

解 説

第4次改定日本人の栄養所要量の概要

原 正 俊

栄養所要量は昭和44年以降厚生省において策定しているが、現在、我が国で使用している栄養所要量は、昭和59年8月に昭和60年度から64年度（平成2年）の間使用できるよう改定したものである。今回はその後における国民の体位の向上や医学、栄養学等に関連する新しい知見を踏まえ新しい角度から検討を行い、平成2年度～6年度の間使用できる栄養所要量に改定したものである。

1. 厚生省所管以降の日本人の栄養所要量の改定経緯

	使用期間	答 申
初回策定	昭和45年4月～ 50年3月	昭和44年8月 栄養審議会答申
第1次改定	昭和50年4月～ 55年3月	昭和50年3月 栄養審議会答申
第2次改定	昭和55年4月～ 60年3月	昭和54年8月 公衆衛生審議会答申
第3次改定	昭和60年4月～ 65年(平成2年)3月	昭和59年8月 公衆衛生審議会答申
第4次改定	平成2年4月～ 7年3月	平成元年9月 公衆衛生審議会答申

2. 用語の定義

(1) 栄養所要量の定義

栄養所要量とは、国民が心身を健全に発育・発達させ、健康の保持・増進と疾病予防のために標準となるエネルギー及び栄養素の摂取量を摂取対象別1日当たりの数値で示したものである。

(2) 目標摂取量の定義

目標摂取量とは、基本的な考え方は所要量と同じであり、必要量として示すものであるが、科学的データの蓄

積が十分でないために栄養素の摂取量を摂取対象別にきめ細かく算出することが困難であるのでその数値を所要量に準じ、目標量として示したものである。

3. 栄養所要量の用途

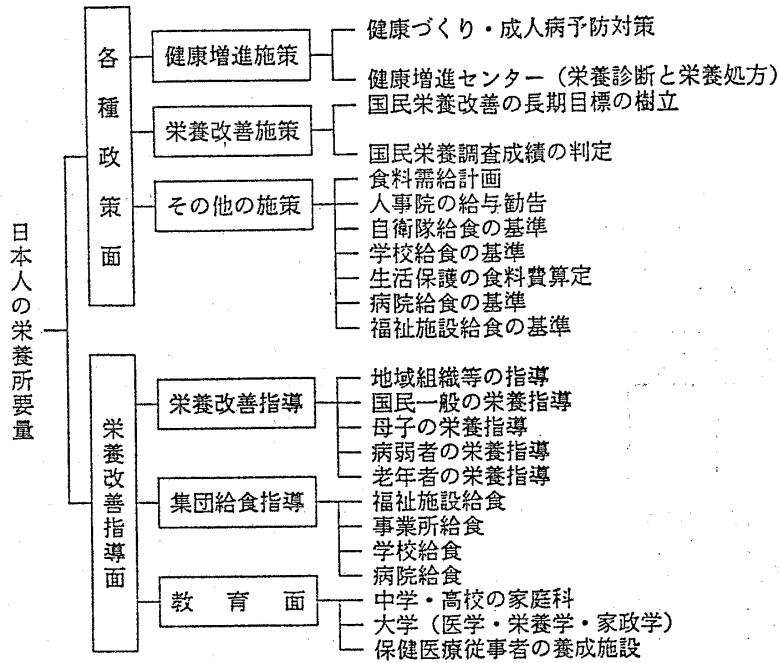
国の健康増進施策、栄養改善施策等を樹立する際の基本となるものであり、また、国民に対する食生活改善指導、集団給食施設指導等の指導基準として、さらに、食料施策や学校教育等各方面において利用されている。

4. 栄養所要量の算定基礎

第4次改定日本人の栄養所要量は、まず平成7年における日本人の性別、年齢（階層）別の身長を推計基準値を求め、次いでBMIの推計値を求め、この双方から体重の推計基準値を算出した。このような性別、年齢（階層）別の標準的な身長、体重を有する人を基準として、その人が心身を十分に発育・発達させ、健康の保持・増進と疾病予防のために標準となるエネルギー及び栄養素の摂取量として求められたものである。算定に当たっては実験的に求められた個人別最少必要量、あるいは飽和量に関するデータなどを尊重すると同時に、栄養実態調査の結果などを参考とし、エネルギー所要量以外は、原則として安全率を加味して算定されたものである。なお、安全率とは体位を等しくする個体間に栄養必要量の変動が見られたり、また同一個人であっても生活環境条件の変動によって、栄養必要量が変化することがあることなどを考慮して用いられる係数のことで、栄養素の種類によってその値は異なる。ここで用いられている安全率とは欠乏を防止する上の“安全”という意味で、過剰を防止することは一般的には考慮していない。過剰摂取を防止することが重要であることから、ナトリウムについては上限値を目標摂取量として示してある。

