

講演 5

食事摂取基準の活用と最新情報

佐々木 敏 (東京大学大学院医学系研究科 教授)

栄養所要量が食事摂取基準に改まって5年が経過し、食事摂取基準の考え方もかなり浸透してきたものと期待される。しかしながら、確率論を中心とした食事摂取基準の概念は、栄養所要量にはほとんどなかったものであり、その正しい理解は容易でないことが推察される。また、摂取量を表現する指標の種類も、栄養素では5種類あり、それぞれの使い分けが利用者に求められている。特に、重要な点は、食事摂取基準に示されている摂取量の数値を知っていても、それぞれの指標の理論とその使い方を正しく理解できなければ、数値は使えず、場合によっては使い誤ることもありうるという点である。

そこで、職務の中で食事摂取基準を活用することが求められている管理栄養士・栄養士を対象として開催されたいくつかの研修会で発表者が用いた次の4つの演習問題を例にあげて、食事摂取基準の基本的な知識について解説を試みたい。

(問1) 10歳の男の子がいます。この子に食べさせたい(食べてもらいたい)習慣的なたんぱく質は何g/日ですか? なお、推定必要量=40g/日、推奨量=45g/日、です。もっとも近いものを選んでください。 選択肢: ①およそ40g/日、②およそ45g/日、③およそ75g/日、④およそ40 - 45g/日、⑤およそ45 - 75g/日。

(問2) いまの30~49歳日本人男性のエネルギー摂取量の平均値はおよそ2200kcal/日、2650kcal/日のどちらに近いと思いますか? もっとも近いものを選んでください。 選択肢: ①2200kcal/日、②2650kcal/日。

(問3) 68歳の健康な男性です。望ましいBMIはいくつですか？「望ましい」とは長生きできる、と考えてください。もっとも近いものを選んでください。
選択肢：①20～21kg/m²、②22kg/m²、③23kg/m²、④24kg/m²、⑤25kg/m²、⑥26～27kg/m²。

(問4) 健康で身体活動レベルがⅡ度(ふつう)の60歳の男性が100人います。この人たちの推定エネルギー必要量は2450kcal/日です。必要エネルギーが2650kcal/日以上か2250kcal/日未満の人(推定エネルギー必要量から200kcal/日以上はずれている人)はこの中に何人くらいいると思いますか？もっとも近いものを選んでください。 選択肢：①1人、②5人、③10人、④30人、⑤50人。

併せて、研修会の開始時(研修開始前)に尋ねた回答の状況の一部を紹介し、現場の管理栄養士・栄養士の理解状況を考えるとともに、食事摂取基準を正しく活用するための栄養士教育に望まれている点について触れることにしたい。