

## 刊行によせて

日本人の食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的に、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものです。

2010年版では、食事摂取基準 dietary reference intakes : DRIs の概念に基づき、前回（2005年版）の策定方針を踏襲しながら、科学的根拠に基づいた策定を行うことを基本に改定を進めました。

多くの研究者が、40回にわたるワーキンググループの検討の中で、国内外の学術論文等をレビューし、前回の策定までに用いられた論文等も必要に応じて再検討しました。最終的に参考文献として整理されたものは約1,300本に及びました。

策定にあたっては、エネルギー及び栄養素摂取量の多少に起因する健康障害は、欠乏症または摂取不足によるものだけでなく、過剰によるものも存在するとともに、栄養素摂取量の多少が生活習慣病予防に関与する場合があるため、これらに対応することを目的としたエネルギーならびに栄養素摂取量の基準が必要ですが、実際には、エネルギー及び栄養素の真の望ましい摂取量は個人によって異なり、また、個人内においても変動するため、真の望ましい摂取量は測定することも算定することもできず、その算定においても、活用においても、確率論的な考え方が必要になる、という考え方を基本にしました。この考え方に基づき、エネルギー及び34種類の栄養素について、各種指標の検討を行いました。

さらに、2010年版では、数値の策定に留まらず、各種の栄養関連業務に活用することを視野に入れ、策定の基礎理論に加えて、活用の基礎理論を記述しました。また、策定及び活用において、特別の配慮が必要であると考えられた乳児・小児、妊婦・授乳婦、高齢者のライフステージについて、それぞれのステージごとに検討を行いました。

より科学的根拠に基づいた策定のために、今後、質の高い研究の蓄積、特に日本人を対象としたデータの蓄積、食事摂取基準の活用を踏まえた研究報告の蓄積、ライフステージの特徴や改善すべき健康課題に配慮した横断的な

課題の整理などが必要であると考えます。

食事摂取基準は、各指標の意義、数値算定の科学的根拠などを十分に理解し、活用することが必要であるため、策定された数値そのものにこだわらず、柔軟に活用していただきたいと思っています。そこで、本書の刊行にあたっては、ワーキンググループの主な先生方に、それぞれのお立場から読者に特に伝えたいこと、策定に重要な役割を果たした論文の紹介などをご執筆いただき、付録として掲載してもらいました。策定の経緯を理解していただくのに必ず役立つものと期待しております。

平成 21 年 7 月 10 日

「日本人の食事摂取基準」策定検討会

座長 春日 雅人