

# 今後の食事摂取基準のあり方を検討するための論点の整理

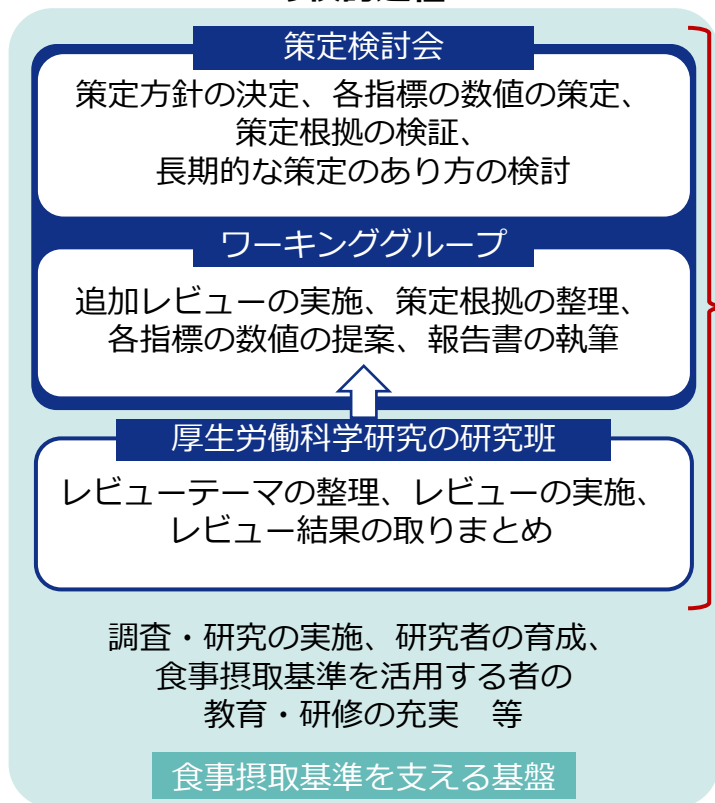
厚生労働省健康・生活衛生局健康課  
栄養指導室

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

# 食事摂取基準のあり方の検討の論点の整理

- 日本人の食事摂取基準の策定は、行政政策として厚生労働省が検討会を設置し、5年ごとに定期的に改定している。諸外国では、国からの委託を受けて、学会や研究機関が策定作業の主体となり、エビデンスの蓄積状況等に応じて不定期に改定する等、策定の体制やプロセスは国によって様々である。
- 食事摂取基準の策定も回数を重ね、指標の考え方や栄養素ごとの策定方法の整理が進んだことから、策定プロセスを総括し、よりシステマティックで質の高い策定に向けて、今後のあり方を検討することが可能となった。
- 諸外国の状況や2025年版策定作業も含めたこれまでの策定を踏まえて、食事摂取基準を継続的に策定する上での課題について総括し、今後のあり方の検討を行うに当たっての論点を整理する。

