学校法人 中村学園

日本人の食事摂取基準（2025年版）の給食施設における活用について

中村学園大学

内田　和宏

© 2023 Nakamura Gakuen

本日の内容

1）日本人の食事摂取基準（2025年版）とは

2）主な変更点

3）給食施設への活用

4）食品成分表使用の留意点

© 2023 Nakamura Gakuen

1）日本人の食事摂取基準（2025年版）とは

国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的として、食事によるエネルギー及び各栄養素の摂取量について、「食事による栄養摂取量の基準」として示すもの

（健康増進法）

© 2023 Nakamura Gakuen

食事摂取基準の沿革

日本人の栄養所要量	昭和45年度～49年度
（第1次改定）	昭和50年度～54年度
（第2次改定）	昭和55年度～59年度
（第3次改定）	昭和60年度～平成元年度
（第4次改定）	平成2年度～6年度
（第5次改定）	平成7年度～11年度
（第6次改定）-食事摂取基準-	平成12年度～16年度
日本人の食事摂取基準（2005年版）	平成17年度～21年度
日本人の食事摂取基準（2010年版）	平成22年度～26年度
日本人の食事摂取基準（2015年版）	平成27年度～31年度
日本人の食事摂取基準（2020年版）	2020年度～2024年度
日本人の食事摂取基準（2025年版）	2025年度～2029年度

© 2023 Nakamura Gakuen

指標について

- エネルギー：目標とするBMIの範囲
  （参考として推定エネルギー必要量）
- 栄養素　　：3つの目的からなる5つの指標

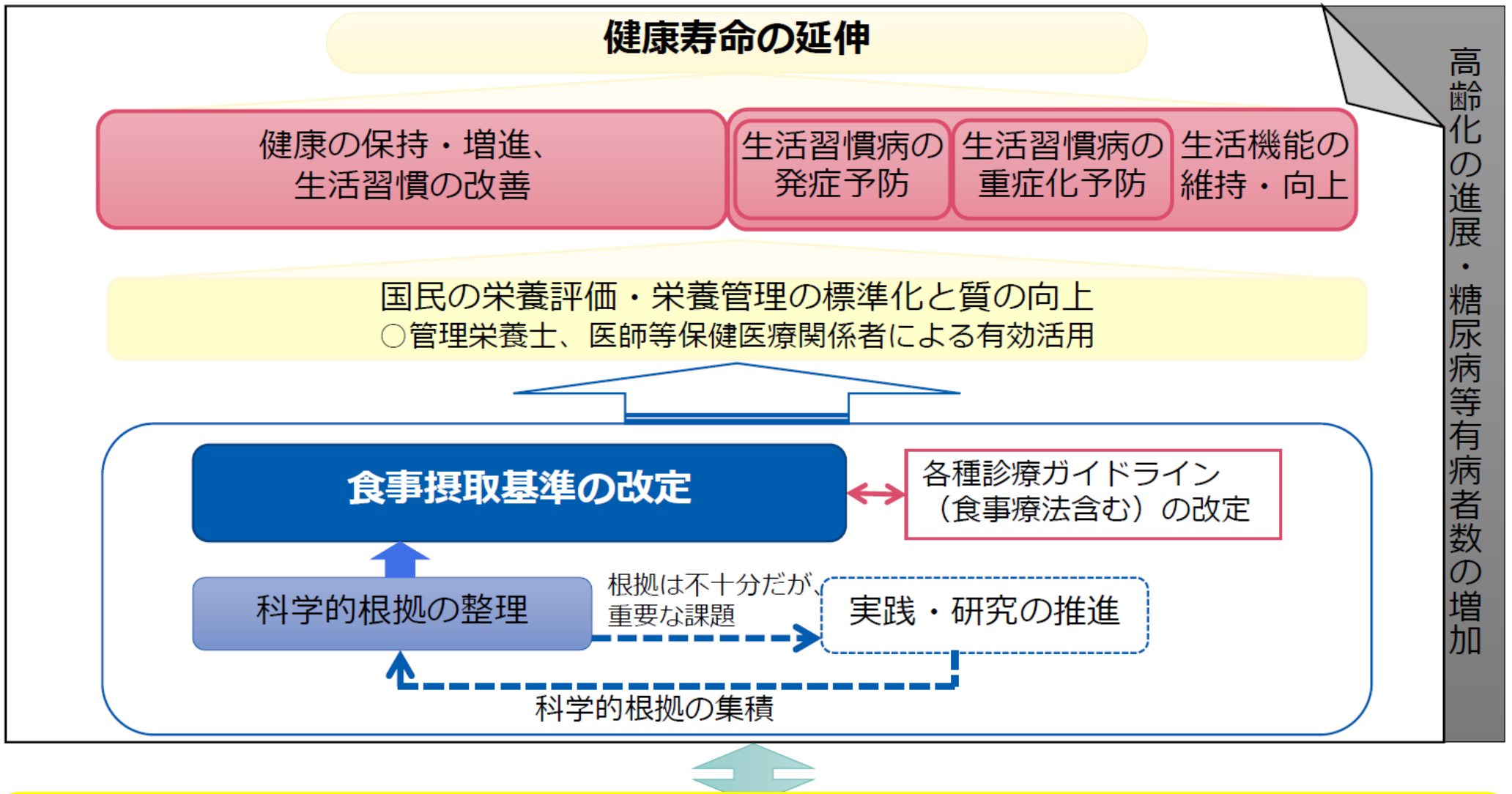
＜目的＞	＜指標＞
摂取不足の回避	推定平均必要量、推奨量 ＊これらを推定できない場合の代替指標：目安量
過剰摂取による健康障害の回避	耐容上限量
生活習慣病の発症予防	目標量

