

「日本人の食事摂取基準」の使用実態：インタビュー調査とそれに基づく質問票の作成

研究分担者 朝倉敬子¹、片桐諒子²

研究協力者 栗原晶子³

研究代表者 佐々木敏⁴

¹ 東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野

² 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部

³ 大阪公立大学大学院生活科学研究科食栄養学分野/大阪公立大学生生活科学部食栄養学科

⁴ 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】

「日本人の食事摂取基準」（以下「基準」）の使用実態に関し、インタビュー調査を行った。基準はよく認知されており使用もされていた。策定根拠などの本文部分まで読み込まれているのは使用施設における独自基準策定時、基準自体を学校や研修会などの場で教える時、個別事例に対応する必要があるときなどが多く、基準値しか見ないという意見もあった。困りごととして挙げた内容からは、科学的知見の不確実性を踏まえた正確な記述が却って理解を妨げていること、およびエネルギー・栄養素に関する記述を献立にうまく繋げることが難しいことがうかがわれた。学校教育において基準をどの程度教えるかにはばらつきがあり、卒後の研修の機会が多くはない実態もうかがわれた。今後への期待としては、ポイントを先に記述する形式にすることや図表の有効利用、概要版やガイドブックを作成すること、具体的な活用法の提示などが挙げられた。これらの意見に基づき、次年度実施予定の『「日本人の食事摂取基準」の使用実態に関する調査』で使用する質問票を作成した。

A. 背景と目的

日本人におけるエネルギー・栄養素の適切な摂取量に関する指標値は、1970年に「日本人の栄養所要量」として策定されるようになり、2000年の改定時に「日本人の栄養所要量 - 食事摂取基準 -」の名称で呼ばれるようになった。名称の変更は、第二次世界大戦終了後まだ日の浅い時期を中心に大きな問題となったエネルギー・栄養素摂取不足を予防するのみならず、生活習慣病予防の観点から過剰摂取への対応もできる限り考慮して策定されるようになったためである。2005年からは「日本人の食事摂取基

準（2005年版）」の名称となり、以後5年ごとに改定が行われている。最新版は2020年版（1）である。

日本人の食事摂取基準が使用されるようになり既に20年が経つ。一般的に食事が提供される場でも、医療、行政、福祉、食品開発などの場でも広く参照されているが、複数の指標値が存在することや、指標値の策定根拠の理解に統計学や疫学の基礎的知識が必要であること、学術的知見の記述に特有の言い回しが本文中に含まれることなどより、理解が難しいという指摘もある。

日本人の食事摂取基準を正しく理解し参

照していただくためには、分かりやすい記述が欠かせない。また、内容を理解するための教育や改定に関する情報伝達の機会も必要である。そこで本研究では、様々な職域において日本人の食事摂取基準を使用する栄養士・管理栄養士、を対象にインタビュー調査を実施し、同基準の使用実態及び同基準についての情報収集の方法、今後の改定の際に期待することなどについて意見を収集することを目的とした。さらに、より多くの日本人の摂取基準使用者の意見を収集するための質問票調査を予定しており、インタビュー結果に基づき質問票を作成することも目的とした。

B. 方法

B-1. インタビュー調査

令和4年度10-11月、大学（管理栄養士養成校教員）、給食委託会社、自治体、福祉施設、病院の各職域に勤務する栄養士・管理栄養士有資格者を対象にインタビュー調査を実施した。職域ごとに1-2名ずつ（計9名）の対象者に参加を依頼し、それぞれ1時間程度のグループインタビューを実施した。議論された内容は以下のとおりである。

- ①日本人の食事摂取基準（基準）を日常業務において使うかどうか、
- ②基準のどの部分をどのように使うか、
- ③使わない場合、なぜ使わないのか、
- ④基準の本文を読むか、
- ⑤読むのはどこか、本文の内容は業務において役立つか、
- ⑥読まない場合、なぜ読まないのか、
- ⑦基準を読む/使う上で困る点、
- ⑧学生時代に基準について勉強したか、
- ⑨現在、基準について学ぶ場があるか、
- ⑩基準改定時の情報収集はどうしているか、
- ⑪改定時に気になる箇所、
- ⑫基準に今後期待すること。

