

かるがも

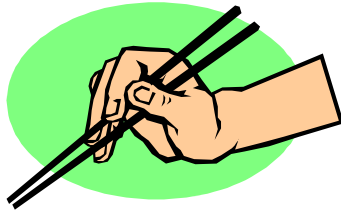


第10号

発行所 千葉県子ども病院
〒266-0007 千葉市緑区辺田町 579-1
TEL 043-292-2111
FAX 043-292-3815
<http://www.pref.chiba.jp/byouin/kodomo/>

人は、1日に何をどの位、食べればよいのか？

毎日、当たり前のようにとっている食事。その食べ物によって人間は生きてい



ます。食べ物と生命との関係を忘れてしまうほど日本人は、豊かな食生活をしています。その反面、食べ過ぎによる肥満・高脂血症・高尿酸血症・循環器病・大腸がん・糖尿病(非インスリン依存型)などの生活習慣病になっている方が子供を含めて増えています。食べ物の取り過ぎ、食品の選び方・取り方に注意しましょう。

健康的な生活を送るには、何をどの位、食べるとよいのでしょうか。

日本人の栄養所要量－食事摂取基準－

国民の健康保持・増進、生活習慣病予防のために、1日にどのくらいのエネルギーや各栄養素をとったらよいか、年齢別・性別に「日本人の栄養所要量」が示されています。5年ごとに改定され、現在のものは、第6次改定版で平成12年度から16年度まで利用されます。従来の栄養所要量が、栄養欠乏症の予防を主眼に策定されてきたのに対し、食生活の多様化、生活習慣病の増加などがみられる現状から過剰摂取への対応も考慮して策定されました。

所要量は、今までの実験、研究結果、世界の文献等を総合的にみて決められているのは言うまでもありませんが、年齢、栄養素によっては必要量の推定が困難な場合があります。(乳幼児期は人体実験ができないためミル

クの哺乳量から決めている)

エネルギーの所要量は、年齢・性別の他に生活の活動強度(睡眠・歩く・座る・運動などの動作の内容とその時間によってエネルギーの消費量が異なる)を勘案して決めています。

過剰摂取による健康障害を予防する観点から、ほとんどすべての人に健康上悪影響を及ぼす危険のない栄養素摂取の最大限の量を許容上限摂取量として決めています。

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、各種ビタミン・ミネラル、食物繊維等の詳しい栄養所要量、許容上限摂取量については、「日本人の栄養所要量の改定について(答申)」(平成11年6月28日公衛審第13号)、各出版社から出ている食品成分、栄養等に関する本を参照してください。



年齢区分別摂取目標量・食品構成

日本人の栄養所要量に基づいた年齢区分別摂取目標量(表1)とその目標量を満たすにはどのような食品をとったらよいかの年齢区分別食品構成(表2)を裏面に掲載しました。

ただし、この表は男女の区別がないので平均的な年齢別の目安量としてみてください。成長・発育に伴って、当然のことながらエネルギー、各栄養素は増えていきますが12才~17才(中学・高校生)位をピークとして次第に横ばい、または、減少しています。

表1 1日あたり年齢区分別食品構成

年齢 栄養素等	1_2	3_5	6_8	9_11	12_14	15_17	18_29	30_49	50_69	70以上
エネルギー (kcal)	1,200	1,550	1,800	2,150	2,450	2,500	2,350	2,300	2,100	1,900
たんぱく質 (g)	35	45	60	70	80	75	65	65	60	60
カルシウム (mg)	500	500	600	700	800	750	650	600	600	600
鉄 (mg)	7	8	9	10	12	12	11	11	11	10
ビタミンA										
A効力 (IU)	1,000	1,000	1,200	1,500	1,900	1,900	1,900	1,900	1,900	1,900
レチノール (μg)	300	300	400	500	633	633	633	633	633	633
ビタミンB1 (mg)	0.5	0.6	0.8	0.9	1.1	1.1	1.0	1.0	1.0	1.0
ビタミンB2 (mg)	0.6	0.8	0.9	1.1	1.2	1.2	1.1	1.1	1.1	1.1
ビタミンC (mg)	45	50	60	70	80	90	100	100	100	100
脂肪エネルギー比 (%)	25_30	25_30	25_30	25_30	25_30	25_30	20_25	20_25	20_25	20_25

表2 1日あたり年齢区分別食品構成

年齢 食品群	1_2	3_5	6_8	9_11	12_14	15_17	18_29	30_49	50_69	70以上
穀類 (ご飯に換算した場合)	150 (270)	180 (345)	250 (465)	320 (600)	360 (675)	400 (765)	380 (720)	380 (720)	350 (660)	320 (570)
種実類	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
いも類	40	60	70	100	100	100	110	100	80	70
砂糖類	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
菓子類	20	30	30	30	30	30	20	20	20	20
油脂類	10	15	15	15	20	20	20	15	15	10
豆類	30	40	50	60	80	70	60	60	60	60
果実類	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
緑黄野菜	90	90	90	90	100	120	120	120	120	120
その他の野菜	120	150	150	200	200	230	230	230	230	230
きのこ類	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10
海草類	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10
調味・嗜好飲料	50	50	50	60	60	70	100	100	50	50
魚介類	30	40	50	70	70	70	60	60	70	70
肉類	40	40	50	70	70	70	60	60	50	50
卵類	30	30	40	40	50	40	40	40	40	40
乳類	200	200	250	300	350	300	200	200	200	200
その他の食品	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
重量 (g)	985	1100	1270	1530	1675	1705	1585	1570	1470	1425
1ヶ月の総摂取量 (kg)	29.6	33.0	38.1	45.9	50.3	51.2	47.6	47.1	44.1	42.8