

日本人の食事摂取基準について

これまで日本人が摂取すべきエネルギーや栄養素の量を示す基準として「栄養所要量」がありました。これは「健康を維持するために最低このくらいの栄養が必要である」という考え方に基づいて基準値が決められていたので、指標となる値は1点だけでした。しかし、現代では過栄養や栄養素の過剰摂取による健康被害が懸念されるようになり、「上限値」も含めた新しい日本人の「食事摂取基準」が2005年に厚生労働省から発表されました。今回は各個人の健康状態に合わせて利用できるように、望ましい摂取量の範囲を5つの指標（健康の維持・増進と欠乏症予防のために「推定平均必要量」と「推奨量」、その栄養素が足りていることを保証する「目安量」、生活習慣病を予防するために望ましい「目標量」、取りすぎを注意するための「上限量」）が定められています。

各栄養素の年齢・性別ごとの詳しい数値は厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp>) や栄養関係の書籍でご覧になれます。

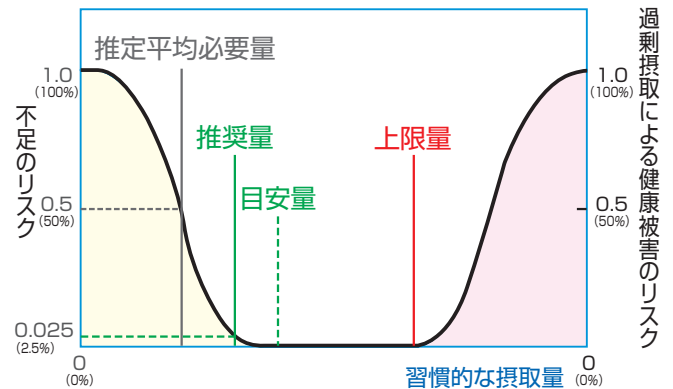
「食事摂取基準」を日常の食生活に上手に取り入れるために、一度、病院や保健所の栄養士にご相談いただくと良いでしょう。

【食事摂取基準を設定した栄養素】

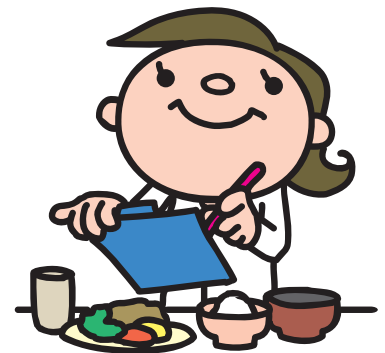
		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG)	上限量 (UL)
たんぱく質		○	○	—	○	—
脂質	総脂質	—	—	—	○	—
	飽和脂肪酸	—	—	—	○	—
	n-6系脂肪酸	—	—	○	○	—
	n-3系脂肪酸	—	—	○	○	—
	コレステロール	—	—	—	○	—
炭水化物		—	—	○	—	
食物繊維		—	—	○	—	
水溶性ビタミン	ビタミンB ₁	○	○	—	—	—
	ビタミンB ₂	○	○	—	—	—
	ナイアシン	○	○	—	—	○
	ビタミンB ₆	○	○	—	—	○
	葉酸	○	○	—	—	○
	ビタミンB ₁₂	○	○	—	—	—
	ピオチン	—	—	○	—	—
	パントテン酸	—	—	○	—	—
	ビタミンC	○	○	—	—	—
脂溶性ビタミン	ビタミンA	○	○	—	—	○
	ビタミンE	—	—	○	—	○
	ビタミンD	—	—	○	—	○
	ビタミンK	—	—	○	—	—
ミネラル	マグネシウム	○	○	—	—	○
	カルシウム	—	—	○	○	○
	リン	—	—	○	—	○
微量元素	クロム	○	○	—	—	—
	モリブデン	○	○	—	—	○
	マンガン	—	—	○	—	○
	鉄	○	○	—	—	○
	銅	○	○	—	—	○
	亜鉛	○	○	—	—	○
	セレン	○	○	—	—	○
	ヨウ素	○	○	—	—	○
電解質	ナトリウム	○	—	—	○	—
	カリウム	—	—	○	○	—

※「日本人の食事摂取基準(2005年度版)」より

【食事摂取基準を理解するための模式図】



※「日本人の食事摂取基準(2005年度版)」より



文(6~7ページ): 跡見学園女子大学短期大学部家庭科食物分野助教授 石渡尚子