B-2. 質問票作成

インタビュー調査の結果に基づき選択肢

を作成する形で、インタビューと同様の情報を質問票で収集できるように質問票作成を行った。

C. 結果

C-1. インタビュー調査

回答概要は以下のとおりである。

1) 使用実態

- ・業務で何らから使用する機会がある、という回答が全員から得られた。ただし、勤務先施設独自で提供する食事に関する基準がある場合は、その基準を定める際に日本人の食事摂取基準を参照するが、それ以降は施設の基準を主に参照するとの意見が多数あり。施設の基準は定期的な見直しを行うので、その際にも日本人の食事摂取基準を参照するとの意見もあり。

- ・数値の表のみを主に見る、という回答もあり。数値のみを知っていれば業務ができてしまう現場もある。

- ・給食委託先の業者が基準を把握しているので使用しなくても問題ないケースあり。

- ・学校では、学校用の基準を見ている。

- ・給食のパッケージソフトなどを使用するとそこに基準値が入っていて、日本人の食事摂取基準を見る必要がない。

- ・疾患やライフステージ別の項は、関連する対象者に食事を提供したり、学生に指導したりといった場合は使用する。疾病の診療ガイドラインの方を使用するという意見もあり。

- ・職域内の栄養士用のテキストを作成する際に使用する。

- ・食事を提供する相手用の資料（表示など）を作成するときに使用する。

- ・地域での講習会の準備のために使用したり、各種事例（在宅介護の高齢者など）への個別対応の際に使用したりする。

- ・栄養指導、栄養剤使用などの際に使用

する。

2) 使用時の困りごと

- ・各指標値の意味合いがうまく理解されておらず、厳しすぎるとのクレームが出ることもあり。
- ・同じ指標値であっても策定根拠が栄養素によって異なることがあり、指標値の意味合いが異なることにつながるので対処に困る。
- ・読み進めても、結局のところ科学的根拠が十分でないという結論で、よく分からないことがある。
- ・食品の摂取量が示されているわけではなく、情報が使いにくい（栄養素と食品の連結が悪い）。
- ・確率論などは読み込まないと理解しづらく、数値のまるめなども分かりにくいことがある。日本人の栄養所要量の時代に学校を卒業した人にとっては勉強の機会が少なく、考え方になじみにくい。
- ・初めのころは、たくさんの指標値から自分で適切なものを判断して選ぶことに驚いた。
- ・参考文献の見方が分からない。

3) 学習機会

- ・学校教育は、学校ごとに差がある。活用まで教えている学校もあれば、ほとんど教えていない印象の学校もある。
- (ー以下、卒後の学習機会について)
- ・栄養士会や学会の研修会。
 - ・雑誌（商業誌）、書籍。
 - ・厚生労働省や自治体の研修会。
 - ・職場の先輩・同僚や取引先と情報交換。
 - ・Web上の資料。
 - ・誰に聞いていいか分からない、勉強の機会がないという意見を聞くことあり。
 - ・研修会は参加人数が限られるので、広く参加できるようにしていただけるとありがたい。

たい。オンデマンドなども用意してほしい。

4) 今後への期待

- ・概要が各章の最初にまとまっていると使いやすい。もしくは、各章の最初に結論が書いてあって、その後に結論に至るまでの検討過程が書いてあると分かりやすい。
- ・解説書、ガイドブック、概要版など、理解の助けになるものがあると良い。
- ・カラー版があったり、イラストや図が多かったりすると分かりやすい。
- ・給食での活用の項を復活してほしい。献立への指標値の反映の仕方や食品・食事への展開の仕方があると分かりやすい。
- ・特殊ケースへの対応方法が知りたい。外国人、アスリート、ビーガン、宗教食など。
- ・事例集や活用例があると良い。
- ・脂肪酸やアミノ酸、水の取り扱いに関する記述の追加。
- ・小児に関する記述の充実。
- ・骨粗鬆症やフレイルについて。
- ・食品成分表との兼ね合いが気になる。一緒に進んでいってほしい。
- ・策定者とユーザーのつながりがもう少しあると良い。活用法を広めた方が良い。

