

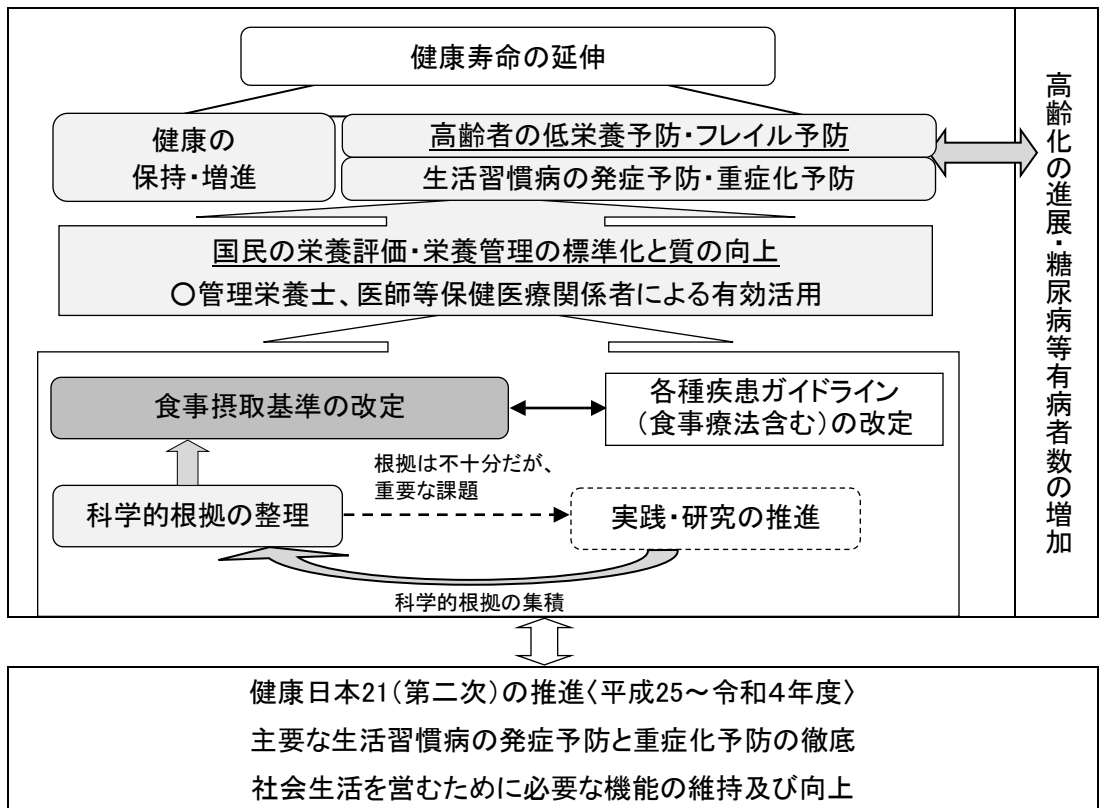
目 次

第1編	日本人の食事摂取基準(2020年版)	4
第2編	授乳・離乳の支援ガイド	33
第3編	妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針	48
第4編	児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について	50
第5編	保育所におけるアレルギー対応ガイドライン	53
第6編	学校給食実施基準の一部改正について	59
第7編	国民健康・栄養調査結果の概要	64
第8編	学校保健統計調査結果	69

の回避の観点から、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定を行うこととした。このため、関連する各種疾患ガイドラインとも調和を図っていくこととした。

また、科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし、現時点で根拠は十分ではないが重要な課題については、今後、実践や研究を推進していくことで、根拠の集積を図る必要があることから、研究課題の整理も行うこととした。

図1 日本人の食事摂取基準(2020年版)策定の方向性



1 対象とする個人及び集団の範囲

食事摂取基準の対象は、健康な個人及び健康な者を中心として構成されている集団とし、生活習慣病等に関する危険因子を有していたり、また、高齢者においてはフレイルに関する危険因子を有していたりしても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者及びこのような者を中心として構成されている集団は含むものとする。具体的には、歩行や家事などの身体活動を行っている者であり、体格〔body mass index : BMI、体重(kg)÷身長(m)²〕が標準より著しく外れていない者とする。

(6) 離乳の進め方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類(g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80	全がゆ90～ 軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・ 果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
III	魚(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	10～15	15	15～20
	又は肉(g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐(g)		30～40	45	50～55
	又は卵(個)		卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品(g)	50～70	80	100	
歯の萌出の 目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。		
摂食機能の 目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。	舌や上あごでつぶしていくことができるようになる。	歯ぐきでつぶすことができるようになる。	歯を使うようになる。

※ 衛生面に十分配慮して食べやすく調理したものを与える。

第6編 学校給食実施基準の一部改正について

（令和3年2月12日（令和3年4月1日施行）：文部科学省）

1 学校給食摂取基準の概要

- (1) 「学校給食摂取基準」については、別表にそれぞれ掲げる基準によること。
- (2) 「学校給食摂取基準」については、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（以下「**食事摂取基準**」という。）（2020年版）」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、厚生労働科学研究費補助金により行われた循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」（以下「**食事状況調査**」という。）及び「食事状況調査」の調査結果より算出した、小学3年生、5年生及び中学2年生が昼食である学校給食において摂取することが期待される栄養量（以下「**昼食必要摂取量**」という。）等を勘案し、児童又は生徒（以下「**児童生徒**」という。）の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものである。したがって、本基準は児童生徒の1人1回当たりの全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、児童生徒の個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- (3) 「学校給食摂取基準」についての基本的な考え方は、本基準の一部改正に先立ち、文部科学省に設置した、学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議がとりまとめた「学校給食摂取基準の策定について（報告）」（令和2年12月）を参照すること。

【「学校給食摂取基準の策定について（報告）」（令和2年12月）】（抜粋・要約）

<各栄養素等の基準値の設定>

① エネルギー

文部科学省が毎年実施する学校保健統計調査により算出したエネルギー（推定エネルギー必要量の3分の1）を基準値とした。

② たんぱく質

食事摂取基準の目標量を用いることとし、学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%エネルギーを学校給食の基準値とした。

③ 脂質

食事摂取基準の目標量を用いることとし、学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%エネルギーを学校給食の基準値とした。