

表1 妊婦、授乳婦の食事摂取基準の策定背景

	妊婦					授乳婦					未策定の理由
	推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG)	上限量 (UL)	推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG)	上限量 (UL)	
たんぱく質	①	○			×	⑦	○			×	
脂質				②	×				②	×	
飽和脂肪酸				②	×				②	×	
n-6系脂肪酸			③	⑧	×			③	⑧	×	
n-3系脂肪酸			③		×			③		×	
コレステロール				⑧	×				⑧	×	
炭水化物					×					×	記載なし
食物繊維					×					×	記載なし
ビタミンB ₁	②	○			×	⑤	○			×	
ビタミンB ₂	②	○			×	⑤	○			×	
ナイアシン	②	○			×	⑤	○			×	
ビタミンB ₆	④	○			×	⑤	○			×	
葉酸	④	○			×	⑤	○			×	
ビタミンB ₁₂	①	○			×	⑤	○			×	
ビオチン			⑤		×			⑤		×	
パントテン酸			③		×			⑤		×	
ビタミンC	④	○			×	⑤	○			×	
ビタミンA	①	○			×	⑦	○			×	
ビタミンE			⑥		×			⑦		×	
ビタミンD			④		×			⑦		×	
ビタミンK			⑥		×			⑥		×	
マグネシウム	①	○			×	⑥	○			×	
カルシウム			⑥		×			⑥		×	
リン			⑥		×			⑥		×	
クロム					×					×	設定のためのデータが乏しい
モリブデン					×					×	設定のためのデータが乏しい
マンガン			⑥		×			⑥		×	
鉄	④	○			×	⑦	○			×	
銅	①	○			×	⑦	○			×	
亜鉛		④			×		⑦			×	
セレン	①	○			×	⑦	○			×	
ヨウ素	①	○			×	⑦	○			×	
ナトリウム					×					×	必要分は食事で十分補える
カリウム			⑥		×			⑦		×	

- ①妊婦、または胎児への蓄積量
- ②妊娠、授乳していない人の値を参考
- ③食事摂取量調査結果より
- ④妊婦又は胎児の健康を維持するために必要な量
- ⑤0-5ヶ月乳児の摂取目安量
- ⑥付加の必要なし
- ⑦泌乳による損失量
- ⑧設定背景が明記されていない
- RDA=EAR×個人間変動

表2 妊婦、授乳婦の食事摂取基準(付加量)

	妊婦						授乳婦					
	推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG) (下限)	目標量 (DG) (上限)	上限量 (UL)	推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG) (下限)	目標量 (DG) (上限)	上限量 (UL)
たんぱく質(g)	8	10					15	20				
脂質(%エネルギー)				20以上	30未満					20以上	30未満	
飽和脂肪酸(%エネルギー)				4.5以上	7.0未満					4.5以上	7.0未満	
n-6系脂肪酸(%エネルギー)			(9g)		10未満				(10g)		10未満	
n-3系脂肪酸(g)			2.1						2.4			
コレステロール(mg)					600未満						600未満	
炭水化物(%エネルギー)												
食物繊維(g)												
ビタミンB ₁ (mg)	初期 0 中期 0.1 末期 0.2	0 0.1 0.3					0.1	0.1				
ビタミンB ₂ (mg)	初期 0 中期 0.1 末期 0.3	0 0.2 0.3					0.3	0.4				
ナイアシン(mgNE)	初期 0 中期 1 末期 2	0 1 3					2	2				
ビタミンB ₆ (mg)	0.7	0.8					0.3	0.3				
葉酸(μg)	170	200					80	100				
ビタミンB ₁₂ (μg)	0.3	0.4					0.3	0.4				
ビオチン(μg)			2						4			
パントテン酸(mg)			1						4			
ビタミンC(mg)	10	10					40	50				
ビタミンA(μgRE)	50	70					300	420				
ビタミンE(mg)			0						3			
ビタミンD(μg)			2.5						2.5			
ビタミンK(μg)			0						0			
マグネシウム(mg)	30	40					0	0				
カルシウム(mg)			0						0			
リン(mg)			0						0			
クロム(μg)												
モリブデン(μg)												
マンガン(mg)			0						0			
鉄(mg)	11.0	13.0					2.0	2.5				
銅(mg)	0.1	0.1					0.5	0.6				
亜鉛(mg)		3						3				
セレン(μg)	4	4					16	20				
ヨウ素(μg)	75	110					130	190				
ナトリウム(mg)												
カリウム(mg)			0						370			