C-2. 質問票作成

インタビュー結果から重要と考えられるポイントを集め、それらを選択肢として含む質問票を作成した（図1）。

D. 考察

使用実態、困りごと、学習機会、今後への期待などへの意見は、職域ごとに異なる点もあったが、概ね共通する回答も多かった。

日本人の食事摂取基準そのものを教えたり、施設独自の基準を策定したり、特殊例への個別対応を考えたり、講習会で教えたりといった機会のある場合は、食事摂取基

準の本文まで詳細に読み込んでいるという回答が多かった。献立作成業務においては、日本人の食事摂取基準の本文に当たらなくても、施設独自の基準値を参照したりソフトを使用したりすることで業務遂行には事足りるようである。

困りごととして挙げた内容からは、科学的知見の不確実性を踏まえた正確な記述が却って理解を妨げていること、およびエネルギー・栄養素に関する記述を献立にうまく繋げることが難しいことがうかがわれた。日本人の食事摂取基準執筆時にはエビデンスの十分でない事柄について記述する必要が多く、断定的な記述は難しい場合が多いものの、要点を先に書くなどの工夫は必要と考えられる。また活用に関しては、日本人の食事摂取基準とは別にガイドブックを用意するなどの検討はなされても良いものと考えられる。

学習機会については、学校での教育が十分に行われていない場合があること、研修会受講機会が十分に提供されていないことが指摘された。まずは職域において業務が食事摂取基準に基づいて行われていることを認識していただき、実習に来た学生にもその旨が伝わるような環境が必要と考えられる。実務担当者への研修機会の充実はそれに寄与しうるのであろう。

今後への期待では、ここまでの間に考えられる対策として記述してきた内容以外に、個別の栄養素や疾患、対象集団に対する記述の希望も挙げられた。また、日本食品標準成分表（食品成分表）（2、3）との連動が指摘されたが、重要な点と考えられる。食品中栄養素の測定法の進歩に伴い、食品成分表に含まれるいくつかの栄養素に関し、食品中含有量の数値が変化している。改定時期のずれのために完全対応させることは困難であるが、特に変動幅の大きい栄養素については対応が必要と考えられる。

インタビュー結果に基づき、より多くの日本人の食事摂取基準使用者から情報を収集するための質問票を作成した。現在、調査対象者を検討中であり、来年度、オンラインで調査実施予定である。

E. 結論

日本人の食事摂取基準の使用実態、今後の方向性に関する意見を収集し、それに基づく質問票を作成した。この質問票を用い、来年度、より幅広く多人数の日本人の食事摂取基準使用者を対象に、使用実態調査を実施予定である。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 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

I. 参考文献

- 1) 伊藤貞嘉, 佐々木敏: 日本人の食事摂取基準 (2020年版) (2020) 第一出版, 東京
- 2) 文部科学省: 日本食品標準成分表 2015年版(七訂) (2015) 全国官報販売協同組合, 東京
- 3) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会: 日本食品標準成分表 2020年

