

# 調理師教本補遺版 別冊

## 2020年版日本人の食事摂取基準について

厚生労働省は、2020年2月に「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の報告書を取りまとめ公表した。「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法に基づき厚生労働大臣が定める、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー量と栄養素量の基準である。5年ごとに改定しており、2020年版は令和2年度から5年間用いられる基準となる。

調理師教本巻末資料301ページから311ページの「2015年版食事摂取基準」から「2020年版食事摂取基準」への差替え用として本「別冊」を作成した。

また、313ページの「食中毒データ」差替えには、最新の令和2年版も付けた。

公益社団法人日本調理師会

# 日本人の食事摂取基準（2020年版）の概要

## 1. 策定の目的

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。

## 2. 使用期間

2020（令和2）年度から2024（令和6）年度までの5年間。

## 3. 策定方針

### ◆策定方針：

日本人の食事摂取基準（2020年版）は、高齢化の進展や糖尿病等有病者数の増加等を踏まえ、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に加えて、**高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野**に入れて策定を行うこととした。

### ◆対象：

対象は「健康」な個人および集団で、生活習慣病（高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下）やフレイルのリスクを有している高齢者でも、歩行や家事などの身体活動を行うことができる場合を含める。**フレイルを健常状態と要介護状態の中間的な段階に位置づける**考え方を採用した。

## 4. 策定の基本的事項

### ◆エネルギーの指標

エネルギー摂取の過不足の回避を目的とする指標を設定する。

### ◆栄養素の指標

三つの目的からなる五つの指標で構成する（図2 栄養素の指標の目的と種類参照）。摂取不足の回避を目的とする3種類の指標、過剰摂取による健康障害の回避を目的とする指標及び生活習慣病の発症予防を目的とする指標から構成する