* 厚生省保健医療局健康増進栄養課栄養指導官

第4次改定日本人の栄養所要量の概要



5. 諮問・答申

答 申

平成元年9月22日

厚生大臣 戸井田三郎 殿

公衆衛生審議会
会長 山口正義

日本人の栄養所要量について（答申）

平成元年8月30日厚生省発健医第29号で諮問のあった標記の件については、下記のとおり答申する。

記

- 平成2年度から平成6年度までの5年間使用する日本人の栄養所要量については、別表1から13までのとおり策定することが適当である。

（注）本誌には別表1から4及び13を掲載し他は省略。

10歳きざみで示していたが、今回、高齢者社会の進行により適切な対応ができるよう60歳代、70歳代については年齢区分を5歳きざみで示した。

6. 今回の改定で特に改められた事項

(1)

60歳代、70歳代について年齢区分を10歳きざみから5歳きざみとした。（表-1）

(2)

エネルギー算定の基礎となる生活活動指数の計算方法を示した。（表-2）

年齢区分については、従来20歳以上の者については

エネルギー算定は、1日の生活活動強度により大きく

日本人の

別表1 成長期および生活活動強度II

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エネルギー (kcal)		タンパク質 (g)		脂 肪 エネルギー 一 比率 (%)	カルシウム (g)	
	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女
0~(月)					120/kg		3.3/kg		45	0.4	
2~(月)					110/kg		2.5/kg		45	0.4	
6~(月)					100/kg		3.0/kg		30~40	0.4	
1~	80.7	79.6	10.95	10.35	960	910	30	30	}	}	0.4
2~	90.0	89.1	13.24	12.74	1,200	1,150	35	35			
3~	97.3	96.6	15.04	14.70	1,400	1,350	40	40			
4~	104.3	103.7	16.97	16.69	1,550	1,450	45	45			
5~	110.8	110.3	19.04	18.78	1,600	1,500	50	50			
6~	117.0	116.5	21.35	21.04	1,700	1,600	55	50			
7~	122.7	122.2	23.85	23.44	1,800	1,650	60	55			
8~	128.3	127.9	26.70	26.24	1,900	1,750	65	60			
9~	133.5	133.6	29.76	29.50	1,950	1,850	65	65			
10~	138.8	139.8	33.21	33.54	2,050	1,950	70	70			
11~	144.6	146.5	37.26	38.46	2,150	2,100	75	75	}	}	0.5
12~	151.4	151.9	42.29	43.31	2,350	2,250	80	80			
13~	159.0	155.4	48.34	47.43	2,500	2,300	85	80			
14~	164.9	157.1	53.87	50.32	2,600	2,300	85	75			
15~	168.5	157.6	57.98	51.99	2,700	2,250	85	70			
16~	169.9	158.0	60.21	52.87	2,700	2,200	80	70			
17~	170.8	158.1	61.55	52.92	2,700	2,150	80	70			
18~	171.3	158.1	62.18	52.52	2,650	2,100	75	65			
19~	171.5	158.1	62.41	52.02	2,600	2,050	75	60			
20~29	171.1	157.7	64.00	51.83	2,550	2,000	70	60			
30~39	169.8	156.7	65.48	54.09	2,500	2,000	70	60	}	}	0.6
40~49	167.8	154.6	65.10	55.14	2,400	1,950	70	60			
50~59	164.2	151.9	61.93	54.13	2,250	1,850	70	60			
60~64	162.1	149.8	59.41	52.49	2,100	1,750	70	60			
65~69	160.8	148.3	57.61	51.02	2,000	1,700	70	60	}	}	0.6
70~74	159.7	145.7	55.83	49.26	1,850	1,600	65	55			
75~79	158.7	145.0	54.07	47.22	1,750	1,550	65	55			
80~	157.6	142.4	52.38	44.53	1,650	1,400	65	55			

