

「日本人の食事摂取基準」について

仙台青葉学院短期大学
栄養学科
中村吉孝

メモ

- ✓ 厚生労働省のホームページで無料公開（pdfで476ページ）
- ✓ このpdfを冊子に印刷したものが有料（2000円前後）で販売されている

「**日本人の食事摂取基準**（2025年版）」

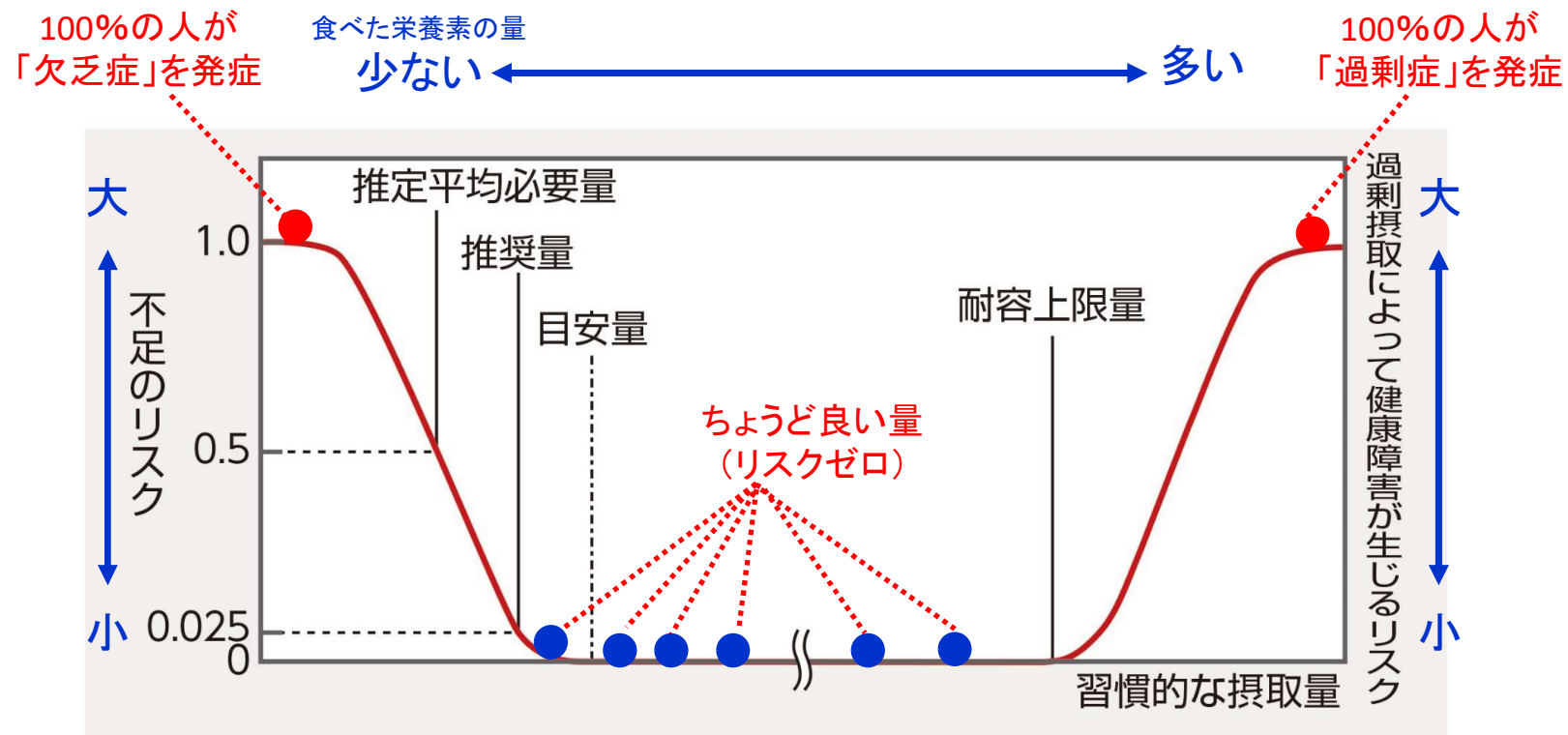
年齢ごとの日本人の平均的な体位（身長、体重）に合うように設定されている

