資 料

日本人の栄養所要量の改定について

厚生省公衆衛生局栄養課

Nutrition Division, Public Health Bureau, Ministry of Health and Welfare

日本人の栄養所要量は、健康な生活を営むために1日に摂取することが望ましいエネルギー量及び各種栄養素量について、年齢別、性別、労作別及び妊婦・授乳婦別に示されているものである。

この所要量は、国民一般の栄養指導、集団給食施設の栄養管理等の基礎資料として広く用いられるほか、学校教育及び国の各種栄養改善施策についても利用されている。

現在は、昭和50年に栄養審議会から答申されたものが、使用されているところであるが、最近における国民体位の向上、栄養学における新しい知見等により改定の必要性が高まり、新たに昭和55年から60年までの間に使用する日本人の栄養所要量等について、昭和54年8月22日厚生大臣から公衆衛生審議会に対し、諮問を行った。

公衆衛生審議会では、この諮問について、栄養部会において審議することとし、8月22日栄養部会を開催慎重審議の結果、8月30日答申がなされた。その主な内容は次のとおりである。

I 日本人の栄養所要量について

1. 栄養所要量の年齢区分

栄養所要量の年齢区分については、前回は、1歳から5歳までの幼児は、各歳別、6歳から20歳未満までは、小学校低学年（6～8歳）、高学年（9～11歳）、中学校（12～14歳）、高等学校（15～17歳）の学齢にあわせて、また20歳以上の成人では、60歳まで20歳区分とし、70歳以上は一括して示されているが、今回は、1歳から20歳未満までは、各歳別、20歳以上の成人では、80歳まで10歳区分とし、80歳以上は一括して示されている。

2. 体 位

栄養所要量を算定する基礎となる体位基準値について、前回は、昭和35年から昭和47年までの厚生省国民栄養調査資料及び文部省学校保健統計資料により、昭和55年における年齢別、性別体位を推計して用いたが、今回は昭和40年から昭和52年までの資料を用いて、昭和60年における年齢別、性別体位を推計し、栄養所要量算定の基礎数値とした。

3. エネルギー所要量

(1) 前回のエネルギー所要量は、昭和55年の年齢別、性別体位推計基準値に応じて設定されたが、今回は昭和60年における年齢別、性別、体位推計基準値に応じた1日のエネルギー所要量が設定された。

この数値は各年齢層における平均的体位の日本人に対するものであり、各個人のための所要量とは必ずしも一致しないものである。

なお、今回新たにエネルギー所要量を個人に適用できるよう体重当たり値が併せ示された。

(2) 脂肪の摂取量について、前回は、エネルギー比で、一般成人は、20～25%程度、発育盛んな青少年や重

日本人の栄

表1 普通の労作における栄養所要量及び妊婦・授乳婦別付加量

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エ ネ ル ギ ー (kcal)		たん白質 (g)		脂肪エ ネルギー 比 (%)	カルシウム (g)	
	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女
0~(月)					120/kg		3.3g/kg		45		0.4
0~2~(月)					110/kg		2.5g/kg		45		0.4
6~(月)					100/kg		3.0g/kg		30~40		0.4
1~	81.8	80.3	11.25	10.77	970	930	30	30	25~30	0.4	0.4
2~	91.3	89.9	13.51	13.09	1,240	1,200	40	35			
3~	98.5	97.1	15.30	14.77	1,400	1,350	40	40			
4~	104.7	103.4	16.98	16.45	1,500	1,400	45	45			
5~	110.6	109.4	18.84	18.23	1,600	1,500	50	50			
6~	116.3	115.3	20.96	20.30	1,700	1,600	55	50	25~30	0.5	0.5
7~	121.9	121.1	23.39	22.78	1,800	1,600	60	55			
8~	127.5	126.8	26.12	25.60	1,850	1,700	65	60			
9~	132.7	132.7	29.11	28.85	1,900	1,800	65	65			
10~	138.0	139.1	32.40	32.84	2,000	1,900	70	70			
11~	143.9	145.5	36.38	37.53	2,100	2,100	75	75	25~30	0.6	0.6
12~	150.8	150.9	41.29	42.41	2,300	2,200	80	80			
13~	158.1	154.6	46.97	46.68	2,400	2,300	85	80			
14~	164.2	156.6	52.50	49.81	2,600	2,300	85	75			
15~	168.1	157.5	56.78	51.78	2,650	2,200	85	70			
16~	170.0	157.7	59.41	52.75	2,700	2,200	85	70	25~30	0.7	0.7
17~	170.9	157.8	60.86	53.00	2,700	2,100	80	70			
18~	171.3	157.8	61.41	52.59	2,650	2,100	80	65			
19~	171.6	157.7	61.39	52.02	2,600	2,050	75	65			
20~	170.0	156.6	62.01	51.33	2,500	2,000	70	60			
30~	166.6	154.5	62.74	53.02	2,400	1,950	70	60	20~25	0.6	0.6
40~	164.0	152.5	60.80	53.70	2,300	1,900	70	60			
50~	161.7	150.3	58.58	52.62	2,200	1,800	70	60			
60~	159.4	147.5	56.15	50.11	2,000	1,700	70	60			
70~	157.0	144.1	53.04	46.61	1,800	1,500	65	55			
80~	154.7	140.5	50.46	43.37	1,600	1,400	65	55			
妊娠前半期	付 加 量					+150*		+10	25~30		+0.4
妊娠後半期						+350*		+20			+0.4
授乳期						+720		+20			+0.5