「日本人の栄養所要量」(表)の付帯事項

1. 別表1~4で示した栄養所要量は、個人にそのまま適用すべき数値ではない。個人への適用については別表5
2. 生活活動強度の判別については、表2に示す参考表「生活活動強度の区分(目安)」を参照されたい。また生活活動強度が「I(軽い)」に該当する者は、日常生活活動の内容を変えるかまたは運動を付加すること
3. 食塩の摂取量は、従来どおり1人1日当たり10g以下にすることが望ましい。
4. ビタミンE(α -トコフェロール当量)は、成人男子8mg, 成人女子7mgを摂取することが望ましい。

第4次改定日本人の栄養所要量の概要

栄養所要量

(中等度)における栄養所要量

鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
6		1,300		0.2		0.3		4			
6		1,300		0.3		0.4		6			
6		1,000		0.4		0.5		6			
} 7	} 7	} 1,000	} 1,000	0.4	0.4	0.5	0.5	6	6	} 40	} 400
				0.5	0.5	0.7	0.6	8	8		
} 8	} 8	} 1,000	} 1,000	0.6	0.6	0.8	0.7	9	9	} 40	} 400
				0.6	0.6	0.9	0.8	10	10		
} 9	} 9	} 1,200	} 1,200	0.7	0.7	1.0	0.9	11	11	} 40	} 400
				0.8	0.7	1.0	1.0	12	12		
} 10	} 10	} 1,500	} 1,500	0.8	0.8	1.1	1.1	13	13	} 40	} 400
				0.9	0.8	1.2	1.2	14	14		
} 12	} 12	} 1,500	} 1,500	0.9	0.9	1.3	1.2	15	14	} 40	} 400
				1.0	0.9	1.3	1.3	16	15		
} 12	} 12	} 1,500	} 1,500	1.1	1.1	1.4	1.2	17	15	} 40	} 400
				1.1	1.1	1.5	1.2	18	14		
} 10	} 10	} 2,000	} 1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	14	} 50	} 100
				0.9	0.8	1.3	1.1	16	13		
} 10	} 10	} 2,000	} 1,800	0.9	0.8	1.3	1.1	16	13	} 50	} 100
				0.8	0.7	1.2	1.0	15	12		

~12 (本解説では省略) を参照されたい。

とによって、別表1の生活活動強度「II (中等度)」に相当するエネルギー量を消費することが望ましい。

別表2 生活活動強度I (軽い)

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		タンパク質 (g)		脂 肪 エネルギー 一 比 率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)	
	男	女	男	女		男	女	男	女
15~	2,350	2,000	85	70	} 25~30	} 0.8	}	} 12	} 12
16~	2,400	1,950	80	70					
17~	2,400	1,900	80	70					
18~	2,350	1,850	75	65					
19~	2,300	1,850	75	60					
20~29	2,250	1,800	70	60	} 20~25	} 0.6	} 10	} 10	(閉経後 10)
30~39	2,200	1,750	70	60					
40~49	2,150	1,700	70	60					
50~59	2,000	1,650	70	60					
60~64	1,850	1,550	70	60					
65~69	1,800	1,500	70	60					
70~74	1,650	1,450	65	55	} 25~30	}	} +0.4	} +3	} +8
75~79	1,600	1,400	65	55					
80~	1,500	1,250	65	55					
付加量		+150		+10					
妊娠前半期		+350		+20					
妊娠後半期		+700		+20					
授乳婦									

注) 妊婦, 授乳婦への付加量は便宜上ここに示したが, 妊婦, 授乳婦の生活活動強度はすべてI (軽)

別表3 生活活動強度III (やや重い)

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		タンパク質 (g)		脂 肪 エネルギー 一 比 率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)	
	男	女	男	女		男	女	男	女
15~	3,200	2,650	100	85	} 25~30	} 0.8	}	} 12	} 12
16~	3,200	2,600	95	80					
17~	3,200	2,550	95	80					
18~	3,150	2,500	90	75					
19~	3,100	2,450	90	70					
20~29	3,050	2,400	85	70	} 25~30	} 0.6	} 10	} 10	(閉経後 10)
30~39	2,950	2,350	85	70					
40~49	2,850	2,300	85	70					
50~59	2,700	2,200	85	70					
60~64	2,450	2,050	80	70					
65~69	2,350	2,000	80	70					

別表4 生活活動強度IV (重い)

