

日本人の食事摂取基準

オリーブ通信No.42～44で食事摂取エネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質の目安量をお伝えしましたが、身体に必要な栄養素にはビタミン、ミネラルもあります。

どんな栄養素がどのくらい必要なのか、どのように決まっているのかご存知ですか。

健康増進法に基づいて厚生労働省が策定している「日本人の食事摂取基準」というものがあります。これには必要エネルギーのほか36項目について、健康状態を保つために過不足なく摂れる量が示されています。社員食堂、給食サービスなどはこの基準に従って献立が立てられています。

この「日本人の食事摂取基準」は誰でも見ることが出来ます。策定の根拠や、話題になっている栄養素の解説もあります。

上限がある栄養素(ビタミンA、D、鉄、カルシウムなど)の確認にもいいでしょう。興味のある方はのぞいてみてください。

(厚生労働省HP) https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html



～日本人の食事摂取基準の冒頭より～

日本人の食事摂取基準は、健康な個人及び集団を対象として、**国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。**

生活習慣病の発症、重症化予防を目指した基準です。

病気の状態によっては摂取量は異なります。



「日本人の食事摂取基準」は、諸外国の論文や必要量も参考にしながら日本人の身体特性を加味して策定されたものです。

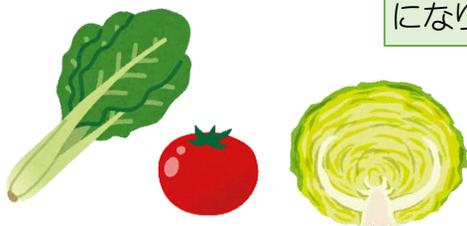
例えばWHOは食塩を1日5g未満で推奨していますが、日本の食習慣では難しいので1日男性7.5g未満、女性6.5g未満に設定されました。心疾患のある方や高血圧症の方は1日6g未満です。

近年外国の健康情報が増えていますが、各国での生活習慣や身体特性の考慮は必要でしょう。

野菜1日350gとは？

「野菜は1日350g、そのうち120gは緑黄色野菜で」といいます。

これは食事バランスを取るためにわかりやすくした標語で、ひとつの目安になりますが、各栄養素の摂取量を保証しているものではありません。



野菜の種類で栄養量が異なります。
ビタミンA、鉄、カルシウムに注目！

食品成分表(八訂)より100gあたりの成分値

野菜名	ビタミンA	ビタミンC	鉄	カルシウム	繊維
もやし	0	5	0.5	14	1.4
キャベツ	4	41	0.3	43	1.8
トマト	45	15	0.2	7	1.0
小松菜	260	39	2.8	170	1.9