CDEJのための情報アップデート

新しい食事摂取基準：個人の体格・生活活動度の実態に合わせて

滋賀県立大学人間文化学部　福井　富穂

食事摂取基準（従来は栄養所要量）は，国民に対する健康・栄養施策を推進していくために5年ごとに策定され，今年は改定年になります．今回の改定は，生活習慣病の予防，過剰摂取による健康障害の予防を目的としてエネルギーや各栄養素の摂取量の基準を示しています．食物繊維，カルシウム，カリウムなどを新たに増やすべき栄養素，コレステロール，ナトリウム（食塩）を減らすべき栄養素としてそれぞれの「目標量」が示されました．また，脂質については，脂肪エネルギー比だけでなく，飽和脂肪酸やn-3，n-6系脂肪酸やコレステロールについても考慮することになりました．食事摂取基準の基本的な用途として，①「摂取量」をアセスメントする，②「栄養計画（プランニング：栄養指導計画，給食計画等を含む）」を立案する，という2つに大別されています．

図1は推定エネルギー必要量算出の模式図ですが，エネルギーの不足と過剰の両方のリスクが最も低い，曲線が重なった点の摂取量が望ましいエネルギー摂取量とこの量が習慣的な摂取量であれば健康を損なうことは少ないといえます．この必要量をみつけ，適切に指導・教育することが管理栄養士に求められることになりました．

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量は，身体活動レベルを低い（I：1.50），ふつう（II：1.75）及び高い（III：2.00）に変えて，座位中心の仕事だが，職場内での移動や立位での作業，接客，あるいは通勤，買い物，家事，軽いスポーツ等のいずれかを含む場合を「ふつう」として算出することとされています．

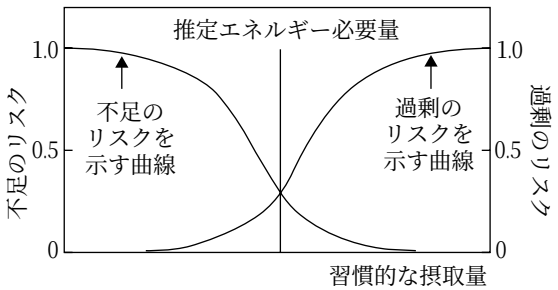

図1　推定エネルギー必要量（模式図）

図2の模式図は，食事摂取基準の推定平均必要量，推奨量，上限量を理解するためのものです．図の中の「目安量」は，推奨量よりも高い摂取量と考えられますが，その位置づけは明らかではなく，また，個々の栄養素によっても異なり，一律に決められるものでもありません．（詳しくは，2005年改定日本人の食事取基準を参照してください．）個人を対象として用いる場合には，推奨量，目安量及び目標量（上限値より低い値）の範囲となります．推奨量及び目安量は，栄養素の欠乏症の予防を目的とした指標であり，目標量は生活習慣病の予防を目的にしています．また，上限量は過剰摂取による健康障害に陥らないための指標としています．

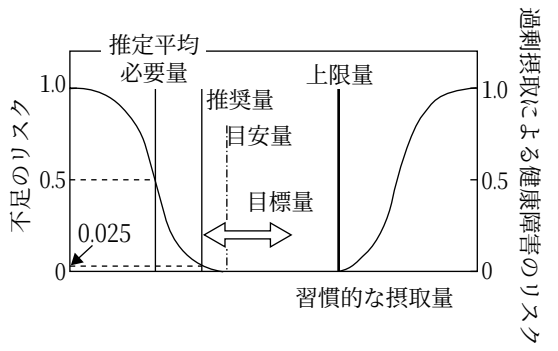

図2　推定平均必要量，推奨量，上限量（模式図）

患者さんに対する栄養食事指導時には，習慣的な食事摂取量を正確に把握し，その摂取量に基づいた栄養の評価や判定を行わなければなりません．この食事摂取基準の概念を十分に理解して，患者さんの食生活の改善に役立てていきたいものです．