



東京書籍の高校家庭科ニュース

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」が公表されました

(R4 家庭基礎 p.106-107, 家庭総合 p.126-127)

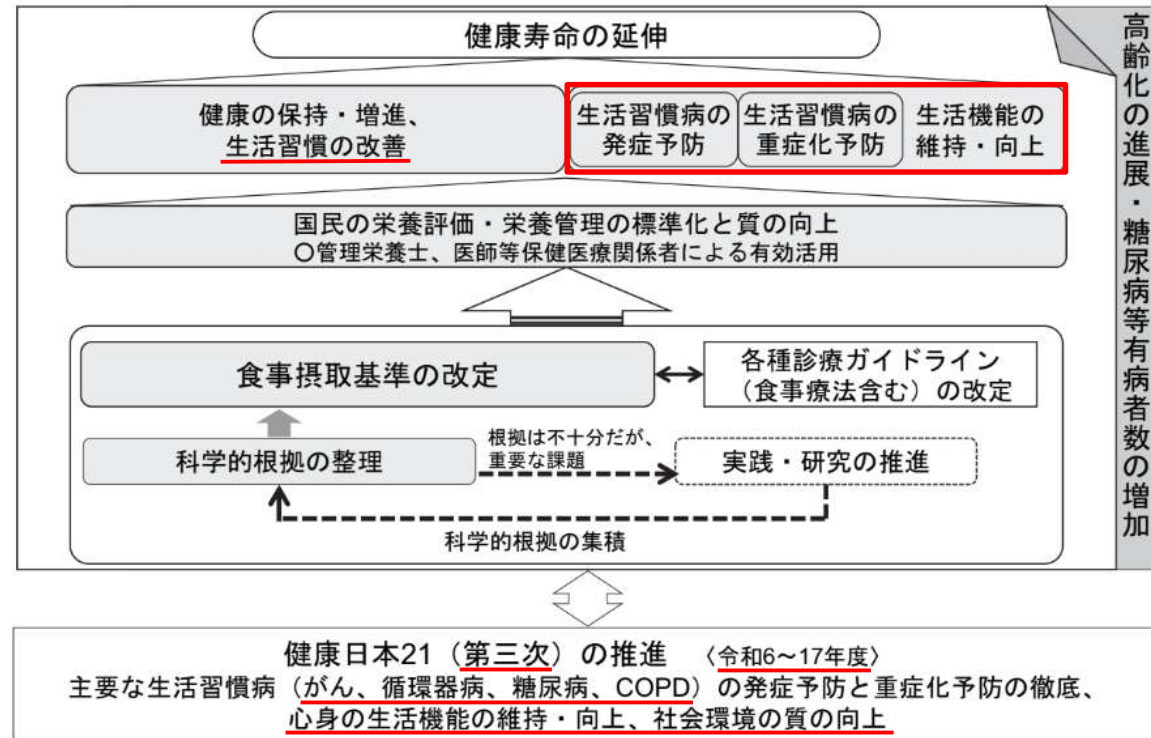
2025年4月より「日本人の食事摂取基準(2025年版)」がスタート!

「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法(2012年法律第103号)第16条の2の規定に基づき、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及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年毎に改定が行われています。

策定方針

2024年から開始した健康日本21(第三次)の方針を踏まえて、策定が行われました。さらなる高齢化の進展や糖尿病等有病者数の増加等を加味し、健康寿命の延伸を見据えて、健康の保持・増進や生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防及び重症化予防、生活機能の維持・向上を視野に入れて方向性が定められました。

図1 日本人の食事摂取基準(2025年版)策定の方向性



※2020年版からの変更箇所を赤線で示しています。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書」2024年)

主な改定のポイント

① 身体活動レベルの名称変更

これまで身体活動レベルの名称は「低い(Ⅰ)」「普通(Ⅱ)」「高い(Ⅲ)」とされていましたが、数字の部分が削除され、「低い」「普通」「高い」に変更されました。

身体活動レベル	日常生活の内容
低い	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
普通	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合
高い	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

② 各論における「骨粗鬆症」との関連整理

生活機能の維持・向上の観点から、各論の「生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連」の節において、生活習慣病に加えて新たに「骨粗鬆症」との関連も整理されました(図2)。

③ 鉄の耐容上限量の削除

これまでは鉄沈着症の予防の観点から、鉄の耐容上限量が定められていました。しかし最近では、鉄沈着症には鉄の吸収制御に関わる遺伝子の異常が影響することが示唆されており、遺伝的素因がない場合の鉄の摂取量との定量的関係が明らかでないことなどから、耐容上限量は削除されました。

