



2020年改訂 日本人の食事摂取基準



食事摂取基準とは、国民の健康の維持・増進を図るために、厚生労働省が策定している、**食事で摂取すべきエネルギーや栄養素の量の基準のこと**です。健康な個人・集団を対象として5年ごとに改訂を行っており、2020年度から使用するものが新たに公表されました。

2020年版 改定ポイント

① 高齢者のフレイル対策

フレイルとは、加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことで、これを予防することが策定方針の一つにあげられています。



<高齢者の年齢区分の変更>

* 2015年版

年齢(歳)
18~29
30~49
50~69
70以上

* 2020年版

年齢(歳)
18~29
30~49
50~64
65~74
75以上



<目標BMIの下限引き上げ>

* 2015年版

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

* 2020年版

年齢(歳)	目標とするBMI
18~29	18.5~24.9
30~49	20.0~24.9
50~64	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9



<たんぱく質の目標量の見直し>

* 2015年版

年齢(歳)	目標量 (%エネルギー)
18以上	13~20 (16.5)

* 2020年版

年齢(歳)	目標量 (%エネルギー)
18~49	13~20
50~64	14~20
65以上	15~20



フレイルを予防するためには、たんぱく質を中心に栄養をしっかり摂って、痩せすぎないようにすることが大事!

② 食塩 (ナトリウム) の目標量引き下げ

食塩の目標量については改訂のたびに引き下げられていますが、生活習慣病予防の観点から、今回さらに引き下げられました。

高血圧の方の目標摂取量は6.0g未満なので、あまり変わらなくなってきました。

* 2015年版

性別	1日あたりの目標量 (g)
男性	8.0
女性	7.0

* 2020年版

性別	1日あたりの目標量 (g)
男性	7.5
女性	6.5



減塩



③ その他の変更点

<ビタミンDの目標量を引き上げ>

ビタミンDには、カルシウムの吸収を促進する働きと、血液中のカルシウム濃度を保ち丈夫な骨をつくる働きがあります。食品からとる以外に、日光を浴びることで体内でつくることができます。

* 2015年版

年齢(歳)	1日あたりの目標量 (μg)
18以上	5.5

* 2020年版

年齢(歳)	1日あたりの目標量 (μg)
18以上	8.5



ビタミンDを多く含む食品

