

「日本人の食事摂取基準2015」を読み解く① 2015年版の注目点



この3月、厚生労働省から「日本人の食事摂取基準2015」が発表されました。「日本人の食事摂取基準」は、国民の健康の保持・増進のために、摂取が望ましいエネルギーと栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年ごとに改訂されます。

2015年版が使われるのは今年度から5年間。このシリーズでは、その主なポイントを紹介していきます。第1回目は注目すべき改訂点についてまとめました。

①目的に「重症化予防」が加わった

高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病を主な生活習慣病と位置づけ、その対策に、健康な人の発症を予防するだけでなく、すでに発病している人の重症化を予防することも視野に入れて、策定が行われました。

②エネルギーの指標に、「体格(BMI)」を採用

これまで、年齢や性別、身体活動レベルによってエネルギー必要量が示されていました。しかし、健康の保持・増進、生活習慣病予防のためには、食事でもとり入れるエネルギーと運動で消費するエネルギーとの収支バランスがとれていることが重要です。そこで2015年版

では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) が用いられています。

※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

また、肥満の解消とともに特に高齢者では低栄養の予防が必要です。そこで、成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲が示されました。

年齢	目標とするBMI
18歳から49歳	18.5から24.9
50歳から69歳	20.0から24.9
70歳以上	21.5から24.9

③生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実

高血圧の予防と改善のために欠かせない減塩。2010年版では18歳以上のナトリウム(食塩相当量)の目標量は男性9.0g/日未満、女性7.5g/日未満とされていましたが、2015年版では、男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満と、目標量の上限がさらに下げられました。

また、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歳における目標量が設定されました。

Event Information

デザイナーフーズ・セミナー 5月

食事で増やす幸せホルモン

ゆううつな気分にはセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンという3種の神経伝達物質が関わっています。日々の生活リズムや運動だけでなく、食事によって神経伝達物質を増やして改善につなげてください。

ベジマルシェ東京セミナー〈食べ方をデザインする〉

- ◆日時:5月27日(水) 14:00~16:30(受付開始13:30)
- ◆会場:東京都足立区六町4-12-12 東京デリカフーズ(株) 東京FSセンター3階
- ◆講師:丹羽真清、市野真理子、加藤 香 ◆参加費:5,000円
- ◆電話:052-745-3255 E-mail:info@vege-marche.jp

名古屋本社〈生命食セミナー〉

- ◆日時:5月23日(土) 15:00~(受付開始14:30)
- ◆会場:デザイナーフーズ株式会社 ◆参加費:5,000円
- ◆電話:052-745-3255 E-mail:office@designerfoods.net
- 第1部 15:00~ 研究員によるプレゼンテーション
- 第2部 16:00~ セミナー 講師 丹羽真清
- 第3部 17:10~ 季節の食材を交えた交流会

※ベジマルシェ東京セミナー、名古屋本社セミナーとも、電話またはメールでお申し込みください。定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

6月~7月のセミナースケジュール

ベジマルシェ東京セミナー	6月30日(火)	7月21日(火)
生命食セミナー(名古屋本社)	6月27日(土)	7月18日(土)

※ベジマルシェ東京セミナーの6月以降の会場は追ってご案内します。

ベジマルシェ Vege Marchéは いま

Vege Marché Recommend

乳がん体験者の声をもとに、治療を食からサポート

乳がんの人のための日常レシピ

かんたん&からだがよるこぶ60品

乳がん治療中の方や心配な方など、数多くの体験者のアンケートをもとに、乳がん治療を食でサポートします。かんたんに作れる料理を厳選。レシピだけでなく、活力を得る野菜やスパイスの選び方も紹介。生き生きと暮らすための10か条、治療に役立つ最新情報など満載です。執筆は第一線で活躍する医療と食の専門家チーム。丹羽真清デザイナーフーズ代表は、野菜の選び方を担当しています。

- ◆5月上旬発売!
- ◆本体1,600円+税(A5判144頁)
- ◆ご注文はFAXで:03-6806-0459
1冊1,700円(消費税・送料込み)



Farm to Wellness セミナー

- ◆日時:6月3日(水) 13:30~17:00(受付開始13:00)
- ◆会場:北千住 シアター1010