

# 「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会 ワーキンググループにおける検討内容の報告

厚生労働省健康・生活衛生局健康課  
栄養指導室

## 1. 策定のためのレビューの方針

## 2. 検討会の論点を踏まえた検討

- ① 指標設定の基本的な考え方と策定根拠の検証
- ② エネルギー・栄養素との関連を記述する疾患等の追加
- ③ 食事摂取基準の適切な活用の推進
- ④ 今後の食事摂取基準の在り方を検討するための論点の整理

## 3. 日本食品標準成分表改訂を踏まえた食事摂取基準の策定の考え方

# 1. 策定のためのレビューの方針

- 原則として2020年版の策定方法を踏襲した上で、2020年版策定以降の各栄養素及び栄養に関連した代謝性疾患の栄養評価に関する最新知見や健康・栄養政策の動向を踏まえ、現行の基準の改定や内容の見直しの必要性を検討し、最新のレビュー結果を反映して策定する。
- 2020年版において整理した「今後の課題」のうち、策定作業に係る内容については、最新のレビュー結果を踏まえ、必要性を検討した上で、反映して策定する。

## 2. 検討会の論点を踏まえた検討内容（1/2）

### ① 指標設定の基本的な考え方と策定根拠の検証

- 推定平均必要量の基本的な考え方が右表のとおり、4種類あるが、そのうち「c. 集団内の半数の者で体内量が飽和している摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素」及び「x. 上記以外の方法で推定平均必要量が定められた栄養素」について、諸外国の食事摂取基準の策定方法や最新の学術的知見を踏まえ、設定の考え方の整理を行った。

#### 推定平均必要量の設定の基本的な考え方

- a: 集団内の半数の者に**不足又は欠乏の症状が現れ得る摂取量**をもって推定平均必要量とした栄養素
- b: 集団内の半数の者で**体内量が維持される摂取量**をもって推定平均必要量とした栄養素
- c: 集団内の半数の者で**体内量が飽和している摂取量**をもって推定平均必要量とした栄養素
- x: 上記以外の方法で推定平均必要量が定められた栄養素

【出典】日本人の食事摂取基準（2020年版）策定検討会報告書  
4-3 指標別に見た活用上の留意点

### ② エネルギー・栄養素との関連を記述する疾患等の追加

- 「生活習慣病等とエネルギー・栄養素との関連」に疾患等を追加する際の考え方を以下のとおり整理した。

#### 【疾患等を追加する際の考え方】

- (1) 疾病の発症や重症化とエネルギー・栄養素との関連を表す定性的な図※が、エビデンスに基づいて描ける。  
※関係性の強さと方向性を+/-で表したもの。2020年版は高血圧・糖尿病・脂質異常症・慢性腎臓病。
- (2) エネルギーの供給とは別に、食事摂取基準の策定対象である複数の栄養素が通常の食品の組合せで摂取できる量で、疾患の発症や重症化の主要な因子となるもの。これらの疾患に関して課題のある者について、栄養指導で症状の改善が見込まれる。

- 考え方の(2)を満たしたフレイル及び骨粗鬆症を追加の検討対象とし、(1)の条件について、学術的知見を精査している。
- 「生活習慣病等とエネルギー・栄養素との関連」を総括する前文を新たに設け、この章で扱う疾患等の考え方等を整理する。

## 2. 検討会の論点を踏まえた検討内容（2/2）

### ③食事摂取基準の適切な活用の推進

食事摂取基準は、管理栄養士、医師等の専門職が栄養管理や栄養指導等において用いるものであり、その活用においては、検討会報告書の記載内容を十分に理解し、実践していくことが重要である。

- 各栄養素の各指標の利用目的・利用場所を踏まえて活用することが重要であるため、食事摂取基準への更なる理解を促す方策を検討している。
  - ・ 策定検討会報告書のエネルギー・栄養素の章の構成（策定方針、策定の基本的事項、その他の留意事項等）の更なる統一を図っている。
  - ・ 指標の基本的な考え方の検証の議論を踏まえ、栄養素摂取量と短期的・長期的な健康アウトカムとの関連を再度整理して、報告書を取りまとめる。
- 策定検討会報告書の内容は、恣意的に引用される場合もあることを踏まえ、指標及び策定値の理解に本質的に必要な内容に限定して執筆し、取りまとめる。

### ④今後の食事摂取基準の在り方を検討するための論点の整理

- 詳細については、第4回検討会にて議論を行うが、食事摂取基準の質の向上を目指し、策定プロセスの効率化や国際的なハーモナイゼーション等を含めた食事摂取基準の策定の在り方について、2025年版策定の課題だけでなく、2020年版以前の策定作業も踏まえて整理する。

### 3. 日本食品標準成分表改訂を踏まえた食事摂取基準の策定の考え方（1/3）

- 日本人の食事摂取基準（2020年版）は、総論の「活用に関する基本的事項」において、日本食品標準成分表（以下「成分表」という。）の利用に当たり留意する点について記載している。
- 日本人の食事摂取基準（2020年版）の策定（令和2年1月）後、成分表2020年版（八訂）が公表（令和2年12月）された。成分表2020年版（八訂）では、エネルギー算出方法について、エネルギー産生成分の実態をより正確にとらえることが可能な組成成分に基づく方法へ変更された（左図）。
- 成分表2020年版（八訂）で採用されたエネルギー算出方法は、国際機関（FAO, INFOODS, AOAC International）の推奨に則っており、今後のスタンダードになっていくと考えられる。