#### ① 推定平均必要量（estimated average requirement：EAR）

集団の半数の者が必要量を満たす量。摂取不足の回避が目的。

#### ② 推奨量（recommended dietary allowance：RDA）

集団のほとんど（97～98%）が充足していると考えられる摂取量。EARの補助が目的。

#### ③ 目安量（adequate intake：AI）

十分なエビデンス（研究論文）が得られなかったために、推定平均必要量が算定できない場合に設定する指標。不足状態を示す人がほとんど観察されないと考えられる量。

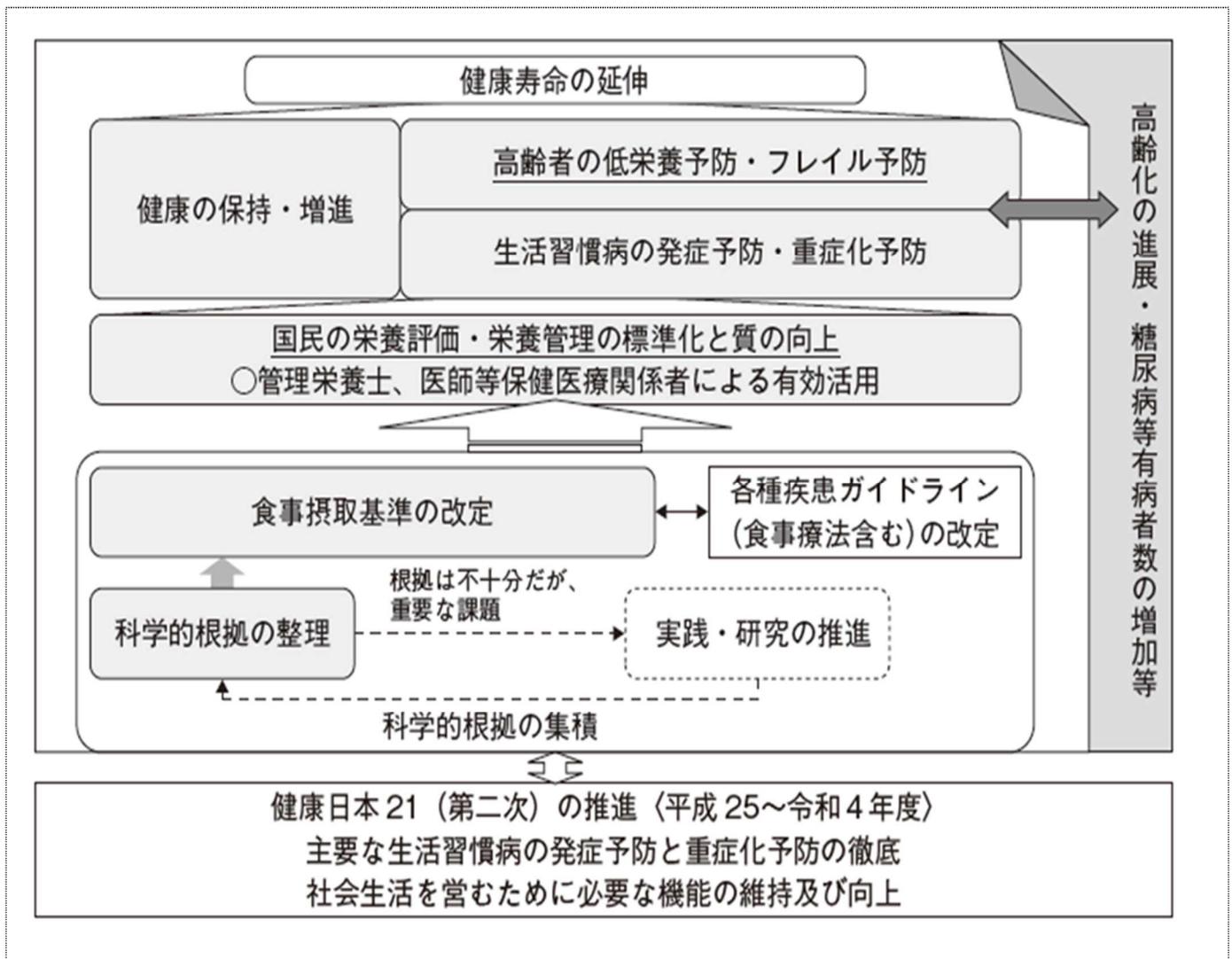
#### ④ 耐容上限量（tolerable upper intake level：UL）

健康障害をもたらすリスクがないと考えられる習慣的な摂取量の上限值。過剰摂取回避が目的。

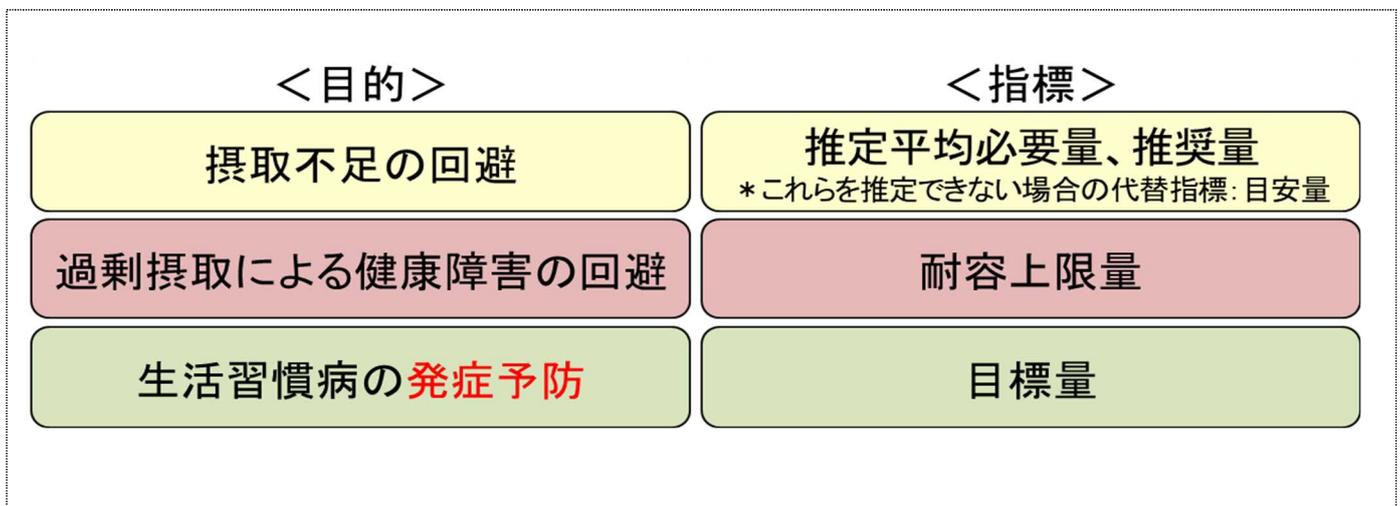
#### ⑤ 目標量（tentative dietary goal for preventing life-style related diseases：DG）

