

# 知っておきたい 食生活の基礎知識

## 「食育」の実践のために

### 追補

---

---

1. 日本人の食事摂取基準 (2015 年版) 策定に伴う変更点……………2
2. 日本人の食事摂取基準 (2015 年版) 策定に伴う表の差し替え…3
3. 正誤・追加……………4

訂正・正誤等の追加情報につきましては、  
弊社ホームページ内にてご覧いただけます

<http://www.daiichi-shuppan.co.jp>

# 1. 日本人の食事摂取基準 (2015 年版) 策定に伴う変更点

日本人の食事摂取基準 (2015 年版) の策定により、本書中、次の変更がございます。

頁 等	変更前 (下線部)	変更後
p.4 ビタミン A 見出し下 1 日の摂取基準	( $\mu\text{gRE}$ ) ( $\text{RE} = \text{レチノール当量}$ ) (上限 $2,700 \mu\text{gRE}$ ) 成人男子 $800 \sim \underline{850} \mu\text{gRE}^*$ 成人女子 $650 \sim \underline{700} \mu\text{gRE}^*$	( $\mu\text{gRAE}$ ) ( $\text{RAE} = \text{レチノール活性当量}$ ) (耐容上限量 $2,700 \mu\text{gRAE}$ ) 成人男子 $800 \sim 900 \mu\text{gRAE}^*$ 成人女子 $650 \sim 700 \mu\text{gRAE}^*$
p.5, 7, 9 最上部見出し オビ内の説明	日本人の食事摂取基準 (2010 年版) に基づく	日本人の食事摂取基準 (2015 年版) に基づく
p.5 ビタミン D 1 日の摂取基準	(上限 $50 \mu\text{g}$ )	(耐容上限量 $100 \mu\text{g}$ )
ビタミン E 1 日の摂取基準	(上限 $650 \sim 900 \text{mg}$ ) 成人男子 $\underline{7} \text{mg}^{**}$ 成人女子 $\underline{6.5} \text{mg}^{**}$	(耐容上限量 $650 \sim 900 \text{mg}$ ) 成人男子 $6.5 \text{mg}^{**}$ 成人女子 $6 \text{mg}^{**}$
p.6 ビタミン B <sub>2</sub> 1 日の摂取基準	成人女子 $\underline{1.0} \sim 1.2 \text{mg}^*$	成人女子 $1.1 \sim 1.2 \text{mg}^*$
p.7 葉酸 1 日の摂取基準	(上限 $1,300 \sim 1,400 \mu\text{g}$ )	(耐容上限量 $900 \sim 1,000 \mu\text{g}$ )
p.8 カルシウム 1 日の摂取基準	(上限 $2,300 \text{mg}$ ) 成人女子 $\underline{600} \sim 650 \text{mg}^*$	(耐容上限量 $2,500 \text{mg}$ ) 成人女子 $650 \text{mg}^*$
鉄 1 日の摂取基準	(上限 $40 \sim 55 \text{mg}$ ) 成人女子 $\underline{10.5} \sim 11.0 \text{mg}^*$	(耐容上限量 $40 \sim 55 \text{mg}$ ) 成人女子 $10.5 \text{mg}$ (月経あり)*
p.9 食物繊維 1 日の摂取基準	成人男子 $\underline{19} \text{g}$ 以上 *** 成人女子 $\underline{17} \text{g}$ 以上 ***	成人男子 $20$ (70 歳以上 $19$ ) g 以上 *** 成人女子 $18$ (70 歳以上 $17$ ) g 以上 ***
p.50 表 ●エネルギー 別栄養素等摂取基準値例 表側 脂質の備考 炭水化物の備考 ビタミン B <sub>2</sub> の $3,500 \text{kcal}$	ビタミン A ( $\mu\text{gRE}$ ) エネルギー% : $\underline{25} \sim 30\%$ エネルギー% : $\underline{55} \sim 60\%$ $\underline{1.8} \sim \underline{2.1}$	ビタミン A ( $\mu\text{gRAE}$ ) エネルギー% : $20 \sim 30\%$ エネルギー% : $50 \sim 65\%$ $2.1 \sim 2.8$

## 2. 日本人の食事摂取基準(2015年版)策定に伴う表の差し替え

### p.14 ●胎児の成長に必要な量をとろう

	エネルギー (kcal/日) (身体活動レベルⅡ)	たんぱく質 (g/日) (推奨量)	脂肪エネルギー 比率(%/日) (目標量)	カルシウム (mg/日) (推奨量)	鉄 (mg/日) (推奨量)	ヨウ素 (μg/日) (推奨量)	ビタミンA (μgRAE/日) (推奨量)	ビタミンD (μg/日) (目安量)	ビタミンC (mg/日) (推奨量)
18～49歳	1,950～2,000	50	20～30	650	6.0～6.5*	130	650～700	5.5	100
付加量	妊娠初期	+50	0	—	—	+110	+0	7.0**	+10
	妊娠中期	+250	+10						
	妊娠後期	+450	+25						
	授乳婦	+350	+20						
					+2.5	+140	+450	8.0**	+45

\* 月経なしで表示 \*\* ビタミンDは付加量ではなく目安量として表示

注) 具体的な付加量は右ページ参照。

出典) 日本人の食事摂取基準(2015年版)

