

I はじめに

日本人の食事摂取基準は、健康な個人や集団を対象とし、健康の保持・増進、生活習慣病予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものである。

「日本人の食事摂取基準」（2010年版）では、前回（2005年版）の策定方針を踏襲し、膨大な研究結果を収集し、系統的レビューを行い、最終的に参考文献として整理されたものは1,244本（うち日本人を対象とした論文約350本）に及んだ。また、基準を定めるだけでなく、栄養業務等に活用することを念頭に置き、「策定の基礎理論」と「活用の基礎理論」を新たに項立てし、記述を行った。

食事摂取基準の活用については、諸外国でも数多く議論がなされているものの、統一した理論や活用方法は未だ確立していない。日本においても、「活用の基礎理論」を踏まえ、適切な活用方法を確立していくことが求められている。

食事摂取基準の活用にあたっては、策定検討会報告書を熟読し、策定や活用の基本的考え方を理解することが重要となる。2010年版に関しては、策定値の周知ではなく、こうした基本的考え方の理解を深めることを目的に、平成21年9月から11月にかけて、国の主催により、関係団体・学会の協力のもと全国6ブロックで講習会が開催された。

このように、食事摂取基準の策定や活用の基本的考え方の理解を浸透させつつ、その実践としての活用を進めていくことが、2010年版の食事摂取基準の使用開始となる平成22年度以降の課題である。具体的な活用事例が増えなければ、活用の課題や限界を明確にすることはできず、活用方法の確立には至らない。

このため「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書では、食事摂取基準の活用における基本的考え方とともに、食事改善、給食管理における活用の考え方とそのポイントを整理した。また、食事改善のためのツールや調査等においても、活用に努めることでその課題や限界を見極めていくことが重要であることから、食事バランスガイドの見直しの必要性の検証や食事摂取基準の適用に向けた国民健康・栄養調査の課題等についての整理も試みた。

今後、食事改善、給食管理において、食事摂取基準の活用が積極的に行われることにより、それを支える実践的研究の充実が図られ、習慣的な摂取量をはじめとした各種データの収集・蓄積を通して、活用の理論の構築に向けた検証が進み、栄養管理の質の向上につながることを期待している。