

「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」（以下「基準」）についてまとめました。

「基準」は数値の羅列で、どこをどのように覚えたらいいか困難です。これをすべて覚えることはできません。しかし 2020 年 4 月 1 日が出題基準日の試験からこの「基準」の内容が出題されます。

そこで対策として、2015 年と比較し、改定された部分を赤枠で囲みました。さらに数値は変更されていないものの、これまで「子どもの食と栄養」において出題頻度が高い栄養素も掲載しました。まずはそこを中心に確認していくとよいでしょう。特に改定された部分の説明には、下線を引いています。

1. 策定方針

日本人の食事摂取基準（2020 年版）の策定に当たっては、更なる高齢化の進展や糖尿病等有病者数の増加等を踏まえ、栄養に関連した身体・代謝機能の低下の回避の観点から、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、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ました。

2. 年齢区分

分類	年齢区分	分類	年齢区分
乳児★	0～5（月）	高齢者	65～74（歳）
	6～11（月）		75 以上（歳）
小児	1～2（歳）	★ エネルギー及びたんぱく質に ついては、 「0～5 か月」 「6～8 か月」 「9～11 か月」 の 3 区分とする	
	3～5（歳）		
	6～7（歳）		
	8～9（歳）		
	10～11（歳）		
	12～14（歳）		
	15～17（歳）		
成人	18～29（歳）		
	30～49（歳）		
	50～64（歳）		

「基準」では、年齢区分において、1～17 歳を「小児」、18 歳以上を「成人」とした。

なお今回の改定により、それまで 50 歳以上を「50～69 歳」「70 歳以上」としていた年齢区分を、「50～64 歳」、「65～74 歳」、「75 歳以上」とし、「65～74 歳」、「75 歳以上」の 2 つの区分を「高齢者」とした。

3. 「基準」における定義

語句	定義
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。 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 を用いる
栄養素の指標	3つの目的からなる5つの指標で構成する。 具体的には、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。なお、生活習慣病の重症化予防及びフレイル予防を目的として摂取量の基準を設定できる栄養素については、発症予防を目的とした量（目標量）とは区別して示す。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><目的></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffffcc; margin-bottom: 5px;"> <p>摂取不足の回避</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f08080; margin-bottom: 5px;"> <p>過剰摂取による健康障害の回避</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #c8e6c9;"> <p>生活習慣病の発症予防</p> </div> </div> <div style="text-align: center;"> <p><指標></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffffcc; margin-bottom: 5px;"> <p>推定平均必要量、推奨量 <small>*これらを推定できない場合の代替指標: 目安量</small></p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f08080; margin-bottom: 5px;"> <p>耐容上限量</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #c8e6c9;"> <p>目標量</p> </div> </div> </div>
栄養素の指標の3つの「目的」	「 摂取不足の回避 」「 過剰摂取による健康障害の回避 」「 生活習慣病の発症予防 」
栄養素の指標の5つの「指標」	「 推定平均必要量 」「 推奨量 」「 目安量 」「 耐容上限量 」「 目標量 」
生活習慣病	高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病
フレイル	健康状態と要介護状態の中間的な段階
サルコペニア	加齢に伴う筋力の減少又は老化に伴う筋肉量の減少
推定平均必要量	ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団における必要量の 平均値の推定値 を示すもの。
推奨量	ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団に属する ほとんど の人が充足している量。
目安量	特定の集団における、 ある一定の栄養状態を維持 するのに十分な量。
耐容上限量	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。 耐容上限量については、いわゆる 健康食品 や サプリメント （以下「通常の商品以外の食品」という。）由来のエネルギーと栄養素も含むものとする。

目標量	生活習慣病の発症予防を目的として、特定の集団において、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
食事摂取基準	健康増進法に基づき、厚生労働大臣が定めるものとされている図 2（略） に示したエネルギー（熱量）及び栄養素について、その摂取量の基準を改定するもの