#### 成分表2020年版（八訂）におけるエネルギー産生成分の変更

七訂までの  
エネルギー産生成分

窒素量の分析値に一定の換算係数を乗じて計算される「たんぱく質」

有機溶媒可溶性成分の総質量である「脂質」

100 gから他の一般成分等の成分値を差し引いて計算される「炭水化物」

八訂以降の  
エネルギー産生成分

たんぱく質を構成するアミノ酸（約20種）の残基量の合計から算出される「アミノ酸組成によるたんぱく質」

飽和・不飽和等の脂肪酸の分析値を換算した「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」

以下の組成成分毎にエネルギー換算  
・エネルギーとして利用性の高いでん粉、単糖類、二糖類からなる「利用可能炭水化物」  
・エネルギーとして利用性の低い炭水化物である「食物繊維」、  
「糖アルコール」

参考：令和2年12月25日 文部科学省 日本食品標準成分表の改訂について

#### （参考）食品成分表と食事摂取基準との関係

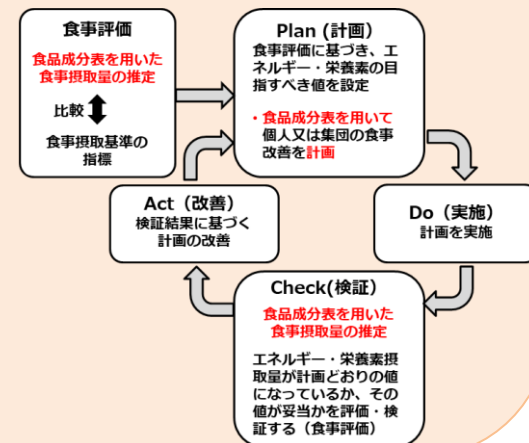
- 文部科学省が定める日本食品標準成分表は、食品成分に関する唯一の公的データである。
- エネルギー及び各栄養素の摂取状況の評価は、**食事調査から食品成分表を用いてエネルギー及び各栄養素の摂取量を推定**し、得られた摂取量と食事摂取基準の各指標で示されている値を比較することによって行う。**食事改善の計画**は、食事評価に基づき**エネルギー及び各栄養素の給与量を食品成分表を用いて算出**する。

#### 日本食品標準成分表（一部抜粋）

| 食品番号  | 食品名         | 可食部 100 g 当たり |       |                |                       |         |          |               |               |                 |        |      |     |
|-------|-------------|---------------|-------|----------------|-----------------------|---------|----------|---------------|---------------|-----------------|--------|------|-----|
|       |             | 水分            | たんぱく質 | 脂質             |                       | 炭水化物    |          |               |               |                 | 食物繊維総量 |      |     |
|       |             |               |       | アミノ酸組成によるたんぱく質 | トリオリーブ脂肪酸のトリアシルグリセロール | コレステロール | 利用可能炭水化物 | 利用可能炭水化物（糖当量） | 利用可能炭水化物（糖当量） | 差引き法による利用可能炭水化物 |        |      |     |
| 01001 | 1 アマランサス 玄穀 | 0.1452        | 34.3  | 13.5           | 0.13                  | 12.7    | 5.0      | (0)           | 6.0           | 63.5*           | 57.8   | 59.9 | 7.4 |
| 01002 | 2 あわ 精白粒    | 0.1466        | 34.6  | 13.3           | 10.2                  | 11.2    | 4.1      | (0)           | 4.4           | 69.6*           | 63.3   | 67.6 | 3.3 |
| 01003 | 3 あわ あわもち   | 0.0890        | 21.0  | 48.0           | (4.5)                 | 5.1     | (1.2)    | 0.13          | (44.5)        | (40.5)          | 44.6*  | 4.6  | 1.5 |

成分項目数：エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン等の54項目

#### 食品成分表と食事摂取基準の関係



### 3. 日本食品標準成分表改訂を踏まえた食事摂取基準の策定の考え方（2/3）

#### ■ 食事摂取基準の策定根拠として用いる学術的知見の整理

○ 国民健康・栄養調査等を用いた成分表の七訂及び八訂による栄養計算結果の比較や、諸外国の食事摂取基準の策定における成分表活用の考え方を踏まえて、食事摂取基準の策定に用いる学術的知見の取扱いを検討した。

➤ 現段階では、成分表の改訂に伴い、各栄養素の摂取量推定にどの程度の違いが生じるか、十分な知見が得られていないが、国民健康・栄養調査を用いて検証を行ったところ、以下の結果が得られた。

七訂と八訂を比較した栄養計算結果（エネルギー産生栄養素のみ抜粋）※

- 八訂の計算結果が大きくなる栄養素：食物繊維（g）
- 八訂の計算結果が小さくなる栄養素：たんぱく質（g）、脂質（g）、炭水化物（g）

※ 平成30年国民健康・栄養調査データによる検証。

八訂では、全ての食品番号で新しい測定方法による成分値が掲載されているわけではない。原則として、アミノ酸組成によるたんぱく質、脂肪酸のトリアシルグリセロール当量で表した脂質がある場合は、その値を優先的に用い、炭水化物についてはエネルギー計算に用いられた収載値を栄養計算に使用した。

➤ 日本人の食事摂取基準の策定に当たってレビューした諸外国の学術論文において、どの分析方法によるエネルギー産生成分が用いられていたかについて、十分な精査が行えていない。

### 3. 日本食品標準成分表改訂を踏まえた食事摂取基準の策定の考え方（3/3）

#### ■ 「日本人の食事摂取基準（2025年版）」の策定における考え方

- 目安量・目標量の算定に当たり、国民の栄養摂取状態を反映していると考えられる代表的データとして、国民健康・栄養調査結果を用いる場合は、直近2か年（平成30・令和元年）の調査データを成分表2015年版（七訂）、追補2016年、追補2017年により栄養計算した結果を用いる。
- 食事摂取基準を活用する際に、成分表の改訂を踏まえて考慮すべき事項は、策定検討会報告書の総論等に記載する。