## 「日本人の食事摂取基準（2025年版）」の検討過程

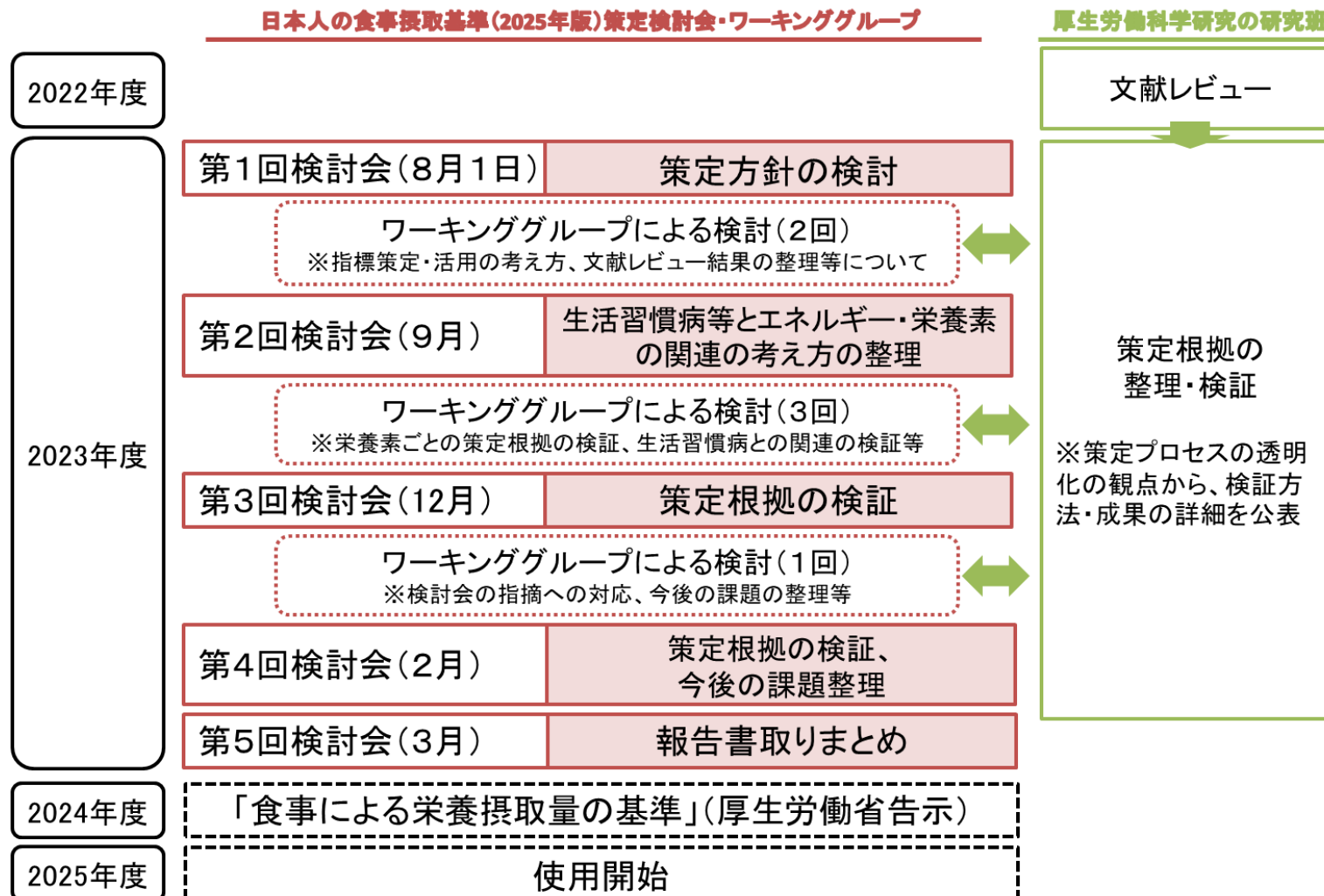


## 次回以降の策定に向けた課題及び方向性（案）

課題	議論の方向性
<b>策定の検討期間</b> 研究班設置から報告書の取りまとめまでの2年間では、エネルギー及び34栄養素のレビューを行った上で、策定根拠の検証が十分にできない。	以下のようにしてはどうか。 ① 最新の学術的知見や諸外国の食事摂取基準等の動向について、策定根拠を継続的に収集・検証する体制を構築する。 ② 策定根拠の検証結果に基づく策定作業の開始要件等について、策定の方法論を確立する。 ③ 策定根拠の収集・検証、改定の議論等、各プロセスを担う組織の役割分担を明確化する。 ④ 諸外国も参考にして、策定プロセスを整理し、フレームワーク※を作成する。（※9頁参照）
<b>策定頻度</b> エネルギー及び34栄養素において、改定根拠となる学術的知見が5年ごとに創出されるわけではない。	
<b>各組織の役割分担</b> 研究班とワーキンググループで担うレビューの範囲が明確でない。	
<b>策定プロセスの検証</b> レビューの方法の詳細が記録されていない等、策定プロセスが十分に明確化されておらず、策定に当たっての検証が難しい部分もある。	

