

総括研究報告書

研究代表者 佐々木敏¹

¹ 東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野

【研究要旨】

(目的並びに方法)「日本人の食事摂取基準」の次期改定(2025年版)に際して、現状の課題を整理し、目指すべき方向性について、科学的かつ具体的な示唆を与え、そのための資料を提供することである。具体的には次の3点を中心とした:(1)主として過去5年間に出版された論文のなかから「食事摂取基準で参考または引用すべき論文」を検索して整理すること。(2)食事摂取基準が活用されている(または、されるべき)分野の利活用の実態並びに課題を調査し、客観的かつ具体的な改善方針を提案すること。(3)食事摂取基準の恒久的な発展を担保すべく、この分野の中堅並びに若手の専門家を育成すること。加えて、食事摂取基準は国を越えてのハーモナイゼーションの重要性が指摘されていることを受け、日本と類似する食習慣、食環境、健康課題を有し、独自で食事摂取基準を策定している国と、アジア諸国のなかで食事摂取基準の策定を計画している国を選び、関連情報の提供並びに関連情報の交換・共有を図ることも目的とした。

(結果並びに考察)「日本人の食事摂取基準」の次期改定(2025年版)に際して特に重要と考えられた栄養素(群)等並びに改定に際して重要だと考えられた関連情報を中心として、本年度(2年目)は17の課題について系統的レビューを行った。これらの成果物(または研究中の資料)は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会ワーキンググループのなかで資料として用いられた。また、今後の策定作業に際して有用な基礎資料として活用されることが期待される。しかしながら、栄養学の特性上、レビュークライテリアを統一的に作成することはむずかしく、じゅうぶんに客観的かつ網羅的に質の高い情報(研究論文)を収集し、まとめられたか否かについては疑問が残る結果となった。また、栄養実務者を対象として日本人の食事摂取基準の活用状況に関する調査を行った結果、栄養実務者のあいだで日本人の食事摂取基準が積極的に活用されている実態が明らかとなり、実務者が正しくかつさらに積極的に食事摂取基準を活用できるように、食事摂取基準のさらなる普及並びに教育の重要性が確認された。中堅並びに若手の専門家を育成については、今回、3分の1程度の課題についてこれまで「日本人の食事摂取基準」の改定作業を担当した経験を持たない研究者を採用し、策定作業の継続と向上を図った。また、食習慣が類似する近隣アジア諸国との連携並びに情報交換も重要であり、今年度は台湾とラオスの関係者と情報交換を行った。今後、栄養関連のガイドラインに資する系統的レビューの方法・技術に関する基礎研究をさらに進めるとともに、国内外の関係者との情報交換を活発化し、この分野を担う新たな研究者並びに専門家の育成が必須かつ急務であると考えられた。

A. 背景、目的並びに方法

本研究の目的は、「日本人の食事摂取基準」の次期改定(2025年版)に際して、現状の課題を整理し、目指すべき方向性について、

科学的かつ具体的な示唆を与え、そのための資料を提供することである。具体的には次の3点を中心とした。

(1)レビュークライテリアを作成したうえで、

主に過去5年間に出版された論文のなかから「食事摂取基準で参考または引用すべき論文」を検索して整理すること。

(2) 食事摂取基準がより広くかつ正しく活用されるために食事摂取基準が活用されている(または、されるべき)分野の利活用の実態並びに課題を調査し、客観的かつ具体的な改善方針を提案すること。

(3) 食事摂取基準の恒久的な発展を担保すべく、この分野の中堅並びに若手の専門家を育成すること。

ところで、食事摂取基準は世界主要各国(並びに地域)で策定され活用され、国を越えてのハーモナイゼーションの重要性が指摘されている。食事摂取基準には国を越えて共有する内容も多いが、同時に、その国特有の食習慣、食環境、健康課題に対応する必要もある。そこで、本年度は、日本と類似する食習慣、食環境、健康課題を有し、独自で食事摂取基準を策定している国と、アジア諸国のなかで近い将来において食事摂取基準の策定を計画している国を選び、関連情報の提供並びに関連情報の交換・共有を図ることも目的とした。

