

## 食事摂取基準 2025 年版読み解き講座

### 【食事摂取基準とは】

「日本人の食事摂取基準（食事摂取基準）」とは厚生労働省が公表している食事のガイドラインです。日本人の健康の維持・増進のために 1 日に摂取しておきたい栄養素の摂取量の基準が示されています。本文の中では基準値の数値だけでなく、その値に決まった経緯や、使い方までが細かく説明されており、食事指導、献立作成、食情報の発信などの栄養業務では、この内容をしっかり理解し、業務を進めていくことになります。5 年に一度改定がされるもので、現在 2025 年度から使用する 2025 年版（案）が公開されたところです。

### 【本講座で扱う内容】

食事摂取基準を真に理解するには、公衆衛生学・栄養疫学などの専門知識や考え方が必要です。そして、本文は 500 ページ以上もあります。そんな分厚い専門書をひとりで読みこみ、実践できるまでに理解するのは難しい場合もあるでしょう。

本講座は、この食事摂取基準の本文を自分で読み、内容を理解し、実践にまでつなげるための講座です。本文の理解のために必要な栄養疫学などの基礎知識、そして読んで理解が難しく解説が必要な箇所は、LIVE 講義での解説やメールでの質問対応を行いながら、疑問点を解決していきます。食事摂取基準を題材にしながら、公衆衛生学・栄養疫学などの基礎知識が得られます。最終的には全文を自分で読むことで、自信をもって業務を遂行することができるようになります。

### 【授業の目的】

食事摂取基準の本文を自分で読み、内容を理解し、実践する能力を身に付けます。このガイドラインを自分で最初から最後まで読めたという自信が、今後の栄養業務に必ず役立ちます。

### 【授業の目標】

- 目標 1 食事摂取基準の全文を自分で読める
- 目標 2 なぜ食事摂取基準が大切なのかがわかる
- 目標 3 どのように基準値を決めているのかの全ぼうがわかる
- 目標 4 個々の栄養素の基準値の定まった背景がわかる
- 目標 5 各基準値の使い方がわかる
- 目標 6 同じ志を持つ仲間をつくる

### 【履修することが推奨される人】

- 食事摂取基準の全文を読んだ！という自信をつけたい人
- 食事摂取基準の全文を読んで理解したい人
- 食事摂取基準の内容を実践に活用したい人
- エビデンスにもとづいた食情報とはどういうものか知りたい人
- 一緒に意識高く学べる仲間を作りたい人

**【扱うテーマ】**

- テーマ01. 総論 1,2
- テーマ02. 総論 3,4,5
- テーマ03. エネルギー
- テーマ04. たんぱく質、脂質、炭水化物、エネルギー産生栄養素バランス
- テーマ05. 脂溶性ビタミン
- テーマ06. 水溶性ビタミン
- テーマ07. 多量ミネラル
- テーマ08. 微量ミネラル、水
- テーマ09. 対象特性
- テーマ10. 生活習慣病や生活機能とエネルギー・栄養素との関連。

**【学習の進め方】**

授業はLIVE 講義と、配布された教材を使った自学自習の形式で進みます。全6回のLIVE 講義と、全10テーマでの教材配信があります。

具体例として、最初の4週間のタイムスケジュールを説明します。

**■LIVE 講義①**

テーマ01、02を自分で読むための事前確認ポイントをお伝えします。(2時間程度、日曜日開催)

**■ポイント配布(テーマ01)**

LIVE 講義①と同日の読み解き開始1日目(日曜日)に、本文を自分で読むときのチェックポイントとその解説が書かれた教材を配布します。この内容をもとに、テーマ01の範囲の食事摂取基準本文を自分で読み進めていきます。

**■予想Q&A 配布(テーマ01)**

読み解き開始4日目(水曜日)には、過去の食事摂取基準の講座受講生からの質問を参考にして作成した、予想Q&A集を配布します。範囲内の本文を読んだ後で、このQ&Aを読み、自分では気づいていなかった「あいまいに理解していた部分」への理解を深めます。その後課題に取り組みます。課題として提出してもらうことは毎回ほぼ同じで、「今回初めて知ったこと」「(あれば)今回の内容に関する疑問・質問」「感想」の3点です。質問はQ&A集に書いていないことのみすることができます。この課題の提出が始まります。

**■課題締め切り(テーマ01)**

読み解き11日目(翌水曜日)までに課題を提出していただきます。提出していただいた課題はそのまま受講生全員が読むことができます。提出された課題には可能な範囲で返信で回答していきます。その回答も読むことができます。12日目から14日目は、こういった他の人の課題の内容と、質問の回答を見ながら復習をします。

また、いただいた質問をもとに予想Q&Aに追加を加えた、最終的なQ&Aを作成して配布します。(課題提出締め切り後7日以内を目指します。)

こうして14日間(2週間)で、テーマ01がいったん終了です。開始後15日目に、テーマ02が始まります。流れはテーマ01と同じです。

その後、テーマ01、02が終わったところで

■LIVE 講義②

テーマ01、02 の質問回答コーナーを設けます。この中で、とくに解説が必要そうな疑問・質問に回答していきます。

これで、テーマ01、02 の内容が完全に終了です。  
 この流れを5回繰り返すことになります。

LIVE 講義②ではその後、次のテーマ03、04 を自分で読むための事前確認ポイントをお伝えして、講座は続きます。

LIVE 講義の動画は、3月17日まで(講座終了日からおおむね3か月間)視聴できます。  
 その後も視聴したい場合、質問をしたい場合などは、「アーカイブ視聴プラン」を購入いただくことで可能となります。