# (参考) 日本における食事摂取基準の策定の現状 策定の検討期間

## 食事摂取基準(2025年版)の策定スケジュール



# (参考) 日本における食事摂取基準の策定の現状 策定頻度

○ 5年ごとに策定対象となるエネルギー及び全栄養素（34種類）を改定している。

	使用期間
日本人の栄養所要量（初回策定）	昭和45年4月～50年3月
（第1次改定）	昭和50年4月～55年3月
（第2次改定）	昭和55年4月～60年3月
（第3次改定）	昭和60年4月～平成2年3月
（第4次改定）	平成2年4月～7年3月
（第5次改定）	平成7年4月～12年3月
（第6次改定） -食事摂取基準-	平成12年4月～17年3月
日本人の食事摂取基準（2005）	平成17年4月～22年3月
日本人の食事摂取基準（2010）	平成22年4月～27年3月
日本人の食事摂取基準（2015）	平成27年4月～令和2年3月
日本人の食事摂取基準（2020）	令和2年4月～7年3月
日本人の食事摂取基準（2025）	令和7年4月～

図 健康増進法に基づき定める食事摂取基準

1 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい熱量に関する事項
2 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい次に掲げる栄養素の量に関する事項 イ 国民の栄養摂取の状況からみてその欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素 ・たんぱく質 ・n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸 ・炭水化物、食物繊維 ・ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、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、ピオチン、ビタミンC ・カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン クロム、モリブデン ロ 国民の栄養摂取の状況からみてその過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素 ・脂質、飽和脂肪酸、コレステロール ・糖類（単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。） ・ナトリウム

- ・ 戦後、科学技術庁が策定していた「日本人の栄養所要量」は、昭和44年の策定より、厚生省が改定を行うこととなった。また、平成16年に策定した「日本人の食事摂取基準（2005年版）」において、食事摂取基準の概念を全面的に導入し、名称を変更した。
- ・ 国民の体位、食生活及び健康課題の変化等を鑑みながら、最新の知見に基づき、初回策定以降、5年ごとに改定を行っている。

# (参考) 日本における食事摂取基準の策定の現状 各組織の役割分担

## 食事摂取基準(2025年版)の策定に向けた作業体制について

エネルギー・栄養素等及び疾患とエネルギー・栄養素等の関係についてレビューを実施

### エネルギー・栄養素等の基本的なレビュー

- 課題の多い栄養素を抽出し、栄養素間での指標の捉え方と定義の統一を図った上で、2020年版策定作業以降の新しい知見等についてレビューを実施
- キーワードの選定、選択基準、除外基準等の選定

### 疾患とエネルギー・栄養素等の関係のレビュー

- 高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下等に関するリサーチクエスションの作成(PICO等形式)
- キーワードの選定、選択基準、除外基準等の選定

令和4~5年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)  
「日本人の食事摂取基準(2025年版)の策定に資する各栄養素等の最新知見の評価及び代謝性疾患等の栄養評価に関する研究(指定研究)」  
(研究代表者:佐々木敏)

- 文献検索
- 文献の収集・整理
- 文献選択ー採用と不採用の判断
- エビデンスレベルの分類
- 文献リストの作成
- 文献の読み込み、吟味
- レビュー結果のまとめ
- 基準策定のための基礎資料の作成

※系統的レビューに係る国際指針(PRISMA声明)等も踏まえ、レビュー方法及び記載の標準化・透明化(情報源、検索式、検索期間、文献検索フローチャート、構造化抄録等の明示)を図る。

