する。

目的	2005 年版	2010 年版
不足による健康障害からの回避	推定平均必要量 (EAR) 推奨量 (RDA) 目安量 (AI)	推定平均必要量 (EAR) 推奨量 (RDA) 目安量 (AI)
過剰摂取による健康障害からの回避	<u>上限量 (UL)</u>	<u>耐用上限量 (UL)</u>
生活習慣病の一次予防	目標量 (DG)	目標量 (DG)

表1 栄養素の各指標の概念と特徴のまとめ

目的	摂取不足による健康障害からの回避	摂取過剰による健康障害からの回避	生活習慣病の一次予防
指標	推定平均必要量(EAR) 推奨量(RDA) 目安量(AI)	耐用上限量(UL)	目標量(DG)
値の算定根拠となる 主な研究方法	実験研究 疫学研究 (介入研究を含む)	症例報告	疫学研究 (介入研究を含む)
注目している健康障害 における注目している 栄養素の重要度	重要	重要	他に関連する環境 要因がたくさんある ため一定ではない。
健康障害が生じるまで の典型的な摂取期間	数か月間	数か月間	数年から数十年間
注目している健康障害 に関する今までの 報告数	極めて少ない～多い	極めて少ない ～少ない	多い
通常の食品を摂取 している場合に 注目している健康 障害が発生する可能性	ある	ほとんどない	ある
サプリメントなど、通常 以外の食品を摂取 している場合に注目 している健康障害が 発生する可能性	ある (サプリメントなどには 特定の栄養素しか 含まれないため)	ある (厳しく注意が必要)	ある (サプリメントなどには 特定の栄養素 しか含まれない ため)
算定された値を 守るべき必要性	可能な限り守るべき (回避したい程度に よって異なる)	必ず守るべき	関連するさまざま な要因を検討して 考慮すべき
算定された値を守った 場合に注目している 健康障害が生じる 可能性	推奨量付近、 目安量付近であれば、 可能性は低い	上限量未満で あれば、可能性は ほとんどないが、 完全には否定 できない。	ある (他の関連要因に よっても生じる ため)

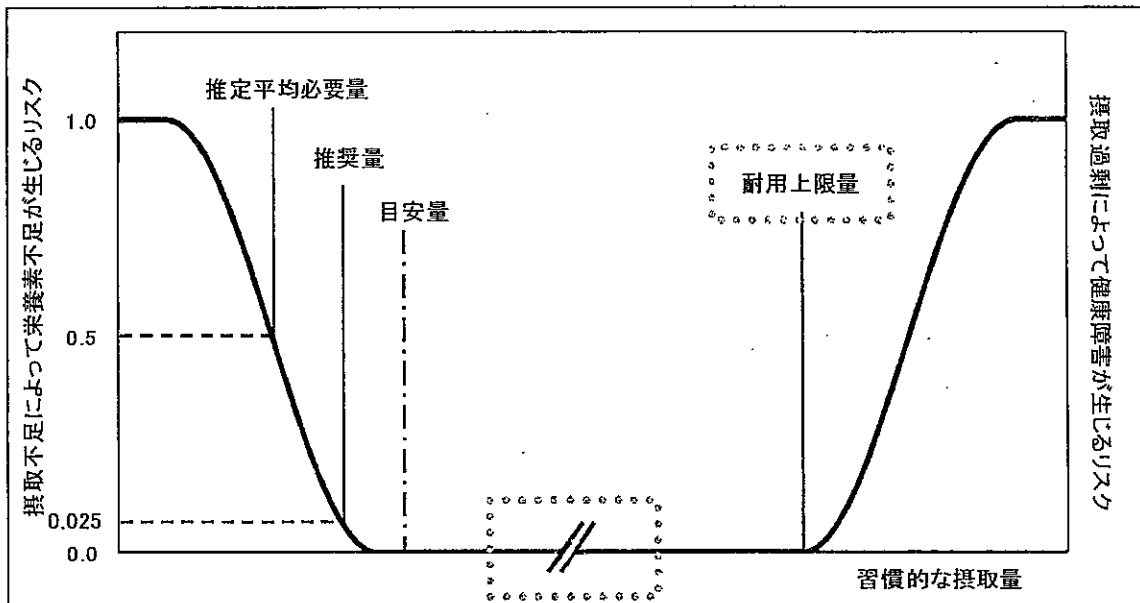


図2 各指標を理解するための概念図

縦軸は、個人の場合は不足または過剰による健康障害のリスク(すなわち確率)を、
 集団の場合は不足状態にある者または過剰によって健康障害をこうむっている者の割合を示す。

