

厚生労働省主催「日本人の食事摂取基準（2020年版）」 研修会に参加して

令和元年9月29日（日）マイドームおおさかにて厚生労働省主催「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の研修会が開催されました。

〔策定の背景及び方針について〕

我が国の栄養政策を取り巻く社会情勢

1 高齢社会のさらなる進展（2025年問題とその先の社会）

- ① 高齢化の推移と将来推計
- ② 世界の高齢化率の推移
- ③ 栄養政策に関連したトピックス（国際イベント、厚生労働省関連の順）

2020年東京オリンピック・パラリンピック、栄養サミット、診療報酬改定

2021年第22回国際栄養学会議、介護報酬改定

2022年第8回アジア栄養士会議、診療報酬改定、健康日本21(第二次)最終評価

2023年第5次国民健康づくり対策の開始

2024年診療報酬・介護報酬同時改定

- ④ 地域包括ケアシステムの構築
- ⑤ 在宅医療・在宅介護を受ける者の増加
- ⑥ 高齢者のフレイル対策の推進

2 根拠に基づく政策立案（EBPM）の推進

根拠に基づく政策立案（EBPM: Evidence Based Policy Making）とは

（1）政策目的を明確化させ、（2）その目的のための本当に効果が上がる行政手段は何かなど、「政策の基本的な枠組み」を根拠に基づいて明確にするための取組。

限られた資源を有効に活用し、国民により信頼される行政を展開するために、栄養政策に関してもEBPMの視点を一層深めていくことが重要。

3 健康・栄養に関する国際的取組

2020年栄養サミットの開催

現在、栄養改善に向けた国際的取組が複数進行しており、その流れの中で、2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開催に合わせ、東京で「栄養サミット」を開

催することが、安倍総理から正式に表明された。

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の策定について

食事摂取基準の概要

「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法（平成14年法律第103号）第16条の2に基づき、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を定めたものであり、5年ごとに改定を行っている。

〔日本人の食事摂取基準（2020年版）の基本構造〕

1 総論

策定方針
策定の基本事項
策定の留意事項

2 各論

エネルギー及び栄養素
対象特性※
生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連※

※2015年版では「参考資料」としていたが、2020年版では各論の一部として構成。

〔各論の基本構造〕

エネルギー・栄養素	対象特性
エネルギー	妊婦・授乳婦 乳児・小児 高齢者※ ※年齢区分変更
栄養素34種類	
〈参考〉水	

生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

高血圧※ ※記述増
脂質異常症
糖尿病
慢性腎臓病（CKD）

〔各栄養素の基本構造〕

1 基本的事項

1-1 定義と分類 1-2 機能
1-3 消化、吸収、代謝

2 指標設定の基本的な考え方

3 健康の保持・増進

- 3-1欠乏の回避 3-2過剰摂取の回避
- 3-3生活習慣病の発症予防
- 4 生活習慣病の重症化予防
- 5 フレイル予防※
- 6 活用に当たっての留意事項※
- 7 今後の課題※ ※関連のある栄養素のみ記述

[策定方針]

本文読後の理解を助けるものとして、総論及び各論（エネルギー・栄養素）については、分野ごとに概要を示した。

- ・これだけあればよいと思わないように。確認をすること。
- ・対象とする個人及び集団の範囲…加わったのではなく「広がった」である。
- ・年齢区分…高齢者については、65～74歳、75歳以上の2つの区分とする。

[策定の基本事項]

- 1 エネルギーの指標…2015年版を修正、推定方法（体重、体格）を記述すると共に、併せて推定エネルギー必要量を参考表として提示。
- 2 目標量…生活習慣病の発症予防を目的とし

ている。生活習慣病の重症化予防及びフレイル予防を目的とした量を設定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）とは区別して提示。今回に限り、エビデンスレベルを付すことにした。

- 3 指標及び基準改定の採択方針…2015年版から変わっていない。

生活習慣病の重症化予防及びフレイル予防を目的として摂取量の基準を設定できる栄養素については、発症予防を目的とした量（目標量）とは区別して設定し、食事摂取基準の各表の脚注に示す。

- 4 年齢区分（再掲）…高齢者については、65～74歳、75歳以上の2つの区分とする。ただし、栄養素によっては、高齢者における各年齢区分のエビデンスが必ずしも十分ではない点に留意すべきである。
- 5 参照体位…「参照」である。理想、標準ではない。名称が大切である。それぞれの言葉には、目的・定義がある。

（文責 公衆衛生 高井美江子）