表3 妊婦・授乳婦の推定エネルギー必要量(kcal/日)

		身体活動レベル		
		I	II	III
18-29歳	妊婦(初期)	1800	2100	2400
	妊婦(中期)	2000	2300	2600
	妊婦(末期)	2250	2550	2850
	授乳婦	2500	2750	3050
30-49歳	妊婦(初期)	1750	2050	2350
	妊婦(中期)	1950	2250	2550
	妊婦(末期)	2200	2500	2800
	授乳婦	2150	2450	2750

表4 妊婦、授乳婦の食事摂取基準(18-29歳)

	妊婦						授乳婦					
	推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG) (下限)	目標量 (DG) (上限)	上限量 (UL)	推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG) (下限)	目標量 (DG) (上限)	上限量 (UL)
たんぱく質(g)	48	60					55	70				
脂質(%エネルギー)				20以上	30未満					20以上	30未満	
飽和脂肪酸(%エネルギー)				4.5以上	7.0未満					4.5以上	7.0未満	
n-6系脂肪酸(%エネルギー)			(9g)		10未満				(10g)		10未満	
n-3系脂肪酸(g)			2.1						2.4			
コレステロール(mg)					600未満						600未満	
炭水化物(%エネルギー)				(50以上)	(70未満)					(50以上)	(70未満)	
食物繊維(g)			(21)	(17)					(21)	(17)		
ビタミンB ₁ (mg)	初期	0.9	1.1				1	1.2				
	中期	1	1.4									
	末期	1.1	1.2									
ビタミンB ₂ (mg)	初期	1	1.2				1.3	1.6				
	中期	1.1	1.4									
	末期	1.3	1.5									
ナイアシン(mgNE)	初期	10	12			(300)	12	14				(300)
	中期	11	13			(300)						(300)
	末期	12	15			(300)						(300)
ビタミンB ₆ (mg)		1.7	2				1.3	1.5				
葉酸(μg)		370	440				280	340				
ビタミンB ₁₂ (μg)		2.3	2.8				2.3	2.8				
ビオチン(μg)			47						49			
パントテン酸(mg)			6						9			
ビタミンC(mg)		95	110				125	150				
ビタミンA(μgRE)		450	670			(3000)	700	1020				(3000)
ビタミンE(mg)			8			(600)			11			(600)
ビタミンD(μg)			7.5			(50)			7.5			(50)
ビタミンK(μg)			75						60			
マグネシウム(mg)		260	310				230	270				
カルシウム(mg)			700	(600)		(2300)			700	(600)		(2300)
リン(mg)			900			(3500)			900			(3500)
クロム(μg)		(25)	(30)				(25)	(30)				
モリブデン(μg)		(15)	(20)			(240)	(15)	(20)				(240)
マンガン(mg)			3.5			(11)			3.5			(11)
鉄(mg)		16.5	19.5			(40)	7.5	9.0				(40)
銅(mg)		0.6	0.8			(10)	1.0	1.3				(10)
亜鉛(mg)		(6)	10.0			(30)	(6)	10.0				(30)
セレン(μg)		24.0	29.0			(350)	36.0	45.0				(350)
ヨウ素(μg)		170	260			(3000)	225	340				(3000)
ナトリウム(mg)			(600)		(8未満)*				(600)		(8未満)*	
カリウム(mg)			1600						1970			

()の数字は同年齢階級の妊娠、授乳していない者の基準値(日本人の食事摂取基準で付加量の記載がない項目)

*食塩相当量

網掛けは、策定された付加量が0であることを意味する

表5 妊婦、授乳婦の食事摂取基準(30-49歳)

