

「日本人の食事摂取基準」の策定について

ACCESS Vol.8-1でお知らせしましたとおり、これまでの「日本人の栄養所要量」にかわって「日本人の食事摂取基準」が策定されました。「日本人の食事摂取基準」では、生活習慣病予防に重点を置き、エネルギーについては推定エネルギー必要量を、栄養素については推定平均必要量、推奨量、目安量、目標量、上限量の5種類の指標が設けられています。

これにともない該当箇所をご指導の際には、下表をご活用くださいますようお願い申し上げます。

該当箇所（開隆堂出版発行教科書）

「家庭総合」p.97 「家庭基礎」p.87

・生活活動強度別エネルギー所要量と栄養所要量

・日常生活からみた生活活動強度の区分

日本人の
食事摂取基準
(推奨量)

| 年齢 (歳) | 推定エネルギー必要量 (kcal) | | | | | | たんぱく質 (g) | | 脂肪エネルギー比率 (%) | | カルシウム (mg) | |
|-----------|-------------------|-------|----------|-------|----------|-------|--------------|----|------------------|---|---------------|-----|
| | 身体活動レベルⅠ | | 身体活動レベルⅡ | | 身体活動レベルⅢ | | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | | | | | | |
| 0~(月) | | | 600 | 550 | | | 10 | | 50 | | 200 | |
| | | | 650 | 600 | | | 15 | | | | 300 | |
| 6~(月) | | | 700 | 650 | | | 15 | | 40 | | 250 | |
| | | | | | | | 20 | | | | 400 | |
| 1~2 | | | 1,050 | 950 | | | 20 | | 20~30 | | 450 | 400 |
| 3~5 | | | 1,400 | 1,250 | | | 25 | | 20~30 | | 550 | 550 |
| 6~7 | | | 1,650 | 1,450 | | | 35 | 30 | 20~30 | | 600 | 600 |
| 8~9 | | | 1,950 | 1,800 | 2,200 | 2,000 | 40 | 40 | 20~30 | | 700 | 700 |
| 10~11 | | | 2,300 | 2,150 | 2,550 | 2,400 | 50 | 50 | 20~30 | | 800 | 800 |
| 12~14 | 2,350 | 2,050 | 2,650 | 2,300 | 2,950 | 2,600 | 60 | 55 | 20~30 | | 900 | 750 |
| 15~17 | 2,350 | 1,900 | 2,750 | 2,200 | 3,150 | 2,550 | 65 | 50 | 20~30 | | 850 | 650 |
| 18~29 | 2,300 | 1,750 | 2,650 | 2,050 | 3,050 | 2,350 | 60 | 50 | 20~30 | | 650 | 600 |
| 30~49 | 2,250 | 1,700 | 2,650 | 2,000 | 3,050 | 2,300 | 60 | 50 | 20~25 | | 600 | 600 |
| 50~69 | 2,050 | 1,650 | 2,400 | 1,950 | 2,750 | 2,200 | 60 | 50 | 20~25 | | 600 | 600 |
| 70以上 | 1,600 | 1,350 | 1,850 | 1,550 | 2,100 | 1,750 | 60 | 50 | 15~25 | | 600 | 550 |
| 妊婦 | | | +50~+500 | | | | +10 | | 20~30 | | | |
| 授乳婦 | | | +450 | | | | +20 | | 20~30 | | | |

| 年齢 (歳) | 鉄 (mg) | | ビタミン | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|------------|---------|-----|---------------------|-----|---------------------|-----|-----------|----|-------|----|-------|-----|
| | 男 | 女 | A(μgRE) | | B ₁ (mg) | | B ₂ (mg) | | ナイアシン(mg) | | C(mg) | | D(μg) | |
| | | | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 0~(月) | | 0.4 7.7 | | 250 | | 0.1 | | 0.3 | | 2 | | 40 | | 2.5 |
| 6~(月) | 6.0 | 5.5 | | 350 | | 0.3 | | 0.4 | | 3 | | 40 | | 4 |
| 1~2 | 5.5 | 5.0 | | 250 | | 0.5 | | 0.6 | 0.5 | 6 | 5 | 40 | | 3 |
| 3~5 | 5.0 | 5.0 | | 300 | | 0.7 | | 0.8 | 0.8 | 8 | 7 | 45 | | 3 |
| 6~7 | 6.5 | 6.0 | 400 | 350 | 0.9 | 0.8 | 1.0 | 0.9 | 10 | 9 | 60 | 3 | | |
| 8~9 | 9.0 | 8.5 | 450 | 400 | 1.1 | 1.0 | 1.2 | 1.1 | 11 | 10 | 70 | 4 | | |
| 10~11 | 10.0 | 13.0(9.0) | 550 | 500 | 1.2 | 1.2 | 1.4 | 1.3 | 13 | 12 | 80 | 4 | | |
| 12~14 | 11.5 | 13.5(9.0) | 700 | 550 | 1.4 | 1.2 | 1.6 | 1.4 | 15 | 13 | 100 | 4 | | |
| 15~17 | 10.5 | 11.0(7.5) | 700 | 600 | 1.5 | 1.2 | 1.7 | 1.3 | 16 | 13 | 100 | 5 | | |
| 18~29 | 7.5 | 10.5(6.5) | 750 | 600 | 1.4 | 1.1 | 1.6 | 1.2 | 15 | 12 | 100 | 5 | | |
| 30~49 | 7.5 | 10.5(6.5) | 750 | 600 | 1.4 | 1.1 | 1.6 | 1.2 | 15 | 12 | 100 | 5 | | |
| 50~69 | 7.5 | 10.5(6.5) | 700 | 600 | 1.3 | 1.0 | 1.4 | 1.2 | 14 | 11 | 100 | 5 | | |
| 70以上 | 6.5 | 6.0 | 650 | 550 | 1.0 | 0.8 | 1.1 | 0.9 | 11 | 9 | 100 | 5 | | |
| 妊婦 | +13.0 | | +70 | | +0~+0.3 | | +0~+0.3 | | +0~+0.3 | | +10 | | +2.5 | |
| 授乳婦 | +2.5 | | +420 | | +0.1 | | +0.4 | | +2 | | +50 | | +2.5 | |

身体活動レベルの
活動内容

| 身体活動レベル | 活動内容 |
|---------|---|
| 低い(Ⅰ) | 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。 |
| ふつう(Ⅱ) | 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客など、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む場合。 |
| 高い(Ⅲ) | 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合。 |

- 1) エネルギーは推定必要量、脂肪エネルギー比率とカルシウムは目標量、ビタミンDは目安量。
- 2) 鉄とビタミンDを除く栄養素は、0~11か月の数値が目安量で示されている。鉄については、0~5か月の数値が目安量で示されている。
- 3) 0~11か月の数値が2段になっている場合、上段は母乳栄養児、下段は人口乳栄養児。
- 4) 鉄の()内は「月経なし」の数値で、妊婦・授乳婦で用いる。

(日本人の栄養所要量 食事摂取基準 策定検討会編
「日本人の食事摂取基準(2005年版)」)