

## 日本人の食事摂取基準（2010年版）の概要

### 1. 日本人の食事摂取基準（dietary reference intakes: DRIs）とは

2009年5月に厚生労働省から「日本人の食事摂取基準（2010年版）」が発表されました。これは、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防のために、1人、1日あたりどれくらいのエネルギーおよび各栄養素を摂取すればよいのかの基準を示したものです。保健所、保健センター等で生活習慣病予防のために実施される栄養指導、学校や事業所等の給食提供のための最も基礎となる科学的データになります。「家ごはんからの健康」の栄養管理・指導は、日本人の食事摂取基準を活用して行われています。

### 2. 使用期間

日本人の食事摂取基準（2010年版）の使用期間は、平成22（2010）年度から平成26（2014）年度までの5年間です。

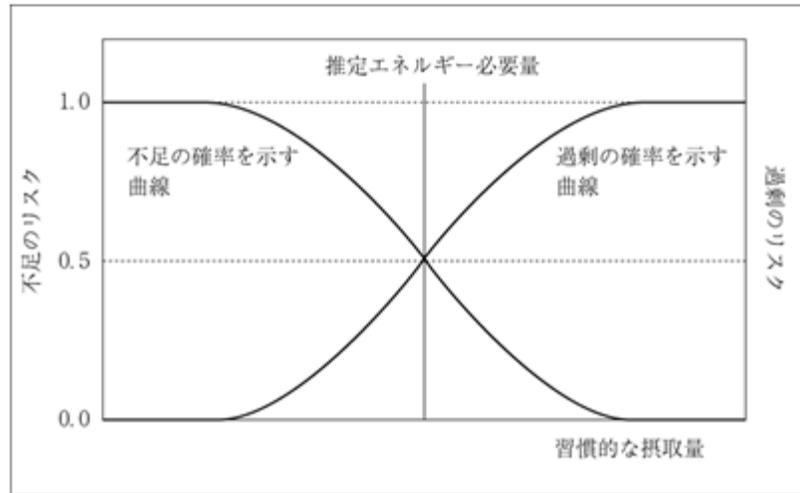
### 3. 設定指標

エネルギーには1種類、栄養素には5種類の指標が設定されています。

#### ● エネルギーの指標（図1）

推定エネルギー必要量 (estimated energy requirement : EER)	エネルギー出納*が0（ゼロ）となる確率が最も高くなると推定される習慣的な1日あたりのエネルギー摂取量
---	--

\*エネルギー出納：成人の場合、エネルギー摂取量－エネルギー消費量



**図1 推定エネルギー必要量を理解するための概念図**

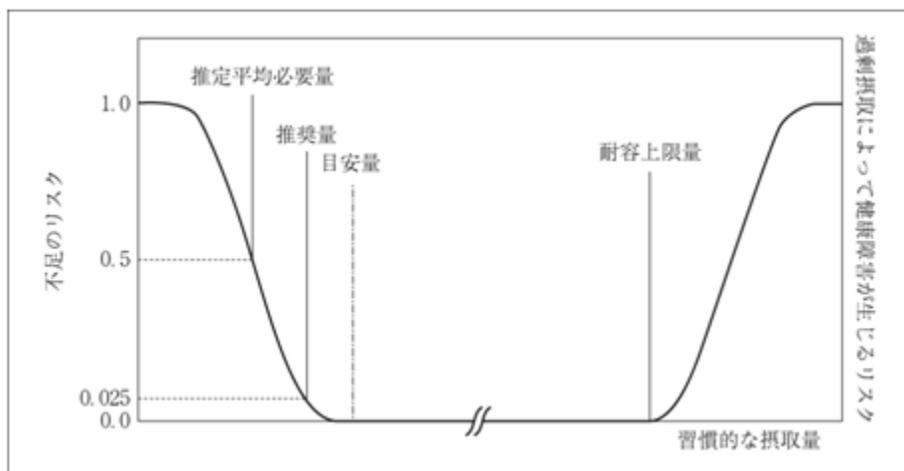
縦軸は、個人の場合は不足または過剰が生じる確率を、集団の場合は不足または過剰の者の割合を示す。エネルギー出納が0（ゼロ）となる確率が最も高くなると推定される習慣的な1日あたりのエネルギー摂取量を推定エネルギー必要量という。