	妊婦						授乳婦					
	推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG) (下限)	目標量 (DG) (上限)	上限量 (UL)	推定平均 必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG) (下限)	目標量 (DG) (上限)	上限量 (UL)
たんぱく質(g)	48	60					55	70				
脂質(%エネルギー)				20以上	30未満					20以上	30未満	
飽和脂肪酸(%エネルギー)				4.5以上	7.0未満					4.5以上	7.0未満	
n-6系脂肪酸(%エネルギー)			(9g)		10未満				(10g)		10未満	
n-3系脂肪酸(g)			2.1						2.4			
コレステロール(mg)					600未満						600未満	
炭水化物(%エネルギー)				(50以上)	(70未満)					(50以上)	(70未満)	
食物繊維(g)			(20)	(17)					(20)	(17)		
ビタミンB ₁ (mg)	初期 0.9 中期 1 末期 1.1	1.1 1.4 1.2					1	1.2				
ビタミンB ₂ (mg)	初期 1 中期 1.1 末期 1.3	1.2 1.4 1.5					1.3	1.6				
ナイアシン(mgNE)	初期 10 中期 11 末期 12	12 13 15				(300) (300) (300)	12	14				(300) (300) (300)
ビタミンB ₆ (mg)	1.7	2					1.3	1.5				
葉酸(μg)	370	440					280	340				
ビタミンB ₁₂ (μg)	2.3	2.8					2.3	2.8				
ビオチン(μg)			47						49			
パントテン酸(mg)			6						9			
ビタミンC(mg)	95	110					125	150				
ビタミンA(μgRE)	500	670				(3000)	750	1020				(3000)
ビタミンE(mg)			8			(700)			11			(700)
ビタミンD(μg)			7.5			(50)			7.5			(50)
ビタミンK(μg)			75						65			
マグネシウム(mg)	270	320					240	280				
カルシウム(mg)			600	(600)		(2300)			600	(600)		(2300)
リン(mg)			900			(3500)			900			(3500)
クロム(μg)	(25)	(30)					(25)	(30)				
モリブデン(μg)	(15)	(20)				(240)	(15)	(20)				(240)
マンガン(mg)			3.5			(11)			3.5			(11)
鉄(mg)	16.5	19.5				(40)	7.5	9.0				(40)
銅(mg)	0.7	0.8				(10)	1.1	1.3				(10)
亜鉛(mg)	(6)	10.0				(30)	(6)	10.0				(30)
セレン(μg)	24.0	29.0				(350)	36.0	45.0				(350)
ヨウ素(μg)	170	260				(3000)	225	340				(3000)
ナトリウム(mg)			(600)		(8未満)*				(600)		(8未満)*	
カリウム(mg)			1600						1970			

()の数字は同年齢階級の妊娠、授乳していない者の基準値(日本人の食事摂取基準で付加量の記載がない項目)

*食塩相当量

網掛けは、策定された付加量が0であることを意味する

表6 妊婦、授乳婦の食事摂取基準(炭水化物のエネルギー比率)

		身体活動レベル					
		I		II		III	
		エネルギー	炭水化物 (%エネルギー)	エネルギー	炭水化物 (%エネルギー)	エネルギー	炭水化物 (%エネルギー)
18-29歳	妊婦(初期)	1800	57 - 67	2100	59 - 69	2400	60 - 70
	妊婦(中期)	2000	58 - 68	2300	60 - 70	2600	61 - 71
	妊婦(末期)	2250	59 - 69	2550	61 - 71	2850	62 - 72
	授乳婦	2500	59 - 69	2750	60 - 70	3050	61 - 71
30-49歳	妊婦(初期)	1750	56 - 66	2050	58 - 68	2350	60 - 70
	妊婦(中期)	1950	58 - 68	2250	59 - 69	2550	61 - 71
	妊婦(末期)	2200	59 - 69	2500	60 - 70	2800	61 - 71
	授乳婦	2150	57 - 67	2450	59 - 69	2750	60 - 70

「健やか親子21」推進に向けての検討体制

「健やか親子21」推進検討会

(学識経験者及び関係団体代表者等から構成
検討メンバー20名)

〈検討課題〉

- ◆「健やか親子21」中間評価について
- ◆食を通じた妊産婦の健康支援方策について

平成17年2月開催

7月

10月

12月

平成18年2月

報
告

作業メン
バー!
検討事項の了承

「健やか親子21」中間 評価研究会

(学識経験者9名)

[平成17年3月～平成18年1月:6回開催]