4. 「基準」で注意しておきたい栄養素

ここでは、試験で取り上げられる栄養素等のうち、特に 2020 年版で改定された部分を赤字で提示します。また、新たに改定されていない栄養素等でも、試験で頻出のものについてはあわせて掲載しています。

<推定エネルギー必要量> (kcal/日)

*推定エネルギー必要量とは、1日に必要な摂取カロリーのことである。

*身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれ、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲで示した。

*レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

性別 身体活動レベル ¹	男性			女性		
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
0～5(月)	—	550	—	—	500	—
6～8(月)	—	650	—	—	600	—
9～11(月)	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	—	950	—	—	900	—
3～5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳) ²	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦(付加量) ³				初期	+50	+50
				中期	+250	+250
				後期	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

*2015 年版の数値と変更はないが、**赤で囲った年齢区分が変更になった。**

<炭水化物> (%エネルギー)

性別	男性	女性
年齢等	目標量 ^{1,2}	目標量 ^{1,2}
0～5(月)	—	—
6～11(月)	—	—
1～2(歳)	50～65	50～65
3～5(歳)	50～65	50～65
6～7(歳)	50～65	50～65
8～9(歳)	50～65	50～65
10～11(歳)	50～65	50～65
12～14(歳)	50～65	50～65
15～17(歳)	50～65	50～65
18～29(歳)	50～65	50～65
30～49(歳)	50～65	50～65
50～64(歳)	50～65	50～65
65～74(歳)	50～65	50～65
75以上(歳)	50～65	50～65
妊婦		50～65
授乳婦		50～65

1歳以降の目標量は
すべて 50～65%エネルギーに設定

*それまで設定のなかった妊婦・授乳婦においても目標量を設定。

<食物繊維> (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0～5(月)	—	—
6～11(月)	—	—
1～2(歳)	—	—
3～5(歳)	8以上	8以上
6～7(歳)	10以上	10以上
8～9(歳)	11以上	11以上
10～11(歳)	13以上	13以上
12～14(歳)	17以上	17以上
15～17(歳)	19以上	18以上
18～29(歳)	21以上	18以上
30～49(歳)	21以上	18以上
50～64(歳)	21以上	18以上
65～74(歳)	20以上	17以上
75以上(歳)	20以上	17以上
妊婦		18以上
授乳婦		18以上

*新たに3～5歳の男女、妊婦、授乳婦の目標量を設定。

<脂質> (%エネルギー)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量 ¹	目安量	目標量 ¹
0～5(月)	50	—	50	—
6～11(月)	40	—	40	—
1～2(歳)	—	20～30	—	20～30
3～5(歳)	—	20～30	—	20～30
6～7(歳)	—	20～30	—	20～30
8～9(歳)	—	20～30	—	20～30
10～11(歳)	—	20～30	—	20～30
12～14(歳)	—	20～30	—	20～30
15～17(歳)	—	20～30	—	20～30
18～29(歳)	—	20～30	—	20～30
30～49(歳)	—	20～30	—	20～30
50～64(歳)	—	20～30	—	20～30
65～74(歳)	—	20～30	—	20～30
75以上(歳)	—	20～30	—	20～30
妊婦			—	20～30
授乳婦			—	20～30

2015年と数値の変更は
なし。

*2015年にあった「目標量」における「中央値」がなくなった。

<飽和脂肪酸> (%エネルギー)

性別 年齢等	男性	女性	
0～5(月)	—	—	
6～11(月)	—	—	
1～2(歳)	—	—	
3～5(歳)	10以下	10以下	
6～7(歳)	10以下	10以下	
8～9(歳)	10以下	10以下	
10～11(歳)	10以下	10以下	
12～14(歳)	10以下	10以下	
15～17(歳)	8以下	8以下	
18～29(歳)	7以下	7以下	
30～49(歳)	7以下	7以下	
50～64(歳)	7以下	7以下	
65～74(歳)	7以下	7以下	
75以上(歳)	7以下	7以下	
妊婦			7以下
授乳婦			7以下

