

The Tokyo Dietetic Association

# とうきょう

<https://www.tokyo-eiyo.or.jp>

発行：令和7年5月20日 / 発行所：公益社団法人東京都栄養士会 責任者 西村 一弘  
〒160-0004 東京都新宿区四谷3-9 慶和ビル3F  
TEL.03-6457-8590 FAX.03-6457-8591



2025 5  
No.327

「食生活」をよりよいものに  
公益社団法人東京都栄養士会から  
都民のみなさまへ

- 日本人の「望ましい食事」の科学的根拠  
ー日本人の食事摂取基準（2025年版）ー
- 地域とつながる栄養士  
～管理栄養士の活動と地域のつながり～
- 認定栄養ケア・ステーション紹介  
【連載】第6回 東京歯科大学水道橋病院内クリニコ認定栄養ケア・ステーション
- 栄養士会支部の設置と  
区市町村ごとの災害協定の推進
- メニュー紹介  
「おからを使った簡単メニュー」

# 日本人の「望ましい食事」の科学的根拠

## ～日本人の食事摂取基準（2025年版）～

東京栄養食糧専門学校 校長 渡邊 智子

### はじめに

日本人の「望ましい食事」と日本人の食事摂取基準（2025年版）の関係について考えてみましょう。

### 日本人の食事摂取基準（2025年版）

日本人にとって「望ましい食事(良い食事、バランスの良い食事、調和のとれた食事などとも言われます)」の科学的な根拠は、「日本人の食事摂取基準(旧名称：日本人の栄養所要量、以下、食事摂取基準)」です。食事摂取基準は日本人の健康寿命の延伸をめざし、性・年齢区分別に、参照体位の日本人(身長および体重が平均的な人)を対象に1日分のエネルギーと栄養素の望ましい指標(摂取量)を示した表です。栄養学や医学の進歩に伴い厚生労働省が5年毎に公表しています。

食事摂取基準の最新版は、2025年4月～2030年3月までを使用期間とする「食事摂取基準(2025年版)(以下、摂取基準2025)」<sup>1)</sup>です。

### 摂取基準2025のエネルギーと栄養素

厚生労働省のHPに掲載されている摂取基準2025の報告書では、表1に示したエネルギーと栄養素の指標や解説が示されています(表1)。

表1. 指標が示しているエネルギーと栄養素など(摂取基準2025から作成)

エネルギー		
栄養素	たんぱく質	
	脂質(+脂肪酸、コレステロール)	
	炭水化物(+食物繊維)	
	エネルギー-産生栄養素バランス	
	ビタミン	脂溶性 A、D、E
		水溶性 B1、B2、ナイアシン、B6、B12 葉酸、パントテン酸、ビオチン、C
ミネラル	多量 Na、K、Ca、Mg、P	
	微量 Fe、Zn、Cu、Mn、I、Se、Cr、M	
参考	水	

この表に記載されているエネルギーや栄養素を適切に摂取する食習慣は、健康寿命の延伸につながります。

### 摂取基準2025のエネルギー

摂取基準2025ではエネルギーは、参考表として示されています。参照体位の人々が普通に活動している場合の1日当たりの推定エネルギー必要量を、表2に示しました。

★表2. 日本人の参照体位と推定エネルギー必要量(摂取基準2025から作成)

年齢 歳	男性			女性		
	身長 cm	体重 kg	エネルギー* kcal/日	身長 cm	体重 kg	エネルギー* kcal/日
1-2	85.8	11.5	950	84.6	11.0	900
3-5	103.6	16.5	1,300	103.2	16.1	1,250
6-7	119.5	22.2	1,550	118.3	21.9	1,450
8-9	130.4	28.0	1,850	130.4	27.4	1,700
10-11	142.0	35.6	2,250	144.0	36.3	2,100
12-14	160.5	49.0	2,600	155.1	47.5	★2,400
15-17	170.1	59.7	★2,850	157.7	51.9	2,300
18-29	★172.0	63.0	2,600	158.0	51.0	1,950
30-49	171.8	★70.0	2,750	★158.5	53.3	2,050
50-64	169.7	69.1	2,650	156.4	★54.0	1,950
65-74	165.3	64.4	2,350	152.2	52.6	1,850
75以上	162.0	61.0	2,250	148.3	49.3	1,750

\*身体活動レベルが普通の人(自立している人)

身長や体重が最大の年齢と、推定エネルギー必要量が最大(★斜体太文字)の年齢が異なっていることがわかります。これは、子どもは成長するためのエネルギーが必要だからです。推定エネルギー必要量をみると家族の食事量(配分)を考える目安になります。