④ アルコールの扱い

アルコールはこれまでの「炭水化物」から「エネルギー産生栄養素バランス」の項目に変更となり、「炭水化物」で記載されていたアルコール(エタノール)の健康リスクについては削除されました。

図2 骨粗鬆症の観点の追加

生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連

- 高血圧
- 脂質異常症
- 糖尿病
- 慢性腎臓病(CKD)
- ... 骨粗鬆症

※下線は2020年版からの変更点。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)スライド集」)

■活用時の注意点

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定時に根拠とした研究論文の多くは、「日本食品標準成分表(七訂)」以前に採用されていた測定法に基づく数値を栄養計算に用いているため、「日本人の食事摂取基準(2025年版)」で示された基準値と、「日本食品標準成分表(八訂)」を用いて栄養計算を行った結果を比較する際には、測定法の違いによる誤差が発生することがあり、注意が必要です。

(参考) 厚生労働省ウェブサイト「日本人の食事摂取基準」

URL: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html



日本人の食事摂取基準（2025 年版）（※教科書掲載の項目を抜粋）

▶エネルギー

	推定エネルギー必要量（kcal/日）						エネルギー産生栄養素バランス（％エネルギー）								たんぱく質	
							男性				女性				推奨量（g/日）	
	男性			女性			目標量 ^{①,②}				目標量 ^{①,②}				男性	女性
年齢等	身体活動レベル ^①			身体活動レベル ^①			たんぱく質 ^③	脂質 ^④		⑤,⑥ 炭水化物	たんぱく質 ^③	脂質 ^④		⑤,⑥ 炭水化物	推奨量	推奨量
	低い	普通	高い	低い	普通	高い		脂質	飽和脂肪酸			脂質	飽和脂肪酸			
1～2（歳）	-	950	-	-	900	-	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65	20	20
3～5（歳）	-	1,300	-	-	1,250	-	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65	25	25
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65	30	30
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65	40	40
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65	45	50
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65	60	55
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550	13～20	20～30	9以下	50～65	13～20	20～30	9以下	50～65	65	55
18～29（歳）	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65	65	50
30～49（歳）	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65	65	50
50～64（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250	14～20	20～30	7以下	50～65	14～20	20～30	7以下	50～65	65	50
65～74（歳）	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65	60 ^①	50 ^①
75以上（歳） ^②	1,850	2,250	-	1,450	1,750	-	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65	60 ^①	50 ^①
妊婦(付加量) ^③											13～20	20～30	7以下	50～65		
初期				+50							13～20					
中期				+250							13～20					
後期				+450							15～20					
授乳婦(付加量)				+350							15～20					

▶無機質

カルシウム（mg/日）				鉄（mg/日）		食塩相当量 （g/日） ^①	
男性		女性		男性	女性	男性	女性
目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	推奨量	推奨量	目標量	目標量
450	—	400	—	4.0	4.0	3.0未満	2.5未満
600	—	550	—	5.0	5.0	3.5未満	3.5未満
600	—	550	—	6.0	6.0	4.5未満	4.5未満
650	—	750	—	7.5	8.0	5.0未満	5.0未満
700	—	750	—	9.5	12.5	6.0未満	6.0未満
1,000	—	800	—	9.0	12.5	7.0未満	6.5未満
800	—	650	—	9.0	11.0	7.5未満	6.5未満
800	2,500	650	2,500	7.0	10.0	7.5未満	6.5未満
750	2,500	650	2,500	7.5	10.5	7.5未満	6.5未満
750	2,500	650	2,500	7.0	10.5	7.5未満	6.5未満
750	2,500	650	2,500	7.0	6.0	7.5未満	6.5未満
750	2,500	600	2,500	6.5	5.5	7.5未満	6.5未満
		+0	—			+2.5	6.5未満
						+8.5	
		+0	—			+2.0	

●推定エネルギー必要量

① 身体活動レベルは、「低い」，「普通」，「高い」の3つのカテゴリとした。② 「普通」は自立している者，「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。「低い」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。③ 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。（注 1）活用に当たっては，食事評価，体重及び BMI の把握を行い，エネルギーの過不足は体重の変化又は BMI を用いて評価すること。（注 2）身体活動レベルが「低い」に該当する場合，少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため，健康の保持・増進の観点からは，身体活動量を増加させる必要がある。

●エネルギー産生栄養素バランス

① 必要なエネルギー量を確保した上でのバランスとすること。② 範囲に関しては，おおむねの値を示したものであり，弾力的に運用すること。③ 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。④ 脂質については，その構成成分である飽和脂肪酸など，質への配慮を十分に行う必要がある。⑤ アルコールを含む。ただし，アルコールの摂取を勧めるものではない。⑥ 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