表2 労作強度別付加量 (A:軽い労作 B:普通の労作 C:やや重い労作 D:重い労作)

年 齢 ・ 性	エ ネ ル ギ ー (kcal)				ビ タ ミ ン B ₁ (mg)			
	A	B	C	D	A	B	C	D
15 (歳) ~ {男	- 300	0	+ 600	+1,100	- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.4
{女	- 200	0	+ 500	+ 900	- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.3
20 ~ {男	- 300	0	+ 500	+1,000	- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.4
{女	- 200	0	+ 400	+ 800	- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.3
40 ~ {男	- 300	0	+ 400	+ 900	- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.4
{女	- 200	0	+ 400	+ 700	- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.3
60 ~ {男	- 300	0	+ 400	+ 700	- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.3
{女	- 200	0	+ 300	+ 600	- 0.1	0	+ 0.1	+ 0.3

「日本人の栄養所要量」(表)の付帯事項

- ・表1, 2に示した栄養所要量は個人にそのまま適用されるべき数値ではない。個人への適用については本文各章を参照され
- ・身長, 体重は昭和60年推計基準値である。20歳代は20~25歳までの各値と26~29歳までの値との荷重平均, 30歳代から70
- ・*妊婦の所要量については軽い労作に対する付加量で示した。授乳婦のそれは非妊時(普通の労作)に対する付加量で示
- ・労作強度は従来と同様4段階に区分し, 普通の労作に対する付加量で示した。しかし, 特に軽い労作に属する人々は余暇
- ・たん白質所要量は動物性たん白質を40%程度摂取するものとして求めた値である。
- ・食塩の摂取量は1人1日当たり10g以下にすることが望ましい。

養 所 要 量

鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビ タ ミ ン B ₁ (mg)		ビ タ ミ ン B ₂ (mg)		ナ イ ア シ ン (mg)		ビタミ ン C	ビタミ ン D
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	(mg)	(IU)
	6		1,300		0.2		0.3		4	35	400
	6		1,300		0.3		0.4		6	35	400
	6		1,000		0.4		0.5		6	35	400
{ 7	{ 7	{ 1,000	{ 1,000	0.4	0.4	0.5	0.5	6	6	{ 40	{ 400
				0.5	0.5	0.7	0.7	8	7		
				0.6	0.5	0.8	0.7	9	9		
				0.6	0.6	0.8	0.8	10	9		
				0.6	0.6	0.9	0.8	11	10		
{ 8	{ 8	{ 1,200	{ 1,200	0.7	0.6	0.9	0.9	11	11	{ 50	{ 100
				0.7	0.6	1.0	0.9	12	11		
				0.7	0.7	1.0	0.9	12	11		
				0.8	0.7	1.0	1.0	13	12		
				0.8	0.8	1.1	1.0	13	13		
{ 9	{ 9	{ 1,500	{ 1,500	0.8	0.8	1.2	1.2	14	14	{ 50	{ 100
				0.9	0.9	1.3	1.2	15	15		
				1.0	0.9	1.3	1.3	16	15		
				1.0	0.9	1.4	1.3	17	15		
				1.1	0.9	1.5	1.2	17	15		
{ 10	{ 10	{ 1,800	{ 1,800	1.1	0.9	1.5	1.2	18	15	{ 50	{ 100
				1.1	0.8	1.5	1.2	18	14		
				1.1	0.8	1.5	1.2	17	14		
				1.0	0.8	1.5	1.1	17	14		
				1.0	0.8	1.4	1.1	17	13		
{ 12	{ 12	{ 2,000	{ 1,800	1.0	0.8	1.3	1.1	16	13	{ 50	{ 100
				0.9	0.8	1.3	1.0	15	13		
				0.9	0.7	1.2	1.0	15	12		
				0.8	0.7	1.1	0.9	13	11		
				0.7	0.6	1.0	0.8	12	10		
{ 10	{ 12 (閉経期 は10)	{ 2,000	{ 1,800	0.6	0.6	0.9	0.8	11	9	{ 50	{ 100
	+3		0		+0.1		+0.1		+1	{ +10	{ +300
	+8		+ 200		+0.1		+0.2		+2		
	+8		+1,400		+0.3		+0.4		+5		

