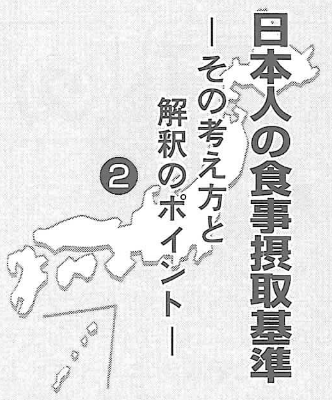
#1974



日本人の食事摂取基準
―その考え方と解釈のポイント―②

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
担当リーダー　佐々木　敏

総論

食事摂取基準を適用する対象は、主として健康な個人、ならびに健康人を中心に構成されている集団で、食事として経口摂取されるものに含まれるエネルギーと栄養素を対象とする（いわゆるドリンク剤、栄養剤、栄養素を強化された食品、特定保健用食品、栄養機能食品、サプリメントなども含む）。欠乏状態から過剰状態の指標があり、範囲としての望ましい摂取量が与えられる。

異なる目的を果たすために、『推定平均必要量・推奨量・目安量・目標量・上限量』の5つの指標（エネルギーを含めれば6つ）が設けられている。栄養素により、一種類から3種類の指標で示されている。

各論

1　基準体位

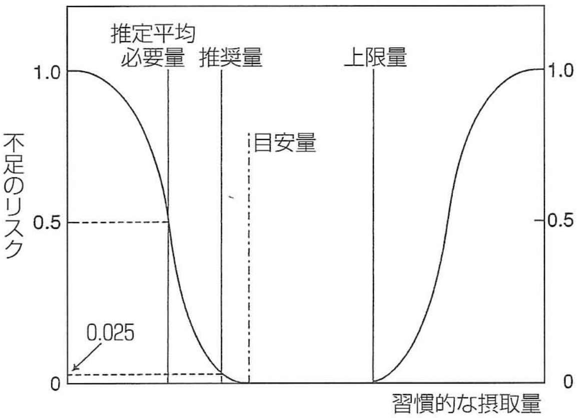
個人が必要とするエネルギーや栄養素は、個人の体位や運動量（身体活動レベル）によって異なることから、性・年齢階級別に基準となる値を設定し、その体位における値が各指標について算定されている。

2　エネルギー

推定エネルギー必要量という指標が策定されている。栄養素とは異なり、望ましい摂取量が範囲として与えられるのではなく、ある一つの値（点）で与えられる。それぞれの者が、不足、過剰のリスクの和が最も低くなる摂取量という意味である。

成人では、性・年齢級別に、身体活動レベル「低い」「ふつう」「高い」の3つが設けられ、それぞれについて推定エネルギー必要量が算定されている。

図1　食事摂取基準の各指標（推定平均必要量、推奨量、目安量、上限量）を理解するための模式図



3　炭水化物・食物繊維

炭水化物は、成人について目標量が範囲として与えられている。単位はエネルギーに占める割合である。食物繊維は、成人について目安量と目標量が設定されている。日本人の多くは目安量を満たすことは困難と思われ、当面、目標量を目指すことが望ましい。

4　脂質

総脂質と飽和脂肪酸について目標量（範囲）が設定され、エネルギーに対する割合で示されている。n－6系脂肪酸は全年齢階級に目安量と成人のみに目標量（上限）が設定され、n－3系脂肪酸では小児で目安量、成人で目標量（下限）の設定となり、コレステロールは目標量（上限）が設定されている。

5　たんぱく質

推定平均必要量と推奨量が算定され、三大栄養素のエネルギーバランスの観点から、目標量（上限）が設定されている。

6　ビタミン

9種類の水溶性ビタミン（B群ビタミン8種類とビタミンC）と、4種類の脂溶性ビタミンについて設定されている。

7　ミネラル・微量元素・電解質

特に、鉄は、女性において月経のある、なしに分けて推定平均必要量と推奨量が算定された。マグネシウムでは、通常の食品以外の過剰摂取によって軟便が発生することが知られ、「通常の食品以外からの摂取量の上限量は、成人350㎎／日、小児5㎎／kg体重／日とする」と記されている。カルシウムで注意すべき点は、妊婦と授乳婦の付加量がないことで、目安量を満たしていない場合は、満たすよう摂取することが望ましい。ナトリウムでは、推定平均必要量（食塩相当量として1.5ｇ／日）と目標量が定められている。カリウムでは、目安量と目標量が設定され、目安量は、生活習慣病の予防を目的として設定されている。

・さいごに

「日本人の食事摂取基準（2005年版）」では、従来の概念が一新され、不確定要因の存在を認めて確率的に考えるという概念と、欠乏症の予防だけでなく、生活習慣病の一次予防も視野に入れた広い意味での健康増進に資するという概念である。利用者は、それぞれの値だけでなく、この策定理念や策定根拠、そして、さまざまな局面で想定される利用限界についても、十分に理解し、注意しながら利用することが大切である。

（終）

栄養日本　第48巻2号　2005年より抜粋