

日本人の食事摂取基準2020トピックス

フレイル発症予防を考慮し下限を引き上げ

■65-69歳の目標とする**BMI**下限引き上げ 65-74歳：21.5-24.9

■65歳以上の総エネルギー量に占めるべき

たんぱく質由来エネルギー量の割合 (%エネルギー) 下限の引き上げ 13%→15%

推定エネルギー必要量 (kcal/日)					たんぱく質			
性別	男性		女性		男性		女性	
年齢	身体活動レベル * IIIは省略				推奨量(g/日) 目標量%エネルギー			
	I	II	I	II				
18-29	2300	2650	1700	2000	65	13-20	50	13-20
30-49	2300	2700	1750	2050				
50-64	2200	2600	1650	1950	65	14-20	50	14-20
65-74	2050	2400	1550	1850	60	15-20	50	15-20
75以上	1800	2100	1400	1650				

*身体活動レベル I:低い II:ふつう

食塩目標量を引き下げ

男性 7.5g/日未満

女性 6.5g/日未満

高血圧/CKD重症化予防は
男女とも 6g/日未満

食物繊維目標量 (g/日)

年齢	男性	女性
18-64	21以上	18以上
65以上	20以上	17以上



胃切除既往≠胃分割食 胃切除後長期間経過しているかたは、常食レベルの摂取量・回数に回復している場合があります。自宅で摂取されている食事内容を聴取して、オーダーを検討しましょう。栄養士に相談もOK!!