※十分な科学的根拠がある栄養素については、上記の指標に加えて生活習慣病の重症化予防及びフレイル予防を目的とした量を設定

図２　栄養素の指標の目的と種類

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2025年版）スライド集

© 2023 Nakamura Gakuen



健康日本21（第三次）の推進 **〈令和６～17年度〉**

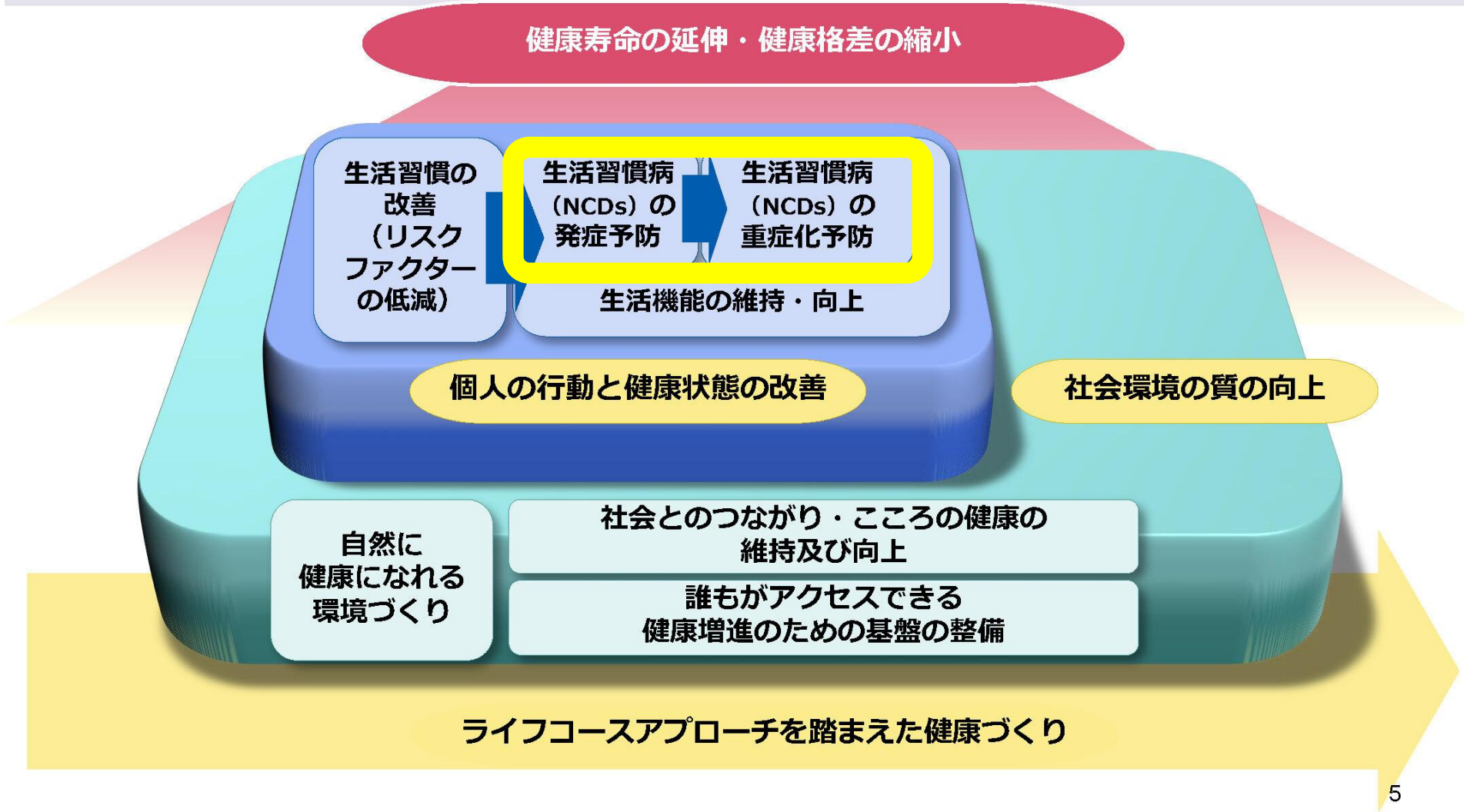
主要な生活習慣病（がん、循環器病、糖尿病、COPD）の発症予防と重症化予防の徹底、
心身の生活機能の維持・向上、社会環境の質の向上