版（八訂）一文部科学省科学技術・学術審
議会資源調査分科会報告(2021) 蔦友印刷，
長野

「日本人の食事摂取基準」の使用実態に関する調査

●取り込み基準（①を満たし、②・③・④のいずれかを満たす者）

①18歳以上。

②現在、栄養士・管理栄養士として働いている（献立作成、給食管理、栄養指導などを業務としている）。

③現在、栄養士養成機関（大学・専門学校など）で教員として働いている

④現在、食品開発など栄養に関連する事柄を扱う業務に携わっている。

※産休育休などで短期の休暇中の方はご参加いただけます。

●質問項目案

1) あなたの性別を教えてください

1. 女性 2. 男性 3. その他

2) あなたの年齢（年代）を教えてください。この調査の対象者は18歳以上です。

1. 10-20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60代以降

3) あなたの保有する専門職資格を教えてください。（複数回答可、いくつでも）

1. 栄養士

2. 管理栄養士

3. 調理師

4. 栄養教諭

5. 看護師・保健師

6. 医師・薬剤師

7. 保育士・幼稚園教諭

8. 介護福祉士

9. 食品衛生責任者・食品衛生管理者

10. その他（ ）

11. 資格なし

4) あなたの職位はどれに当たりますか。

1. 管理職（係長以上などで部下がいる、大学教員で講師以上、など）

2. 管理職以外（特段の役職名なし）

3. 職位はない職種（フリーで活動、など）

5) あなたの現在働いている職場は以下のどれに当たりますか。

1. 医療機関（病院、診療所など）

2. 学校（幼稚園・小・中・高等学校など）

3. 企業（給食事業）

4. 企業（食品製造）

5. 栄養士養成校（大学・専門学校など）
6. 行政（国の機関・地方自治体など）
7. 地域（開業、フリーなど）
8. 福祉施設（保育園、高齢者施設など）

6) あなたの主な業務は何ですか。

（複数回答可。多くの時間を割いている業務から順番に1～3つまで回答可。）

1. 献立作成
2. 調理業務
3. 給食管理（食品発注、衛生管理、スタッフのシフト管理、提供した献立の評価など）
4. 栄養・食事指導
5. 食育（幼児・小児・学童・生徒向け）
6. 食育（成人向け）
7. 商品開発
8. 学生教育（栄養士養成）
9. 調査研究
10. 事業・行政施策などの立案・実施
11. 一般事務
12. その他（ ）

7) 栄養に関連する仕事に、何年ぐらい携わっていますか。お休みしていた期間があるようなら、それは除いてください。

1. 5年未満 2. 5年-10年未満 3. 10年-15年未満 4. 15年-20年未満
5. 20年-25年未満 6. 25年-30年未満 7. 30年以上

【ここから、日本人の食事摂取基準についてお尋ねします。あなたの状況や意見を教えてください。】

8) 「日本人の食事摂取基準」を日常業務の中で使いますか？

1. いつも使う 2. よく使う 3. あまり使わない 4. 全く使わない

※「いつも・よく使う」の人は9-1, 9-2, 9-3に回答、「あまり・全く使わない」の人は9-4, 9-5に回答

9-1) 「日本人の食事摂取基準」のどの部分を使いますか。

9-1-1) 【全体の章立てのうち・・・】

（複数回答可。よく使う方から1～3つまで順番に回答可。）

1. 総論
（以下の選択肢は、各論の章を指します。）
2. エネルギー
3. たんぱく質・脂質・炭水化物、エネルギー産生栄養素バランス
4. 脂溶性ビタミン

5. 水溶性ビタミン
6. 多量ミネラル
7. 微量ミネラル
8. 妊婦・授乳婦
9. 乳児・小児
10. 高齢者
11. 高血圧
12. 脂質異常症
13. 糖尿病
14. 慢性腎臓病
15. その他 ()

9-1-2) **【各論 (エネルギー、栄養素) のそれぞれの章のうちの項目について・・・】**

(複数回答可。よく使う方から1～3つまで順番に回答可。)

1. 基本的事項 (栄養素の定義、分類、機能など)
2. 指標設定の基本的な考え方
3. 健康の保持・増進 (推定平均必要量、目安量、耐容上限量などの設定について)
4. 生活習慣病の重症化予防 (目標量の設定について)
5. 活用に当たっての留意事項
6. 今後の課題
7. 指標値の一覧表
8. 参考文献
9. その他 ()