B. 結果並びに考察

B-1. 文献検索・系統的レビュー

「日本人の食事摂取基準」の次期改定(2025年版)に際して特に重要と考えられた栄養素(群)等並びに改定に際して重要だと考えられた関連情報を中心として、初年度は17の課題について、また、2年度は17の課題について系統的レビューを行った。このなかには、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では摂取すべき値は示されていないが将来に向けて情報収集が必要だと考えられた栄養素(群)として糖類について2課題、新たな健康課題としてのフレイル・認知症について1課題を含んだ。

B-2. 食事摂取基準の活用状況に関する調査

栄養実務者(管理栄養士並びに栄養士等、栄養に関連する職に従事する者)を対象として、日本人の食事摂取基準の活用状況に関する調査を行った。栄養実務者のあいだで日本人の食事摂取基準が積極的に活用されている実態が明らかとなり、実務者が正しくかつさらに積極的に食事摂取基準を活用できるように、食事摂取基準のさらなる普及並びに教育の重要性が確認された。

B-3. 中堅並びに若手専門家の育成

本年度は、3分の1程度の課題について「日本人の食事摂取基準」の改定作業をこれまで担当した経験を持たない(しかし国際誌等への執筆経験が豊富な)比較的に若手の研究者を採用し、策定作業の継続と向上を図った。しかしながら、栄養学の特性上、レビュークオリティを統一的に作成することはむずかしく、じゅうぶんに客観的かつ網羅的に質の高い情報(研究論文)を収集し、まとめられたか否かについては疑問が残る結果となった。今後、栄養関連のガイドラインに資する系統的レビューの方法・技術に関する基礎研究をさらに進めるとともに、この分野を担う新たな研究者並びに専門家の育成が必須かつ急務であると考えられた。

B-4. 諸外国との情報交換

本年度は、日本と類似する食習慣、食環境、健康課題を有し、独自で食事摂取基準を策定している国として「台湾」、アジア諸国のなかで近い将来に食事摂取基準の策定を計画している国として「ラオス人民民主共和国」を選び、それぞれの国を訪問し、関係者に「日本人の食事摂取基準」の歴史と内容(概要)ならびに課題について情報提供を行い、相手国の状況について情報提供を受けた。台湾は自国の専門家による策定検討チームを作り、通年を通し

て活動し、5か年程度をかけて策定する方法を採用していた。ラオス人民民主共和国は自国では食事摂取基準をまだ策定しておらず、そのための人材育成並びに基礎情報の収集を図るべく活動を始めた段階であった。両国とも、わが国の食事摂取基準への関心は非常に高く、今後、政府レベル並びに研究者レベルでの積極的な交流並びに情報交換を進めることが双方(台湾・ラオス人民民主共和国側並びに日本側)にとって有益であることが確認された。なお、台湾へは研究代表者並びに研究協力者の合計3人が12月上旬に、ラオス人民民主共和国へは研究代表者が11月上旬に訪問した。

なお、それぞれの研究報告の詳細については、当該分担報告書を参照されたい。

C. 結論

本研究班が行った系統的レビューは、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会ワーキンググループのなかで資料として用いられた。また、今後の策定作業に際して有用な基礎資料として活用されることが期待される。また、拡張すべき分野として「災害栄養」に関する概念整理と理論構築の必要性、栄養実務者への食事摂取基準のさらなる普及並びに教育の重要性が確認された。また、今後、栄養関連のガイドラインに資する系統的レビューの方法・技術に関する基礎研究をさらに進めるとともに、この分野を担う新たな研究者並びに専門家の育成が必須かつ急務であると考えられた。

D. 健康危険情報

なし

E. 研究発表

1. 論文発表

- (1) 佐々木敏. 食事摂取基準における食塩摂取の目標値. CURRENT THERAPY 2023; 41(9): 820-4.
- (2) 片桐諒子、佐々木敏. 日本における診療ガイドラインの食事・栄養素等に関する記述の収集評価. 臨床栄養 2023; 143: 130-6.

2. 学会発表

なし

F. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

