

「日本人の食事摂取基準」(2010年版) 妊婦・授乳婦・乳幼児 概要(案)

1. 乳児

1) 乳児期の年齢区分

(体位基準値)

- ・ 体重、身長の変化が著しい1歳未満を、①0～2か月(1.5か月)、②3～5か月(4.5か月)、③6～8か月(7.5か月)、④9～11か月(10.5か月)の4区分に分け、平成12年乳幼児身体発育調査データに基づき体位基準値を示した。

(各栄養素等の食事摂取基準値)

- ・ 6か月未満の乳児では、母乳中の栄養素濃度と母乳摂取量の積より「目安量」を算出した。
- ・ 6か月以降の乳児では、エネルギー、たんぱく質については、6～8か月、9～11か月の2つの時期に分けて、推定エネルギー必要量、目安量を算出した。
- ・ 上記の場合を除いては、前回と同様に「生後6か月未満(0～5か月)」と「6か月以上1歳未満(6～11か月)」の2区分で示すこととした。

2) 人工栄養について

- ・ 人工栄養の場合、「目安量」として母乳栄養の数値に併記することはせずに、必要に応じて参照値として示すこととした。

3) 乳児期の哺乳量

- ・ 離乳開始前(15日目～月齢5)では、新しい知見を踏まえ、2005年版の哺乳量780ml/日と同じ値とした。
- ・ 離乳開始後(6～8か月、9～11か月)の期間については、それぞれ600ml/日、450ml/日とした。

2. 小児

- ・ 十分な資料が存在しない場合には、「外挿方法の基本的な考え方」に基づき、成人の値から推定した。
- ・ 耐容上限量に関しては、情報が乏しく、算定できないものが多かった。

3. 妊婦

1) 適正体重増加量

- ・ 妊婦においてはBMI18.5～25.0kg/m²の「ふつう体型」の妊婦が正常体重(約3kg)の単胎正期産児を出産するのに必要なエネルギーや栄養素の摂取を仮定して、算出を行った。
- ・ 「ふつう」体型の妊婦の体重増加量としては、正常転帰をとった妊婦を対象とした新しい縦断的観察データから、40週時点の50～75パーセンタイルに相当する10～12.5kgの中間をとり、11kgとした(2005年版では12kg)。
- ・ このため、妊娠前の体型について検討していなかった2005年版に比べ、妊娠中のエネルギー付加量が低くなっている(500kcal→450kcal)。このことは妊娠中に摂取が望まれる食事量が以前と比べて少なくとも良いということを意味するものではない。

2) 妊娠期の区分

妊娠期間は、初期(16週未満)、中期(16～27週)、末期(28週以降)と区分することとした。※「末期」の名称は変更せず。

4. 授乳婦

- ・ 1日の泌乳量は、2005年版と同様に、780mlとして付加量を算出した。
- ・ 授乳婦における栄養素摂取状況によって乳汁中の含有量が影響される栄養素を表に整理し、乳児への栄養的配慮のための参照情報とした。