

*

付録栄養量の摂取量の策定推定平均必要量, 推奨量, 目安量, そして耐用上限量を理解するための概念図を図 5.1 に示す[?] . ?? の各 Type におけるグラフは図 5.1 と後述する必要な栄養量

る各指標の概念図

推

定平均必要量ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団（例えば、30～49歳の男性）における必要量の平均値を示すものとして「推定平均必要量」を定義する。

中心とし、実験栄養学的な研究による知見を加味して策定されるものである。しかし、栄養素摂取量と生活習慣病のリスクとの関連は連続的であり、閾値が存在しない場合が多いこ

ルの摂取基準は表 5.4 に示す [?][?] . 脂質の食事摂取基準 (脂質の総エネルギーに占める割合: %)

性別 年齢	男性 目標量		女性 目標量	
1～2 歳	20 以上	30 未満	20 以上	30 未満
3～5 歳	20 以上	30 未満	20 以上	30 未満
6～7 歳	20 以上	30 未満	20 以上	30 未満
8～9 歳	20 以上	30 未満	20 以上	30 未満
10～11 歳	20 以上	30 未満	20 以上	30 未満
12～14 歳	20 以上	30 未満	20 以上	30 未満
15～17 歳	20 以上	30 未満	20 以上	30 未満
18～29 歳	20 以上	30 未満	20 以上	30 未満
30～49 歳	20 以上	25 未満	20 以上	25 未満
50～69 歳	20 以上	25 未満	20 以上	25 未満
70 歳以上	20 以上	25 未満	20 以上	25 未満

コレステロールの食事摂取基準 (mg/日)

性別 年齢	男性 目標量	女性 目標量
18～29 歳	750 未満	600 未満
30～49 歳	750 未満	600 未満
50～69 歳	750 未満	600 未満
70 歳以上	750 未満	600 未満

た
ん
ぱ