

健康シシピ

食事摂取基準

日本人の食事摂取基準2020

「日本人の食事摂取基準2020」は、私たちが健康な生活を送るために必要なエネルギーや栄養素の量の基準を示したものです。

健康増進法に基づいて厚生労働省が定めています。5年ごとに改定されていてこの4月1日から令和6年度3月末までの期間に使用されます。



❖食事摂取基準の策定目的「健康の保持・増進」「生活習慣病の発症予防及び重症化予防」に加えて「**高齢者の低栄養・フレイル予防**」が追加されました。

2020年版は高齢社会の更なる進展を踏まえ、高齢者の低栄養・フレイル予防を新たに視野に入れて策定されています。

低栄養とは、健康に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態のことです。体重減少や筋力低下などが起こりやすくなります。免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態のことです。筋力低下だけでなく気力の低下など精神的な変化も含まれます。フレイルは早く対策を行えば元の健全な状態に戻る可能性があります。多くの方はフレイル状態を経て要介護状態へ進みます。

❖50歳以上の年齢区分が従来は50〜69歳・70歳以上の2段階でしたが、50〜64歳・65〜74歳・75歳以上の3段階に変更されました。よりきめ細やかな栄養施策を行うためです。

❖高齢者のフレイル予防を考慮し、総エネルギー量に占めるたんぱく質由来のエネルギー量の割合が変更されました。50歳以上の目標量の下限が引き上げられています。たんぱく質は、私たちの体をつくります。主食・主菜・副菜の中でたんぱく質を多く含むものは主菜です。朝昼晩の食事ごとに食べるようにしましょう。

また、65歳〜69歳の目標とするBMIの範囲の下限が引き上げられました。

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9
↓	
年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

BMI=
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

❖若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、食塩相当量の目標量が引き下げられました。

性別	目標量 (食塩相当量 g/日)
男性	8.0
女性	7.0
↓	
性別	目標量 (食塩相当量 g/日)
男性	7.5
女性	6.5

平成30年の国民健康・栄養調査によると日本人の平均摂取量は10.1g/日です。

おかずを食べる際、調味料は直接かけるよりもつけて食べた方が、調味料の量をコントロールできます。食べ方を工夫するだけでも塩分を抑えることができます。

また、高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための量が追加されました。(男女とも6.0g/日未満)

❖コレステロールは体内で合成されるため目標量を設定するのは難しいのですが、脂質異常症の重症化予防を目的とした量が新たに記載されました。(200mg/日未満に留めることが望ましい)

コレステロールは卵類や内臓類に多く含まれます。まるごと食べるメザシやワカサギなどは1回量と食べる頻度に注意しましょう。

食物繊維はコレステロールの吸収を抑える働きがあります。積極的に摂取したいですね。