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2025年版）スライド集

© 2023 Nakamura Gakuen

健康日本21（第三次）の概念図

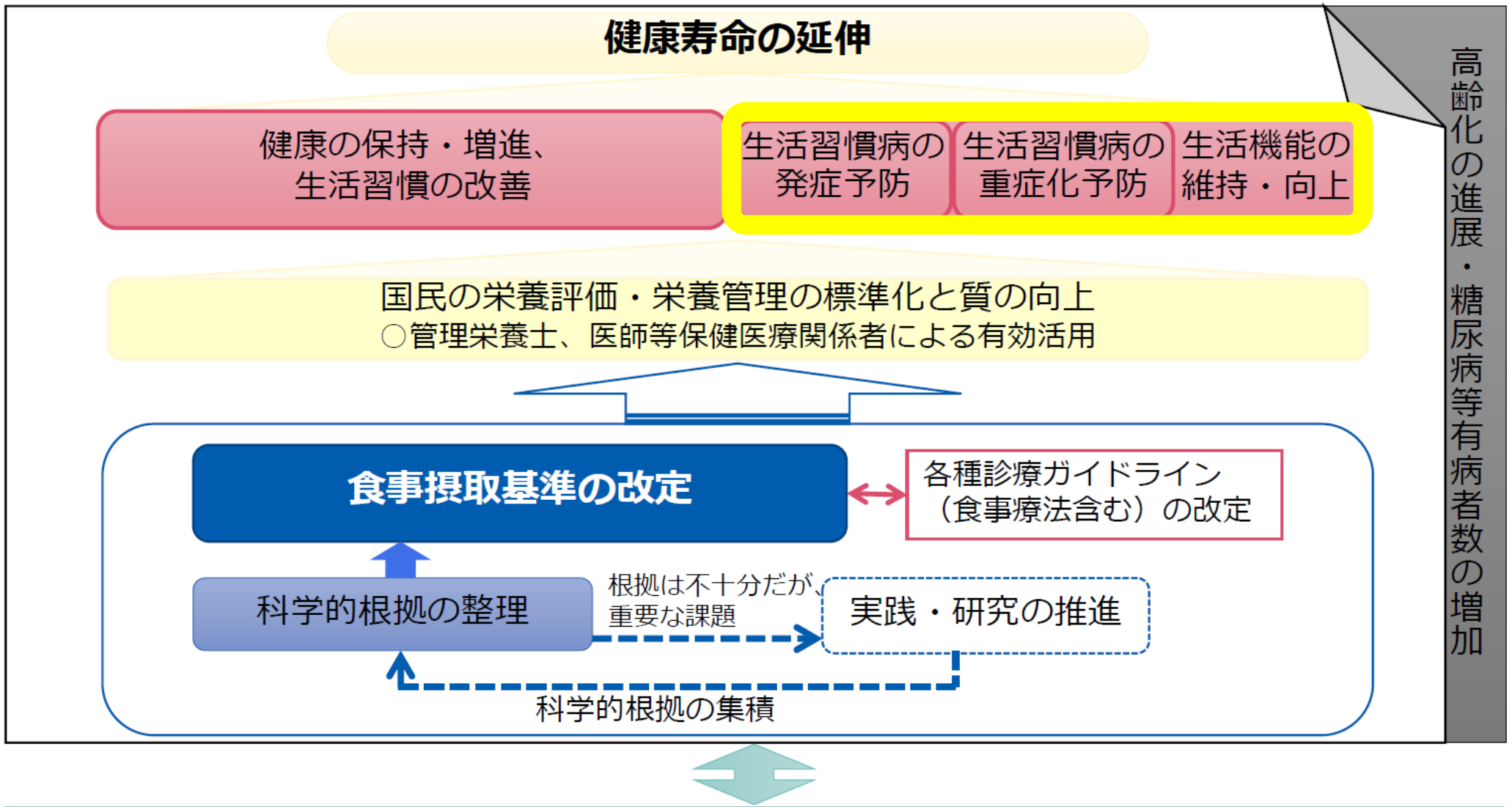
全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



5

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2025年版）スライド集

© 2023 Nakamura Gakuen



健康日本21（第三次）の推進 **〈令和６～17年度〉**

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

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2025年版）スライド集

© 2023 Nakamura Gakuen