

食事摂取基準の位置づけ

- 食事摂取基準は、健康増進法第30条の2に基づき、厚生労働大臣が、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進するため、国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、食事による栄養摂取量の基準として定めている。
- 基準を定める栄養素は、健康増進法施行規則第11条に定められている。
- 基準の値は、大臣告示として定められている。

【参考】

◆健康増進法（平成十四年八月二日、法律第百三号）

第六章

第三十条の二 厚生労働大臣は、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進するため、国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、食事による栄養摂取量の基準（以下この条において「食事摂取基準」という。）を定めるものとする。

2 食事摂取基準においては、次に掲げる事項を定めるものとする。

- 一 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい熱量に関する事項
- 二 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい次に掲げる栄養素の量に関する事項
 - イ 国民の栄養摂取の状況からみてその欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素
 - ロ 国民の栄養摂取の状況からみてその過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素

3 厚生労働大臣は、食事摂取基準を定め、又は変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。

◆健康増進法施行規則（平成十五年四月三十日、厚生労働省令第八十六号）

第十一条 法第三十条の二第二項第二号イの厚生労働省令で定める栄養素は、次のとおりとする。

- 一 たんぱく質
 - 二 n-6系脂肪酸及びn-3系脂肪酸
 - 三 炭水化物及び食物繊維
 - 四 ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビオチン及びビタミンC
 - 五 カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム及びモリブデン
- 2 法第三十条の二第二項第二号ロの厚生労働省令で定める栄養素は、次のとおりとする。
- 一 脂質、飽和脂肪酸及びコレステロール
 - 二 糖類（単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。）
 - 三 ナトリウム

◆食事による栄養摂取量の基準(平成二十二年三月十八日、厚生労働省告示第八十六号)

健康増進法(平成十四年法律第百三号)第三十条の二第一項の規定に基づき、食事による栄養摂取量の基準(平成二十一年厚生労働省告示第四百七号)の全部を次のように改正し、平成二十二年四月一日から適用することとしたので、同条第三項の規定に基づき公表する。

食事による栄養摂取量の基準

(目的)

第一条 この基準は、健康増進法(平成十四年法律第百三号)第十条第一項に規定する国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査(以下「国民健康・栄養調査等」という。)及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、国民がその健康の保持増進を図る上で、食事により摂取することが望ましい熱量及び栄養素の量に関する事項を定めることにより、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進することを目的とする。

(定義)

第二条 この告示において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- 一 基準身長 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの身長の中央値をいう。
- 二 基準体重 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの体重の中央値をいう。
- 三 基準体位 基準身長及び基準体重をいう。
- 四 推定エネルギー必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、その身体活動の程度に応じて、熱量の摂取不足又は過剰摂取による健康障害が生じる可能性が最も低くなると推定される一日当たりの熱量をいう。
- 五 推定平均必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の半数について、一日当たり必要とする栄養素の量を満たすと推定される栄養素の摂取量をいう。
- 六 推奨量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の大多数について、一日当たり必要とする栄養素の量を満たすと推定される栄養素の摂取量をいう。
- 七 目安量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、良好な栄養状態を維持するために十分であると推定される一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 八 目標量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、生活習慣病の一次予防を目的として、目標とすべき一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 九 耐容上限量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、過剰摂取による健康障害が生じる危険性がないと推定される一日当たりの栄養素の摂取量の最大限の量をいう。

(基準体位)

第三条 基準体位は、別表第一のとおりとする。

(熱量の食事摂取基準)

第四条 推定エネルギー必要量は、別表第二のとおりとする。

(栄養素の食事摂取基準)

第五条 健康増進法施行規則(平成十五年厚生労働省令第八十六号)第十一条第一項各号並びに第二項第一号及び第三号に掲げる栄養素について、推定平均必要量、推奨量、目安量、目標量又は耐容上限量は、それぞれ別表第三から別表第三十六までのとおりとする。

〈別表略〉