なお、この表の推定エネルギー量は、身長や体重が表の値と大きく異なる場合や、サッカー選手などのように活動量が大きく異なる人(集団)はあてはまりません。ゲー・パー食生活ガイドブック概要版<sup>2)</sup>などにより、簡易的に推定エネルギー量

を計算し、その1/3を1食分の目安にすると、栄養成分表示が食事を選択するのに役立ちます。

一方、消費エネルギー量は個人にしかわからないので、体重を計る(起床排尿後がお勧めです)習慣によりエネルギー量の出入りがわかります。摂取基準2025に記載の目標とする体格(BMI:body mass index、体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>)の範囲(表3)の体重を参考に、快適な生活が過ごせる体重の維持をめざしましょう。

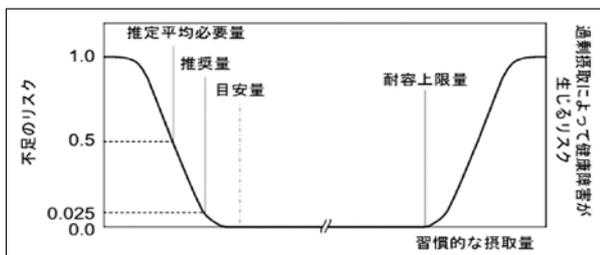
表3. 目標とするBMIの範囲(18歳以上)(摂取基準2025から抜粋)

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

### 摂取基準2025の栄養素の指標

摂取基準2025の栄養素には4つの指標があります(図1)。十分な科学的根拠に基づく指標は、推定平均必要量、推奨量、耐受上限量の3つです。推定平均必要量は、その集団の半分の人を必要量を満たす値、推奨量はその集団の殆どの人を必要量を満たす値、耐受上限量は、健康障害のリスクがないとみなされる習慣的な上限の値です。十分な科学的根拠がないため推定平均必要量を示すことができない栄養素は、観察研究により、その集団のほとんどが不足しない値を目安量としています。

図1. 食事摂取基準の各指標(推定平均必要量、推奨量、目安量、耐受上限量)を理解するための概念図(摂取基準2025から抜粋)



さらに、生活習慣病の発症予防等を目的に目標量が設定されています。望ましい摂取量よりも日本人の摂取量が少ない栄養素(食物繊維、カリウム)、摂取量が多い栄養素(飽和脂肪酸、ナトリウム(食塩相当量))に、実現可能な目標

量が設定されています。

なお、栄養素を沢山摂取すると栄養素の機能が增加するわけではありません。

### 望ましい食事と食事摂取基準

摂取基準2025で示されるエネルギーや栄養素を食事に整えるためには、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年<sup>3)</sup>を用いて食品を選択し、料理を作り、それを組み合わせます。栄養士や管理栄養士が提供する食事、いわゆる望ましい食事は、摂取基準2025を用いて食べる人(集団)のための「摂取基準」を作成し、主食、主菜、副菜を組み合わせ、その「摂取基準」にあうように作られた食事です。毎日の食事をその「摂取基準」にぴったり合わせるのではなく、約1カ月の平均が、それに合うような食事です(ご馳走の日もあります)。

身近な望ましい食事は、学校給食、職場の給食などで提供されています。栄養士や管理栄養士は安全で科学的根拠に基づく食事を、食べる人にとって、おいしそうで美味しい食事であることを目指し提供しています

### まとめ

食事摂取基準は、時代とともに成長しています。4月から最新の食事摂取基準に基づく食事が提供されるので食べてみましょう。食べてみると、例えば、食事摂取基準をめざした適塩の味付けを体験できます。

食事摂取基準について、もっと知りたい場合は身近な栄養士や管理栄養士に教えてもらいましょう。

#### 文献

- 1) 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2025年版)「策定検討会報告書(2025年3月9日)」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_44138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html)
- 2) 千葉県:ちば型食生活食事実践ガイドブック概要版、<https://www.pref.chiba.lg.jp/annou/shokuiku/guide-book.html>  
(2025年3月9日)
- 3) 文部科学省:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年、[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html)  
(2025年3月9日)

