

食事摂取基準 2020 を読む会

第 1 回（総論 1, 2） みんなの提出課題

（サンプル）

【課題】

1. 食事摂取基準を読み始めたことのご感想と

総論 1, 2 に関して、新たに知ったこと、活用の際の提案、エピソード、感想など

2. 疑問、質問など

〇〇と申します。

大変、勉強になる企画をしていただきありがとうございます。

第 1 回の食事摂取基準の課題を下記に記載します。

1. 食事摂取基準を読み始めたことのご感想など

（食事摂取基準が業務や日常生活にどのように活用できそうか）

- ・ただ読み込むのではなく、今回のように考えながら読むと理解しやすいと思いました。
- ・研究室等や自分が受け持つ卒業研究の学生と、実施したいと思いました。
- ・改めてですが、食事摂取基準は、ある程度の疫学や統計学の用語等の知識がないと理解できなく、読みこむのを挫折してしまい、数字だけ覚える人が急増してしまうと思いました。

読む前に最低限、必要なことを最初の方のページにもってくるべきなのではないかと感じました。

・私は現場で 5 年働いた後にアカデミックの道に進んでいるのですが、現場の管理栄養士だけでどう活用していけばよいのかを考え、決定するのは非常に難しいと思いました。理由としては、現場で働いている方が十分な疫学や統計学等の知識を持っているかという点と不十分であり、食事摂取基準を細部にわたってまで見ることは困難な場合が多いからと考えているからです。そのため、栄養疫学の英語論文の執筆経験がある等、研究に深くたずさわりの信頼のおける方に相談をして、栄養業務にあたるべきなのではないかと思いました。

2. 今回読んだ部分の疑問、質問など

- ・目安量が「十分な科学的根拠が得られない」とされていますが、例えば、最低でも一つ以上の質がある程度良いコホート研究があるかなど、だいたいの基準や目安があるのでしょうか？

こんにちは。〇〇と申します。

メルマガ、いつもありがとうございます。

そして、食事摂取基準 2020 年版を読む会を企画してくださってありがとうございます。

これまで、業務上必要で、読まなければと思っていたものの、一人ではなかなか読めずにいました。今回の企画で、他の人と一緒に読むことができ、質問も受け付けてくださるとのことで、なんとか最初から最後まで読めるのではないかと考えています。

質問なのですが、2-5の参照体位のところで、乳児・小児の算出方法として「公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた」とありますが、これはどういうことですか。

教えて頂けると幸いです。

よろしくお願いいたします。

<第1回課題>

1. 食事摂取基準を読み始めたことのご感想など

(食事摂取基準が業務や日常生活にどのように活用できそうか)

→

・業務上、ここ数年ほど食事摂取基準を参照することが多かったのですが（しかも事実上初めて）各栄養素の基準値の表と EAR や RDA 等指標の意味の確認だけで運用を始めるような状態でした。その後も読み返すたびに読む範囲は増えていきましたが、斜め読みするところも多くありました。今回じっくりと読み進める機会を得られた（読後解説付きで！）ので、理解を深めたいと思います。

・日常生活には活用しています。単身赴任で自炊をしています。最初のころに比べ、魚、野菜、糖質の少ない穀物が増えました。（n-3 脂肪酸、カリウム、食物繊維を意識）飽和脂肪酸を意識するようになりました。焼き鳥屋で鶏皮を大量に食べるのを控えています。レバーをたくさん食べるとビタミン A の上限越えになるのが気になります。食べますが…豆をたくさん食べるとモリブデンの上限越えが気になります。これも食べますが…

・私が小さい頃は銅やクロムは毒でしかなかったと思うのですが、気づいたら栄養素になっており、さらに今回クロムは必須栄養素ではない可能性が記述されており、時代の変遷と自分が歳をとったことを感じます。

2. 今回読んだ部分の疑問、質問など

→

- ・食事摂取基準の策定目標、対象者、参照体位に内在する誤差の可能性などは、これまであまり意識していたなかったので、恥ずかしながら感心しきりでした。（今まで斜めに読んでいました…）
- ・高齢者の年齢区分が細かくなったので、運用する側としては精度が上がったように感じました。同じエビデンスしか存在しないのに区分を増やしたので、区分あたりで使えるエビデンスが減ったと考えるのでしょうか？
- ・「十分な科学的根拠」「信頼度の高いデータ」の定義はあるのでしょうか？
特に数値化できるような基準などがあるか知りたいです。

（以下省略）