



医療法人光生会 赤岩病院

赤岩 NST だより 第4号

NST : Nutrition Support Team

発行日：2025年1月9日

担当：NSTミーティング

編集：栄養科

連絡先：内線150

テーマ：日本人の食事摂取基準（2025年版）



「日本人の食事摂取基準（以下、食事摂取基準）」は厚生労働省が健康増進法という法律に基づいて定めているものです。最新のエビデンス（研究論文）の結果に基づいて、エネルギーと34の栄養素の基準値が専門家の先生方の議論で検討され、策定されています。そして、食事摂取基準は、栄養政策の推進や、健康な人々の栄養管理のみならず、事業所給食、医療・介護施設等における栄養・食事管理、栄養指導において、管理栄養士や医師等の医療従事者が用いるものとされています。



「健康日本21」と呼ばれる取組みを聞いたことがありますか？

こちらは、厚生労働省が示している、健康に関する基本指針です。食事だけでなく、運動、休養、飲酒、喫煙などの健康に影響を与える様々な要因に関して、どのように取り組んでいくべきかの方針や目標が示されています。

健康寿命の延伸

健康の保持・増進、
生活習慣の改善

生活習慣病の
重症化予防

生活習慣病の
発症予防

生活機能の
維持・向上

国民の栄養評価・栄養管理の標準化と質の向上

●管理栄養士、医師など保健医療関係者による有効活用

食事摂取基準の改定

各種診療ガイドライン
（食事療法含む）の改定

科学的根拠の整理

根拠は不十分だが、
重要な課題

実践・研究の推進

科学的根拠の集積

高齢化の進展・糖尿病等有病者数の増加



健康日本21（第三次）の推進〈令和6年～17年〉

主要な生活習慣病（がん、循環器病、糖尿病、COPD）の発症予防と重症化予防の徹底、

心身の生活機能の維持・向上、社会環境の質の向上

日本人の食事摂取基準（2025年版）策定の方向性

●介護予防につなげるための生活機能の維持・向上

健康日本 21（第三次）は高齢化が進み、有病者数が増加している現状でも、健康寿命を延ばし「**介護状態を防ぐ**」ことが目標となっています。高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）等の発症予防や重症化予防のための食事の摂り方だけではなく、早期発見・早期治療という二次予防や、疾患にかかった人の社会復帰と再発防止の三次予防が健康



日本 21（第二次）で重視され、2025 年版食事摂取基準では、生活習慣病だけでなく、**介護予防につながるような「生活機能の維持・向上」を目指す**こととし、そこにつながる疾患を新たに扱うことになりました。

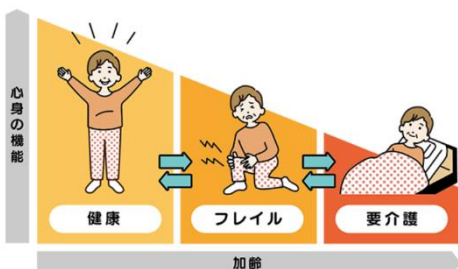
●骨粗鬆症を食事摂取基準で取り扱う疾患に追加、フレイルは見送り



この方針を受けて、疾患として新たに追加されたのが**骨粗鬆症**です。

骨粗鬆症によって起こる骨折が、その後の寝たきりや介護状態につながり、身心に大きな影響を与えるということで、骨折予防の観点で記述されています。

フレイルは、たんぱく質を十分に摂取することが大切ということが徐々に分かってきていますが、「複数の栄養素が発症や重症化の主要な因子となっている疾患」という条件に当てはまらないため、食事摂取基準で扱う疾患としては見送りとなっています。



参考：FOOCOM 最新版の食事の摂り方ガイドラインが公開！食事摂取基準 2025 のポイント

●食事摂取基準改定項目

▼鉄の耐容上限量の削除

鉄が過剰に臓器に蓄積する事例で耐容上限量が設定されていましたが、鉄吸収制御に関わる遺伝子等の異常が関係しヘプシジンによる調節によって吸収量が正常な範囲に維持されるため、過剰障害のリスクは無視できると報告されています。推奨量を大きく超える鉄の摂取は、貧血の治療等を目的とした場合を除き、控えるべきとしています。

▼食物繊維の目標量変更

男性：65 歳以上は 20g/日以上 → 65～74 歳は 21g/日以上、75 歳以上は 20g/日以上

女性：65～74 歳は 17g/日以上 → 18g/日以上



●食事摂取基準改定により法人の食事箋見直し

	2020年		2025年3月～	
	栄養比率	目標値	栄養比率	目標値
エネルギー		1400kcal		1400kcal
タンパク質	17.5%	60g	18%	60g
脂質	22.5%	35g	25%	38g
炭水化物	60%	210g	57%	200g
食塩相当量		6.7g		6.9g
食物繊維総量		-		18.2g



患者年齢構成…75 歳以上 84%

男女比…男性：39% 女性：61% **年齢・男女比の荷重平均にて算出しています**