

日本人の食事摂取基準（2010年版）概要

1. 策定の目的

日本人の食事摂取基準は、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、生活習慣病の予防を目的とし、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。

2. 使用期間

平成 22（2010）年度から平成 26（2014）年度までの 5 年間とする。

3. 策定方針

（1）基本的な考え方

「日本人の食事摂取基準」の策定にあたっては、2005 年版で用いられた方針を踏襲しながら、国内外の学術論文ならびに入手可能な学術資料を最大限に活用し、最終的に 1,244 本の参考文献を整理し、科学的根拠に基づいた策定を行った。

（2）設定指標

エネルギーについては 1 種類、栄養素については 5 種類の指標を設定した。

①エネルギー：「推定エネルギー必要量」

②栄養素：「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐容上限量」「目標量」

- ・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、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。
- ・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、「耐容上限量」を設定した。
- ・生活習慣病の一次予防を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。