### p.18 ●乳児に必要な量をとろう

	エネルギー (kcal/日) (身体活動レベルⅡ)	たんぱく質 (g/日) (目安量)	脂肪エネルギー 比率(%/日) (目標量)	カルシウム (mg/日) (目安量)	鉄 (mg/日) (推奨量)	ヨウ素 (μg/日) (目安量)	ビタミンA (μgRAE/日) (目安量)	ビタミンD (μg/日) (目安量)	ビタミンC (mg/日) (目安量)
0～5 か月	男	550	10	50	0.5 (目安量)	100	300	5.0	40
	女	500							
6～11 か月	男	650～700	15～25	40	5.0	130	400	5.0	40
	女	600～650							
					4.5				

出典) 日本人の食事摂取基準(2015年版)

### p.26 ●幼児に必要な量をとろう

	エネルギー (kcal/日) (身体活動レベルⅡ)	たんぱく質 (g/日) (推奨量)	脂肪エネルギー 比率(%/日) (目標量)	カルシウム (mg/日) (推奨量)	鉄 (mg/日) (推奨量)	ビタミンA (μgRAE/日) (推奨量)	ビタミンD (μg/日) (目安量)	ビタミンC (mg/日) (推奨量)	
1～2歳	男	950	20	20～30	450	4.5	400	2.0	35
	女	900			400		350		
3～5歳	男	1,300	20	20～30	600	5.5	500	2.5	40
	女	1,250			550		400		

出典) 日本人の食事摂取基準(2015年版)

### p.29 ●学童期に必要な量をとろう

	エネルギー (kcal/日) (身体活動レベルⅡ)	たんぱく質 (g/日) (推奨量)	脂肪エネルギー 比率(%/日) (目標量)	カルシウム (mg/日) (推奨量)	鉄 (mg/日) (推奨量)	ビタミンA (μgRAE/日) (推奨量)	ビタミンD (μg/日) (目安量)	ビタミンC (mg/日) (推奨量)	
6～7歳	男	1,550	35	20～30	600	6.5	450	3.0	55
	女	1,450			550		400		
8～9歳	男	1,850	40	20～30	650	8.0	500	3.5	60
	女	1,700			750				
10～11歳	男	2,250	50	20～30	700	10.0	600	4.5	75
	女	2,100			750				

\* 月経ありで表示

出典) 日本人の食事摂取基準(2015年版)

p.32 ●思春期に必要な量をとろう

		エネルギー (kcal/日) (身体活動レベルⅡ)	たんぱく質 (g/日) (推奨量)	脂肪エネルギー 比率(%/日) (目標量)	カルシウム (mg/日) (推奨量)	鉄 (mg/日) (推奨量)	ビタミンA ( $\mu$ gRAE/日) (推奨量)	ビタミンD ( $\mu$ g/日) (目安量)	ビタミンC (mg/日) (推奨量)
12~14歳	男	2,600	60	20~30	1,000	11.5	800	5.5	95
	女	2,400	55		800	14.0*	700		
15~17歳	男	2,850	65	20~30	800	9.5	900	6.0	100
	女	2,300	55		650	10.5*	650		

\*月経ありで表示

出典) 日本人の食事摂取基準(2015年版)

p.36 ●青年期・成人期に必要な量をとろう

		エネルギー (kcal/日) (身体活動レベルⅡ)	たんぱく質 (g/日) (推奨量)	脂肪エネルギー 比率(%/日) (目標量)	カルシウム (mg/日) (推奨量)	鉄 (mg/日) (推奨量)	ビタミンA ( $\mu$ gRAE/日) (推奨量)	ビタミンD ( $\mu$ g/日) (目安量)	ビタミンC (mg/日) (推奨量)	食物繊維 (g/日) (目標量)
18~29歳	男	2,650	60	20~30	800	7.0	850	5.5	100	20以上
	女	1,950	50		650	10.5*	650			18以上
30~49歳	男	2,650	60	20~30	650	7.5	900	5.5	100	20以上
	女	2,000	50			10.5*	700			18以上
50~59歳	男	2,450	60	20~30	700	7.5	850	5.5	100	20以上
	女	1,900	50		650	6.5	700			18以上

\*月経ありで表示

出典) 日本人の食事摂取基準(2015年版)

p.44 ●高齢期に必要な量をとろう

		エネルギー (kcal/日) (身体活動レベルⅡ)	たんぱく質 (g/日) (推奨量)	脂肪エネルギー 比率(%/日) (目標量)	カルシウム (mg/日) (推奨量)	鉄 (mg/日) (推奨量)	ビタミンA ( $\mu$ gRAE/日) (推奨量)	ビタミンD ( $\mu$ g/日) (目安量)	ビタミンC (mg/日) (推奨量)	食物繊維 (g/日) (目標量)
60~69歳	男	2,450	60	20~30	700	7.5	850	5.5	100	20以上
	女	1,900	50		650	6.5	700			18以上
70歳~	男	2,200	60	20~30	700	7.0	800	5.5	100	19以上
	女	1,750	50		650	6.0	650			17以上

出典) 日本人の食事摂取基準(2015年版)

3. 正誤・追加

p.51 表 ●スポーツの シーズンにあわせた食事 トレーニング期 持久系運動	<b>誤</b> ・脂質の割合を <u>下</u> げる	<b>正</b> ・脂質の割合をやや多めにする
p.110 ごはん	<b>追加</b> ごはん 4人分の出来上がり重量は約 650g	
全がゆ	<b>追加</b> 全がゆ 4人分の出来上がり重量は約 960g	
	<b>誤</b> 弱火 20分	<b>正</b> 弱火 40分

(2017.3 1223-7)