●たんばく質

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。

●食塩相当量

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 6.0 g/ 日未満とした。

●ビタミン E

① α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミン E は含まない。

●ビタミン D

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内での適度な日光浴を心掛けるとともに，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（水溶性）

年齢等	ビタミンB ₁ 推奨量（mg/日） ^{①,②}		ビタミンB ₂ 推奨量（mg/日） ^①		ビタミンC推奨量（mg/日） ^①		葉酸推奨量（μg/日） ^①			
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性		女性	
	推奨量	推奨量	推奨量	推奨量	推奨量	推奨量	推奨量	耐容上限量 ^②	推奨量	耐容上限量 ^②
1～2（歳）	0.4	0.4	0.6	0.5	35	35	90	200	90	200
3～5（歳）	0.5	0.5	0.8	0.8	40	40	100	300	100	300
6～7（歳）	0.7	0.6	0.9	0.9	50	50	130	400	130	400
8～9（歳）	0.8	0.7	1.1	1.0	60	60	150	500	150	500
10～11（歳）	0.9	0.9	1.4	1.3	70	70	180	700	180	700
12～14（歳）	1.1	1.0	1.6	1.4	90	90	230	900	230	900
15～17（歳）	1.2	1.0	1.7	1.4	100	100	240	900	240	900
18～29（歳）	1.1	0.8	1.6	1.2	100	100	240	900	240	900
30～49（歳）	1.2	0.9	1.7	1.2	100	100	240	1,000	240	1,000
50～64（歳）	1.1	0.8	1.6	1.2	100	100	240	1,000	240	1,000
65～74（歳）	1.0	0.8	1.4	1.1	100	100	240	900	240	900
75以上（歳）	1.0	0.7	1.4	1.1	100	100	240	900	240	900
妊婦（付加量） ^③										
初期										
中期										
後期										
授乳婦（付加量）										

▶ビタミン（脂溶性）

ビタミンA推奨量（μgRAE/日） ^①				ビタミンD（μg/日） ^①				ビタミンE（mg/日） ^①			
男性		女性		男性		女性		男性		女性	
推奨量 ^②	耐容 上限量 ^③	推奨量 ^②	耐容 上限量 ^③	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
400	600	350	600	3.5	25	3.5	25	3.0	150	3.0	150
500	700	500	700	4.5	30	4.5	30	4.0	200	4.0	200
500	950	500	950	5.5	40	5.5	40	4.5	300	4.0	300
500	1,200	500	1,200	6.5	40	6.5	40	5.0	350	5.0	350
600	1,500	600	1,500	8.0	60	8.0	60	5.0	450	5.5	450
800	2,100	700	2,100	9.0	80	9.0	80	6.5	650	6.0	600
900	2,600	650	2,600	9.0	90	9.0	90	7.0	750	6.0	650
850	2,700	650	2,700	9.0	100	9.0	100	6.5	800	5.0	650
900	2,700	700	2,700	9.0	100	9.0	100	6.5	800	6.0	700
900	2,700	700	2,700	9.0	100	9.0	100	6.5	800	6.0	700
850	2,700	700	2,700	9.0	100	9.0	100	7.5	800	7.0	700
800	2,700	650	2,700	9.0	100	9.0	100	7.0	800	6.0	650
		+0	—			9.0	—			5.5	—
		+0	—								
		+80	—								
		+450	—			9.0	—	5.5	—		

●ビタミン B₁

① チアミン塩化物塩酸塩（分子量=337.3）相当量として示した。② 身体活動レベル「普通」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

●ビタミン B₂

① 身体活動レベル「普通」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。特記事項：推定平均必要量は，ビタミン B₂ 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 B₂ 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 C

① L-アスコルビン酸（分子量=176.1）相当量として示した。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，良好なビタミン C の栄養状態の確実な維持の観点から算定。

●葉酸

① 葉酸（プテロイルモノグルタミン酸、分子量=441.4）相当量として示した。② 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸に適用する。③ 妊娠を計画している女性，妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は，胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために，通常の食品以外の食品に含まれる葉酸を 400 μg/日摂取することが望まれる。

●ビタミン A

① レチノール活性当量（μgRAE）＝レチノール（μg）＋β-カロテン（μg）×1/12＋α-カロテン（μg）×1/24＋β-クリプトキサンチン（μg）×1/24＋その他のプロビタミン A カロテノイド（μg）×1/24 ② プロビタミン A カロテノイドを含む。③ プロビタミン A カロテノイドを含まない。