*3歳～17歳の男女、妊婦、授乳婦の目標量を新たに設定。

*コレステロールについては、脂質異常症の重症化予防の目的からは、200 mg/日未満に留めることが望ましい。

<たんぱく質> (推定必要量・推奨量・目安量=g/日、目標量=%エネルギー)

性別	男性				女性			
	年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6~8(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9~11(月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1~2(歳)	15	20	—	13~20	15	20	—	13~20
3~5(歳)	20	25	—	13~20	20	25	—	13~20
6~7(歳)	25	30	—	13~20	25	30	—	13~20
8~9(歳)	30	40	—	13~20	30	40	—	13~20
10~11(歳)	40	45	—	13~20	40	50	—	13~20
12~14(歳)	50	60	—	13~20	45	55	—	13~20
15~17(歳)	50	65	—	13~20	45	55	—	13~20
18~29(歳)	50	65	—	13~20	40	50	—	13~20
30~49(歳)	50	65	—	13~20	40	50	—	13~20
50~64(歳)	50	65	—	14~20	40	50	—	14~20
65~74(歳) ²	50	60	—	15~20	40	50	—	15~20
75以上(歳) ²	50	60	—	15~20	40	50	—	15~20
妊婦(付加量)					+0	+0	—	— ³
初期					+5	+5	—	— ³
中期					+20	+25	—	— ⁴
後期					+15	+20	—	— ⁴
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	— ⁴

妊婦(付加量)					+0	+0	—	— ³
初期					+5	+5	—	— ³
中期					+20	+25	—	— ⁴
後期					+15	+20	—	— ⁴
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	— ⁴

妊婦(付加量)		目標量
	初期	13~20
	中期	13~20
	後期	15~20
授乳婦(付加量)		15~20

*妊婦、授乳婦についての目標量を新たに設定。

*高齢者においてはフレイル予防を目的とした量を定めることは難しいものの、摂取実態とたんぱく質の栄養素としての重要性を鑑み、50歳以上の男女における目標量の下限の値を引き上げた。さらに、中央値がなくなった。

<エネルギー産生栄養素バランス> (%エネルギー)

エネルギー産生栄養素バランスとは、エネルギーを産生する栄養素、すなわち、たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコールを含む）とそれらの構成成分が総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）」としてこれらの構成比率を指標とするものである。

性別 年齢等	男性 目標量 ^{1,2}				女性 目標量 ^{1,2}			
	たんぱく質 ³	脂質 ⁴		炭水化物 ^{5,6}	たんぱく質 ³	脂質 ⁴		炭水化物 ^{5,6}
		脂質	飽和脂肪酸			脂質	飽和脂肪酸	
0～11(月)	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2(歳)	13～20	20～30	—	50～65	13～20	20～30	—	50～65
3～5(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
6～7(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
8～9(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
10～11(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
12～14(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
15～17(歳)	13～20	20～30	8以下	50～65	13～20	20～30	8以下	50～65
18～29(歳)	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65
30～49(歳)	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65
50～64(歳)	14～20	20～30	7以下	50～65	14～20	20～30	7以下	50～65
65～74(歳)	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65
75以上(歳)	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65
妊婦					13～20	20～30	7以下	50～65
初期								
中期								
後期					15～20	20～30	7以下	50～65
授乳婦								

*3～17歳の男女における飽和脂肪酸の目標量、妊婦・授乳婦におけるたんぱく質、脂質、炭水化物の目標量が新たに設定。さらに中央値がなくなった。

*50歳以上の男女におけるたんぱく質の目標量の数値が増加。

<ビタミン D> (μg/日)

性別	男性		女性	
年齢等	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)	5.0	25	5.0	25
6～11(月)	5.0	25	5.0	25
1～2(歳)	3.0	20	3.5	20
3～5(歳)	3.5	30	4.0	30
6～7(歳)	4.5	30	5.0	30
8～9(歳)	5.0	40	6.0	40
10～11(歳)	6.5	60	8.0	60
12～14(歳)	8.0	80	9.5	80
15～17(歳)	9.0	90	8.5	90
18～29(歳)	8.5	100	8.5	100
30～49(歳)	8.5	100	8.5	100
50～64(歳)	8.5	100	8.5	100
65～74(歳)	8.5	100	8.5	100
75以上(歳)	8.5	100	8.5	100
妊婦			8.5	—
授乳婦			8.5	—