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		タンパク質 (g)		脂 肪 エネルギー 一 比 率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)	
	男	女	男	女		男	女	男	女
15~	3,750	3,100	115	95	} 25~30	} 0.8	}	} 12	} 12
16~	3,750	3,050	110	95					
17~	3,750	2,950	110	95					
18~	3,700	2,900	105	90					
19~	3,700	2,850	105	85					
20~29	3,550	2,800	100	85	} 25~30	} 0.6	} 10	} 10	(閉経後 10)
30~39	3,450	2,750	100	85					
40~49	3,350	2,700	100	85					
50~59	3,150	2,600	100	85					
60~64	2,850	2,400	95	80					
65~69	2,750	2,300	95	80					

第4次改定日本人の栄養所要量の概要

における栄養所要量

ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
男	女	男	女	男	女	男	女		
2,000	1,800	0.9	0.8	1.3	1.1	16	13	50	100
		1.0	0.8	1.3	1.1	16	13		
		1.0	0.8	1.3	1.0	16	13		
		0.9	0.7	1.3	1.0	16	12		
		0.9	0.7	1.3	1.0	15	12		
		0.9	0.7	1.2	1.0	15	12		
		0.9	0.7	1.2	1.0	15	12		
		0.9	0.7	1.2	0.9	14	11		
		0.8	0.7	1.1	0.9	13	11		
		0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
		0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
		0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
		0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
		0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
0.7	0.6	1.0	0.9	12	10				
	+ 0		+0.1		+0.1		+ 1	+10	+300
	+ 200		+0.2		+0.2		+ 2	+10	+300
	+1,400		+0.3		+0.4		+ 5	+40	+300

い)ということではなく、おのおのの生活活動強度に応じたものとする。

における栄養所要量

ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
男	女	男	女	男	女	男	女		
2,000	1,800	1.3	1.1	1.8	1.5	21	17	50	100
		1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
		1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
		1.3	1.0	1.7	1.4	21	17		
		1.2	1.0	1.7	1.3	20	16		
		1.2	1.0	1.7	1.3	20	16		
		1.2	0.9	1.6	1.3	19	16		
		1.1	0.9	1.6	1.3	19	15		
		1.1	0.9	1.5	1.2	18	15		
		1.0	0.8	1.3	1.1	16	14		
		1.0	0.8	1.3	1.1	16	14		
		1.0	0.8	1.3	1.1	16	14		
		1.0	0.8	1.3	1.1	16	14		
		1.0	0.8	1.3	1.1	16	14		
1.0	0.8	1.3	1.1	16	14				

における栄養所要量

ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
男	女	男	女	男	女	男	女		
2,000	1,800	1.5	1.2	2.1	1.7	25	20	50	100
		1.5	1.2	2.1	1.7	25	20		
		1.5	1.2	2.1	1.6	25	19		
		1.5	1.2	2.0	1.6	24	19		
		1.5	1.1	2.0	1.6	24	19		
		1.4	1.1	2.0	1.5	23	18		
		1.4	1.1	1.9	1.5	23	18		
		1.3	1.1	1.8	1.5	22	18		
		1.3	1.0	1.7	1.4	21	17		
		1.1	1.0	1.6	1.3	19	16		
		1.1	1.0	1.6	1.3	19	16		
		1.1	1.0	1.6	1.3	19	16		
		1.1	1.0	1.6	1.3	19	16		
		1.1	1.0	1.6	1.3	19	16		
1.1	1.0	1.6	1.3	19	16				

表-1
第 3 次 改 定 (旧)

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エネルギー (kcal)	
	男	女	男	女	男	女
20~	170.3	157.3	62.63	52.14	2,500	2,000
30~	168.1	154.9	63.46	52.93	2,450	1,950
40~	166.1	153.4	62.96	54.44	2,350	1,900
50~	162.8	150.8	59.66	52.92	2,200	1,850
60~	160.3	148.1	56.81	50.43	2,000	1,700
70~	157.9	144.9	53.53	47.99	1,800	1,550
80~	155.7	141.4	50.94	44.06	1,600	1,350

第 4 次 改 定 (新)

