

日本人の食事摂取基準について

平成 17 年度から平成 21 年度の 5 年間使用する「日本人の食事摂取基準（2005 年版）」は、平成 16 年 10 月 25 日（月）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た。

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・栄養素欠乏症の予防、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。

見直しのポイント

生活習慣病予防に重点をおき、以下の栄養素について新たな指標「目標量」を設定した。

- ・増やすべき栄養素
食物繊維、n-3 系脂肪酸、カルシウム、カリウム
- ・減らすべき栄養素
コレステロール、ナトリウム（食塩）
- ・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、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た。

(30～49歳の例)

栄養素		性別	現在の摂取量 ¹⁾	目標量 (1日当たり)	供給源となる 主要食品例
食物繊維		男性	12.6g	20g	豆類、いも類、かぼちゃなどの野菜類、そばなど
		女性	12.6g	17g	
カルシウム		男性	441mg	600mg	乳製品、小魚類、青菜類、豆腐加工品など
		女性	450mg	600mg	
カリウム		男性	2,238mg	2,900mg	ほうれん草などの野菜、果実、いも類など
		女性	2,131mg	2,800mg	
食塩		男性	12.0g	10g 未満	しょうゆ、みそ、漬物、佃煮、インスタント麺など
		女性	10.3g	8g 未満	
脂質	脂肪エネルギー比率	男性	24.5%エネルギー ²⁾	20%エネルギー以上 25%エネルギー未満	油脂類、肉類、魚類の脂肪など
		女性	27.0%エネルギー		
	飽和脂肪酸	男性	6.5%エネルギー	4.5%エネルギー以上 7.0%エネルギー未満	肉類(バラ肉)、バター、アイスクリームなど
		女性	7.2%エネルギー		
	n-3系脂肪酸	男性	2.6g	2.6g 以上	さんま、ぶり、さば、いわしなど
		女性	2.2g	2.2g 以上	
	n-6系脂肪酸	男性	4.5%エネルギー	10%エネルギー未満	サフラワー油、調合油など
		女性	4.9%エネルギー		
	コレステロール	男性	333mg	750mg 未満	卵黄、いか、モツ、魚卵など
		女性	298mg	600mg 未満	

1) 国民栄養調査結果における30～49歳の摂取量の中央値。

2) %エネルギー：総エネルギーに占める、当該脂質又は脂肪酸からのエネルギーの割合。

(参考)

「食事摂取基準に関するセミナー」

1 趣旨

食事摂取基準について、基本的な概念や策定の根拠について管理栄養士、栄養士、その他食事摂取基準を使用する者を対象としたセミナーを開催し、普及啓発するものである。

2 主催

厚生労働省、独立行政法人国立健康・栄養研究所、社団法人全国栄養士養成施設協会、特定非営利活動法人日本栄養改善学会、社団法人日本栄養・食糧学会

3 対象者

管理栄養士、栄養士及び食事摂取基準に関心のある者

4 開催日、会場、定員等

(受付 12 時 30 分～、事前申し込み不要、入場無料)

開催地	日時	会場	定員
札幌	平成 16 年 1 月 6 日 (土) 午後 1 時～5 時	天使大学 北海道札幌市東区北 13 条東 3 丁目 31-2 Tel 011-741-1051	150
仙台	平成 16 年 12 月 11 日 (土) 午後 1 時～5 時	仙台白百合女子大学 宮城県仙台市泉区本田町 6-1 Tel 022-372-3254	500
東京	平成 16 年 1 月 24 日 (水) 午後 1 時～5 時	アルカディア市ヶ谷 東京都千代田区九段北 4-2-25 Tel 03-3261-9921	500
	平成 16 年 12 月 22 日 (水) 午後 1 時～5 時		500
名古屋	平成 17 年 1 月 15 日 (土) 午後 1 時～5 時	名古屋女子大学 (汐路学舎) 愛知県名古屋市瑞穂区汐路町 3-40 Tel 052-852-1111	250
大阪	平成 16 年 12 月 25 日 (土) 午後 1 時～5 時	大手前栄養学院専門学校 大阪府大阪市中央区大手前 2-1-88 Tel 06-6941-7698	220
徳島	平成 16 年 1 月 13 日 (土) 午後 1 時～5 時	徳島文理大学 徳島県徳島市山城町西浜傍 180 Tel 088-622-9611	160
福岡	平成 16 年 12 月 18 日 (土) 午後 1 時～5 時	中村学園大学 福岡県福岡市城南区別府 5-7-1 Tel 092-851-2531	300

なお、11月24日(水)東京会場では、厚生労働省健康局生活習慣病対策室 中島室長、田中座長出席予定(取材可)。

問い合わせ先： 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室栄養指導係
電話 03-5253-1111 (内 2345)