生活習慣病の発症予防を目的に、現在の日本人の食習慣を考慮して、実行可能性を重視して設定した摂取量。現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

<図1> 日本人の食事摂取基準（2020年版）策定の方向性



<図2> 栄養素の指標の目的と種類



**<表 1> 目標とするBMIの範囲（18歳以上）<sup>\*1,\*2</sup>**

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m <sup>2</sup> ）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74 <sup>*3</sup>	21.5～24.9
75以上 <sup>*3</sup>	21.5～24.9

\* 1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

\* 2 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を基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、喫煙や疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

\* 3 高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5～24.9kg/m<sup>2</sup>とした。

**<表 2> 2020年版より導入された年齢区分**

年齢等		* 高齢者については、65歳以上とし、65～74歳、75歳以上の二つの区分とする。
0～5（月） <sup>*</sup>	12～14（歳）	
6～11（月） <sup>*</sup>	15～17（歳）	
1～2（歳）	18～29（歳）	
3～5（歳）	30～49（歳）	
6～7（歳）	50～64（歳）	
8～9（歳）	65～74（歳）	
10～11（歳）	75以上（歳）	

## < 1 > 日本人の食事摂取基準(2020年版)改訂のポイント

### ① 【策定方針】ポイント

策定の目的に、「高齢者の低栄養・フレイル予防」が追加された。

【2015年版】

健康の保持・増進
生活習慣病の発症予防
生活習慣病の重症化予防



【2020年版】

健康の保持・増進
<b>高齢者の低栄養予防・フレイル予防</b>
生活習慣病の発症予防・重症化予防

#### 「フレイル」とは

フレイルについては、現在のところ世界的に統一された概念は存在しない。フレイルを健康状態と要介護状態の中間的な段階に位置づける考え方と、ハイリスク状態から重度障害状態までをも含める二つの考え方がある。前者の考え方が採用された。

### ② 【年齢区分】ポイント

50歳以上の年齢区分が細かく分類された。高齢者を65歳以上とし、前期高齢者（74歳まで）と後期高齢者（75歳以上）に区分された。

年齢(歳)
18~29
30~49
50~69
70以上



年齢(歳)
18~29
30~49
<b>50~64</b>
<b>65~74</b>
<b>75以上</b>

### ③ 【目標 BMI】ポイント

フレイル予防を考慮し、65~69歳の目標とするBMIの範囲の下限が引き上げられた。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9



年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
<b>65~74</b>	<b>21.5~24.9</b>
75以上	21.5~24.9

④ 【たんぱく質】ポイント

フレイル及びサルコペニアの発症予防を考慮し、50歳以上の目標量の下限値が引き上げられた。

年齢(歳)	目標量(中央値) (%エネルギー)	年齢(歳)	目標量(%エネルギー)
18以上	13~20(16.5)	18~49	13~20
		50~64	<b>14~20</b>
		65以上	<b>15~20</b>