【授業計画】

	日時	内容
LIVE①	7月21日(日) 14:00	はじめに、テーマ01-02 の解説
テーマ01	7月21日(日)	教材配布
	7月24日(水)	予想 Q&A 配布
	7月31日(水)	課題提出締め切り
テーマ02	8月4日(日)	教材配布
	8月7日(水)	予想 Q&A 配布
	8月14日(水)	課題提出締め切り
LIVE②	8月18日(日) 14:00	テーマ01-02 の質問回答、テーマ03-04 の解説
テーマ03	8月18日(日)	教材配布
	8月21日(水)	予想 Q&A 配布
	8月28日(水)	課題提出締め切り
テーマ04	9月1日(日)	教材配布
	9月4日(水)	予想 Q&A 配布
	9月11日(水)	課題提出締め切り
LIVE③	9月15日(日) 14:00	テーマ03-04 の質問回答、テーマ05-06 の解説
テーマ05	9月15日(日)	教材配布
	9月18日(水)	予想 Q&A 配布
	9月25日(水)	課題提出締め切り
テーマ06	9月29日(日)	教材配布
	10月2日(水)	予想 Q&A 配布
	10月9日(水)	課題提出締め切り
LIVE④	10月13日(日) 14:00	テーマ05-06 の質問回答、テーマ07-08 の解説
テーマ07	10月13日(日)	教材配布
	10月16日(水)	予想 Q&A 配布
	10月23日(水)	課題提出締め切り
テーマ08	10月27日(日)	教材配布
	10月30日(水)	予想 Q&A 配布
	11月6日(水)	課題提出締め切り
LIVE⑤	11月10日(日) 14:00	テーマ07-08 の質問回答、テーマ09-10 の解説
テーマ09	11月10日(日)	教材配布

	11月13日(水)	予想 Q&A 配布
	11月20日(水)	課題提出締め切り
テーマ 10	11月24日(日)	教材配布
	11月27日(水)	予想 Q&A 配布
	12月4日(水)	課題提出締め切り
LIVE⑥	12月8日(日) 14:00	テーマ 09-10 の質問回答、まとめ

【担当講師】

合同会社ヘルス M&S 代表

児林聡美(保健学博士、公衆衛生学修士(MPH)、専門分野:栄養疫学)

【課題】

各テーマの終了後、課題を出します。課題の内容は、「今回初めて知ったこと」「(あれば) 今回の内容に関する疑問・質問」「感想」の3点です。オンラインサロン内の「課題」のルームへ各自投稿していただきます。提出の締め切りは、各テーマ読み込み開始から10日後です。

課題は必須ではありませんが、自分自身の深い理解のためにも、取り組むことを強くお勧めします。また、ここで提出された質問には何らかの形(個別の返信や Q&A 集作成や講義の質問コーナーなど)で必ず回答します。この、質問を次回の LIVE 講義の質問回答のコーナーで取りあげるために、少し早めの締め切りとなっていますが、LIVE 講義の準備のために期限を守っていただけますと幸いです。

【質問への回答】

課題として提出する質問以外に、食事摂取基準に関する質問(使い方、日常で生じた疑問など)や、その他栄養疫学に関する質問を、オンラインサロン内にある「質問」ルームで受け付けます。期間は講座終了日(12月8日)までです。講師が投稿に返信の形で回答していきますし、重要な質問は Q&A 集にも追加していきます。自分の質問のみではなく、他の受講者の質問への回答を確認することができ、これで学習効果をさらに深めることができます。

【教科書】

指定する教科書はありません。毎回配布する資料(LIVE 講義のスライド資料、読み解きのチェックポイントとその解説、Q&A などの PDF) が教科書代わりとなります。

【参考書】

○「管理栄養士・栄養士のためのやさしく学べる! EBN 入門」佐々木由樹 著(講談社、2019)  
EBN を実践する必要がある管理栄養士・栄養士向けの EBN の入門書。栄養疫学の基礎を学ぶことができる。

○「わかりやすい EBN と栄養疫学」佐々木敏 著(同文書院、2005)

EBN と栄養疫学の基本が初心者にとってもわかりやすく解説してある。読み物感覚で読み進められるが、科学的なデータを根拠にして論旨を展開していて、扱っている内容のレベルは高い。

【特典】

3つのコースがあり、コースによって特典が異なります。コースごとに受けられる特典とその説明は以下のとおりです。

■個別コンサルティング

疑問・質問にメールではなく直接の回答がほしい、食事摂取基準に関連した自分の業務の相談もしたい、という場合には、対面またはオンラインでの1対1のコンサルティングも受け付けます。

■リアルランチ会への参加

講座開講中、リアルランチ会の開催も検討中です。こちらにも参加いただけます（飲食代は実費を別途いただきます。）

■講座終了後のLIVE 質問会への参加

講座終了の半年後ごろに、食事摂取基準 2025 年版の活用に関する質問会（LIVE 講義）を実施したいと思っています。こちらに無料でご招待します。

■受講生との交流

オンラインサロン内「交流」ルームを使って他の講座受講生とチャットによる交流をすることができます。

コース別の特典一覧

内容	プレミアム コース (PR)	スタンダード コース (ST)	トライアル コース (TR)
個別コンサルティング (1か月に1回、最大5回)	○	×	×
LIVE 講義への参加	○	○	×
LIVE 講義アーカイブ視聴	○	○	○
配布資料の受領	○	○	○
課題提出	○	○	△
受講生同士のチャットへの参加	○	○	×
ランチ会参加	○	○	△
質問提出(講座期間中)	○	○	×
LIVE 質問会(?)参加	○	○	×

【受講料】

■プレミアムコース：PR

定価 220,000 円 (税込 242,000 円)

■スタンダードコース：ST

定価 120,000 円 (税込 132,000 円)

■トライアルコース：TR

定価 25,000 円 (税込 27,500 円)