

「日本人の食事摂取基準」(2010年版) 活用 概要(案)

1. 策定の目的

今回の策定では、欧米諸国の研究報告を参考にしつつ、日本人(個人または集団)に食事摂取基準を正しく活用するための基礎理論と考え方を記述することを目的とする。

2. 対象者・対象集団

健康な個人ならびに健康な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、脂質異常症、高血糖)を有していても自由な日常生活を営み、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。

3. 日本における、食事改善を目的として食事摂取基準を用いる場合の基本的な考え方

(1) 食事改善(個人に用いる場合)

(2) 食事改善(集団に用いる場合)

(3) 給食管理

(1) 食事改善(個人に用いる場合)における基本的な考え方

目的	用いる指標	食事摂取状態の評価	食事改善の計画と実施
エネルギーの過不足の評価	・BMI ・体重変化量	・測定されたBMIが18.5未満であれば「不足」、25.0以上であれば「過剰」と判断 ・変化を評価したい場合は体重変化量を測定	・BMIが正常範囲内に留まること、またはその方向に体重が改善することを目的として計画を立案
栄養素摂取不足の評価	・推奨量 ・目安量 ・推定平均必要量	・測定された摂取量と推定平均必要量ならびに推奨量から不足の可能性とその確率を推定 ・目安量を用いる場合は目安量と測定値を比較し、不足していないことを確認	・推奨量または目安量よりも摂取量が少ない場合は推奨量または目安量をめざすための計画を立案 ・摂取量が推奨量または目安量付近か、推奨量または目安量以上である場合は現在の摂取量を維持
栄養素摂取過剰の評価	・耐容上限量	・測定された摂取量と耐容上限量から摂取過剰の可能性の有無を推定	・耐容上限量を超えて摂取している場合は耐容上限量未満になるための計画を立案
生活習慣病の一次予防を目的とした評価	・目標量	・測定された摂取量と目標量を比較。ただし、予防目的としている生活習慣病が関連する他の栄養関連因子ならびに非栄養性の関連因子の存在とその程度も測定し、これらを総合的に考慮したうえで評価することが望ましい	・摂取量が目標量の範囲に入ることを目的として計画を立案

(2) 食事改善(集団に用いる場合)における基本的な考え方

目的	用いる指標	食事摂取状態の評価	食事改善の計画と実施
エネルギーの過不足の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・BMI ・体重変化量 	<ul style="list-style-type: none"> ・測定されたBMIの分布から、BMIが18.5未満ならびに25.0以上の者の割合を算出 ・変化を評価したい場合は、体重変化量を測定 	<ul style="list-style-type: none"> ・BMIが正常範囲内に留まっている者の割合を増やすことを目的として計画を立案
栄養素摂取不足の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・推定平均必要量 ・目安量 	<ul style="list-style-type: none"> ・測定された摂取量の分布と推定平均必要量から推定平均必要量を下回る者の割合を算出 ・目安量を用いる場合は、目安量を下回る者の割合を算出 	<ul style="list-style-type: none"> ・推定平均必要量では、推定平均必要量を下回って摂取している者の集団内における割合をできるだけ少なくするための計画を立案 ・目安量では、集団の平均摂取量を目安量付近まで改善させるための計画を立案
栄養素摂取過剰の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・耐容上限量 	<ul style="list-style-type: none"> ・測定された摂取量の分布と耐容上限量から摂取過剰の可能性を有する者の割合を算出 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団全員の摂取量が耐容上限量未満になるための計画を立案
生活習慣病の一次予防を目的とした評価	<ul style="list-style-type: none"> ・目標量 	<ul style="list-style-type: none"> ・測定された摂取量の分布と目標量から目標量の範囲を逸脱する者の割合を算出 ・ただし、予防目的としている生活習慣病が関連する他の栄養関連因子ならびに非栄養性の関連因子の存在と程度も測定し、これらを総合的に考慮したうえで評価することが望ましい 	<ul style="list-style-type: none"> ・摂取量が目標量の範囲に入る人または近づく人の割合を増やすことを目的として計画を立案

(3) 給食管理を目的とした場合の基本的な考え方

目的	評価		栄養計画の決定	
	用いる指標	基本的概念	用いる指標	基本的概念
エネルギーの過不足	<ul style="list-style-type: none"> ・BMI ・体重変化量 ・身体活動レベル 	<ul style="list-style-type: none"> ・性・年齢、身長、体重、身体活動レベルの分布を把握 ・BMIの分布からBMIが18.5未満ならびに25.0以上の者の割合を算出 ・変化を観察したい場合は体重変化量を測定 	<ul style="list-style-type: none"> ・推定エネルギー必要量 	<ul style="list-style-type: none"> ・性・年齢階級、身体活動レベル別の分布から推定エネルギー必要量を算出し、BMIや体重変化量などを考慮してエネルギー給与量を決定
栄養素摂取不足からの回避	<ul style="list-style-type: none"> ・推定平均必要量 ・目安量 	<ul style="list-style-type: none"> ・測定された摂取量の分布と推定平均必要量から推定平均必要量を下回る者の割合を算出 ・目安量を用いる場合は、目安量を下回る者の割合を算出 	<ul style="list-style-type: none"> ・推定平均必要量 ・推奨量 ・目安量 	<ul style="list-style-type: none"> ・評価結果を参考に、推定平均必要量を下回る者がほとんどいなくなるよう、また、目安量を下回るものができるだけ少なくなるような給与栄養素量を計画 ・これらよりも摂取量が少なくなる場合は推奨量または目安量をめざした献立を計画 ・推奨量付近またはそれ以上か、目安量付近またはそれ以上の摂取が可能の場合はその計画を実施 ・推奨量を満たすことが困難な場合でも、推定平均必要量は下回らないように注意
栄養素摂取過剰の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・耐容上限量 	<ul style="list-style-type: none"> ・測定された摂取量の分布と耐容上限量から摂取過剰の可能性を有する者の割合を算出 	<ul style="list-style-type: none"> ・耐容上限量 	<ul style="list-style-type: none"> ・耐容上限量を超える者が出ないような献立を計画
生活習慣病の一次予防	<ul style="list-style-type: none"> ・目標量 	<ul style="list-style-type: none"> ・測定された摂取量の分布と目標量の範囲を逸脱する者の割合を算出 ・予防目的としている生活習慣病が関連する他の栄養関連因子ならびに非栄養性関連因子の存在と程度に関する情報も得る 	<ul style="list-style-type: none"> ・目標量 	<ul style="list-style-type: none"> ・評価結果を参考に、目標量を逸脱した摂取量の者をできるだけ少なくできるような献立を計画 ・具体的には、摂取量が目標量の範囲に入るような献立を計画