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エネルギー (kcal)	
	男	女	男	女	男	女
20~29	171.1	157.7	64.00	51.83	2,550	2,000
30~39	169.8	156.7	65.48	54.09	2,500	2,000
40~49	167.8	154.6	65.10	55.14	2,400	1,950
50~59	164.2	151.9	61.93	54.13	2,250	1,850
60~64	162.1	149.8	59.41	52.49	2,100	1,750
65~69	160.8	148.3	57.61	51.02	2,000	1,700
70~74	159.7	145.7	55.83	49.26	1,850	1,600
75~79	158.7	145.0	54.07	47.22	1,750	1,550
80~	157.6	142.4	52.38	44.53	1,650	1,400

変化する。生活活動強度は現在4段階に分けて示されているが、これを各種生活動作のRMRと生活時間配分により算出する計算方法を示した。

① 生活活動強度の算出方法〔表-2で生活活動強度II(中等度)の場合〕

$$\frac{9}{10} \times \left[\frac{8 \times 0.9 + 7.5 \times (1.2 + 0.5) + 6.5}{24} \times (1.2 + 0.9) + 2 \times (1.2 + 2.0) \right] - 1 = 0.5$$

② 生活活動強度の範囲

- 「軽い」……………生活活動指数で0.42以下
- 「中等度」……………生活活動指数で0.43~0.62
- 「やや重い」……………生活活動指数で0.63~0.87
- 「重い」……………生活活動指数で0.88以上

③ エネルギー代謝率(RMR)

$$= \frac{\text{活動時総代謝量} - \text{安静時代謝量}}{\text{基礎代謝量}} = \frac{\text{活動代謝量}}{\text{基礎代謝量}}$$

表-2 生活活動強度の区分(目安)

生活活動強度と指数	日常生活の例				日常生活の内容
	生活動作	時間	左記生活動作の平均RMR		
I (軽い) 0.35	睡眠	8	(Bmの90%)		通勤、買物など1時間程度の歩行と軽い手作業や家事などによる立位のほかは大部分座位で事務、勉強、談話等をしている場合
	座る	12	0.5		
	立つ	3	0.6		
	歩く	1	1.9		
II (中等度) 0.50	睡眠	8	(Bmの90%)		通勤、買物のほか仕事などで2時間程度の歩行と事務、読書、談話による座位のほか機械操作、接客家事等による立位時間の多い場合
	座る	7~8	0.5		
	立つ	6~7	0.9		
	歩く	2	2.0		
III (やや重い) 0.75	睡眠	8	(Bmの90%)		農耕、漁業、建築などで座位、立位、歩行のほか1日のうち1時間程度は重い筋作業に従事している場合
	座る	6	0.5		
	立つ	6	0.9		
	歩く	3	2.0		
IV (重い) 1.00	筋運動	1	5.9		1日のうち2時間程度は激しいトレーニングとか木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような重い筋作業に従事している場合
	睡眠	8	(Bmの90%)		
	座る	4~5	0.5		
	立つ	5~6	0.9		
	歩く	4	2.0		
	筋運動	2	5.9		

(3)

個々人の健康づくりのための「性別、年齢別、生活活動強度別、身長別エネルギー所要量(目安)の簡易算出式を示した。(表3)

栄養所要量は性別、年齢別、生活活動強度別に平均的体位を有する者を基礎として算定されている。このため、

同じ性、年齢であっても身長、体重が異なる個人にはそのまま適用できないという問題があった。

そこで、前回、個人を対象とした性別、年齢別、生活活動強度別、身長別栄養所要量を示したところであるが、今回はこのうちエネルギー所要量について簡単に算出できるようにその計算式を示した。

個人の栄養所要量は、基本的に幅をもって示されてい

第4次改定日本人の栄養所要量の概要

別表 13. 生活活動と付加運動によるエネルギー消費量(目安)

日常生活 活動強度	エネルギー消費量(kcal/日)	
	男	女
I (軽い)	200~300	100~200
II (中等度)	100~200	100程度
III (やや重い)	} 運動を行うことが望ましい	
IV (重い)		

- 注) 1. ここに示した運動のエネルギー消費量は、栄養所要量に付加して消費するエネルギー量であって、安静時代謝量はこれに含まれていない。
 2. ここに示した運動のエネルギー消費量は、中年の人が「普通」の運動強度で、あるいはそれ以下の運動をするときの目安である。
 3. 生活活動強度がIII, IVの場合において、平常使用することの少ないような筋肉を使うスポーツや運動を行うことが望ましい。
 4. 運動所要量は、この目安を基礎に、健康増進のための運動の質的内容をさらに具体的に提示したものである。指導現場では、対象者や現場の条件、指導の目的等に基づいて、適宜柔軟に選択して使用することが望ましい。