⋯⋯⋯ 2005年版からの変更点

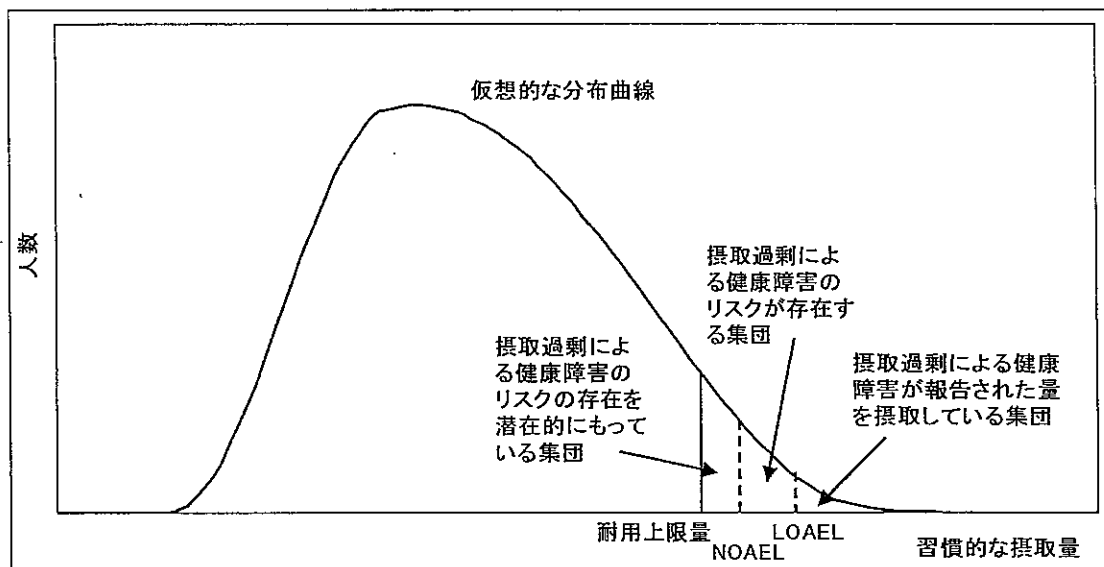


図3 摂取過剰による健康障害のリスクをもっている集団を理解するための概念図

曲線はある集団における仮想的な摂取量の分布を示す。縦軸は人数または集団内でその
 摂取量を示した者の割合を示す。

耐用上限量以上を習慣的に摂取している者は摂取過剰による健康障害のリスクを潜在的
 にもっている。LOAEL以上を習慣的に摂取している者は、摂取過剰による健康障害が発生する
 事実が確認されている量以上を摂取している。

LOAEL=最低健康障害発現量、NOAEL=健康障害非発現量。

(3) 策定した年齢区分

基本的には前回と同様の区分としたが、乳児については、3区分での対応が可能か各WGで検討を重ねた。

	2005年版	2010年版
乳児 (0-11ヶ月)	0-5ヶ月 6-11ヶ月	0-5ヶ月 6-8ヶ月/9-11ヶ月
小児 (1-17歳)	1-2歳/3-5歳 6-7歳/8-9歳/10-11歳 12-14歳/15-17歳	1-2歳/3-5歳 6-7歳/8-9歳/10-11歳 12-14歳/15-17歳
成人 (18-69歳)	18-29歳 30-49歳 50-69歳	18-29歳 30-49歳 50-69歳
高齢者 (70歳以上)	70歳以上	70歳以上

<乳児の策定状況>

WG	区分	3区分対応の理由
エネルギーWG	3区分	体重から推定が可能のため、3区分で対応
たんぱく質WG	3区分	2区分の場合、目安量としては幅が広いため、3区分で対応
脂質WG	2区分	
炭水化物WG	-	
水溶性ビタミンWG	2区分	
脂溶性ビタミンWG	2区分	
ミネラルWG	3区分	3区分に対応できるものはできるだけ対応

(4) 本策定で利用した基本データについて

基準体位及び目安量や目標量策定のための摂取量データについては、複数年データを元に解析することを検討した。

	2005年版	2010年版
基準体位データ	平成13年	平成17・18年度
目安量・目標量策定のための摂取量データ	国民栄養調査結果から算出(単年度データ)	国民健康・栄養調査結果から算出(複数年データ)

(5) 数値等の見直し事項

パワーポイント参照のこと