

栄養部ニュース 8月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 令和7年8月1日 No.25-8

日本人の食事摂取基準(2025年版) その2

今月は「たんぱく質・脂質・炭水化物」について解説します!!

三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギー源となる栄養素です。1日の摂取エネルギーに対し、それぞれ適正な配分(%エネルギー)が食事摂取基準で示されています。

三大栄養素それぞれをどのくらいの割合で摂取するとバランスのよい食事といえるのかご説明します。

◆たんぱく質

年齢	目標量(%エネルギー)
1~49歳	13~20
50~64歳	14~20
65歳以上	15~20

◆炭水化物

・1歳以上の区分で50~65%エネルギー
(※たんぱく質及び脂質の残余として目標量を設定する)

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

炭水化物は糖質と食物繊維で構成されます

★食物繊維に関しては9月号で解説します!

◆脂質

・1歳以上の区分で20~30%エネルギー

アルコールはどこに含まれるの?

たんぱく質、脂質を含まないことから、炭水化物に振り分けることになりますが、摂取量には注意が必要です。

※アルコールはご飯の代わりにはなりません。

参考:厚生労働省「健康に配慮した飲酒ガイドライン(2024年)」

当院の病院食は日本人の食事摂取基準に基づいて献立を作成しています。

「常食 1800kcal」の栄養価で1食分の食事を覗いてみましょう!

<1日の栄養価>

エネルギー 1800kcal
・たんぱく質 75g(17%)
・脂質 50g(25%)
・炭水化物 265g(59%)



<1食の栄養価>

エネルギー 600kcal
・たんぱく質 25g
・脂質 17g
・炭水化物 87g

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

上記のように「主食・主菜・副菜 1~2品」を揃えることがバランスのよい食事につながります

※ただし、疾患をお持ちの方は適正なバランス配分が異なる場合がありますので、医師や管理栄養士に相談してください。

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

作成:杏林大学医学部附属病院(三鷹)栄養部 監修:栄養委員会

日本栄養士会では8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として皆様の栄養を楽しむ生活を応援しています