# 地域とつながる栄養士

## 管理栄養士の活動と地域のつながり

フリーランス 管理栄養士 栃山 友美

### 地域活動を行う事になったきっかけ

私が管理栄養士を目指すようになったのは、自身の入院経験があったからです。入院中に食事として提供された流動食は、見た目も悪く、味も薄く、中々食べられなかったため、体重・体力の減少が起きました。そのことから、食事の重要性に改めて気づき、食事から人々の健康をサポートする人になりたいと考え、食事のプロである管理栄養士を目指すことにしました。

大学在学中は、様々な栄養学について学ぶ中、特に「食育」について魅力を感じていました。子供の食事・食育に興味があったことから、卒業論文にて「子ども食堂の実際と運営」について書く事にしました。そんな中、私が地域の方々とつながるきっかけとなった「NPO法人健やかネットワーク」理事長の佐々木令三さんとの出会いがありました。子ども食堂を始め、様々な地域活動を運営している佐々木さんに、卒業論文作成のご協力を頂きました。大学在学中は、子ども食堂にて、月に2回ほど約80食の献立作成、及び調理や子ども料理教室を開催していました。学生時代に、限られた調理器具・環境において、大量調理の現場を知ることができたことは、今でも良い経験となっています。

大学卒業から数年経った現在もご縁があり、引き続き佐々木さんと共に地域活動を行っています。

### 郷土料理レシピ集の作成

佐々木さんとの様々な活動の1つとして、「郷土料理のレシピ集作成」がありました。家にある

食材で、郷土料理が簡単に作ることができるようにアレンジをしています。栄養価計算も行い、どの栄養素が多く含まれているか分かりやすく示してあります。また一口メモとして、料理の由来はもちろん、アレンジ方法、栄養素の説明を加えることにより、郷土料理についてだけではなく、栄養についても学べる内容になるように工夫をしました。こちらのレシピ集は、地域の方々に配布されました。自分が作成したものを冊子にするという経験は初めてだったため、とても思い出深い活動の一つとなっています。



手書き風のデザインを意識

### コロナ禍後の子ども食堂

私が大学時に活動していたお寺にある子ども食堂では、多い時には100食以上を調理し、その場で食べることができていましたが、新型コロナウイルス感染拡大をきっかけに、お弁当の配布になりました。ボランティアスタッフの方から、切り方や味付けなど新しいことを学ぶことも多く、私自身の勉強の場でもあります。令和7年より、子ども食堂の場所はお寺ではなく、板橋区にある飲食店「イーハトーヴの優しい時

間」のスタッフが引継ぎ、行っています。また、対象は主にひとり親のご家族となります。詳細は、「かかわる会 こどもイーハトーヴ」のホームページにてご確認ください。

この子ども食堂運営の経験を生かして、今後は異なる地域の子ども食堂のボランティア支援も出来ればと考えています。



お弁当作りの様子

### 元気な高齢者へのアプローチ

佐々木さんは、板橋区において元気な高齢者を対象とした認知症予防支援事業も行っています。週1回全20回のコースで、認知症の予防になる体操や講座などを行っています。同年代の仲間づくり、高齢者の閉じこもり防止にもつながっています。私は、その中の栄養・食事の回において、参加者への講座のご依頼を頂きます。低栄養、フレイル、たんぱく質不足の予防を中心に、分かりやすい教育媒体の作成を心がけています。高齢者にとって、今までの食事の習慣を変えることは難しいです。そのことから、鉄やカルシウム、たんぱく質を多く含むお菓子や、おすすめの缶詰など、簡単に取り入れやすい食材の紹介をし、「大きく食習慣を変えずに低栄養予防等につながる知識」が学べる場になるよう意識しています。

また、新宿区にある「暮らしの保健室」の活動のお手伝いも行っています。11月に行われる新宿区のイベント「ここから祭り」での骨密度測定や、都営住宅に住む高齢者を対象とした、月1回ほどの食事会の食事作りのボランティアなどです。「暮らしの保健室」は、地域にお住まいの

方の暮らしや健康、医療、介護の相談を行っています。全国各地にあり、学校の保健室のように、誰でも予約なしで訪れる場所になっています。

認知症予防支援事業、骨密度測定会、食事会の参加者には90歳以上の方もおり、元気の秘訣を伺うと、どの方も「毎日よく歩いている、三食きちんと食べている」と回答されます。さらに食事内容を伺うと、主食主菜副菜がそろっており、健康維持増進を意識されているのがよくわかります。今後の栄養指導に生かせるだけでなく、自分自身の健康のためにも、元気な方から今までの生活習慣を聞くことは重要であると思いました。