ワーキンググループにおいて摂取基準(案)及び解説の作成

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会での算定根拠の検証、報告書の取りまとめ

### レビューの方法

- 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書に記載のとおり、以下のような考え方でレビューを実施している。
  - ・ システマティックレビューの手法を用いて、国内外の学術論文や入手可能な学術資料を最大限に活用する。
  - ・ 前回の「日本人の食事摂取基準」の策定において課題となっていた部分について特に重点的にレビューする。
  - ・ エネルギー及び栄養素と生活習慣病の発症予防・重症化予防との関係については、リサーチクエスションの定式化を行うため、可能な限りPICO形式を用いてレビューを行う。
  - ・ メタ・アナリシスなど、情報の統合が定量的に行われている場合には、基本的にはそれを優先的に参考にする。

## (参考) 諸外国における食事摂取基準の策定の現状 策定の頻度

- 日本では5年ごとに前回までに対象にしたエネルギー・栄養素の全てを定期改定としているが、諸外国では不定期に特定の栄養素のみ改定としている国も多い。

国名	改定の頻度	対象となる栄養素
日本	5年ごと	前回までに対象にしたものすべて
韓国	5年ごと	前回までに対象にしたものすべて
北欧	約10年ごと	前回までに対象にしたものすべて
オーストラリア/ニュージーランド	不定期 (今後は5年ごとの予定)	特定の栄養素のみ改定する
イギリス	不定期	特定の栄養素のみ改定する
US / カナダ	不定期	特定の栄養素のみ改定する
EU(EFSA※)	不定期	特定の栄養素のみ改定する

※ European Food Safety Authority

### (参考文献)

日本：「日本人の食事摂取基準」策定検討会(2019)。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書。

韓国：Ministry of Health and Welfare, The Korean Nutrition Society. Dietary reference intakes for Koreans 2020. Sejong; 2020.

北欧：Nordic Council of Ministers (2023), Nordic Nutrition Recommendation 2023.

オーストラリア/ニュージーランド：Australian Government Department of Health(2017) . Methodological framework for the review of Nutrient Reference Values

イギリス：Scientific Advisory Committee on Nutrition(2023), SACN Code of Practice.

US/カナダ：National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2019. Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium.

EU：https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values



# (参考) 諸外国における食事摂取基準の策定の現状 不定期改定の国における改定のタイミング及び改定項目の選定

- 要請**：所轄の省庁や大臣から要請があった場合、栄養摂取基準を決定する機関内部からの発議があった場合、業界や非政府団体などの利害関係者からの提案があった場合等に改定が検討される
- 新証拠**：常に文献調査を実施しており、その中で新たなエビデンスと思われるものが発見された場合に改定が検討される
- 他国・他団体**：他の情勢を調査しており、その結果を鑑みて改定の検討がされる
- 公募**：公募により改定すべきものがあるという推薦を広く集め、条件を満たした場合に改定が検討される

国名	食事摂取基準の改定項目の選定方法
オーストラリア/ニュージーランド  更新も新規追加も同じ方法で選定	<ul style="list-style-type: none"> <li>他国：同等の国におけるNRVs (Nutrient Reference Values) の変更及び開発がある場合。</li> <li>新証拠：新しい証拠が出現した場合。</li> <li>新証拠：栄養強化またはサプリメントの広範な使用にあたり、栄養素の推奨事項の見直しが必要となった場合。</li> <li>新証拠：方法論の一貫性や推奨を裏付けるエビデンスに対する懸念が生じた場合。</li> </ul>
イギリス  更新と新規追加とで方法が異なる	<ul style="list-style-type: none"> <li>新証拠：新しいエビデンスがある場合。</li> <li>要請：英国保健省又はその他の大臣から要請がある場合。</li> <li>要請：業界や非政府団体などの利害関係者からの要請があった場合。</li> <li>要請：Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) 内から提起があった場合。</li> <li>他団体：National Institute for Health and Care Excellence (NICE) 等の専門団体から摂取基準の開発がなされた場合。</li> <li>要請：法律が変わった場合。</li> <li>要請・他団体：EFSAやWHO等の公的機関からの問題提起があった場合。</li> </ul>
US / カナダ  更新も新規追加も同じ方法で選定	<ul style="list-style-type: none"> <li>新証拠：特定のエネルギーや栄養素について、新しく質の高い研究及びそのレビューが得られた場合。</li> <li>公募：推薦には以下の二点が必要。 <ol style="list-style-type: none"> <li>カバーレター：レビューが正当であると推薦者が考える理由と、それが現在の公衆衛生上の懸念にどのように寄与するかについての理論的根拠・説明。</li> <li>文献検索：前回のレビュー以降の検索手法の説明と新しい関連文献のリスト。</li> </ol> </li> </ul>
EU (EFSA) 更新も新規追加も同じ方法で選定	<ul style="list-style-type: none"> <li>要請：European CommissionからEFSAに要請があった場合。</li> <li>要請：加盟国の一部からEFSAに要請があった場合。</li> </ul>

