

KAO HEALTH CARE

2005.KAOヘルスケアレポート

REPORT

No.8



発行：花王健康科学研究会

#1745

1. 花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、脂質栄養研究および生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社が設立しました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動等を行うことにより、日本人の生活の質の向上に貢献することを目指しています。

2. 研究会の活動内容

① 研究助成

花王健康科学研究助成は、脂質栄養に関する研究分野、種々の生活習慣病の予防等を対象とした健康科学研究分野に対して研究助成を行い、日本国内の脂質栄養関連の研究を促進・奨励することを目的として実施しております。

② KAOヘルスケアレポートの発行

KAOヘルスケアレポートは、生活習慣病予防や健康に関心を持つ専門家やマスコミなどの方々に、それらに関する最新の情報を提供することを目的に、「花王健康科学研究会」より4回/年発行を予定しております。

CONTENTS

巻頭 INTERVIEW P.1

日本人の食事摂取基準(2005年度版)
数値の裏にある概念の大切さ
独立行政法人 国立健康・栄養研究所
栄養所要量策定企画・運営リーダー 佐々木 敏

栄養 TOPICS P.2

日本人の食事摂取基準(2005年度版)
カルシウムの新しいエビデンス
女子栄養大学
栄養生理学研究室 助教授 上西 一弘

研究 REPORT P.3 P.4

高濃度茶カテキン飲料の長期摂取が
食事性脂質の燃焼性に及ぼす影響
ヘルスケア第1研究所
健康機能評価センター 原田 潮

行政 TOPICS P.5

日本人の食事摂取基準(2005年度版)
見直しのポイントと今後の活用について
厚生労働省 健康局総務課
生活習慣病対策室 栄養指導官 古畑 公

INFORMATION P.6

- ・2005年度 第3回花王健康科学研究会助成金応募要項
- ・2004年度の活動報告および2005年度の活動予定

巻頭 INTERVIEW

日本人の食事摂取基準(2005年度版) 数値の裏にある概念の大切さ

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
栄養所要量策定企画・運営リーダー
佐々木 敏

重要なのは理論—表や数値にとらわれることなく柔軟な対応を

新しい食事摂取基準の策定作業は約3年前に着手しました。我々委員は信頼できるもの、科学的根拠に基づいたものを作ることを目標に、世界中の必要な学術論文にすべからく目を通しました。今回参照した論文数は15,000本を超えます。

新しい食事摂取基準は、多くの人には難しいと思われるかもしれません。しかし栄養関係のプロには、是非とも全文を読んでいただきたいと思います。最終的に決まった数値だけを見るのではなく、その数値が決まった背景・理由を知っていただきたいからです。表や数値にとらわれることなく、理論を理解したうえで、ニーズに的確に、柔軟に対応しつつ活用していただくことを期待しています。

策定の目的と概念

食事摂取基準は国民の健康維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギーおよび各栄養素の摂取量の基準を示すものです。

対象者は健康な人ですが、それでは対象が狭められてしまいますので、軽度な疾患(高血圧、高脂血症など)を有していても、自由な日常生活を営んでいる人は含むとしています。従って、入院している人や食事指導を受けている人等は対象から除かれますが、使ってはならないわけではなく、そのような場合は、食事摂取基準を参考資料の一つとして管理栄養士や医療関係者の責任の下で使っていただければと思います。また、摂取期間は「習慣的」で、1日や1食だけを対象とした基準ではありません。健康の維持・増進や生活習慣病の予防などには習慣的な摂取量が関係するからです。

5種類の指標を設定—それぞれに異なる目的・意味があります

エネルギーや栄養素の必要量は同じ性別・年齢・身体活動レベルであっても実際は人によって異なります。かといって真の必要量を個別に測定することは困難ですから、本に書いてある数字を推定値として用いるのが現実です。絶対論で語れるものではなく、「確率論」的な考えを持って使っていただくことが必要です。

もう一つ重要なことは「範囲」の概念の導入です。上の値と下の値との間、好ましい範囲内に入っているかどうかという考え方が必要であるということです。一つの値を充足しているかどうか、つまり「所要」ということのみでは片付けられなくなり、もっと広い概念の構築が10年以上前から欧米において本格化し、Dietary Reference Intakesという概念が生まれました。これが日本語に訳されて「食事摂取基準」となったのです。今回の改正では所要量という言葉が完全に消失し、目的に対応した複数の基準値(エネルギーは1種類、栄養素は5種類:P.5表1参照)を定め、各々に異なる名称を与えました。各指標は、用途も値の決め方もそれぞれ異なりますので、それぞれの意味をよく理解したうえで使いこなしていただきたいと思います。

【佐々木先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です。】