

日本人の食事摂取基準 (Dietary Reference Intakes: DRIs)

食事摂取基準とは、

健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持、生活習慣病の予防を目的としたエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準

<2010年版策定での検討のねらい>

○過去5年間における文献レビューに基づく数値の見直しを行うこと

※2010年版：約1300本（2005年版：約900本）の文献レビューを実施

○ライフステージにおける現状や健康課題についても検討を行うこと

○食事摂取基準を活用するための基礎理論や留意点を検討すること

～検討事項～

- ・最新の知見に基づく理論や策定値の見直しの修正
- ・サプリメント利用あるいは過剰摂取予防の観点からの耐容上限量の設定
- ・生活習慣病の一次予防を視野においた目標量の設定
- ・ライフステージの特徴や改善すべき健康課題に配慮した栄養素における横断的な課題の整理
- ・食事摂取基準の活用における給食管理での考え方の整理

日本人の食事摂取基準(2010年版) 概要<主な変更点>

区分	設定項目	変更点
基本事項	☆指標 ☆年齢区分	「上限量」→「 耐受上限量 」に変更 乳児「2区分」→「 3区分 」に変更
各論	☆エネルギー	推定エネルギー必要量について “ 小児 ”“ 若年女性 ”“ 妊産婦 ”は低下、“ 高齢者 ”は増加
	☆ナトリウム (食塩相当量)	男性9.0g女性7.5gに変更 (目標量の変更) * 2005年版:男性10.0g、女性8.0g
	☆カルシウム	推奨量を目指す (目安量→推定平均必要量・推奨量に変更)
ライフ ステージ	☆妊婦・ 授乳婦	妊婦の至適体重増加量の変更 妊婦 末期:500kcal→450kcal 授乳婦:450kcal→350kcal
	☆高齢者	元気で健康な高齢者は身体活動レベルが高い
活用	☆活用理論	給食管理についても整理