(参考文献)

オーストラリア/ニュージーランド：Australian Government Department of Health(2017) . Methodological framework for the review of Nutrient Reference Values.

イギリス：Scientific Advisory Committee on Nutrition(2023), SACN Code of Practice.

US/カナダ：National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2019. Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium.

EU：https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values



# (参考) 諸外国における食事摂取基準の策定の現状 改定の主体及び改定のプロセス

- 日本では厚生労働省が改定の主体となっているが、諸外国では行政の委託を受けた学会や研究機関等が改定の主体を担っている場合もある。

国名	改定の主体	改定のプロセス
日本	厚生労働省	研究班の設置 → 検討会及びWGの設置・議論 → 報告書取りまとめ → パブコメ → 告示
韓国	政府からの委託を受けた学会 (全体方針は韓国栄養学会に一任)	韓国栄養学会で策定の枠組が議論され、学会が各機関や研究者に戦略、枠組を提示
北欧	政府間協力の機関 (研究者中心)	方法の戦略・計画の策定 → 健康指標との因果関係の評価 → 各国の特徴を考慮・評価 → 開発・策定
オーストラリア/ ニュージーランド	保健省	レビュー開始要件確認 → 諮問委員会 → WGによるレビュー、レポート作成 → パブコメ → 独立した専門家によるレビュー → 国立保健医療研究評議会 に文書を提出
イギリス	Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN)	工程決定 → スコープ公開協議 → 証拠収集 → 評価 → グレーディング → ドラフト公開協議 → 本文完成 (公衆衛生勧告、研究勧告)
US/カナダ	政府からの委託を受けたNational Academy of Science, Medicine and Engineering	公募 → WG → 専門家 (独立に依頼される) によるシステムティックレ ビュー → WGでDRI数値の決定 → DRIの起草
EU(EFSA)	—	各所からの要請 → 会議 → 科学的意見の導出 → DRIの起草

(参考文献)

日本：「日本人の食事摂取基準」策定検討会 (2019). 「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」策定検討会報告書.

韓国：Nutrition Research and Practice Vol. 16 · Supplement · May 2022 The influential issues of 2020 Korean Dietary Reference Intakes revision

北欧：NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023、 : <https://www.helsedirektoratet.no/english/nordic-nutrition-recommendations-2022>

オーストラリア/ニュージーランド：Australian Government Department of Health(2017) . Methodological framework for the review of Nutrient Reference Values

イギリス：Scientific Advisory Committee on Nutrition(2023,) SACN Code of Practice.

US/カナダ：National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2019. Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium.

