

日本人の食事摂取基準（2020年版）

「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書

令和元年 12 月

「日本人の食事摂取基準」策定検討会

「日本人の食事摂取基準」策定検討会

構成員名簿

五十音順，敬称略
(平成31年3月現在)

雨海 照祥	武庫川女子大学 教授
◎伊藤 貞嘉	東北大学大学院 教授
宇都宮 一典	東京慈恵会医科大学 総合健診・予防医学センター センター長・臨床専任教授
柏原 直樹	川崎医科大学 主任教授
勝川 史憲	慶應義塾大学 教授
木戸 康博	金沢学院大学 教授
○葛谷 雅文	名古屋大学大学院 教授
斎藤 トシ子	新潟医療福祉大学 教授
櫻井 孝	国立長寿医療研究センター センター長
佐々木 敏	東京大学大学院 教授
佐々木 雅也	滋賀医科大学 教授
柴田 克己	甲南女子大学 教授
土橋 卓也	製鉄記念八幡病院 理事長・病院長
横手 幸太郎	千葉大学大学院 教授
横山 徹爾	国立保健医療科学院 部長

◎座長，○副座長

「日本人の食事摂取基準」策定検討会 ワーキンググループ 構成員名簿

五十音順，敬称略
(平成31年3月現在)

朝倉 敬子	東邦大学 准教授
上西 一弘	女子栄養大学 教授
宇都宮 一典	東京慈恵会医科大学 総合健診・予防医学センター センター長・臨床専任教授
梅垣 宏行	名古屋大学大学院 准教授
勝川 史憲	慶應義塾大学 教授
神田 英一郎	川崎医科大学 学長付特任教授
◎佐々木 敏	東京大学大学院 教授
柴田 克己	甲南女子大学 教授
清水 俊明	順天堂大学 教授
瀧本 秀美	国立健康・栄養研究所 部長
竹本 稔	国際医療福祉大学 主任教授
田中 清	神戸学院大学 教授
三浦 克之	滋賀医科大学 教授
吉田 宗弘	関西大学 副学長・教授

◎座長

「日本人の食事摂取基準」策定検討会 ワーキンググループ 協力者名簿

五十音順，敬称略
(平成31年3月現在)

水溶性ビタミン

渡邊 文雄 鳥取大学 教授

脂質異常症

藤岡 由夫 神戸学院大学 教授

慢性腎臓病 (CKD)

加藤 明彦 浜松医科大学 准教授

蒲澤 秀門 新潟大学 特任助教

菅野 義彦 東京医科大学病院 主任教授

鈴木 芳樹 新潟大学保健管理センター 教授

幡谷 浩史 東京都立小児総合医療センター 部長

細島 康宏 新潟大学大学院 特任准教授

「日本人の食事摂取基準」策定検討会 開催経緯

〈検討会〉

回数	開催日	議題等
第1回	平成30年4月20日	・食事摂取基準（2020年版）の策定の方向性について
第2回	平成30年5月31日	・食事摂取基準（2020年版）の策定方針について
第3回	平成30年11月9日	・ワーキンググループからの報告事項（策定方針及び策定の基本的事項等）
第4回	平成30年12月21日	・報告書の総論（案） ・ワーキンググループからの報告事項（各論）
第5回	平成31年2月22日	・「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（案）
第6回	平成31年3月22日	・報告書（案）の取りまとめについて

〈ワーキンググループ〉

回数	開催日	議題等
第1回	平成30年6月27日	・日本人の食事摂取基準（2020年版）の策定方針を踏まえたレビュー及び摂取基準の検討に係る作業の具体的進め方について
第2回	平成30年7月19日	・各微量栄養素における欠乏の回避、過剰摂取の回避及び生活習慣病予防との関連について
	平成30年7月27日	・エネルギー及びエネルギー産生栄養素における欠乏の回避、過剰摂取の回避及び生活習慣病予防との関連について ・生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連について
第3回	平成30年8月21日	・微量栄養素の基準値の策定について ・対象特性について
	平成30年8月29日	・エネルギー及びエネルギー産生栄養素の基準値の策定について ・対象特性について ・生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連について
第4回	平成30年9月26日	・エネルギー及び各栄養素の基準値の策定について
第5回	平成30年12月10日	・エネルギー及び各栄養素の基準値の策定について

目次

I	総論	
1	策定方針	1
1-1	対象とする個人及び集団の範囲	2
1-2	策定するエネルギー及び栄養素	2
1-3	指標の目的と種類	3
1-4	年齢区分	4
2	策定の基本的事項	4
2-1	指標の概要	4
2-2	レビューの方法	8
2-3	指標及び基準改定の採択方針	9
2-4	年齢区分	10
2-5	参照体位	11
2-6	策定した食事摂取基準	14
2-7	ライフステージ別の留意点	15
3	策定の留意事項	17
3-1	摂取源	17
3-2	摂取期間	17
3-3	行動学的・栄養生理学的な視点	17
3-4	調査研究の取扱い	18
3-5	外挿方法	19
3-6	値の丸め方	22
4	活用に関する基本的事項	23
4-1	活用の基本的考え方	23
4-2	食事摂取状況のアセスメントの方法と留意点	23
4-3	指標別に見た活用上の留意点	33
4-4	目的に応じた活用上の留意点	36
5	今後の課題	46
5-1	策定上の課題	46
5-2	活用上の課題	46
II	各論	
1	エネルギー・栄養素	51
1-1	エネルギー	51
1-2	たんぱく質	106
1-3	脂質	127
1-4	炭水化物	152
1-5	エネルギー産生栄養素バランス	166
1-6	ビタミン	171
(1)	脂溶性ビタミン	171
①	ビタミンA	171
②	ビタミンD	178
③	ビタミンE	188
④	ビタミンK	192

(2) 水溶性ビタミン	209
① ビタミン B ₁	209
② ビタミン B ₂	214
③ ナイアシン	218
④ ビタミン B ₆	222
⑤ ビタミン B ₁₂	227
⑥ 葉酸	232
⑦ パントテン酸	238
⑧ ビオチン	241
⑨ ビタミン C	244
1-7 ミネラル	266
(1) 多量ミネラル	266
① ナトリウム (Na)	266
② カリウム (K)	273
③ カルシウム (Ca)	278
④ マグネシウム (Mg)	285
⑤ リン (P)	289
(2) 微量ミネラル	311
① 鉄 (Fe)	311
② 亜鉛 (Zn)	322
③ 銅 (Cu)	327
④ マンガン (Mn)	331
⑤ ヨウ素 (I)	335
⑥ セレン (Se)	341
⑦ クロム (Cr)	346
⑧ モリブデン (Mo)	349
(参考) 水	374
2 対象特性	
2-1 妊婦・授乳婦	378
2-2 乳児・小児	389
2-3 高齢者	411
3 生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連	
3-1 高血圧	431
3-2 脂質異常症	445
3-3 糖尿病	461
3-4 慢性腎臓病 (CKD)	476