〈検討事項〉

- ◆各指標についての達成度の分析
- ◆新たな指標の現状値の設定
- ◆地方自治体の取組状況の分析
- ◆今後の評価のためのデータ収集方法・システムの検討等

食を通じた妊産婦の健康 支援方策研究会

(学識経験者6名)

[平成17年4～9月:4回開催]

〈検討事項〉

- ◆妊産婦のための食生活指針の作成
- ◆妊娠期の至適体重増加チャートの作成
- ◆上記の解説マニュアルの作成

「健やか親子21」推進検討会及び「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」名簿

(1) 「健やか親子21」推進検討会名簿

氏名	所属
石井みどり	社団法人日本歯科医師会 常務理事
岩月 進	社団法人日本薬剤師会 常務理事
漆崎育子	社団法人日本看護協会 常任理事
江角二三子	社団法人日本助産師会 事務局長
衛藤 隆	東京大学大学院教育学研究科 教授
齊藤万比古	国立精神・神経センター精神保健研究所 児童思春期 精神保健部 部長
才村 純	日本子ども家庭総合研究所ソーシャルワーク研究担当 部長
椎葉茂樹	富山県厚生部 次長
杉山千佳	育児ジャーナリスト
曾根智史	国立保健医療科学院公衆衛生政策部 部長
戸田律子	パースエドゥケーター
中野仁雄	九州大学 副学長
長野みさ子	全国保健所長会 常任理事
中村丁次	社団法人日本栄養士会 会長
伯井俊明	社団法人日本医師会 常任理事
村田昌子	全国保健師長会 会長
森 晃爾	産業医科大学 教授
○柳澤正義	日本子ども家庭総合研究所 副所長 国立成育医療センター 名誉総長
山縣然太郎	山梨大学大学院医学工学総合研究部 教授
吉池信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹

○座長 (五十音順、敬称略)

(2) 「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」名簿

氏名	所属
堤 ちはる	(福)恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部栄養担当部長
平原 史樹	横浜市立大学大学院医学研究科教授
福井 トシ子	杏林大学医学部付属病院看護部長
福岡 秀興	東京大学大学院医学系研究科助教授
本田 佳子	女子栄養大学教授
○吉池 信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹

○座長 (五十音順、敬称略)

「健やか親子21」推進検討会及び「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」の開催経緯

(1) 「健やか親子21」推進検討会の開催経緯

第1回	2月24日(木)	(1)「健やか親子21」推進に向けての検討の進め方について (2)「健やか親子21」推進の状況について (3)「健やか親子21」の中間評価の進め方について (4)食を通じた妊産婦の健康支援方策に関する検討の進め方について
第2回	7月1日(金)	(1)「健やか親子21」の指標の分析・評価の検討 (2)「健やか親子21」推進協議会の取組実績の調査方法(案)の検討 (3)妊産婦等を取り巻く社会環境の整備について (4)「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書骨子(案)について
第3回	10月31日(月)	(1)「健やか親子21」の指標の分析・評価、推進方策の検討 (2)新しい指標の検討 (3)健やか親子21推進協議会の取組実績の調査について (4)自治体の取組の評価について (5)妊産婦等を取り巻く社会環境の整備について (6)「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書概要(案)について
第4回	12月1日(木)	(1)「健やか親子21」の総括評価について (2)「健やか親子21」中間評価報告書の骨子(案)について (3)「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書(案)について
第5回	2月1日(水)	(1)「健やか親子21」中間評価報告書(案)について (2)「妊産婦のための食生活指針」のとりまとめ

*太字部分が「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」に関する議題。

(2) 「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」の開催経緯

第1回	4月26日(火)	○「妊産婦の食生活指針」及び作成の基本的考え方について
第2回	5月31日(火)	○「妊娠期の至適体重増加チャート」及び「妊産婦のための食生活指針」の構成(案)について
第3回	6月24日(金)	○「妊娠期の至適体重増加チャート」及び「妊産婦のための食生活指針」の内容(案)について ○「食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会」報告書骨子(案)について
第4回	9月30日(金)	○「妊娠期の至適体重増加チャート」の内容及び関連文献(案) ○「妊産婦のための食生活指針」の内容及び解説(案) ○これらの活用(案)について