るが、今回使用上の便宜を図るために、この幅の前にその中央値(端末処理および平滑化したもの)を示し、これをもとにしたエネルギー所要量の近似式をそれらの欄外に示した。

$$A=aH+b$$

ただし、A=エネルギー所要量近似値(kcal/日)

H=身長(cm)

a, b=係数

(4)

日常の食事たん白質の相対的利用効率について若干の改定を行った。

たん白質の質、即ち利用効率は個々の食品に含まれるアミノ酸の種類によりそれぞれ異なるが、日常我々が摂取する食事のたん白質の平均的な利用効率について新たに実測した結果、従来の80%から85%に改定した。

$$\textcircled{1} \quad \textcircled{2} \quad \textcircled{3} \quad \textcircled{4}$$

$$0.64 \times \frac{100}{85} \times 1.1 \times 1.3 = 1.08(\text{g/kg/日})$$

- ① 良質たん白質の平均窒素平衡維持量(平均たん白質必要量): 0.64(g/kg/日)
 ② 日常摂取たん白質の良質たん白質に対する相対的利用効率: 85%
 ③ ストレス等に対する安全率: 10%
 ④ 個人間の変動係数の2倍値: 15%×2=30%

(5)

マグネシウムについて、新たに目標摂取量を示した。

マグネシウムについては、その慢性的な摂取不足は虚血性心疾患の発症と関係することがいわれていることから今回その目標摂取量を示した。

マグネシウムの目標摂取量 成人で 300mg

(6)

ビタミンEについて、新たに目標摂取量を示した。

ビタミンEは、欠乏症はほとんどみられないが、高齢者の健康と過酸化脂質とが重大な関係にあり、ビタミンEは過酸化脂質の生成を抑える作用があるといわれていること、また健康食品として多量の摂取が行われていること等からビタミンEの適量を知る要求が高まっており、今回目標摂取量として示すこととした。

ビタミンEの目標摂取量 成人男子 8mg 女子 7mg

表-3 エネルギー所要量(目安)簡易算出式

		生活活動強度 I (軽い) の男子	生活活動強度 I (軽い) の女子
例 ①	20~29歳	$A = 20.00H - 1150$	$A = 15.50H - 636$
	30~39歳	$A = 19.17H - 1054$	$A = 15.00H - 611$
	40~49歳	$A = 18.57H - 998$	$A = 15.00H - 611$
	50~59歳	$A = 20.00H - 1300$	$A = 16.00H - 788$
	60~69歳	$A = 18.21H - 1132$	$A = 16.00H - 858$
	70~79歳	$A = 15.48H - 838$	$A = 13.09H - 516$
	80歳以上	$A = 12.62H - 525$	$A = 14.55H - 818$
		生活活動強度 II (中等度) の男子	生活活動強度 II (中等度) の女子
	20~29歳	$A = 22.74H - 1327$	② $A = 17.33H - 679$
	30~39歳	$A = 20.83H - 1033$	$A = 17.67H - 793$
	40~49歳	$A = 20.83H - 1083$	$A = 17.67H - 793$
	50~59歳	$A = 22.86H - 1479$	$A = 18.83H - 1002$
	60~69歳	$A = 21.43H - 1427$	$A = 18.50H - 1051$
	70~79歳	$A = 17.74H - 1000$	$A = 16.48H - 864$
	80歳以上	$A = 15.24H - 775$	$A = 16.67H - 977$
		生活活動強度 III (やや重い) の男子	生活活動強度 III (やや重い) の女子
	20~29歳	$A = 25.95H - 1397$	$A = 20.67H - 801$
	30~39歳	$A = 25.83H - 1408$	$A = 21.17H - 976$
	40~49歳	$A = 25.00H - 1325$	$A = 21.17H - 976$
	50~59歳	$A = 27.38H - 1786$	③ $A = 21.67H - 1078$
	60~69歳	$A = 24.40H - 1532$	$A = 22.00H - 1260$
		生活活動強度 I (重い) の男子	生活活動強度 I (重い) の女子
	20~29歳	$A = 30.95H - 1747$	$A = 24.33H - 988$
	30~39歳	$A = 30.00H - 1638$	$A = 24.17H - 1056$
	40~49歳	$A = 29.17H - 1554$	$A = 24.17H - 1056$
	50~59歳	$A = 31.90H - 2082$	$A = 25.00H - 1217$
④	60~69歳	$A = 28.21H - 1782$	$A = 25.33H - 1449$

