

2020年6月

日本人の食事摂取基準（2020年版）について

日本人の食事摂取基準とは、「国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すもの」として、厚生労働大臣が定めている基準です。

5年ごとに改定されており、最新版として2020年版が策定されました。

【「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書】

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>

2020年版の策定においては、健康日本 21（第二次）の基本的方向である以下のポイントが考慮されています。

- ① 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ② 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ること

これらを踏まえ、高齢者の低栄養やフレイルの予防が考慮されたことが2020年版の大きなポイントです。

フレイルとは、身体的、精神・心理的および社会的問題によって生活機能障害や要介護状態に陥りやすい状態を指します。その一方で、適切な介入があれば再び健康な状態に戻るという可逆性も含まれている言葉となります。

例えばたんぱく質に関しては、高齢者のフレイル予防を目的とした基準値の算定は難しいとされながらも、摂取実態と栄養素としての重要性が考慮されました。その結果、生活習慣病の発症予防を目的とする「目標量」が、他の年齢よりも引き上げられています。

もうひとつ、2020年版における改定のポイントをご紹介します。それは、ナトリウム（食塩相当量）の成人の目標量が、2015年版から0.5g/日引き下げられたことです。これにより、2020年版の目標量は、成人男性で7.5g/日未満、成人女性で6.5g/日未満となりました。

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、ナトリウムと関連のある生活習慣病として、高血圧や慢性腎臓病（CKD）、胃がんが挙げられています。

これらの生活習慣病の発症および重症化の予防のため、ナトリウムの目標量算定においては、WHOのガイドライン¹が考慮されました。しかしながら、WHOが推奨している食塩相当量は5g/日未満であり、実現可能性の点から適さないと判断されました。

その結果、このWHOのガイドラインに示された5g/日未満と、平成28年国民健康・栄養調査における摂取量の中央値との中間値から、ナトリウムの目標量が定められました。

今回は、栄養管理においても活用される「日本人の食事摂取基準」についてご紹介させていただきます。



た。

弊社ではヒト試験を数多く実施しておりますので、ご検討の際にはぜひお問い合わせください。
また、弊社は新規の食事調査票「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」も開発いたしました。詳細は以下に掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

CAND ホームページ : <https://www.cand.life/>

それでは、8月の配信もどうぞよろしくお願いたします。

【参考文献】

1) WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012. p. 18