

資料1 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」について

2014年3月に厚生労働省は、2015年度から2019年度までの5年間使用する「日本人の食事摂取基準(2015年版)」を公表しました。

設定指標

エネルギーについては1種類、栄養素については5種類の指標を設定した。

1. エネルギー：「推定エネルギー必要量」

◎推定エネルギー必要量 (estimated energy requirement : EER)

エネルギー出納^{*}が0(ゼロ)となる確率が最も高くなると推定される習慣的な1日あたりのエネルギー摂取量。

※エネルギー出納：成人の場合、(エネルギー摂取量) - (エネルギー消費量)

2. 栄養素：「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐容上限量」「目標量」

健康の維持・増進と欠乏症予防のために、「推定平均必要量」と「推奨量」の2つの値を設定し、この2指標を設定することができない栄養素については、「目安量」を設定した。また、過剰摂取による健康障害を未然に防ぐことを目的として、「耐容上限量」を設定した。さらに、生活習慣病の一次予防を目的として食事摂取基準を設定する必要がある栄養素については「目標量」を設定した。

◎推定平均必要量 (estimated average requirement : EAR)

ある母集団における平均必要量の推定値。ある母集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量。

◎推奨量 (recommended dietary allowance : RDA)

ある母集団のほとんど(97~98%)の人において1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量。理論的には「推定平均必要量+標準偏差の2倍(2SD)」として算出。

◎目安量 (adequate intake : AI)

推定平均必要量および推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、特定の集団の人々がある一定の栄養状態を維持するのに十分な量。

◎耐容上限量 (tolerable upper intake level : UL)

ある母集団に属するほとんどすべての人びとが、健康障害をもたらす危険がないとみなされる習慣的な摂取量の上限を与える量。

◎目標量 (tentative dietary goal for preventing life-style related diseases : DG)

生活習慣病の一次予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

2010年版からの主な改定ポイント

- エネルギーについては、エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として「体格(BMI: body mass index)」を採用した。
- ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧予防の観点から男女とも値を低めに変更した(18歳以上男性:9.0g未満→8.0g未満、18歳以上女性:7.5g未満→7.0g未満)。
- 小児期からの生活習慣病予防のため、食物繊維とカリウムについて、新たに6~17歳における目標量を設定した。
- コレステロールは、目標量を設定する上で十分な科学的根拠が得られていないため設定を見送った。

資料2 「食生活指針」

食事を楽しみましょう。

〔実践のために〕

- ◎毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ◎おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ◎家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

〔実践のために〕

- ◎朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ◎夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ◎飲酒はほどほどにしましょう。

適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

〔実践のために〕

- ◎普段から体重を量り、食事に気をつけましょう。
- ◎普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ◎無理な減量はやめましょう。
- ◎特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

〔実践のために〕

- ◎多様な食品を組み合わせましょう。
- ◎調理方法が偏らないようにしましょう。
- ◎手づくりと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

〔実践のために〕

- ◎穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ◎日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

〔実践のために〕

- ◎たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ◎牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

〔実践のために〕

- ◎食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- ◎動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ◎栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

〔実践のために〕

- ◎「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ◎地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ◎食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- ◎地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

〔実践のために〕

- ◎まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ◎調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ◎賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

〔実践のために〕

- ◎子どものころから、食生活を大切にしましょう。
- ◎家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ◎家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ◎自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

資料3 牛乳乳製品に関わる法律・省令

牛乳乳製品の衛生的品質、製品規格、表示などは、以下のような法律や省令などによって規制されています。

法律・省令	概要
食品衛生法	1947年に初めて制定された食品衛生法ですが、BSE問題や偽装表示問題などを契機に食品の安全に対して国民の不安や不信が高まっている状況を踏まえ、2003年に大幅な改正が行われました。改正では、国民の健康の保護を図ることを目的とした食品の安全確保のため、国・地方公共団体の責務（リスクコミュニケーションを含む）および事業者の責務を明らかにするとともに、食品衛生規制における規格・基準、監視・検査体制、食中毒等の飲食に起因する事故への対応、罰則についてその在り方の見直しが行われました。
乳等省令	食品衛生法のもとで定められた、「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」のことで、牛乳や各種乳製品について成分規格、製造方法、表示の要領について、細かく規定しています。省令は7条からなっていますが、第7条の「乳等の表示」では、「乳」にあっては種類別、殺菌の温度と時間、無脂乳固形分、品質保持期限、保存方法、乳処理場の名称などを記載することを定めています。
公正競争規約	特定の分野の事業者または事業者団体が、公正取引委員会の認定を受けて、不当な顧客の誘引を防止し、公正な競争を確保するため、景品類または表示に関する事項について、自主的に設定する業界内のルールのことです。牛乳乳製品（飲用乳、はっ酵乳など、アイスクリーム類およびチーズ）に関しても、表示に関する公正競争規約があります。
食品安全基本法	2003年5月に制定された食品安全基本法は、「国民の健康の保護が最も重要であるという基本的認識」のもとに、「食品供給行程の各段階における適切な措置」「国際的動向および国民の意見に配慮しつつ、必要な措置が科学的知見に基づき講じられることによる国民の健康への悪影響の未然防止」を行うことを定めたものです。この法律では、酪農家も食品製造業者として法の規制対象となりました。
食品表示法	食品衛生法、JAS法（旧：農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）および健康増進法の3の法律で定められていた食品の表示に関する規定を一元化し、事業者にも消費者にも分かりやすい制度を目指した食品表示法が2015年4月に施行されました。新法では、これまで表示義務がなく、事業者が任意で行っていた栄養成分表示が義務化されました。ナトリウムの表記も食塩相当量に変わりました。また、これまで機能性を表示できる食品は、国の規格基準に適合した栄養機能食品と国が個別に許可した特定保健用食品（トクホ）に限られていましたが、事業者の責任で食品の安全性と機能性に関する科学的根拠に基づき機能性を表示できる第3の制度として、機能性表示食品制度が新設されました。