*1歳以降の男女の目安量の数値が増加。

*「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、フレイル予防に当たっては、日常生活において可能な範囲内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**」と注釈が加わった。

<ナトリウム> (mg/日、() は食塩相当量 [g/日])

性別	男性			女性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5(月)	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—
6～11(月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—
1～2(歳)	—	—	(3.0未満)	—	—	(3.0未満)
3～5(歳)	—	—	(3.5未満)	—	—	(3.5未満)
6～7(歳)	—	—	(4.5未満)	—	—	(4.5未満)
8～9(歳)	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.0未満)
10～11(歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
12～14(歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(6.5未満)
15～17(歳)	—	—	(7.5未満)	—	—	(6.5未満)
18～29(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
30～49(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
50～64(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
65～74(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
75以上(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
妊婦				600 (1.5)	—	(6.5未満)
授乳婦				600 (1.5)	—	(6.5未満)

* 3歳以降の目標量の数値が低下。

* 妊婦・授乳婦において、推定平均必要量、目標量が設定された。

* 生活習慣病の重症化予防のため、国内外のガイドラインを踏まえて、高血圧及び慢性腎臓病 (CKD) の重症化予防の量を設定。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 **6.0 g/日未満**とした。

<カリウム> (mg/日)

性別	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5(月)	400	—	400	—
6～11(月)	700	—	700	—
1～2(歳)	900	—	900	—
3～5(歳)	1,000	1,400以上	1,000	1,400以上
6～7(歳)	1,300	1,800以上	1,200	1,800以上
8～9(歳)	1,500	2,000以上	1,500	2,000以上
10～11(歳)	1,800	2,200以上	1,800	2,000以上
12～14(歳)	2,300	2,400以上	1,900	2,400以上
15～17(歳)	2,700	3,000以上	2,000	2,600以上
18～29(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
30～49(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
50～64(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
65～74(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
75以上(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊婦			2,000	2,600以上
授乳婦			2,200	2,600以上

* 3～5歳の男女における目標量が新たに設定。

* 10～17歳の男性、12～17歳の女性の目安量が減少。

<カルシウム> (mg/日)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11(月)	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2(歳)	350	450	—	—	350	400	—	—
3～5(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9(歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11(歳)	600	700	—	—	600	750	—	—
12～14(歳)	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17(歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29(歳)	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～49(歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
50～64(歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
65～74(歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
75以上(歳)	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500
妊婦(付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—

*それまで設定のなかった妊婦と授乳婦における付加量の推定平均必要量、推奨量が+0と確定された。

*30～64歳の男性の値が少々減少した（ここはそれほど重要視しなくてもよい）。

<鉄> (mg/日)

性別	男性				女性							
	年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容上限量	
						推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量			
0~5(月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	—	0.5	—	
6~11(月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—	—	
1~2(歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	—	20	
3~5(歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	—	25	
6~7(歳)	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	—	30	
8~9(歳)	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	—	35	
10~11(歳)	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	—	35	
12~14(歳)	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	—	40	
15~17(歳)	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	—	40	
18~29(歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	—	40	
30~49(歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	—	40	
50~64(歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	—	40	
65~74(歳)	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	—	40	
75以上(歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	—	40	
妊婦(付加量)初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—	—	
中期・後期					+8.0	+9.5	—	—	—	—	—	—
授乳婦(付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—	—	—

*妊婦(付加量)の中期・後期における推定平均必要量が減少。(2015年=+12.5→2020年=+8.0)

*妊婦の推奨量が減少。(2015年=+15.0→2020年=+9.5)

*細かい部分の数値が変更。

出典：「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省