



得られる不足者数よりも多い。  
 になった。真の不足者数はこの方法を調べた。摂取量の分布が図のようである集団のある栄養素の摂取量  
 ⑩ 1日間の秤量食事記録法を用いる。  
 ⑨ 推定量と目標量はほぼ同じ期間の習慣的な摂取量を考慮して算定されている。  
 ⑧ 小児の推定量はほぼ同じくらの精肉は、やせる確率と太る確率がともに不足のリスクはほぼゼロになる。  
 ⑦ 正しい 推定量を超えて摂取する場合は、通常の食品で摂取できる範囲を越えることはほとんどあり得ない。したがって、通常の食品だけを摂取している場合は耐容上限量に気をつける必要がある。事実上、ほとんどない。  
 ⑥ 誤り 食事摂取基準は疾病保有者もその対象としている。ただし、疾病の治療・管理が栄養管理上も最優先となる点で、健康な者とは食事摂取基準の用い方が異なる。

**解答例**

- ① 誤り 推定エネルギー必要量は、やせる確率と太る確率がともに50%である摂取量のことであるから、やせるかもしれないし、太るかもしれない。
- ② 正しい 推定量を超えて摂取すれば不足のリスクはほぼゼロになる。一方、通常の食品で摂取できる範囲では、推定量を超えて摂取しても過剰のリスクにはほとんどの場合達しない(2005年版にもあった「各指標を理解するための模式図」の鍋型カーブを思い出そう)。
- ③ 誤り この場合の推定量は650mg/日であり、この摂取量では必ず(97.5%)の人が不足は生じないはずである。これ以上の量を摂取しても、不足の確率はわずか(鍋底型2.5%)しか低下しない(鍋底型カーブを思い出そう)。したがって、650mg/日以上摂取するリスクはあまりない。
- ④ 正しい 食事摂取基準で示されている量はすべて「習慣的な摂取量」であり、食事摂取基準で示されている量はすべて「習慣的な摂取量」である。1食がその値からはずれていても問題はない。ただし、このような献立が習慣的に給与されていれば問題が起り得る。
- ⑤ 誤り 通常の食品だけを摂取している場合、習慣的な摂取量が耐容上限量に迫ることはほとんどあり得ない。したがって、通常の食品だけを摂取している場合は耐容上限量に気をつける必要がある。事実上、ほとんどない。
- ⑥ 誤り 食事摂取基準は疾病保有者もその対象としている。ただし、疾病の治療・管理が栄養管理上も最優先となる点で、健康な者とは食事摂取基準の用い方が異なる。
- ⑦ 誤り 小児の推定平均必要量は、成人と小児それぞれ基準身長と基準体重を用いて外挿した推定

本誌8月号P6でもご紹介したとおり、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」が厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室より発表されました。本基準を正しく理解し、活用するためポイントと、問題形式も交えて、コンパクトにまとめました。

# 「日本人の食事摂取基準」(2010年版) 読み方のポイント

東京大学大学院医学系研究科  
 公共健康医学専攻社会予防疫学分野教授  
 佐々木敏

**注意問題**

- 次の問題を解いてみてください。  
 い。解答は、(ほぼ正しい)。(ほぼ誤り)のいずれかである。
- ① 推定エネルギー必要量を習慣的に摂取していれば、ほぼ何でもやせるしなくともよい。
  - ② 通常の食品だけを用いている場合、たんぱく質の推定量を超えた献立を作るとは「たんぱく質の食事摂取基準からみて」悪いことではない。
  - ③ 55歳女性。カルシウムは余裕をみない。

- ④ ある日の給食の献立のビタミンAが耐容上限量は、2010年版ではおける上限量は、(注：2005年版に定義は同じ)を超えていた。この献立に問題はない。
- ⑤ サプリメントを使っていないでも耐容上限量には気をつけるべきである。
- ⑥ 食事摂取基準は病気をもっている人は対象としていない。
- ⑦ 習慣的な摂取量が目安量を下

この5月に厚生労働省から「日本人の食事摂取基準(2010年版)」が発表された。厚生労働省のホームページ上に全文が掲載されていて、PDFファイルとしてダウンロードできるので、ぜひ、ご覧いただきたい。本基準は全306ページから構成されている。これだけ大量の情報を正確に読み、理解し、活用するのは至難の業だと思われる。そこで、ここでは、どこがエッセンスであり、どこに力を入れて読めば、正しく理解し、正しく活用できるかについてまとめてみたい。

なお、この文章は、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」を読まずに済ませたい方を対象とした、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」の紹介文ではない。あらかじめ注意をされたい。

\*「日本人の食事摂取基準(2010年版)」PDFファイル  
<http://www.nhlw.go.jp/fun/yak/kankou/sessyu-ki/jin.html>

