

# 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 主任教授
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 主任教授
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 <sub>1</sub>	209
② ビタミン B <sub>2</sub>	214
③ ナイアシン	218
④ ビタミン B <sub>6</sub>	222
⑤ ビタミン B <sub>12</sub>	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