たんぱく質維持必要量は、0.65 から男女共全年齢区分で同一の 0.66 に変更された。

⑤ 【ナトリウム】ポイント (\*重要)

生活習慣病予防のため、食塩相当量の目標量が更に引き下げられた。

性別	目標量(食塩相当量・g/日)	性別	目標量(食塩相当量・g/日)
男性	8	男性	<b>7.5</b>
女性	7	女性	<b>6.5</b>

◆高血圧・CKD 重症化予防のための量が追加された。

→高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は男女とも 6.0g/日未満とした。

◆高齢者の極端なナトリウム制限(減塩)は注意が必要である。

→高齢者では食欲低下があり、極端なナトリウム制限(減塩)はエネルギーやたんぱく質を始め多くの栄養素の摂取量の低下を招き、フレイルにつながることも考えられる。したがって、高齢者におけるナトリウム制限(減塩)は、健康状態、病態及び摂食量全体を見て弾力的に運用すべきである。

⑥ 【コレステロール】ポイント

脂質異常症の重症化予防を目的とした量が新たに設定された。【飽和脂肪酸(8p)参照】

→脂質異常症の重症化予防の目的からは、200mg/日未満に留めることが望ましい。

⑦ 【ビタミンD】ポイント

目安量が引き上げられた。

年齢(歳)	目安量( $\mu$ g/日)	年齢(歳)	目安量( $\mu$ g/日)
18以上	5.5	18以上	<b>8.5</b>

「日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、適度な日照を心がけ、ビタミンD摂取においては、日照時間を考慮に入れることが重要である。」

⑧ 【クロム】ポイント

耐容上限量が新たに策定された。

年齢(歳)	耐容上限量( $\mu$ g/日)
18以上	<b>500</b>

## <2> 日本人の食事摂取基準(2020年版)栄養成分表抜粋

◇18歳以上、2015年版から変更があった栄養成分を抜粋。変更点は太字で記載した。

■(参考)推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	男性			女性		
	身体活動レベル I	II	III	I	II	III
18~29	2,300	2,650	3,050	<b>1,700</b>	<b>2,000</b>	<b>2,300</b>
30~49	2,300	<b>2,700</b>	3,050	1,750	<b>2,050</b>	<b>2,350</b>
50~64	<b>2,200</b>	<b>2,600</b>	<b>2,950</b>	<b>1,650</b>	<b>1,950</b>	<b>2,250</b>
65~74	<b>2,050</b>	<b>2,400</b>	<b>2,750</b>	<b>1,550</b>	<b>1,850</b>	<b>2,100</b>
75以上	<b>1,800</b>	<b>2,100</b>	—	<b>1,400</b>	<b>1,650</b>	—

■たんぱく質(推定平均必要量、推奨量、目安量:g/日、目標量:%エネルギー)

性別	男性			女性		
	年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	目標量	推定平均必要量	推奨量
18~49	50	<b>65</b>	13~20	40	50	13~20
50~64	50	<b>65</b>	<b>14~20</b>	40	50	<b>14~20</b>
65以上 <sup>※1</sup>	50	60	<b>15~20</b>	40	50	<b>15~20</b>

※1 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

■飽和脂肪酸(%エネルギー)※1,2

年齢(歳)	目標量
18以上	7以下

※1 飽和脂肪酸と同じく、脂質異常症及び循環器疾患に關与する栄養素としてコレステロールがある。コレステロールに目標量は設定しないが、これは許容される摂取量に上限が存在しないことを保証するものではない。また、脂質異常症の重症化予防の目的からは、200mg/日未満に留めることが望ましい。

