



日本人の食事摂取基準 (2015年版)について

栄養科
科長補佐 井堀 園美

“健康のためには、どんな物を食べればよいのでしょうか？”

食べ物から栄養を摂り、健康を保つ事は永遠のテーマではないかと感じています。厚生労働省は健康寿命を延ばすために、健康の保持増進・生活習慣病の発症や重症化予防を実現するための望ましい基準「日本人の食事摂取基準」を定めています。科学的な根拠をもとに5年に1度見直しが行われ、2015年が改定の年となっています。2015年4月から運用が始まる、日本人の食事摂取基準(2015年版)について改定のポイントをお伝えしたいと思います。

食事摂取基準とは

厚生労働省が策定する、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準。



《望ましい食塩摂取量が減少》

食塩の摂取目標量は1日当り、男性(18歳以上)がこれまでの9gから8g未満に、女性は7.5gから7g未満に減少しました。



なぜこの数値に落ち着いたのでしょうか。日本人は食塩中毒といわれており、国民の3人に1人は高血圧、塩分の摂り過ぎが原因のようです。2013年の1日の平均食塩摂取量は10.2g、WHO(世界保健機構)が推奨する5g未満の2倍以上となっています。以前よりは減っていますが、食塩の摂取量や減塩の意識に個人差が有り、実行は難しいようです。厳しい制限では継続しづらいため、段階的に食塩の摂取量を減らし、薄味に慣れることを目標にしました。

食塩の摂取量(1日当りのグラム)

年齢	男性		女性	
	実際の摂取量	新しい目標量	実際の摂取量	新しい目標量
20~29	10.6	8.0	8.6	7.0
30~39	10.7		8.9	
40~49	10.6		8.7	
50~59	11.0		9.5	
60~69	11.8		10.0	
70~	11.3		9.5	

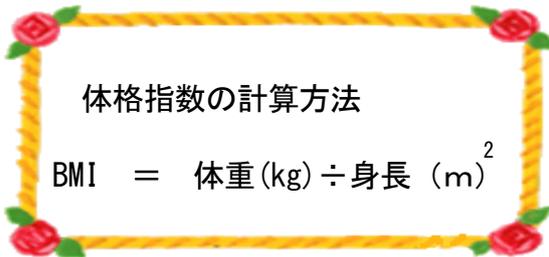
(2013年国民健康・栄養調査より)

血圧は年齢と共に上がりますが、食塩の摂取量を減らせば上昇を緩やかにすることができます。食塩の摂取量が1g減れば血圧が下がり、腎臓や心臓に持病がある方は特に効果が期待できます。

当院でも食事摂取基準の改定に沿って、入院中の患者さんの食塩摂取基準を変更しました。特別に減塩の指示がない一般食の食塩摂取基準は、男性8g未満、女性7g未満の間をとり7.5g未満です。減塩の必要がある患者さんの塩分摂取基準は6g未満となっています。病院の食事では、だしを効かせること、酸味や香辛料を使うなどの工夫を行い、薄味でも美味しく食べられるよう配慮しています。

《適正なエネルギー量について》

これまでの食事摂取基準の、適正なエネルギー量では、年齢、性別などで区別し、「50歳、男性は1日2100kcal」とエネルギー必要量の目安を決めていました。しかし個人差があるとして、2015年版ではより個人に関するBMI(体格指数)を指標にしました。摂取カロリーの管理は難しいので、体重管理の方が取り組みやすく、生活習慣改善の動機付けになるのではないかと思います。



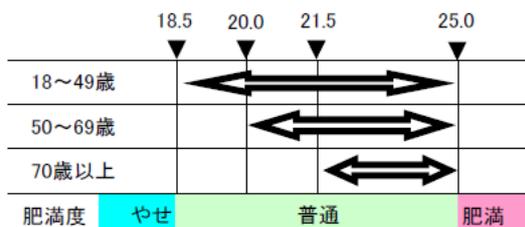
BMIは通常、18.5未満で「やせ」、18.5以上25未満で「普通」、25以上で「肥満」と分類されます。70歳以上は体力低下予防のため、「普通」の範囲でも高めが望ましいとされています。



食事摂取基準の目標とするBMI

年齢	体重(kg)÷身長(m) ²
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

食事摂取基準で目標とするBMIの範囲
(18歳以上) BMI: 体重(kg)/身長(m)²



※BMIと死亡率の関係についてのデータをもとに、高齢者は目標値を高め設定している

《終わりに》

現在の日本は飽食の時代で、いつでも、どこでも、好きなものが手に入り、好きなだけ食べられるようになりました。正しい知識を身につけて、賢く選択しないと、健康が脅かされることが予測されます。日本人の食事摂取基準は、多くの論文や綿密なデータから導き出された、科学的根拠にもとづいた望ましい基準です。

食の多様化、個別化が進んでいますが、“食べることは生きること”です。いつ・だれとどこで・どんなものを・どのくらい食べるのか、を意識して生活してみてもいいのではないでしょうか。

日本人の食事摂取基準に興味を持たれた方は、以下のホームページをご参照ください。

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015年版

[http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-](http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf)

[Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf](http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf)

減塩のポイント

- ☆ 段階的に塩分の量を減らし味覚を慣れさせる
- ☆ 外食や加工食品に注意し、麺類はスープを残す
- ☆ 調味料の塩分は、塩、味噌、ソース、ケチャップの順に多いので使い分ける
- ☆ 酢や香辛料は、食塩を含んでおらず血圧への影響はないので上手に利用する
- ☆ 減塩の調味料なども上手に活用する
- ☆ 調味料は計量し、目分量で使わない

