

2 日本人の食事摂取基準

(1) 日本人の食事摂取基準（2025 年版）策定の方針

日本人の食事摂取基準は、健康な個人および集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、食事によるエネルギーおよび各栄養素の摂取量について「食事による栄養摂取量の基準」として示したものである。

2024（令和 6 年度）から開始された健康日本 21（第三次）に示された健康・栄養政策の動向を踏まえ、生活機能の維持・向上の観点から、生活習慣病に加え、新たに骨粗鬆症とエネルギー・栄養素との関連も整理した。日本人の食事摂取基準は 2005 年版の策定以降 5 年ごとに改定を行ってきた。

(2) 指標の概要

● エネルギーの指標

エネルギーの摂取量および消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として BMI を用いた。

目標とする BMI の範囲（表 2-1）は、総死亡率が少なく、健康の保持・増進、生活習慣病の予防、高齢者および労働者の身体機能の低下を招かないように考慮された。

表 2-1 目標とする BMI の範囲（18 歳以上）^{1, 2}

年齢（歳）	目標とする BMI (kg/m ²)
18 ～ 49	18.5 ～ 24.9
50 ～ 64	20.0 ～ 24.9
65 ～ 74 ³	21.5 ～ 24.9
75 以上 ³	21.5 ～ 24.9

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

¹ 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

² 上限は総死亡率の低減に加え、主な生活習慣病の有病率、医療費、高齢者および労働者の身体機能低下との関連を考慮して定めた。

³ 総死亡率をできるだけ低く抑えるためには下限は 20.0 から 21.0 付近となるが、その他の考慮すべき健康障害等を勘案して 21.5 とした。

エネルギー必要量は WHO の定義に従い「ある身長・体重と体組成の個人差が、長期間に良好な健康状態を維持する身体活動レベルの時、エネルギー消費量との均衡が取れるエネルギー摂取量」と定義する。しかし、これを測定することは困難であり、多くの試みが行われている。前回に続き、推定エネルギー必要量が用いられている。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)＝体重 1kg 当たりの基礎代謝基準値×参照体重 (kg)×身体活動レベル基準値

● 栄養素の指標

◎ 推定平均必要量 (estimated average requirement : EAR)

ある対象集団に属する 50%の人が必要量を満たす（同時に 50%の人が必要量を満たさない）と推定される摂取量として定義する。

◎ 推奨量 (recommended dietary allowance : RDA)

ある母集団に属するほとんどの人 (97 ~ 98 %) が充足している量として, 「推奨量」を定義する。推奨量は, 推定平均必要量が与えられる栄養素に対して設定され, 多くの場合, 次の式により求める。

$$\text{推奨量} = \text{推定平均必要量} \times (1 + 2 \times \text{変動係数}) = \text{推定平均必要量} \times \text{推奨量算定係数}$$

◎ 目安量 (adequate intake : AI)

特定の集団における, ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量として定義し, 推定平均必要量が算定できない場合に算定されたものである。基本的には, 健康な多数の人を対象として, 栄養素摂取量を観察した疫学的研究によって得られる。

◎ 耐容上限量 (tolerable upper intake level : UL)

健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限として定義する。これを超えて摂取すると, 過剰摂取によって生じる潜在的な健康障害のリスクが高まると考えられる。

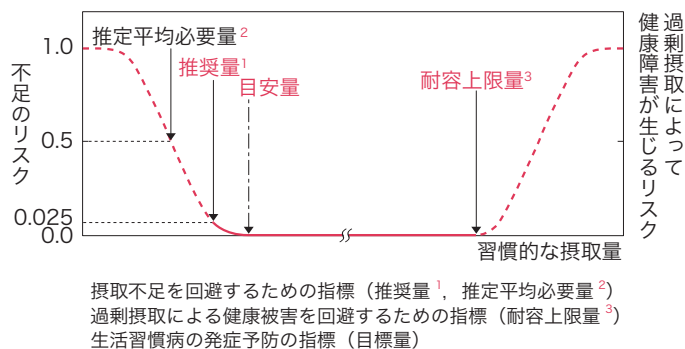
◎ 目標量 (tentative dietary goal for preventing life-style related disease : DG)

生活習慣病の発症予防を目的として, 現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量として設定する。諸外国の食事摂取基準や疾病予防ガイドライン, 現在の日本人の摂取量・食品構成・嗜好などを考慮し, 実行可能性を重視して設定することとした。

● 食事摂取基準の各指標を理解するための概念図 (図 2-2)

この図は習慣的な摂取量と摂取不足または過剰摂取に由来する健康障害のリスク, すなわち, 栄養障害が生じる確率との関係を概念的に示している。この概念を集団に当てはめると, 摂取不足を生じる人の割合または過剰摂取によって健康障害を生じる人の割合を示す図として理解することもできる。推奨量と耐容上限量との間の摂取量では, 不足のリスク, 過剰摂取による健康障害が生じるリスクともに 0 (ゼロ) に近いことを示す。

図 2-2 食事摂取基準の各指標を理解するための概念図



(3) 食事摂取基準の使い方

各栄養素の食事摂取基準については, 「B 栄養に関する基本的知識と摂り方」に記すので, 各自の食生活に役立ててほしい。