

報道関係者 各位

令和元年 12 月 24 日

【照会先】

健康局健康課栄養指導室

室 長 清 野 富久江 (内線 2978)

室長補佐 塩 澤 信 良 (内線 2333)

(代表電話) 03(5253) 1111

(直通電話) 03(3595) 2245

「日本人の食事摂取基準」策定検討会」の報告書を公表します ～誰もがより長く元気に活躍できる社会を目指し、高齢者のフレイル予防のほか、 若いうちからの生活習慣病予防に対応～

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」策定検討会」（座長 伊藤貞嘉 東北大学名誉教授）は、この度、報告書を取りまとめたので、公表します。

「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 16 条の 2 の規定に基づき、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を厚生労働大臣が定めるもので、5 年毎に改定を行っています。

令和 2 年度から使用する新たな基準（2020 年版）については、この報告書を踏まえ、今年度中に告示をする予定です。

【主な改定のポイント】

○活力ある健康長寿社会の実現に向けて

- ・ きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50 歳以上について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定。
- ・ 高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合（%エネルギー）について、65 歳以上の目標量の下限を 13%エネルギーから 15%エネルギーに引き上げ。
- ・ 若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、以下の対応を実施。
 - － 飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定。
 - － ナトリウム（食塩相当量）について、成人の目標量を 0.5 g/日引き下げるとともに、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量として、新たに 6 g/日未満と設定。
 - － コレステロールについて、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、新たに 200 mg/日未満に留めることが望ましいことを記載。

○EBPM(Evidence Based Policy Making:根拠に基づく政策立案)の更なる推進に向けて

- ・ 食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定。

※ 報告書の全文は、厚生労働省のホームページ(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)を参照下さい。