

# 103-16

## 問題文

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」において、生活習慣病の発症及び重症化を予防するために設定されている栄養素の指標はどれか。1つ選べ。

1. 推定平均必要量
2. 推奨量
3. 目安量
4. 目標量
5. 耐容上限量

---

## 解答

4

## 解説

選択肢 1 ですが

推定平均必要量とは、50%の人が必要量を満たす量（50%が欠乏、50%が充足）で、科学的に根拠があるもののことです。

選択肢 2 ですが

推奨量とは、ほとんどの人が必要量を満たす量のことです。

選択肢 3 ですが

目安量とは、特定の集団において不足状態を示す人がほとんどいなくなる量のことです。

選択肢 4 は、正しい記述です。

目標量とは、生活習慣病の一次予防のために当面の目標とすべき量のことです。

選択肢 5 ですが

耐容上限量とは、ほとんどすべての人々が健康障害をもたらす危険がないとみなされる、習慣的な摂取量の上限を与える量のことです。

以上より、正解は 4 です。

類題，