

## 日本人の食事摂取基準(2010年版)

## 読み方のポイント

## 「総論」を丁寧に読み込み、積極的に新しい基準を使ってほしい

佐々木敏氏 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

新しい食事摂取基準について、その骨子を策定検討会の副座長で、活用のワーキンググループのリーダーである佐々木敏氏に解説いただく。

## はじめに

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。今回の特徴は、なんといっても「活用」という文言が盛り込まれたことである。具体的には、「総論」の中に「活用の基礎理論」として、食事摂取基準を用いるうえで注意すべき事柄が記述されている。ちなみに、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」は、2005年版と同様に、「総論」と「各論」の2部構成になっている。ここで、エネルギーや各栄養素については各論で説明され、数値が示されている。ここでは、「総論」で説明されている内容を中心として、活用のポイントについて例を挙げて考えてみることにする。

## 「総論」が命

下記の問題は、「日本人の食事摂取基

## 【演習問題】

食事摂取基準が使われる場面を想像して、演習問題を作ってみたので解いていただきたい。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、ほぼ太りもやせもしないと考えてよい。
- (2) 通常の食品だけを用いている場合、たんぱく質の推奨量を超えた献立を作ることは「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て650mg/日くらいよりも、850mg/日くらい食べるほうがよい。
- (4) ある日の給食の献立のビタミンAが耐容上限量を超えていた。この献立に問題はない。
- (5) サプリメントを使っていない人でも耐容上限量には気をつけるべきである(注:2005年版における上限量は、2010年版では耐容上限量と名称が変更されている。定義は同じ)。
- (6) 推奨量と目標量は、ほぼ同じ期間の習慣的な摂取量を考えて算定されている。

## 【解答例】

- (1) 誤り 推定エネルギー必要量とは、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 推奨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、推奨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(例の鍋底型カーブを思い出すこと)。
- (3) 誤り この場合の推奨量は650mg/日であり、この摂取量ではほぼすべて(97.5%)の人で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(最大で2.5%)しか低下しない(例の鍋底型カーブを思い出すこと)。したがって、650mg/日以上摂取するメリットはあまりない。
- (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」である。一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けば問題が起ころう。
- (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えない。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性は、事実上ほとんどない。
- (6) 誤り 推奨量はほぼ数カ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も、この違いに留意すべきである。

準(2010年版)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本的なものばかりである。解答に必要な情報は、ほとんどが「総論」で述べられている(各論ではない点に注意していただきたい)。したがって、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」を正しく理解していただき、正しく活用していただくには、「総論」を丁寧に読んでいただくことに尽きる。そして、「総論」が完全に理解できたと自信がついた時点で、初めて「各論」に進んでいただきたい。なお、「各論」はすべてをページ順に読むのではなく、自分にとって必要度が高い栄養素を優先して読んでいただいてもかまわないと思う。

また、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」のもう一つの特徴として、科学的根拠のさらなる追求がある。つまり、日本人全員の食べ方の基本を示す基準であるから、科学的信頼度の高いデータを用いなくてはならないという考え方である。その結果として、記述は慎重であり、中には断定的でない部分も散見される。使う者からすれば、これは不安材料と映るかもしれない。しかし、そうではない。これは、科学的にまだ詰め甘い部分はそのように正直に記述されていることを示しており、科学的根拠の強弱が読者に伝わるような記述方針がとられている。読者は、このあたりも理解して、正しく、かつ積極的に今回の食事摂取基準を使っていたらいいと願っている。

## 策定された数値に込められた意味を しっかりと理解してください

笠岡(坪山)宣代氏

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 上級研究員 医学博士・管理栄養士

One Point Advice

今回、策定検討会において、活用の方キンググループのメンバーとしてかわった笠岡(坪山)氏。今後、医療・保健・福祉の現場で働く管理栄養士は、5年間にわたってこの新しい食事摂取基準を使うことになるが、ここに示された数値はあくまで目安であり、大切なのはこの数値をどう解釈して、現場に合うように使いこなしていくかだと話す。

が、このエビデンスは、70歳前半を中心とした健常な高齢者の身体活動レベルをもとにしています。どのような対象者から得られた数値なのかにも留意して、目の前の対象者に合わせて変えていけばいいのです

「その数値が不足を起ささないために設定されているのか、生活習慣病の予防のためなのか、指標のもつ意味を再確認してから使ってください。また、数値に振り回される必要はありません。たとえば今回、高齢者の推定エネルギー必要量として、身体活動レベルⅡで男性2200kcal/日、女性1700kcal/日と設定しました。皆さんの栄養管理の対象となる高齢者は、患者さんや要介護者も少なくなく、この数値は高すぎると思われることでしょう。今回の策定にあたっては、科学的根拠にしっかりと則って設定しています

現場の管理栄養士にとって栄養管理の実際の対象者は、このような健常な高齢者であるよりも、90歳代の要介護者や身体活動レベルの低い高齢傷病者などのほうが多いことだろう。いたずらに策定された数値にとらわれすぎないためにも、まずは総論のなかにある活用の基礎理論をしっかり読み込み、それぞれの数値の考え方とその背景を十分に理解してほしいと言った。

今回の特徴として、従来のように健康人だけではなく、「その疾患に関連する治療ガイドライン等の栄養管理指針を優先して用いる」とともに、食事摂取基準を補助的な資料として参照することが勧められる」と、傷病者などへも条件付きで使用を勧めている。「また、必要に応じて対象者をより細

かく区分しています。たとえば、妊婦における鉄の付加量として、これまでは妊婦というライフステージを一括りにして付加量を設定していました。しかし、妊娠に伴う鉄の必要量は、妊娠中期と後期において高く、初期においてはあまり高い必要量ではないことがわかりました。そこで、妊娠期間を初期、中期・後期の2つに区分しました。が、妊娠初期のつわりや、食欲が減退する時期に無理な付加をする必要はないことがエビデンスからも明らかになったわけです

このように対象者を明確にしたことは、「傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導」を実践する管理栄養士にとっても、従来のものより自由度が高く、スキルを発揮しやすいものになっていると、笠岡(坪山)氏は語る。

「栄養管理の対象者は皆、消化吸収率や嗜好による残食量、心理的な要因による食欲の増減など、すべてが異なっています。提供する食事がいかに管理されたものであれ、対象者を詳細に見なければ適正な栄養管理は望めません。対象者の身体状況こそが習慣的な食生活、提供した食事・指導の結果であることを十分にご理解いただき、数値をそのまま使うのではなく、皆さまの対象に合った活用としていただければうれしく思います」