

栄養部ニュース 7月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2025年7月1日 No.25-7

日本人の食事摂取基準(2025年版) その1

厚生労働省より「日本人の食事摂取基準」(2025年版)が、昨年10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。

■対象者

健康な個人及び健康な者を中心として構成されている集団。生活習慣病等に関する危険因子を有していたり、また、高齢者においてはフレイルに関する危険因子を有していたりしても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者及びこのような者を中心として構成されている集団は含むとされています。

■目的

国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防をすること。健康な人々の栄養管理のみならず、医療・介護施設等における栄養・食事管理、栄養指導といった臨床栄養にも用いられます。

エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの摂取量の基準が記載されています。

当院の病院食も、食事摂取基準を参考に内容を考えています！



■エネルギーの指標：BMI {body mass index：体重 (kg) ÷ 身長 (m)²}

＝健康を維持し、生活習慣病・フレイルを予防する重要な要素

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

実際に計算してみると…

160 cm 55歳男性の場合 ⇒ 52 kg～63 kg

160 cm 80歳男性の場合 ⇒ 55 kg～63 kg



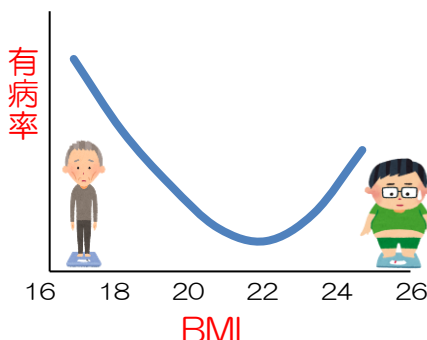
高齢者になるにつれて、比較的高めのBMIで死亡リスクが低くなる傾向があるとされています。

肥満のリスク (BMIが高い)

糖尿病、高血圧、脂質異常症など

やせのリスク (BMIが低い)

体力低下、フレイル、骨折など



BMIは高すぎても低すぎてもよくありません。

※疾患により理想とする体重は異なるため、詳しくは医師や管理栄養士に相談しましょう。

今月から5ヶ月にわたって、日本人の食事摂取基準についてご紹介する予定です。

参考資料：「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書
厚生労働省 高齢者の低栄養予防

監修：杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部 監修：栄養委員会