※2 飽和脂肪酸と同じく、冠動脈疾患に關与する栄養素としてトランス脂肪酸がある。日本人の大多数は、トランス脂肪酸に関する WHO の目標(1%エネルギー未満)を下回っており、トランス脂肪酸の摂取による健康への影響は、飽和脂肪酸の摂取によるものと比べて小さいと考えられる。ただし、脂質に偏った食事をしている者では、留意する必要がある。トランス脂肪酸は人体にとって不可欠な栄養素ではなく、健康の保持・増進を図る上で積極的な摂取は勧められないことから、その摂取量は 1%エネルギー未満に留めることが望ましく、1%エネルギー未満でもできるだけ低く留めることが望ましい。

■n-6 系脂肪酸(g/日)

性別	男性	女性
年齢(歳)	目安量	目安量
18~29	11	8
30~64	10	8
65~74	<b>9</b>	<b>8</b>
75以上	8	7

■n-3 系脂肪酸(g/日)

性別	男性	女性
年齢(歳)	目安量	目安量
18~29	2	1.6
30~49	<b>2</b>	1.6
50~64	<b>2.2</b>	<b>1.9</b>
65~74	<b>2.2</b>	<b>2</b>
75以上	<b>2.1</b>	<b>1.8</b>

■炭水化物(%エネルギー)

年齢(歳)	目標量
18以上	50~65

■食物繊維(g/日)

性別	男性	女性
年齢(歳)	目標量	目標量
18～49	<b>21以上</b>	18以上
50～64	<b>21以上</b>	<b>18以上</b>
65～74	<b>20以上</b>	<b>17以上</b>
75以上	<b>20以上</b>	17以上

■エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)

年齢(歳)	目標量			炭水化物
	たんぱく質 <sup>※1</sup>	脂質		
		脂質	飽和脂肪酸	
18～49	13～20	20～30	7以下	50～65
50～64	<b>14～20</b>	20～30	7以下	50～65
65以上	<b>15～20</b>	20～30	7以下	50～65

※1 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

■ビタミンA( $\mu$ gRAE/日)

性別	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量
年齢(歳)	600	850	2,700	450	650	2,700
18～29	600	850	2,700	450	650	2,700
30～64	<b>650</b>	<b>900</b>	2,700	500	700	2,700
65～74	<b>600</b>	<b>850</b>	2,700	<b>500</b>	<b>700</b>	2,700
75以上	550	800	2,700	450	650	2,700

■ビタミンD( $\mu\text{g}/\text{日}$ )※1

年齢(歳)	目安量	耐容上限量
18以上	<b>8.5</b>	100

※1 日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、フレイル予防を図る者はもとより、全年齢区分を通じて、日常生活において可能な範囲での適度な日光浴を心がけるとともに、ビタミンDの摂取については、日照時間を考慮に入れることが重要である。

■ビタミンE(mg/日)

性別	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
18～29	<b>6</b>	<b>850</b>	<b>5</b>	650
30～49	<b>6</b>	900	<b>5.5</b>	700
50～64	<b>7</b>	850	6	700
65～74	<b>7</b>	<b>850</b>	<b>6.5</b>	<b>650</b>
75以上	6.5	750	<b>6.5</b>	650

■ビタミンB<sub>1</sub>(mg/日)

性別	男性		女性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
18～49	1.2	1.4	0.9	1.1
50～74	<b>1.1</b>	<b>1.3</b>	<b>0.9</b>	<b>1.1</b>
75以上	1	1.2	0.8	0.9

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンB<sub>1</sub>の欠乏症である脚気を予防するに足る最小必要量からではなく、尿中にビタミンB<sub>1</sub>の排泄量が増大し始める摂取量(体内飽和量)から算定。

■ビタミンB<sub>2</sub>(mg/日)

性別	男性		女性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
18～49	1.3	1.6	1	1.2
50～74	<b>1.2</b>	<b>1.5</b>	1	<b>1.2</b>
75以上	<b>1.1</b>	<b>1.3</b>	0.9	<b>1</b>