9-2) 「日本人の食事摂取基準」を日常業務の中でどのように使いますか。(複数回答可。職務において該当する頻度が高い項目を、高い方から順に1～5項目まで順番に回答可。)

1. 勤務施設における栄養素等基準値 (給食など向け) を作るのに使う。
2. 献立の作成や評価、給食管理などにおいて、各種指標値そのものを使う。
3. 個人に対する栄養管理・指導・助言 (個別対応) の際に使う。
4. 業務上必要な提出書類などを作成するときに使う。
5. 授業・講義 (食育も含む) や勤務先等での講習/教材を作るときの根拠として使う。
6. 商品企画・開発のときに使う。
7. 食事摂取基準の内容自体を教える。
8. 各種指標値の設定根拠を自分が理解するために使う。
9. 調査研究の計画を立てるときに使う。
10. 調査研究のデータ解析、結果解釈のときに使う。
11. 施策立案や事業計画立案、またはその効果の評価に使う。
12. その他 ()

9-3) 「日本人の食事摂取基準」を読んだとき、どの部分を特に丁寧に（例えば、策定根拠の理解などを目的に）読みましたか。（複数回答可。最も丁寧に読んだ項目から1～3つまで順番に回答可。）

1. 総論
2. エネルギー
3. たんぱく質・脂質・炭水化物、エネルギー産生栄養素バランス
4. 脂溶性ビタミン
5. 水溶性ビタミン
6. 多量ミネラル
7. 微量ミネラル
8. 妊婦・授乳婦
9. 乳児・小児
10. 高齢者
11. 高血圧
12. 脂質異常症
13. 糖尿病
14. 慢性腎臓病
15. その他（ ）

9-4) 「日本人の食事摂取基準」を日常業務の中で使わない理由は何ですか。（複数選択可。理由として大きい方から順に1～3項目目まで順番に回答可。）

1. 勤務施設独自の基準などがあり、「日本人の食事摂取基準」を使う必要がない。
2. 栄養価計算ソフト・給食管理システムなどで栄養素摂取（提供）量の適切性が自動的に判断できるので、「日本人の食事摂取基準」を使う必要がない。
3. 栄養基準値の決定や献立作成は職場の他の人、あるいは委託先業者などが行うので、「日本人の食事摂取基準」を使う必要がない。
4. 疾患の治療ガイドラインなど、「日本人の食事摂取基準」以外の基準を主に参考にしている。
5. 食品そのものについてなど、「日本人の食事摂取基準」は関係しないことを教えている。
6. 業務内容は一般事務などが中心で、「日本人の食事摂取基準」を使う必要がない。
7. 「日本人の食事摂取基準」は内容がよく分からない。
8. 「日本人の食事摂取基準」が手元にない。
9. その他（ ）

9-5) 日本人の食事摂取基準 2020 年版を読んだことがありますか。

1. 本文、基準値の表の両方を丁寧に読んだことがある。
2. 本文、基準値の表の両方をざっと読んだことがある。
3. 基準値の表を見たことがある。
4. 読んだことがない。

1 0) 「日本人の食事摂取基準」を読んだり使ったりする上で、困る点を教えてください。使わない方は、使わない理由を踏まえてお答えください。(複数回答可。最も困る点から1～3項目まで回答可)

1. 各章の構成(「基本的事項」「指標設定の基本的な考え方」・・・といった構造)が分かりにくい。
2. 文字が多い・文章が長いと読む時間が取りにくい。
3. 文章の意味が読み取りにくい。
4. 学術論文に関する記述が分かりにくい。
5. 結論がどこに書いてあるのか分からない。
6. 全体として、専門用語が分かりにくい。
7. 各指標値の意味合いが分かりにくい。
8. 統計用語や確率の考え方が分かりにくい。
9. 数値がどのように処理されているのか分かりにくい。
- 1 0. 図や表が少なく、理解の助けになるものがない。
- 1 1. 実地での活用法が分かりにくい。
- 1 2. その他()

