

日本栄養・食糧学会 関東支部

第 114 回シンポジウム

「日本人の食事摂取基準(2025年版)の策定経緯と課題」

講演要旨集

日時 : 日時 : 2025 年 3 月 15 日 (土) 13 : 30~17 : 00

会場 : 大妻女子大学千代田キャンパス 大学校舎 A 棟 150 教室

世話人 : 世話人 : 青江誠一郎 (大妻女子大学家政学部)

主催 : (公社)日本栄養・食糧学会 関東支部

【プログラム】

13 : 30-13 : 35 開会の挨拶 支部長

13 : 35-14 : 20

総論および炭水化物の章における議論について

東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野 朝倉 敬子先生

14 : 20-15 : 05

食事摂取基準—策定における国民健康・栄養調査の役割およびたんぱく質の策定経緯—

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所

栄養疫学・政策研究センター 松本 麻衣 先生

休憩

15 : 20-16 : 05

食事摂取基準におけるビタミンの策定経緯と課題

大阪公立大学 生活科学部 食栄養学科 栗原 晶子先生

16 : 05-16 : 50

食事摂取基準における多量ミネラルの策定経緯と課題

女子栄養大学 栄養生理学研究室 上西 一弘先生

16 : 50-17 : 00

総合討論

総論および炭水化物の章における議論について

東邦大学 医学部 朝倉 敬子

要旨

日本人の食事摂取基準（以下、食事摂取基準）は、“国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防を目的として、食事によるエネルギー及び各栄養素の摂取量について、「食事による栄養摂取量の基準」として示すもの”である。すなわち、エネルギーと栄養素について、習慣的に摂取すべき量を1日あたりで表した数値が示されている。2025年版への改定では、健康日本21（第三次）の推進にあたり、主要な生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底に加え、心身の生活機能の維持・向上、社会環境の質の向上も目標として挙げられたため、この観点からの記述が追加された。また、推定平均必要量、耐容上限量、目標量といった指標策定の基本的な考え方は改定前後で変化はないが、各種測定技術の進歩などを踏まえ、具体的な数値算定の拠り所となる“栄養摂取に伴う身体の変化のとらえ方”が複数変更となっている。食事摂取基準の総論では、こういった基本的な考え方が述べられており、重要な点について解説する。

エネルギー及びエネルギー産生栄養素は、食事摂取基準の中でも注目度の高い部分である。今回の改定では、炭水化物に関していくつか重要な議論が行われた。まず、炭水化物においては、総体としての炭水化物摂取量でなく、その質が重要とされるようになってきた。2023年発表のWHOのガイドラインでは、炭水化物摂取源となる食品の種類と摂取量、食物繊維摂取量について推奨される事項が示された。食物繊維摂取量には食事摂取基準でも目標量が定められている。これを算定する際の“理想的な摂取量”の値が変更され、また日本食品標準成分表2020年版（八訂）における食物繊維測定法の変更を考慮した記述がなされた。さらに、炭水化物の中の糖類（単糖類＋二糖類）に対し、何らかの推奨値を定めるべきかが議論されたが、最終的には指標は定められなかった。これらの検討の過程についてご紹介する。

略歴

- 1996年、慶應義塾大学医学部卒業
- 1996年 慶應義塾大学病院内科研修医・専修医
- 2006年 慶應義塾大学大学院医学研究科内科系専攻（博士課程）修了
- 2006年 慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 助教
- 2010年 ハーバード公衆衛生大学院公衆衛生学修士課程 修了
- 2012年 東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野 助教
- 2016年 東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野 准教授、
- 2023年 東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野 教授

所属学会

- 日本衛生学会
- 日本公衆衛生学会
- 日本疫学会
- 日本栄養改善学会
- American Society of Nutrition

食事摂取基準

―策定における国民健康・栄養調査の役割およびたんぱく質の策定経緯―

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
栄養疫学・政策研究センター

松本 麻衣

要旨

食事摂取基準における国民健康・栄養調査の役割には、策定ならびに活用の2つの側面がある。策定に関しては、参照体位の設定に際し、身体状況調査から得られた身長と体重の値が、栄養素の目標量や目安量の設定に際し、栄養摂取状況調査から得られた摂取量が、日本人の代表値として利用されている。しかし、今般の社会環境の変化による単身世帯の増加ならびに外食・中食の摂取頻度の増加も影響し、国民健康・栄養調査への協力率低下（特に、若年世代における協力率の低下）等、策定に際しての課題が浮上しつつある。

一方で、活用の面に関しては、国民健康・栄養調査は日本人の代表値を得ることを目的に実施していることから、1歳以上の世帯員全員を対象に、家族で同じ食品を分けて摂取することを前提として、世帯で調理を主に担当する者が1日間の食事内容を記録し、比例案分法を用いて個人の摂取量を算出する方法を用いていることから、個人の習慣的な摂取量の基準を定めている食事摂取基準と比較する際には注意が必要となる。

また、各論を見てみると、たんぱく質の目標量のエビデンスレベルが変更となっている。この背景として、食事摂取基準の基本的な考え方である、食事からの摂取量という概念がある。

