



ちよつと勉強室 No. 90

今回のテーマは **日本人の食事摂取基準**

(1) 食事摂取基準とは

平成16年10月25日に「日本人の栄養所要量－食事摂取基準－策定検討会」(座長：田中平三独立行政法人国立健康・栄養研究所理事長)においてとりまとめられ、11月22日付けで厚生労働省は、平成17年度から平成21年度までの5年間使用するものとして「日本人の食事摂取基準(2005年版)」を公表しました。厚生労働省によると「食事摂取基準」とは…

- ◆食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。
- ◆保健所、保健センター、民間健康増進施設等において、生活習慣病予防のために実施される栄養指導、学校や事業所等の給食提供にあたって、最も基礎となる科学的データである。

とあります。

これまでは、「栄養所要量」として「第六次改定 日本人の栄養所要量 - 食事摂取基準 -」が用いられ、集団だけでなく個人にも対象にして生活習慣病の一次予防にとり組むために活用できるものとしていましたが、第7次改定にあたる今回の「2005年版」は標記のとおり名称が変わり、より細かく、健康な個人を対象に集団にも活用できるものとなりました。

(2) 基本となる考え方

今回の策定にあたっては、科学的根拠に基づいた策定を行うことを基本としていて、国内外の学術論文並びに入手可能な学術資料を活用し、次の3つの基本的な考え方に基づいています。

- ①エネルギーや栄養素について個人の「真の望ましい摂取量」を測定することは非常に困難なため、栄養学のみならず確率論的な考えを重視した。
- ②生活習慣病の予防を特に重視し、数値そのものではなく「摂取量の範囲」を示し、その範囲内で生活習慣病のリスクが低いとする考え方を導入すること。
- ③それ以上の摂取量になると、過剰摂取による健康障害のリスクが高くなっていくことを明らかにすること。

(3) 見直しのポイント

第6次改定栄養所要量では、栄養欠乏症予防の観点から「平均必要量」、過剰摂取予防の観点から「許容上限摂取量」が設定されていましたが、2005年版は【推定平均必要量】、【上限量】へと変わり、さらにこれらに加えて、生活習慣病予防のための新たな指標として【目標量】が設定されました。また、従来の「栄養所要量」にあたるものは、【推奨量】と呼んでいます。他に【目安量】の5つが必要に応じて示されています。

【推定平均必要量】…50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量

【推奨量】…個人の現在の摂取量と目標量の中央値。殆どが1日の必要量を満たすと推定される値

【目安量】…推定平均必要量・推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に用いる

【目標量】…生活習慣病の一次予防のために現在の日本人が当面目標とすべき摂取量(又はその範囲)

【上限量】…ほとんどすべての人が過剰摂取による健康障害を起こさない最大限の量

また、新たに増やすべき栄養素として、食物繊維、n-3系脂肪酸、カルシウム、カリウムが挙げられ、減らすべき栄養素として、コレステロール・ナトリウム(食塩)が挙げられました。脂質については、脂肪エネルギー比率のみならず、その質も考慮する必要があるとあり、飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロールについても策定しています。

エネルギーについては、不足することによるリスクと過剰の場合のリスクの両者が最も小さくなる摂取量を【推定エネルギー必要量】として指標が設定されました。