1 1) 学生時代に「日本人の食事摂取基準」について勉強する場はありましたか。

1. あった
2. なかった

1 2) あなたが大学等で学んだのはどちらですか？

1. 主に日本人の栄養所要量
2. 主に日本人の食事摂取基準
3. いずれも学んでいない

1 3) 現在「日本人の食事摂取基準」について分からないことがあった時、聞く相手や勉強する場はありますか。

1. ある
2. ない
3. 分からないことはない。
4. 使わないので誰かに聞く必要はない。

1 4) 「日本人の食事摂取基準」が改定されたとき、変更部分に関する情報はどこから、あるいはどのように得ますか。(複数回答可。最も多くの情報を得る手段から順に1～3項目まで回答可。)

1. 厚生労働省主催の研修会
2. 学会のセミナーや研修会
3. 日本栄養士会(支部も含む)のセミナーや研修会
4. 学会・栄養士会以外の団体のセミナーや研修会
5. 厚生労働省のホームページで公開されている情報
6. 栄養関連の組織や個人のウェブサイト(厚生労働省以外)
7. 職場の同僚や上司
8. 職場内での自主的な勉強会
9. 他職場や取引先などと情報交換
- 1 0. 雑誌記事
- 1 1. 書籍

- 1 2. 特に情報は収集しない
- 1 3. その他 ()

1 5) 「日本人の食事摂取基準」の改定版が出た際に、どのような内容の変更が気になりますか？(複数回答可。最も気になる変更から順に1～3項目まで回答可。)

1. 全体の策定方針(2020年版で言えば、フレイル予防が加わったことなど)
2. 章立て(対象者別や疾患別が加わった、など)・構成
3. 個別指標値の策定方法(策定根拠の変化)
4. どの指標値に変化があったか(数値そのものの変化)
5. 他のガイドラインなどとの整合性
6. 特に気になることはない
7. その他 ()

1 6) 「日本人の食事摂取基準」に対し、今後期待することをお尋ねします。

1 6-1) 盛り込んでほしい内容を教えてください。(複数回答可。最も盛り込んでほしい項目から順に1～3項目まで回答可。)

1. 給食における活用(対象: 集団)
2. 献立への指標値の反映方法(対象: 個人)
3. 食品群ごとの摂取基準値
4. 指標値それぞれの活用方法の詳細
5. 各指標値の具体的活用事例
6. 標準的でない人への応用方法(肥満・やせ、超高齢者、外国人、スポーツ選手など)
7. 特殊な食事への対応方法(アレルギー食、宗教による制限食、菜食主義など)
8. 食品成分表との兼ね合いに関する記述
9. 世の中のいわゆる「健康情報」(低炭水化物食など)との兼ね合いに関する記述
- 1 0. アミノ酸や脂肪酸の摂取量に関する考え方や基準値
- 1 1. 水の摂取量に関する基準値
- 1 2. 特になし
- 1 3. その他 ()

1 6-2) 改善してほしい点を教えてください。(複数回答可。最も改善してほしい項目から順に1～3項目まで回答可。)

1. 各栄養素における指標の概念を統一してほしい。
(例: 推定平均必要量は単一の栄養素で不足を回避するための指標であるのに、疾患予防のための値を設定している栄養素をなくす。)
2. 各栄養素の最初に概要をまとめてほしい。
3. 段落ごとに、結論が先に来るような構成の文章にしてほしい。
4. 図表を増やしてほしい。
5. 使用法(活用法)についての情報を様々な形で提供してほしい。
6. 研修会を増やしてほしい。

7. 献立事例集を作成してほしい。
8. ダイジェスト版を作成してほしい。
9. 小児の記述を充実してほしい。
10. 高齢者の記述を充実してほしい。
11. 特になし。
12. その他 ()

図1 「日本人の食事摂取基準」使用実態調査 質問票案