本演題では、国民健康・栄養調査の概要ならびに課題を紹介した上で、食事摂取基準2025年版策定に際しての、課題を踏まえた上での国民の摂取量の代表値の考え方を紹介し、国民健康・栄養調査から得られた集団ならびに個人の摂取量を食事摂取基準と比較する際の注意点について紹介するとともに、日本人の食事摂取基準（2025年版）でエビデンスレベルが変更となったたんぱく質について、その背景を紹介する。

略歴

- 2011年 お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 修了
- 2011年 聖徳大学助手
- 2018年 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
栄養疫学・食育研究部 国民健康・栄養調査研究室 特別研究員
- 2019年 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
栄養疫学・食育研究部 国民健康・栄養調査研究室 研究員
- 2023年 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
栄養疫学・食育研究部 国民健康・栄養調査研究室 室長

所属学会

- 日本栄養・食糧学会
- 日本栄養改善学会

食事摂取基準におけるビタミンの策定経緯と課題

大阪公立大学 生活科学部 食栄養学科 栗原 晶子

要旨

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では、推定平均必要量の設定にあたり、明らかな欠乏症を起こす前段階の「不足状態」を表す生体指標を用いた策定も検討する方針が提示された。また前回の改定以降に発表された疾患リスクとの関係に関する科学的根拠のブラッシュアップが求められた。本講演では、脂溶性ビタミンを中心に、策定時に課題となった事項について示すこととする。

生体指標には、ターゲットとする栄養素の status、function、クリニカルサイン（血圧、骨密度のような代替指標並びに疾患）を表すものがある。現在、ビタミン A 及びビタミン D は、status に該当するマーカーが世界的にも確立されており、クリニカルサインもそれぞれに特有な疾患がある。一方、ビタミン E 及びビタミン K は、そもそも欠乏症は起こりにくいため、その前段階の function や status を示す生体指標での必要量の検討が妥当と考えられるが、現在のところこれらは世界的にも確立されていない。

また、疾患リスクとの関係について、特にビタミン D は食事摂取基準(2020年版)以降の報告も多く、骨折以外の種々の疾患リスクとの関係も示唆されたが、リスク低減のために望ましい血中 25-ヒドロキシビタミン D 濃度やそれを維持する摂取量が不明であること、また関係があっても通常の食事の範囲を超える摂取とされたため、疾患リスクとの関係を目標量として示すことができなかった。さらにビタミン A 及びビタミン E では、現行の耐容上限量に至らない用量のサプリメント利用による骨折やがんといった、いわゆる生活習慣病の疾患リスクに関係することも報告されており、過剰について急性のみならず慢性的な観点からも検討する必要性が示唆された。いずれの課題についても、日本人を対象とした食事調査と生体指標や臨床アウトカムを同時に調査した研究が乏しいこと大きな要因であるため、ヒトを対象とした栄養調査を行うことが急務であると考えられる。

略歴

2005 年 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 卒業

2010 年 京都女子大学大学院家政学研究科博士後期課程修了、博士（家政学）

2010 年 大阪樟蔭女子大学学芸学部講師

2015 年 同健康栄養学部准教授

2018 年 大阪府立大学総合リハビリテーション学類栄養療法学専攻 准教授

2022 年 大阪公立大学大学院生活科学研究科 教授（現在に至る）

所属学会

日本栄養・食糧学会、日本栄養改善学会、日本ビタミン学会、日本病態栄養学会、日本疫学会
日本給食経営管理学会、日本骨粗鬆症学会、日本動脈硬化学会

食事摂取基準における多量ミネラルの策定経緯と課題

女子栄養大学 栄養生理学研究室 上西 一弘

要旨

日本人の食事摂取基準では、ナトリウム（食塩相当量）、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リンの5つが多量ミネラルとされている。体内含量が多いことと、食事からの摂取量が多いことから多量とされているが、明確な閾値などがあるわけではない。

これらの中で不足や欠乏を目的に摂取基準が策定されているのは、カリウム、カルシウム、マグネシウムであり、ナトリウムとリンについては摂取量を減らすことが望まれている。

食事摂取基準が改定されるたびに、少しずつ目標量が下げられてきた食塩相当量であるが、今回は数値の変更は行なわれなかった。その理由は国民健康・栄養調査の食塩摂取量が前回の改定以降減少しなかったためである。今後はさらなる減塩が望まれる。食塩摂取量は食事調査ではなく、尿中ナトリウム排泄量から推定されるようになってきてはいるが、24時間尿を用いた検討は少なく、随時尿の信頼性については検討が必要と考えられている。また、近年はナトリウムとカリウムの比率（ナトカリ比）が注目されているが、その扱いについても検討が必要である。

カルシウムとマグネシウムは今回大きな変更はなかったが、マグネシウムの耐容上限量については現状のままで良いか検討が必要である。

リンは様々な食品に含まれており、また安定同位体が無い事もあって研究が難しい栄養素である。食品添加物として利用されている事もあり、摂取量を正確に推定することも難しい。今後さらなる検討が必要なミネラルである。

今回は、耐容上限量が削除された鉄についても触れることとする。

略歴

1984年 徳島大学医学部栄養学科卒

1986年 徳島大学大学院栄養学研究科 修士課程修了

食品企業の研究所を経て、1991年に現在の女子栄養大学に勤務

2006年4月より現職

所属学会

日本栄養・食糧学会

日本栄養改善学会

日本骨粗鬆症学会、日本骨代謝学会、日本骨形態計測学会