ビ タ ミ ン B ₂ (mg)				ナ イ ア シ ン (mg)			
A	B	C	D	A	B	C	D
- 0.2	0	+ 0.3	+ 0.5	- 2	0	+ 3	+ 7
- 0.2	0	+ 0.2	+ 0.4	- 2	0	+ 3	+ 5
- 0.2	0	+ 0.3	+ 0.5	- 2	0	+ 3	+ 7
- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.4	- 1	0	+ 3	+ 5
- 0.2	0	+ 0.3	+ 0.5	- 2	0	+ 3	+ 6
- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.4	- 1	0	+ 3	+ 5
- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.4	- 1	0	+ 3	+ 5
- 0.1	0	+ 0.2	+ 0.4	- 1	0	+ 2	+ 5

たい。
歳までは各5歳代値の算術平均で示した。
した。
時間に運動などによって、消費エネルギーを増すことが望ましい。

い労作などで多量のエネルギーを必要とする場合には、25～30%程度とされたが、今回は、年齢・性・労作別、妊婦及び授乳婦別に脂肪エネルギー比が示された。

(3) 妊婦及び授乳婦のエネルギー所要量について、前回は「普通の労作」に従事するものとして、その所要量 2,000 kcal を基準としてこれに対する付加量を示したが、今回は、妊娠期の婦人は、一般に安静を要求されることが多いという理由で「軽い労作」に従事するものとして、その所要量 1,800 kcal を基準として、これに対する付加量が示された。

なお、授乳婦については、育児のための生活活動も加わるので、「普通の労作」の所要量で 2,000 kcal を基準として、これに対する付加量が示された。

4. ミネラル

(1) カルシウム

カルシウムの所要量については、前回と同じ考え方で算定されたが、今回、成人男女について個人の所要量を求めることができるように、体重 kg 当たり 10 mg という値が示された。

(2) 鉄

鉄の所要量については、前回と同じ考え方で算定されたが、カルシウムと同様の理由で、今回成人男女について次のように体重当たりの量が示された。

成人男子： $(14 \mu\text{g} \times \text{体重}(\text{kg})) \div \alpha$
 α ……動物性食品によるエネルギーが総摂取エネルギーの10%以上の場合は0.09、10%以下の場合は0.06

成人女子： $(14 \mu\text{g} \times \text{体重}(\text{kg}) + 0.5\text{mg}) \div \alpha$
 α ……動物性食品によるエネルギーが総摂取エネルギーの10%以上の場合は0.1、10%以下の場合は0.06

(3) 塩化ナトリウム

塩化ナトリウム（食塩）については、一定の数値で示すと種誤解されるおそれがあるとして、前回は、その所要量が示されなかった。しかし、高血圧の予防などとの関係もあって、過剰摂取を防止するために、今回は、食塩の摂取量は1人1日当たり 10 g 以下にすることが望ましいとされた。

Ⅱ 日本人平均1人1日当たり栄養所要量
(昭和60年推計)

(1) 日本人平均1人1日当たりの栄養所要量は、昭和60年における日本人の年齢別、性別の人口構成及び年齢別、性別の栄養所要量から日本人全体の1日当たりの所要量を算定し、これに各年齢層における労作別及び妊娠前半期、後半期の付加量または、控除量を加減し、総人口で除して1人1日当たり平均栄養所要量を算出したものである。

(2) この日本人平均1人1日当たり栄養所要量は、国民全体の栄養改善計画及び国民の栄養状態の評価等を行うための資料とするものであって、個人が実際に摂取すべき栄養量の指標となるものではない。

表 3 日本人平均1人1日当たり栄養所要量（昭和60年推計）

エネルギー	2,000 kcal
たん白質	65 g
カルシウム	0.7 g
鉄	11 mg
ビタミンA	1,800 IU
ビタミンB ₁	0.8mg
ビタミンB ₂	1.1mg
ナイアシン	13 mg
ビタミンC	50 mg
ビタミンD	150 IU

(注) 本表は、日本人の栄養所要量と、昭和60年の推計人口とにより、昭和60年における日本人全体の栄養所要量を算出し、総推計人口で除したものである。したがって、個人が実際に摂取すべき栄養量の指標となるものではない。