

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」について

食事摂取基準は、5 年ごとに改定され、「食事摂取基準 2020 年版」は、2020 年度から 2024 年度までの 5 年間使用されることとなります。

ここでは、弊社発行の教科書・準教科書の掲載内容に関連する部分を抜粋して掲載いたします（全体の資料は、厚生労働省の Web ページでご覧いただけます）。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

今回の改定のポイント

今回改定された主なポイントは、以下の通りです。

●活力ある健康長寿社会の実現に向けて

- ・きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50 歳以上について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定。
- ・高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合（%エネルギー）について、65 歳以上の目標量の下限を 13%エネルギーから 15%エネルギーに引き上げ。
- ・若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、以下の対応を実施。

★飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定。

★ナトリウム（食塩相当量）について、成人の目標量を 0.5g/日引き下げるとともに、高血圧および慢性腎臓病の重症化予防を目的とした量として、新たに 6g/日未満と設定。

★コレステロールについて、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、新たに 200mg/日未満にとどめることが望ましいことを記載。

●EBPM（Evidence Based Policy Making：根拠に基づく政策立案）の更なる推進に向けて

- ・食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定。

食事摂取基準の各指標（これまでの指標の定義と変更はありません）

- 推定平均必要量・・・ある母集団における必要量の平均値の推定値。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摂取量。
- 推奨量・・・母集団に属するほとんどの者（97～98%）が充足している量。
- 目安量・・・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。十分な科学的根拠が得られず「推定平均必要量」が算定できない場合に算定される。
- 許容上限量・・・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。
- 目標量・・・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、その疾患のリスクなどが低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定し、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。日本人の食習慣などから実行可能性を重視した値。

年齢区分

50歳以降については、きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50～64歳、65～74歳、75歳以上と区分されました。

年齢等
0～5（月）＊
6～11（月）＊
1～2（歳）
3～5（歳）
6～7（歳）
8～9（歳）
10～11（歳）
12～14（歳）
15～17（歳）
18～29（歳）
30～49（歳）
50～64（歳）
65～74（歳）
75以上（歳）

＊エネルギーおよびたんぱく質については、「0～5か月」、「6～8か月」、「9～11か月」の3つの区分で表されている。

エネルギーの食事摂取基準

これまで通り、エネルギーの摂取量および消費量のバランスの維持を示す指標として BMI が採用されています。なお、年齢区分が変更になったため、年齢の区分が4つとなっています。

●目標とする BMI の範囲

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	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

BMI は body mass index の略。

BMI＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

注）男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

●身体活動レベル

これまでと同様，低い（Ⅰ），ふつう（Ⅱ），高い（Ⅲ）と3つに分けられています。内容については，大きな変更はありません。

身体活動レベル別に見た内容と活動時間の代表例

身体活動レベル	低い（Ⅰ）	ふつう（Ⅱ）	高い（Ⅲ）
日常生活の内容	生活の大部分が座位で， 静的な活動が中心の場合。	座位中心の仕事だが，職 場内での移動や立位で の作業・接客等，通勤・ 買い物での歩行，家事， 軽いスポーツ，のいずれ かを含む場合。	移動や立位の多い仕事 への従事者，あるいは， スポーツ等余暇におけ る活発な運動習慣を持 っている場合。
中程度の強度の身体活 動の1日あたりの合計時 間（時間/日）	1. 65	2. 06	2. 53
仕事での1日あたりの合 計歩行時間（時間/日）	0. 25	0. 54	1. 00