●栄養素の指標（図2）

健康の維持・増進と欠乏症予防のために	推定平均必要量 (estimated average requirement : EAR)	ある母集団における平均必要量の推定値。ある母集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量
	推奨量 (recommended dietary allowance : RDA)	ある母集団のほとんど(97~98%)の人において1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量*
	目安量** (adequate intake : AI)	推定平均必要量及び推奨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、特定の集団の人々がある一定の栄養状態を維持するのに十分な量
過剰摂取による健康障害を未然に防ぐことを目的として	耐容上限量 (tolerable upper intake level : UL)	ある母集団に属するほとんどすべての人々が、健康障害をもたらす危険がないとみなされる習慣的な摂取量の上限を与える量
生活習慣病の一次予防を目的として食事摂取基準を設定する必要のある栄養素について	目標量 (tentative dietary goal for preventing life-style related diseases : DG)	生活習慣病の一次予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

\*理論的には「推定平均必要量+標準偏差の2倍(2SD)」として算出

\*\*推定平均必要量と推奨量を設定できない栄養素について設定



**図2 食事摂取基準の各指標を理解するための概念図**

縦軸は、個人の場合は不足または過剰によって健康障害が生じる確率を、集団の場合は不足状態にあ者または過剰によって健康障害を生じる者の割合を示す。

不足の確率が推定平均必要量では0.5 (50%) あり、推奨量では0.02~0.03 (中間値として0.025) (2~3% または2.5%) あることを示す。耐容上限量以上を摂取した場合には過剰摂取による健康障害が生じる潜在的なリスクが存在することを示す。そして、推奨量と耐容上限量との間の摂取量では、不足のク、過剰摂取による健康障害が生じるリスクともに0 (ゼロ) に近いことを示す。目安量については、推定平均必要量ならびに推奨量と一定の関係を持たない。しかし、推奨量と目安量を同時に算定することが可能であれば、目安量は推奨量よりも大きい (図では右方) と考えられるため、参考として付記した。

目標量は、他の概念と方法によって決められるため、ここには図示できない。

#### 4. 策定したエネルギー・栄養素

エネルギーと栄養素（34種類）について策定を行いました。

設定項目		
エネルギー		エネルギー
たんぱく質		たんぱく質
脂質		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		炭水化物、食物繊維
ビタミン	脂溶性ビタミン	ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK
	水溶性ビタミン	ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ナイアシン、ビタミンB <sub>6</sub> ビタミンB <sub>12</sub> 、葉酸、パントテン酸、ビオテン、ビタミンC
ミネラル	多量ミネラル	ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン
	微量ミネラル	鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、 モリブデン

#### 5. 年齢区分

ライフステージ	区分
乳児（0～11か月）	0～5か月、6～8か月、9～11か月
小児（1～17歳）	1～2歳、3～5歳、6～7歳、8～9歳、10～11歳、12～14歳、15～17歳
成人（18～69歳）	18～29歳、30～49歳、50～69歳
高齢者（70歳以上）	70歳以上
その他	妊婦、授乳婦

(参考) 食事摂取基準を設定した栄養素と策定した指標 (1歳以上)<sup>1</sup>

		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐容上限量 (UL)	目標量 (DG)	
たんぱく質		○	○	-	-	-	
脂質	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	炭水化物	-	-	-	-	○	
	食物繊維	-	-	-	-	○	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	○	○	-	○	-
		ビタミンD	-	-	○	○	-
		ビタミンE	-	-	○	○	-
		ビタミンK	-	-	○	-	-
	水溶性	ビタミンB <sub>1</sub>	○	○	-	-	-
		ビタミンB <sub>2</sub>	○	○	-	-	-
		ナイアシン	○	○	-	○	-
		ビタミンB <sub>6</sub>	○	○	-	○	-
		ビタミンB <sub>12</sub>	○	○	-	-	-
		葉酸	○	○	-	○ <sup>2</sup>	-
		パントテン酸	-	-	○	-	-
ビオチン	-	-	○	-	-		
ビタミンC	○	○	-	-	-		
ミネラル	多量	ナトリウム	○	-	-	-	○
		カリウム	-	-	○	-	○
		カルシウム	○	○	-	○	-
		マグネシウム	○	○	-	○ <sup>2</sup>	-
		リン	-	-	○	○	-
	微量	鉄	○	○	-	○	-
		亜鉛	○	○	-	○	-
		銅	○	○	-	○	-
		マンガン	-	-	○	○	-
		ヨウ素	○	○	-	○	-
		セレン	○	○	-	○	-
		クロム	○	○	-	-	-
		モリブデン	○	○	-	○	-

<sup>1</sup>一部の年齢階級についてだけ設定した場合も含む。

<sup>2</sup>通常の食品以外からの摂取について定めた。

**【参考文献】**

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2010版）