特記事項：推定平均必要量は、ビタミン B<sub>2</sub> の欠乏症である口唇炎、口角炎、舌炎などの皮膚炎を予防するに足る最小量からではなく、尿中にビタミン B<sub>2</sub> の排泄量が増大し始める摂取量(体内飽和度)から算定。

■ナイアシン(mgNE/日)

性別	男性			女性		
年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量
18～29	13	15	300(80)	9	11	250(65)
30～49	13	15	350(85)	10	12	250(65)
50～64	12	14	300(85)	9	11	250(65)
65～74	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>300(80)</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>250(65)</b>
75以上	11	13	300(75)	<b>9</b>	10	250(60)

■ビタミン B<sub>6</sub>(mg/日)

性別	男性			女性		
年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量
18～29	<b>1.1</b>	1.4	55	1	<b>1.1</b>	45
30～49	<b>1.1</b>	1.4	60	1	<b>1.1</b>	45
50～64	<b>1.1</b>	1.4	55	1	<b>1.1</b>	45
65以上	<b>1.1</b>	1.4	<b>50</b>	1	<b>1.1</b>	40

■葉酸(μg/日)

性別	男性			女性		
年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量
18～29	200	240	900	200	240	900
30～64	200	240	1,000	200	240	1,000
65以上	200	240	<b>900</b>	200	240	<b>900</b>

■パントテン酸(mg/日)

性別	男性	女性
年齢(歳)	目安量	目安量
18～49	5	<b>5</b>
50以上	<b>6</b>	5

■ビタミン C(mg/日)

年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量
18～64	85	100
65以上	<b>80</b>	100

特記事項：推定平均必要量は、ビタミン C の欠乏症である壊血病を予防するに足る最小量からではなく、心臓血管系の疾病予防効果及び抗酸化作用の観点から算定。

■ナトリウム(mg/日、( )は食塩相当量(g/日))※1

性別	男性		女性	
	推定平均必要量	目標量	推定平均必要量	目標量
18以上	600(1.5)	<b>(7.5未満)</b>	600(1.5)	<b>(6.5未満)</b>

※1 高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は男女とも 6.0g/日未満とした。

■カルシウム(mg/日)

性別	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量
18～29	650	800	2,500	550	650	2,500
30～74	<b>600</b>	<b>750</b>	2,500	<b>550</b>	650	2,500
75以上	600	700	2,500	500	<b>600</b>	2,500

■マグネシウム(mg/日)

性別	男性			女性			
	年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量 <sup>※1</sup>	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量 <sup>※1</sup>
18～29		280	340	—	230	270	—
30～64		<b>310</b>	<b>370</b>	—	240	290	—
65～74		<b>290</b>	<b>350</b>	—	<b>230</b>	<b>280</b>	—
75以上		270	320	—	220	<b>260</b>	—

■亜鉛(mg/日)

性別	男性			女性			
	年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量
18～29		<b>9</b>	<b>11</b>	40	<b>7</b>	8	35
30～64		<b>9</b>	<b>11</b>	45	<b>7</b>	8	35
65～74		<b>9</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	8	35
75以上		<b>9</b>	<b>10</b>	40	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>30</b>

■鉄(mg/日)

性別	男性			
	年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	耐受上限量
18～29		<b>6.5</b>	<b>7.5</b>	50
30～49		6.5	7.5	<b>50</b>
50～64		<b>6.5</b>	7.5	50
65～74		6	<b>7.5</b>	50
75以上		6	7	50

性別	女性					
	年齢(歳)	月経なし		月経あり		耐受上限量
		推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	
18～29		<b>5.5</b>	<b>6.5</b>	8.5	10.5	40
30～49		5.5	6.5	9	10.5	40
50～64		5.5	6.5	9	<b>11</b>	40
65～74		<b>5</b>	<b>6</b>	—	—	40
75以上		5	6	—	—	40

■銅(mg/日)

性別	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量
18以上	0.7	0.9	<b>7</b>	0.6	<b>0.7</b>	<b>7</b>