EU : <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

# (参考) 諸外国における食事摂取基準の策定の現状 諸外国の改定のプロセスの詳細

## 改定項目の選定 (例) : アメリカ・カナダ

- 文献検索に基づき、改定対象とする栄養素を広く募集して推薦を受ける**公募制**を採用している。

改定対象の公募

- 改定すべき栄養素を広く募集して推薦を受ける: 提出者は、カバーレター(なぜその栄養素のレビューが必要で、それが現在の公衆衛生上の懸念事項にどう関係するかの理論的根拠と説明を書く)と文献検索(検索戦略の説明、抄録つきの研究論文リスト)を提出。
- 推薦されたものに優先順位を付けて対象を絞る: 規定どおりに提出物が作られているかの事前審査を行う。その後、残ったものについて、公衆衛生上の重要性和、各国の政策ニーズに基づいて、最大3つの栄養素を優先順位をつけそれぞれ選定する。

WG

- ワーキンググループ会議を行う: 選定された各栄養素について、米国とカナダの連邦科学者及び経験豊富な査読者からなるワーキンググループが設立され、エビデンス評価を実施する。
- その後、両国委員会で、公衆衛生上の重要性、対応する政策ニーズ、重要で新しい科学的データの利用可能性及び各優先栄養素のDRIレビューのための資金調達の可能性に焦点を当てて共同討議を行う。

専門家

- 専門家(National Academy)によるシステマティックレビューを行う。

WG

- レビュー内容をもとにしてワーキンググループによる会議を行い、策定値を決定する。

(参考) ①National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2019. Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium.

②MacFarlane AJ et al. Am J Clin Nutr. 2019 Feb 1;109(2):251-259.

## 策定体制の構築 (例) : 北欧

- 複数の国で協調し、改定の過程に**数百名の研究者**が関与する体制を構築している。

- 北欧5ヶ国(デンマーク、フィンランド、アイスランド、ノルウェー及びスウェーデン)で、以下の検討体制を運営。

【NNR2023 Steering Committee】

予算の受け入れ、利益相反の基準の設定及び利益相反の評価。

【NNR2023 Committee】

プロジェクト全体の編成・運営及び報告書の発行。

【NNR2023 Scientific Advisory Group】

策定の原則、方法論及びプロジェクトに係る科学的事項への助言。

【NNR2023 Systematic Review Centre】

システマティックレビューの実施。

- 他にも、能力、経験及び利益相反に関する審査を経た研究者(231名)が、執筆者・ピアレビュー・リファレンスグループ等として、NNR2023 Committeeにより、リクルートされた。

(参考) Nordic Nutrition Recommendations 2023

## 策定プロセス標準化 (例) : オーストラリア・ニュージーランド

- 食事摂取基準策定プロセスの「一貫性」、「透明性」及び「効率性」を高める目的で、**策定プロセスのフレームワークを作成**(下図)。
- 【一貫性】各栄養素のレビューチームにおいて、レビューの方法とその評価及び策定の一貫性が確保されるための一連の原則、方法論等を提供し、同じデータを精査した専門家が同様の結論に到達できるようにする。
- 【透明性】透明性のある方法でエビデンスを確認し、策定値を設定するための一連の原則、方法等を提供する。
- 【効率性】栄養素のレビューの厳密性を損なうことなく、レビューのプロセスを簡素化する。

- 食事摂取基準における専門用語
- 指標の概念
- 各策定値の集回及び個人への適用
- 食事摂取基準の健康アウトカム

食事摂取基準の概念と  
活用の明確化

- レビュー開始要件を満たすかの確認
- 諮問委員会の任命
- ワーキンググループへレビュー依頼
- レポート作成
- ハブリックコンサルテーション
- 独立した専門家によるピアレビュー
- National Health and Medical Research Councilへ栄養素の推奨事項と関連文書を提出

食事摂取基準の  
レビュープロセス

- レビューテーマの定義
- 生体指標の選定
- 学術的根拠とデータの選定
- 学術的根拠の質の評価
- 推奨事項の抽出
- スケーリングと外挿方法の適用

食事摂取基準の推奨を  
抽出するための方法

その他、北欧諸国、アメリカ・カナダ、WHOの食事摂取基準でも策定プロセスのフレームワークが作成されている。

(参考) Australian Government Department of Health. 2017. Methodological framework for the review of Nutrient Reference Values.