

栄養部ニュース 6月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2020年6月1日 No.20-6



日本人の食事摂取基準(2020年版) その1

厚生労働省より「日本人の食事摂取基準」(2020年版)が、昨年12月に公表されました。「日本人の食事摂取基準」は、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年毎に改訂が行われています。主な改訂のポイントについてご紹介します。



高齢者の低栄養、フレイルの予防にも配慮

① きめ細や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やかな年齢区分による摂取基準が設定された。

<年齢区分> 「50~69歳」、「70歳以上」から「50~64歳」、「65~74歳」、「75歳以上」に変更

② 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たんぱく質由来エネルギー量の割合について、50歳以上の目標量の下限が引き上げられた。

<たんぱく質の目標量(%エネルギー)>

2015年版		2020年版	
年齢(歳)	目標量(%)	年齢(歳)	目標量(%)
50~69	13~20	50~64	14~20
		65~74	15~20
70以上	13~20	75以上	15~20

③ 65~69歳の目標とするBMIの範囲の下限が引き上げられた。BMI(Body Mass Index)とは体格を表す指標。体重(kg)÷身長(m)²で求められます。

<目標とするBMIの範囲>

2015年版		2020年版	
年齢(歳)	目標BMI	年齢(歳)	目標BMI
50~69	20.0~24.9	50~64	20.0~24.9
		65~74	21.5~24.9
70以上	21.5~24.9	75以上	21.5~24.9

フレイルとは、日本老年医学会が提唱した概念で、加齢による機能低下から、様々な健康障害を起こしやすく要介護状態に移行しやすい状態のこと。今回の改訂は、フレイル予防に配慮し、適量のたんぱく質をとり筋肉量を維持することをふまえて、策定されました。

生活習慣病予防・重症化予防を推進

・ナトリウム(食塩相当量)について

⇒成人の目標量が0.5g/日引き下げられた。

⇒高血圧および慢性腎臓病の重症化予防を目的とした量として、6g/日未満と新たに設定。

・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、200mg/日未満が望ましいと記載された。

男性:8.0g→7.5g/日未満

女性:7.0g→6.5g/日未満



改訂の詳細内容は、今後の栄養部ニュースでもご紹介する予定です。

参考資料:

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書(令和元年12月)
フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント(平成26年5月)

監修:杏林大学医学部付属病院 栄養部 鈴木優子