

講演 日本人の食事摂取基準 2025 について

講師（公社）大阪府栄養士会 理事 赤尾 正氏

1. 日本人の食事摂取基準について

～活用のポイント～

- ・目的は健康でいる、健康になることである
- ・毎日その量を食べることではなく、平均すれば食べていることが重要
- 習慣的な摂取量の基準であるので、多い日や少ない日があっても構わない
- ・自分にちょうどいい量は、ひとりひとり違う。
- 食事摂取基準は栄養素が足りているかの可能性や、日本人の平均的な値を推定して算出したものでなので表の値が、個々に合っているかどうかかわからない。

2. 給食管理における日本人の食事摂取基準について～活用のポイント～

- ・アセスメントは必ず行うが、出来ることをする
- ・栄養素の指標の考え方には優先順位がある
- エネルギー→たんぱく質→脂質→欠乏回避が重要な栄養素→生活習慣病予防から重要な栄養素
- ・評価した上で、計画をどんどん見直す。
- 最初から、理想的な食事改善や給食管理が出来なくとも、実施した後には結果を評価し、エビデンスを積み重ねて、よりよいものにしていく事が重要。

3. 日本人の食事摂取基準2025について

1) 活用に関する基本的事項

日本人の食事摂取基準2025では、現在入手可能な研究結果等が主に日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）相当の方法で計算されたエネルギー量やエネルギー産生栄養素量を使用していることを踏まえ、指標値は日本食品標準成分表2015年版（七訂）に基づき計算されたエネルギー・栄養素摂取量に対応するものとして策定された。

2) 日本人の食事摂取基準 2025 のポイント

① 生活習慣病及び生活機能の維持・向

上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連に骨粗鬆症が追加された。

② 炭水化物の整理

- ・食物繊維の摂取量が少なくならないように炭水化物の質に留意が必要。
- 糖類の中でも、添加糖類と遊離糖類の健康影響が研究されており、これらに対する目標量は今回設定されなかったが、今後の課題となる。

・食物繊維の目標量について

→食物繊維の摂取量不足が生活習慣病の発症率、死亡率に関連していることから目標量が設定されている。成人では 25g/ 日以上と考えられているが日本人の摂取実態より実行可能性を考慮して、これよりも低く設定されている。なお日本食品標準成分表（八訂）では多くの食品の食物繊維測定に AOAC.2011.25 法が採用され、これまでのプロスキー変法と比べ食物繊維の測定範囲が広がったため食物繊維の成分値が高くなった。これらにより食事摂取基準の目標量と同等あるいは超える摂取量であったとしても、生活習慣病予防の観点からは不十分な可能性があることに留意する。

・アルコールについて

→アルコールは炭水化物の項で扱うのではなく、エネルギー産生栄養バランスの項で説明し、アルコールの健康リスクについては 2025 年版で削除。

③ ビタミン策定方法の再検討

研究レベルで欠乏、不足を回避する摂取量の算出が望まれるが、エビデンスの乏しいものもあり、これまでの研

究結果の整理と新たな研究推進が望まれている

3) その他

ナトリウム

→前回と同じ目標量であるが、重症化予防のための最適な値ではないため更なる減塩を

続けていく必要がある。なおカリウムの摂取量を増やし、ナトリウム/カリウム比を下げることによる降圧効果も示されていることもあり、ナトリウム/カリウム比についても今後注目される。

(文責 医療 内菌雅史)