算出例

- ① 生活活動強度 I (軽い) の男子, 40歳で身長170cmの場合
 $A = 18.57 \times 170 - 998 = 2,158.9 = 2,160 \text{kcal}$
- ② 生活活動強度 II (中等度) の女子, 20歳で身長150cmの場合
 $A = 17.33 \times 150 - 679 = 1,920.5 = 1,920 \text{kcal}$
- ③ 生活活動強度 III (やや重い) の女子, 50歳で身長160cmの場合
 $A = 21.67 \times 160 - 1,078 = 2,389.2 = 2,390 \text{kcal}$
- ④ 生活活動強度 IV (重い) の男子, 60歳で身長180cmの場合
 $A = 28.21 \times 180 - 1,782 = 3,295.8 = 3,300 \text{kcal}$

第4次改定日本人の栄養所要量の概要

7. 新・旧比較表

表-4の通りである。

表-4 成長期および生活活動強度Ⅱ(中等度)における栄養所要量

新(平成2~6年度) A				旧(昭和60~平成元年度)・B				増減(A-B)						
年齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たん白質 (g)		年齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たん白質 (g)		エネルギー (kcal)		たん白質 (g)		
	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	
0~(月)	120/kg		3.3/kg		0 {	120/kg		3.3/kg		0	0			
2~(月)	110/kg		2.5/kg			2~(月)	110/kg		2.5/kg		0	0		
6~(月)	100/kg		3.0/kg			6~(月)	100/kg		3.0/kg		0	0		
1~	960	910	30	30	1~	970	920	30	30	△10	△10			
2~	1,200	1,150	35	35	2~	1,200	1,150	35	35	0	0			
3~	1,400	1,350	40	40	3~	1,400	1,350	40	40	0	0	(増)	(
4~	1,550	1,450	45	45	4~	1,550	1,450	45	45	0	0			
5~	1,600	1,500	50	50	5~	1,600	1,500	50	50	0	0			
6~	1,700	1,600	55	50	6~	1,700	1,550	55	50	0	50			
7~	1,800	1,650	60	55	7~	1,800	1,650	60	55	0	0	減		
8~	1,900	1,750	65	60	8~	1,850	1,700	65	60	50	50			
9~	1,950	1,850	65	65	9~	1,950	1,800	65	65	0	50		"	
10~	2,050	1,950	70	70	10~	2,000	1,950	70	70	50	0			
11~	2,150	2,100	75	75	11~	2,150	2,100	75	75	0	0	な		
12~	2,350	2,250	80	80	12~	2,300	2,200	80	80	50	50			
13~	2,500	2,300	85	80	13~	2,450	2,250	85	80	50	50			
14~	2,600	2,300	85	75	14~	2,600	2,250	85	75	0	50			
15~	2,700	2,250	85	70	15~	2,650	2,200	85	70	50	50	し		
16~	2,700	2,200	80	70	16~	2,700	2,150	80	70	0	50	((
17~	2,700	2,150	80	70	17~	2,700	2,100	80	70	0	50			
18~	2,650	2,100	75	65	18~	2,650	2,100	75	65	0	0			
19~	2,600	2,050	75	60	19~	2,600	2,050	75	60	0	0			
20~29	2,550	2,000	70	60	20~	2,500	2,000	70	60	50	0			
30~39	2,500	2,000	70	60	30~	2,450	1,950	70	60	50	50			
40~49	2,400	1,950	70	60	40~	2,350	1,900	70	60	50	50			
50~59	2,250	1,850	70	60	50~	2,200	1,850	70	60	50	0			
60~64	2,100	1,750	70	60	60~	2,000	1,700	70	60	100	50			
65~69	2,000	1,700	70	60						0	0			
70~74	1,850	1,600	65	55	70~	1,800	1,550	65	55	50	50			
75~79	1,750	1,550	65	55						△50	0			
80~	1,650	1,400	65	55	80~	1,600	1,350	65	55	50	50			

注) たん白質については増減0であるが、新表は旧表に比べて利用効率を5%アップした計算値である。