栄養素の摂取不足や過剰摂取を起こさないための1日当たりの基準値

- ✓ エネルギー
- ✓ 五大栄養素
（たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）

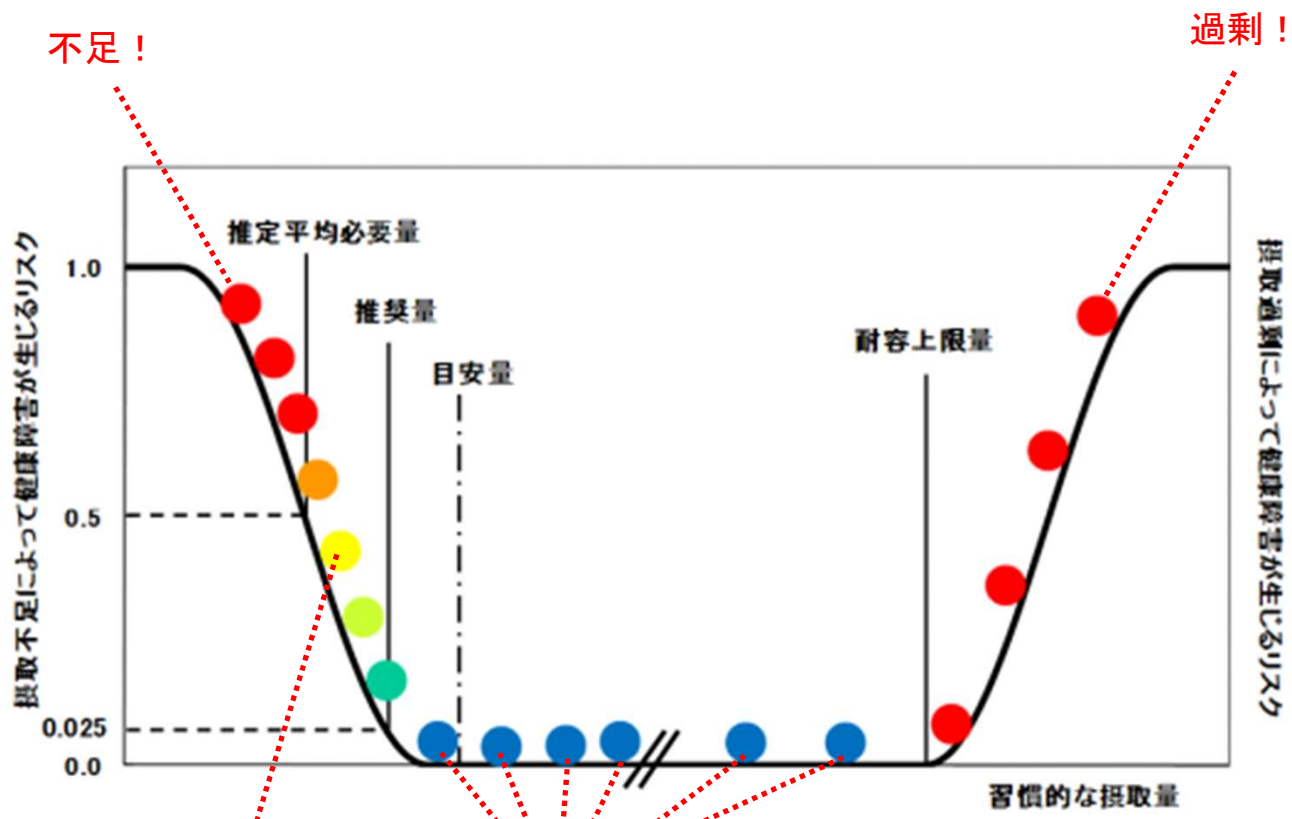
「日本人の食事摂取基準」は5年ごとに改定される。（次回は、「2030年」に改定）

