

STOP 糖尿病

R2年 糖尿病ケアチーム通信 第1号

日本人の食事摂取基準（2020年版）が発表

今年、「日本人の食事摂取基準（2020年）」が発表されます。2020年版は、高血圧・脂質・糖尿病・慢性腎臓病の発症と重症化予防の観点に加え、高齢者の低栄養やフレイルの予防も視野に入れて策定されています。

必要エネルギー量を算出する際、これまではBMI22を基準として求めることが多かったのですが、最近の研究では、最も死亡率の低いBMIはアジアでは20~25であることがわかってきました。2型糖尿病でも、日本人や中国人では、総死亡率がもっとも低いBMIは20~25だと報告されています。

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74 ³	21.5~24.9
75以上 ³	21.5~24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、2019年

BMI22を基準として設定することは一定の目安にはなりますが、現在は、健康的な食事をする上で、目標となるBMIは20~25と許容幅があるという考え方に変わってきました。もちろん、年齢が若く、特に肥満があり、インスリン抵抗性がある場合には、食事や運動などの生活スタイルを積極的に改善する必要があることは変わりません。その場合は、食事のカロリー制限によって肥満を解消するのは効果的な治療になります。

食事療法を長く継続するためには、個々の食習慣を尊重しながら、病態に基づいて柔軟な対応をすることが求められます。

それぞれのリスクを評価し、食事を楽しむことも必要なことだと考えます。

<糖尿病患者が食事で気をつけるべきこと>

- 食物繊維が豊富に含まれる食品を食べること。
 - 咀嚼力と血糖コントロールとの関係も重要。口腔ケアも大切。
 - 朝食を必ず食べる習慣をつける。
 - 就寝前の夜食をやめる。
- 基本的な生活習慣の改善・継続が一番大切です。

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル ¹						
0~5(月)	-	550	-	-	500	-
6~8(月)	-	650	-	-	600	-
9~11(月)	-	700	-	-	650	-
1~2(歳)	-	950	-	-	900	-
3~5(歳)	-	1,300	-	-	1,250	-
6~7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8~9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳) ²	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-
妊婦(付加量) ³ 初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。
² レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。
³ 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。
 注1：活用にあたっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価すること。
 注2：身体活動レベルⅠの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、2019年