表 栄養素の指標の概念と特徴のまとめ

目的	摂取不足による健康障害からの回避	摂取過剰による健康障害からの回避	生活習慣病の一次予防
指標	推奨平均必要量、推奨量、目安量	耐容上限量	目標量
推定方法	実地研究、疫学研究(介入研究を含む)	症例報告	疫学研究(介入研究を含む)
健康障害が生じるまでの典型的な摂取期間	数ヶ月間	数ヶ月間	数年~数十年間
通常の食品を摂取している場合に注目している健康障害が発生する可能性	ある	ほとんどない	ある
サプリメントなど、通常以外の食品を摂取している場合に注目している健康障害が発生する可能性	ある(サプリメントなどには特定の栄養素しか含まれないため)	ある(厳しく注意が必要)	ある(サプリメントなどには特定の栄養素しか含まれないため)
設定された値を守るべき必要性	可能な限り考慮する(回避したい程度によって異なる)	必ず考慮する	関連するさまざまな要素を考慮する
設定された値を突破した場合に注意している健康障害	推奨量付近、目安量付近であれば、可能な限り低い	上限値を超過すれば、可能性はほとんどないが必ずしも設定できない	ある(他の関連要因によっても生じ得る)

日本人の食生活摂取基準 (2010年版) から一部抜粋

**佐々木 敏** (たけぎ きよこ) 1981年京都大学工学部卒業、89年大阪大学医学部卒業。94年同大学医学部大学院博士課程、ルーベン博士課程修了。95年名古屋市長、国立健康・栄養研究所栄養所長、国立健康・栄養研究所栄養所長兼策定企画、運営担当リリーダー等を経て、2007年より理職。著書として『わかりやすいEJNと栄養学』(同文館)などがある。

観察し、しっかりと自分の頭を使って考えて食事摂取基準を活用することが求められている。この点でも、2010年版は2005年版の考え方を踏襲し、その考え方や活用方法をさらに前進させたものと理解でき

論ともに、理論・理屈にこだわった記述であり、その科学的根拠の追求である。この部分は「活用の基礎理論」であらう。この部分の参考文献は他

値であるから、その精度は成人に比べて理論的に劣っていると考えられる。推奨量は推定平均必要量から算出する値であるから、これも同様である。推奨量はほぼ数ヶ月間の摂取を念頭に置いており、目標量は数年間、数十年間の摂取を念頭に置いている。それぞれの指標を活用する場合には、この違いに留意すべきである。

⑩ 誤り ほとんどの食事調査において系統的な過小申告が存在するため、真の摂取量分布は図よりも少し右側にあるはずである。したがって、不足者数は図よりも少ないと考えられる。さらに、栄養素等摂取量の日間変動の存在のために、習慣的な摂取量の分布は、短日間(1日間も含める)の摂取量分布よりも狭くなる。したがって、不足者数はさらに少ないと考えられる。両者をまとめると、真の不足者数はこの図における不足者数よりも少ないと考えられる。

これらの問題は食事摂取基準で示されている数値を正しく理解し、正しく活用するために必須の基礎的なものはかりである。ひとつも間違った読者は、本基準の「総論」を正しく読んでほしい。この時点ではまだ各論は読まないうべきである。これらの問題は、どこが誤っている問題については、どこがどのようになっているかが指摘でき、また時点で、各論に進んでいただきたい。そして、各論はすべてをべし順に読むのではなく、自分に合った順番を守っていただければ、食事摂取基準はわかりやすいガイドラインになるはずである。

そのときにひとつだけ、注意すべき点がある。「栄養所要量」と「食事摂取基準」は異なる概念である。単に「食事摂取基準」を「栄養所要量」として用いることは、科学的根拠が記述されたものであり、事例集でも指示書でもないことである。つまり、ここに書かれていない基礎理論を理解し、それにしたがって、目の前の状況をよく

2010年版の読み方

「基礎理論」に込められた意味  
「総論」は、「策定の基礎理論」と「活用の基礎理論」の2つの部分に分かれていて、注意すべきことは、両者とも、基礎的な理論が記述されたものである。事例集でも指示書でもないことである。つまり、ここに書かれていない基礎理論を理解し、それにしたがって、目の前の状況をよく

「基礎理論」に込められた意味  
「総論」は、「策定の基礎理論」と「活用の基礎理論」の2つの部分に分かれていて、注意すべきことは、両者とも、基礎的な理論が記述されたものである。事例集でも指示書でもないことである。つまり、ここに書かれていない基礎理論を理解し、それにしたがって、目の前の状況をよく

取基準を理解しようとする」のが早道であろう。

ところで、食事摂取基準を学ぶための基本中の基本は、やはり、推定平均必要量と推奨量、目安量、目標量、耐容上限量の5種類(エネルギーを含むれば6種類)の指標の意味と目的を正しく理解することである。2005年版とほとんど変更はないが、栄養素のための指標については基本的な概念をまとめた表が添えられており、理解に役立つであろう(表)。