骨密度測定・栄養講座の様子

### 地域活動を通して

活動の場には先輩の管理栄養士もおり、実際の食事作りを通して、自分の知識・経験の至らなさに気付くこともあります。地域活動は、地域の方だけでなく、管理栄養士や他職種と出会える場でもあり、自分とは異なるアプローチ方法を学ぶこともできます。長い間同じ環境にいては、新しい知識や視点を得ることは難しいです。そのことから、様々な人とつながることができる活動を積極的に行うことは、大切であると感じています。

今後もこのような地域活動を通して、管理栄養士として人々の健康に寄与していきたいです。また、出会った方々とのつながりも大切にしていきたいです。

連載  
第6回

歯科と連携した栄養相談

# 認定栄養ケア・ステーション紹介

東京歯科大学水道橋病院内クリニック認定栄養ケア・ステーション 岩田 三有紀

## 歯科治療後の食事相談ができる窓口

歯科治療後は食べる事にお困り事がある場合が多くあります。そこで、2014年から東京歯科大学水道橋病院外来で気軽に食事相談ができる場所を開設し、2020年12月に認定栄養ケア・ステーションとしての活動を開始しました。2014年から通算約12,000名の皆様にお立ち寄りをお願いしています。



## 歯科と連携した食事相談のはじまり

歯科病院の各診療科では、食事相談につなげる仕組みができていませんでした。そこで、高齢者歯科学分野を中心に「栄養相談依頼書」を作成し、各診療科の外来へ設置することで診療後の栄養相談の周知を図りました。その結果、相談依頼は口腔外科、インプラント科、補綴科など複数科から寄せられ、すべてのライフステージへの関わりにつながっています。

## 認定栄養ケア・ステーションとしての栄養相談事例

東京歯科大学水道橋病院内では、利用状況、相談内容、学会発表状況等を報告しています。

### 1) 歯科治療中で食事に配慮が必要な時

口腔外科術後等では短期的に栄養不足や食事の偏りが心配となります。また20代～30代が多いのも特徴で生活環境への配慮も必要です。食事に関するお悩み等をヒアリングし環境に合わせて食べやすい食事や食品、調理法などをご提案しています。

### 2) 口腔機能低下等で継続的な関わりが必要な時

口腔機能低下症診断後には、基礎疾患を確認後「お食事手帳」を活用してBMIや食欲、食事の摂取状況をヒアリングし目標を設定します。2回目以降は食事状況の変化を確認するため、お食事手帳に食事内容を記載し見える化することで行動変容を促します。主治医との情報共有は密におこないます。



お食事手帳

(監修: 関東学院大学 栄養学部 管理栄養学科 教授 田中弥生先生)

## 今後の取組

認定栄養ケア・ステーションとしての役割は、地域住民の健康の維持増進、介護予防・自立支援のための栄養情報の提供であり、特に歯科と連携した栄養相談は高齢期の「栄養管理のギアチェンジ」の指導が自分事化しやすい環境です。今後は、歯科×栄養の情報発信としてホームページ、SNSを活用し、地域での医科歯科連携の仕組みを栄養相談の側面から構築し、エビデンスの創出にもつなげていけるよう取り組んで参ります。

# 栄養士会支部の設置と 区市町村ごとの災害協定の推進

公益社団法人東京都栄養士会 常任理事 上野 俊

(公社)東京都栄養士会(以下、本会)は管理栄養士・栄養士の同職種連携のもと①地域包括ケアシステムへの対応、②災害時における対応および支援体制の構築を目的に、区市町村に支部の設置を推進しています。

令和7年3月現在の支部は足立区、葛飾区、新宿区、大田区、八王子市、東村山市、町田市が認定されています。支部の活動は、研修会開催や自治体の事業に参加するなど、地域での取り組みが中心です。今後、在宅療養の方々への食支援も管理栄養士・栄養士が担っていくと思います。食支援は多職種で連携しなければ難しいと思いますが、支部活動で顔が見える関係性があればより強固になると思います。

災害協定は東京都、墨田区、練馬区、足立区、葛飾区、国立市、八王子市、東村山市、台東区、板橋区、清瀬市、日野市、利島村と締結しており、新たに令和7年1月20日に小平市、1月31日に港区、3月17日に新宿区と締結しました。災害発生時、乳幼児や高齢者など栄養・食生活の配慮を必要とする都民の皆様方へ迅速な支援を行なえるよう体制の整備を進め、年に2