厚生労働省が5年ごとに公表する「日本人の食事摂取基準」では、栄養素の欠乏を防ぐ目的で「推定平均必要量(EAR)」、「推奨量(RDA)」、「目安量(AI)」、栄養素の過剰を防ぐ目的で「耐用上限量(UL)」、生活習慣病の一次予防を目的として、「目標量(DG)」が設定されている。



付図 1 食事摂取基準の各指標を理解するための概念図

『栄養科学シリーズNEXT 新・栄養学総論』第3版 友竹浩之・桑波田雅士編（講談社）
【一部加筆あり】



イエローカード!

OK! (リスクゼロ)

追加資料
厚生労働省HPより
【一部加筆あり】

少し足りないが、この量は最低でも摂りたい！

摂取不足の回避	<u>推定平均必要量 (EAR)</u>	ある母集団における必要量の平均値の推定値。 <u>当該集団に属する 50%の者が必要量を満たすと推定される 1日の摂取量 (estimated average requirement)</u>
	<u>推奨量 (RDA)</u>	ある母集団に属するほとんど (97 ~ 98%) の者が必要量を満たすと推定される 1日の <u>摂取量 (recommended dietary allowance)</u>
	<u>目安量 (AI)</u>	「推定平均必要量」を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、特定の集団が、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な 1日の摂取量 (adequate intake)
過剰摂取による健康障害の回避	<u>耐容上限量 (UL)</u>	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を与える量 (tolerable upper intake level)
生活習慣病の予防	目標量 (DG)	生活習慣病の発症予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。生活習慣病の重症化予防およびフレイル予防を目的とした量を設定できる場合は、発症予防を目的とした量 (目標量) とは区別して示す (tentative dietary goal for preventing life-style related diseases)

栄養素ごとにどちらか一つ

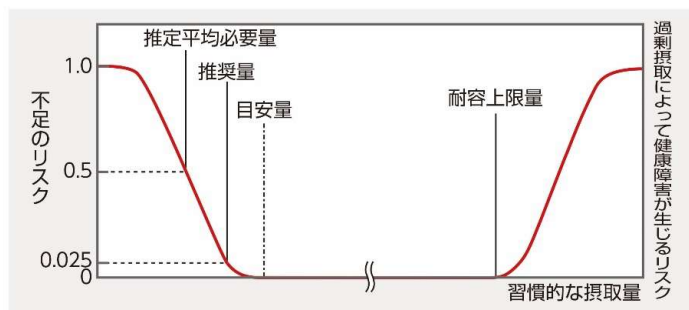
余裕を見た値

付表 2 栄養素の指標と概要

『栄養科学シリーズNEXT 新・栄養学総論』第3版 友竹浩之・桑波田雅士編 (講談社) **【一部加筆あり】**

食事摂取基準の策定の留意事項(日本人の食事摂取基準(2025年版)、P17)

- ✓ 食事摂取基準は、習慣的な摂取量の基準を与えるものであり、それを「1日当たり」を単位として表現したものである。
- ✓ 短期間(例えば、1日間)の食事の基準を示すものではない。
- ✓ 習慣的な摂取を把握するため、又は管理するために要する期間はおおむね「1か月間程度」と考えられる。



栄養の欠乏や過剰を1日当たりの摂取量で考えるのは間違い！

- 今週は甘い物ばかりで、たんぱく質が足りていないよね。来週から気をつけよう。
- × 今日はレバーを食べ過ぎたのでビタミンAの過剰が心配(←毎日でなければ大丈夫)

追加資料

(練習問題)

以下に当てはまる日本人の食事摂取基準の値を示せ。

	カルシウムの推奨量(mg/日)	カルシウムの耐容上限量(mg/日)
19歳、女性		

	鉄の推奨量(mg/日)	鉄の耐容上限量(mg/日)
19歳、男性		

	ビタミンAの推奨量($\mu\text{gRAE}/\text{日}$)	ビタミンAの耐容上限量($\mu\text{gRAE}/\text{日}$)
2歳、女性(女兒)		