■セレン( $\mu$ g/日)

性別	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量
18～74	25	30	<b>450</b>	20	25	<b>350</b>
75以上	25	30	400	20	25	<b>350</b>

■クロム( $\mu$ g/日)

年齢(歳)	目安量	耐容上限量
18以上	10	<b>500</b>

■モリブデン( $\mu$ g/日)

性別	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量
18～29	20	<b>30</b>	<b>600</b>	20	<b>25</b>	<b>500</b>
30～64	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>600</b>	20	25	<b>500</b>
65～74	20	<b>30</b>	<b>600</b>	20	<b>25</b>	<b>500</b>
75以上	20	25	<b>600</b>	20	<b>25</b>	<b>500</b>

## 食中毒の病因物質別，原因食品別，原因施設別発生件数（令和2年）

病因物質	件数	原因食品	件数	原因施設	件数
<b>細菌計</b>	<b>273</b>	<b>魚介類計</b>	<b>299</b>	<b>家庭計</b>	<b>166</b>
サルモネラ属菌	33	貝類	16	<b>事業場計</b>	<b>31</b>
ぶどう球菌	21	ふぐ	20	事業所	8
ボツリヌス菌	-	その他	263	保育所	7
腸炎ビブリオ	1	<b>魚介類加工品計</b>	<b>13</b>	老人ホーム	13
腸管出血性大腸菌（V T産生）	5	魚肉練り製品	-	寄宿舎	-
その他の病原大腸菌	6	その他	13	その他	3
ウエルシュ菌	23	<b>肉類・加工品計</b>	<b>28</b>	<b>学校計</b>	<b>12</b>
セレウス菌	1	<b>卵類・加工品計</b>	<b>2</b>	単独幼稚園	1
エルシニア・エンテロコリチカ	-	<b>乳類・加工品計</b>	<b>0</b>	単独小学校	2
カンピロバクター・ジェジュニ/コリ	182	<b>穀類・加工品計</b>	<b>0</b>	単独中学校	1
ナグビブリオ	-	<b>野菜・加工品計</b>	<b>43</b>	単独その他	-
コレラ菌	-	豆類	-	共同調理場	-
赤痢菌	-	きのこ	27	他の給食施設	-
チフス菌	-	その他	16	寄宿舎	5
パラチフスA菌	-	<b>菓子類計</b>	<b>2</b>	その他	3
その他の細菌	1	<b>複合調理食品計</b>	<b>45</b>	<b>病院計</b>	<b>4</b>
<b>ウイルス計</b>	<b>101</b>	<b>その他計</b>	<b>284</b>	給食施設	4
ノロウイルス	99	食品特定	13	寄宿舎	-
その他のウイルス	2	食事特定	271	その他	-
<b>寄生虫計</b>	<b>395</b>			<b>旅館計</b>	<b>11</b>
クドア	9			<b>飲食店計</b>	<b>375</b>
サルコシステイス	-			<b>販売店計</b>	<b>49</b>
アニサキス	386			<b>製造所計</b>	<b>7</b>
その他の寄生虫	-			<b>仕出し屋計</b>	<b>26</b>
<b>化学物質計</b>	<b>16</b>			<b>採取場所計</b>	<b>0</b>
<b>自然毒計</b>	<b>84</b>			<b>その他計</b>	<b>6</b>
植物性自然毒	49				
動物性自然毒	35				
<b>その他</b>	<b>3</b>				
<b>病因物質判明計</b>	<b>872</b>	<b>原因食品判明計</b>	<b>716</b>	<b>原因施設判明計</b>	<b>687</b>
<b>病因物質不明計</b>	<b>15</b>	<b>原因食品不明計</b>	<b>171</b>	<b>原因施設不明計</b>	<b>200</b>
<b>総数</b>	<b>887</b>	<b>総数</b>	<b>887</b>	<b>総数</b>	<b>887</b>

患者数：14,613人

死者数：3人