回研修会を実施しています。今年度も平常時からの取り組みとして防災訓練等に参加する予定です。

写真は、令和7年3月9日に葛飾区医療救護訓練が柴原小学校で開催された時の様子です。

東京都栄養士会 JDA-DAT部(災害支援を行う部)と葛飾支部のメンバーが参加しました。



## 編集後記

都内の電車に乗っていたら、70代と思いきおじさま二人組が立って会話されていました。聞くつもりはなかったのですが、わたしの隣でお話しされていたのでつい耳に会話が…。

Aさん：「健康寿命って知ってる？」

Bさん：「何それ？」

そこから会話が弾み、一気に平均寿命とフレイル予防の話へ。「これから我々はフレイル予防だ。そのために、運動と食事。外に出ることが大切だよ」ですって！友達同士でこういう話ができるって、すごいですよね。意識たかい！素晴らしい！

ちなみに日常生活に制限のない期間の平均値を見てみると、東京都では推定値で男性が72歳、女性は75歳ぐらい。70歳が見えてきたら、趣味を1つ増やしたり、友達を増

やす活動をしたりするのはいかがでしょう。食事では肉や魚を毎食とることがポイントです。1日1回は外に出て、太陽の光を浴び季節の空気を吸うのもおすすめです。

広報部 飯間 公美子

編集委員 吉田 美代子・古田 桃子・瀧 真奈美  
細田 実・高橋 大悟・知念 美里  
飯間 公美子・平澤 玲子・我妻 直子

広報部長 吉田 美代子

表紙撮影 まえだ ゆきよ

編集 (株)日本医療企画

デザイン (株)日新

印刷所 (株)文化カラー印刷 TEL 03-3264-7575

FAX 03-3263-5204

皆様のご家庭の献立づくりにご活用ください。



## メニュー紹介

おからを使った  
簡単メニュー♪



### おからとそばろの まぜうどん



point!💡

肉と混ぜ合わせることで食べやすく、かさましにもなるため使用しやすい点がポイント! 上のそばろはご飯と食べても良いため、アレンジができる点もポイントです。

#### 作り方

##### おからそばろ

- ①フライパンに油を少しひいて、肉を炒める
- ②肉に火が通ったら、★を加えて炒める
- ③汁気が無くなる前におからを加えて混ぜ合わせる

##### うどん

- ①うどんの表示に従ってゆでるor電子レンジで加熱
- ②加熱したうどんに☆を混ぜ合わせる  
混ぜ合わせたうどんの上にきゅうりを敷き、その上におからそばろを乗せる  
温泉卵とお好みでごまをふりかけたら完成

#### 材料(1人分)

うどん	1玉(200g)
おから	30g
豚ひき肉	70g
きゅうり	1/2本
温泉卵	1個
ごま	適量
★醤油	大さじ1
★酒	大さじ1
★はちみつ	小さじ2
★しょうが	適量
☆白だし	小さじ2
☆ごま油	大さじ1

#### 栄養価(1人分)

**エネルギー** : 663kcal  
**たんぱく質** : 30.9g  
**脂質** : 35.3g  
**食塩相当量** : 3.5g



### おから さつま揚げ

#### 作り方

- ①冷凍枝豆を流水解凍する。
- ②にんじんを1cm角に切り、耐熱容器に少量の水と共にいれる。ラップを軽くかけて電子レンジ(600W・30~40秒)で温める。
- ③長芋をすりおろす。
- ④はんぺんをちぎりながらボールにいれ、料理酒とみりんを加えながら、フォークで潰す。
- ⑤すりおろした長芋とおからを④のボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥はんぺんと長芋とおからが良く混ざったら、⑤のボールに枝豆・紅しょうが・にんじん・片栗粉を入れ混ぜ合わせる。塩を少々いれ、混ぜ合わせたら、揚げ油を温める。油が温まったら、スプーンで食べやすい大きさに形成し、両面ともきつね色になるまで揚げ焼きにする。



point!💡

おからと長芋が入ることで、ほくほく・もっちりとした食感とマイルドな味わいがポイント! 紅しょうが・枝豆・にんじんなども入り、色鮮やかで余り物の野菜を入れても美味しいです!

#### 材料(3個分)

はんぺん	30g
長芋	30g
おから	30g
枝豆	10粒
紅しょうが	5g
にんじん	10g
酒	小さじ1強
みりん	小さじ1強
片栗粉	小さじ1強
揚げ油	フライパン1cm程度

#### 栄養価(1人分)

**エネルギー** : 166kcal  
**たんぱく質** : 6.4g  
**脂質** : 1.7g  
**食塩相当量** : 0.9g