

DATA



資料

資料1 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」について

資料2 「食生活指針」

資料3 牛乳乳製品に関わる法律・命令

資料1 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」について

2019年12月に厚生労働省は、2020年度から2024年度までの5年間使用する「日本人の食事摂取基準(2020年版)」を発表しました。

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. エネルギーの指標

推定エネルギー必要量

(estimated energy requirement: EER)

エネルギー摂取の過不足の回避を目的とする指標。

- ・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BMIを用い、成人における観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIの範囲、日本人のBMIの実態などを総合的に検証し、目標とするBMIの範囲を提示。
- ・エネルギー必要量については、無視できない個人間差が要因として多数存在するため、性・年齢区分・身体活動レベル別に単一の値として示すのは困難であるが、参考資料としてエネルギー必要量の基本的事項や測定方法、推定方法を記述するとともに、併せて推定エネルギー必要量を参考表として提示。

2. 栄養素の指標

3つの目的からなる5つの指標で構成。

① 摂取不足の回避

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。

目安量

(adequate intake: AI)

十分な科学的根拠が得られず推定平均必要量が算定できない場合に算定される、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。

② 過剰摂取による健康障害の回避

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リスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限。

③ 生活習慣病の発症予防

目標量

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

生活習慣病の発症予防を目的として、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定し、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

2015年版からの主な改定点

- ・きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50歳以上について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定。2015年版までは50歳以上を50~69歳と70歳以上の2つに区分していたが、2020年版では低栄養予防やフレイル予防を考慮して、50~64歳、65~74歳、75歳以上の3つに区分し、65歳以上を高齢者とした。
- ・エネルギーの摂取量および消費量のバランスを示す指標として2015年版から採用された体格(BMI: body mass index)について、2020年版ではフレイル予防と生活習慣病予防の両面に配慮して65~74歳、75歳以上の値も示された。
- ・たんぱく質維持必要量が全年齢区分(1歳以上)で男女ともに0.66g/kg体重/日に引き上げられた。また、高齢者のフレイル予防の目的から50歳以上のたんぱく質の目標量の下限値を他の年齢区分よりも高く設定した。
- ・脂質について、若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、新たに3歳以上での目標量(上限のみ)が設定された。また、コレステロールは、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、200mg/日未満^{*}に留めることが好ましいとした。
- ・ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧・慢性腎臓病(CKD)重症化予防の目的から、成人の目標量を引き下げた(2015年版: 男性8.0g/日、女性7.0g/日 → 2020年版: 男性7.5g/日、女性6.5g/日)
- ・食物繊維について、新たに3歳以上で目標量(下限のみ)が設定された。

^{*}牛乳200mLに含まれるコレステロールは25mg。200mgのコレステロールは、牛乳1.6Lに相当する。

資料2 「食生活指針」

食事を楽しみましょう。

- 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。

- 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。

- 普段から体重を量り、食事量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。

- 多様な食品を組み合わせてみましょう。
- 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。

- 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て。

- 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。

- 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。

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。

- 「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。

- 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慮して利用しましょう。

「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

- 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。

(文部科学省・厚生労働省・農林水産省／平成28年6月一部改正)

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命令などによって規制されています。

食品衛生法

1947年に初めて制定された「食品衛生法」は、飲食による健康被害の発生を防止するための法律です。食を取り巻く環境の変化や国際化等に対応し、食品の安全を確保するため、2018年に改正が行われました。改正では、大規模または広域におよぶ「食中毒」への対策の強化、HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理の制度化などが規定されました。また、輸入食品の安全性確保のため、輸入される食肉のHACCPに基づく衛生管理や、輸入される乳・乳製品および水産食品については、輸出国の政府機関によって発行された証明書(衛生証明書)を添付したものでなければ販売目的で輸入してはならないこととなりました。

乳等命令

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命令」のことで、牛乳や各種乳製品について成分規格、製造方法について、細かく規定しています。1951年に制定された「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」が、2024年3月に同法令の管轄が厚生労働省から消費者庁に移ったのに伴い名称変更されました。命令は現在は全3条からなります。近年の改正では、国際的な整合性を図るため、生水牛乳を乳等命令上の乳として定義し、水牛の乳を使用する乳等に規格基準等が規定・適用されました。また、常温保存可能品や充填後殺菌製品についても規格基準が設定されるなどしています。

公正競争規約

特定の分野の事業者または事業者団体が、公正取引委員会および消費者庁長官の認定を受けて、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つ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わかりやすい制度を目指して2015年4月に施行されました。従来は表示義務がなく、事業者が任意で行っていた栄養成分表示が義務化され、ナトリウムの表記も食塩相当量に変わりました。また、機能性を表示できる食品は、それまで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設けられています。