

食事摂取基準の改定

【背景】

- 食事摂取基準は、健康増進法第16条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、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、エネルギー及び各栄養素の摂取量について、1日当たりの基準を示したものであり、5年ごとに改定を行っている。
- 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、更なる高齢化の進展を踏まえ、生活習慣病予防に加え、**高齢者のフレイル予防も視野に入れて策定**。

【主な変更ポイント】

- 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。

※検討会報告書を踏まえ、2020年1月に告示。

食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防

- 2020年版の食事摂取基準では、高齢者のフレイル予防も視野に入れて策定したことから、**自治体でも活用可能な高齢者向けのフレイル予防に資する普及啓発資料を作成中**（年度内に公表予定）。