

論文タイトル: Current protein and amino acid intakes among Japanese people: analysis of the 2012 National Health and Nutrition Survey

論文著者: Ishikawa-Takata K. 他

論文掲載誌: Geriatr Gerontol Int 2018; 18: 723-731

## 日本人におけるたんぱく質とアミノ酸摂取の現状 2012年国民健康栄養調査成績の解析

---

戦後、日本人の食事の内容が改善されてきてからは、摂取状況について、たんぱく質不足の有無に注意がむくことはあまりありませんでした。近年、サルコペニアやフレイルの予防の観点から、たんぱく質やアミノ酸の摂取量への関心が高まっています。そこで、現在の日本人のたんぱく質とアミノ酸の摂取量を、サルコペニアやフレイル予防のために推奨されている量と比較して、現状を検討することを目的とした研究です。

研究の対象者は2012年の国民健康・栄養調査に参加し、食事調査を実施した対象32,228名のうち、30歳未満、妊娠・授乳中、体重と身長にデータに欠損がある者を除く、18,740名を対象としました。アミノ酸摂取量については、国立長寿医療研究センター研究所の長期縦断疫学研究(NILS-LSA)が作成したアミノ酸成分表を使用しました。この成分表に掲載されていない食品については、NILS-LSAと同じルールに従って、食品の置き換えを行いました。基準とした摂取量は、日本人の食事摂取基準2015年版の他、諸外国の学会等が示しているサルコペニアやフレイル予防のための推奨量です。推奨量を下回る人の割合の計算では、国民健康・栄養調査が1日間の調査であることから、Best-Power法により、集団での分布の推定を行いました。

1日あたりの摂取量をみると、95%以上の人々が、日本人の食事摂取基準2015年版における推定平均必要量をこえるたんぱく質を摂取していました。しかし、サルコペニアやフレイル予防のために推奨されている量と比べると、不足の可能性のある人が多くみられました。また、近年、着目されている1食あたりのたんぱく質の摂取量では朝食と昼食での不足が多くみられました。また、ロイシンについても不足の可能性がみられました。

サルコペニアやフレイル予防という観点からは、たんぱく質が足りていない可能性がみられ、また1日の食事での配分やたんぱく質の質という点にも注意が必要な可能性がみられました。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—

## 1. 推奨量を満たす者の割合

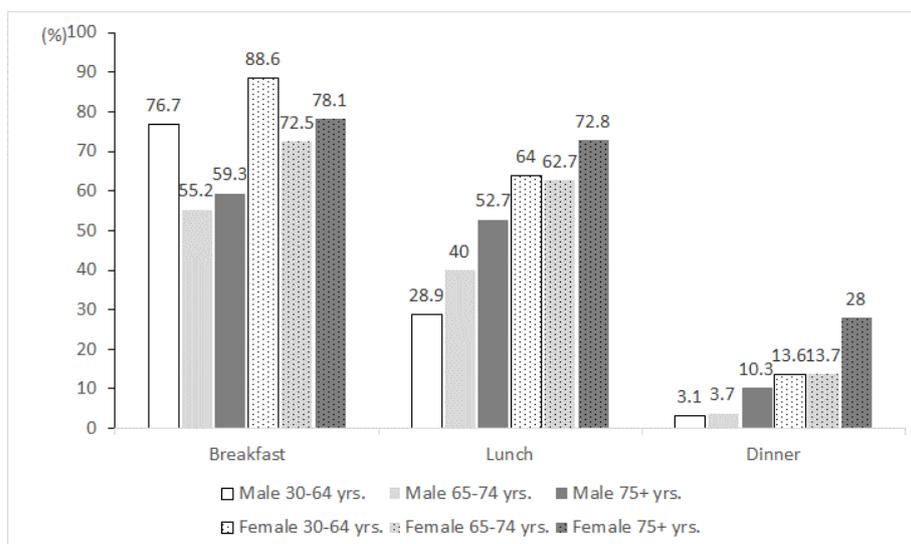
	男性			女性		
	30～64歳	65～74歳	75歳以上	30～64歳	65～74歳	75歳以上
推定平均必要量以上 (%) <sup>*1,2</sup>	97.6	99.3	95.0	97.6	98.8	95.1
1.0g/kg/day 以上 (%) <sup>*2,3</sup>	72.9	87.3	82.5	78.4	86.1	84.1
1.2g/kg/day 以上 (%) <sup>*2,3</sup>	37.1	57.8	49.7	47.3	62.6	55.9

\*1 推定平均必要量は、「日本人の食事摂取基準 2015 年版」に基づき、30～64 歳と 65～74 歳は体重あたり 0.72g、75 歳以上は 0.85g とした

\*2 国民健康・栄養調査は 1 日の調査のため、平均的な摂取量の分布を Best-Power 法により推定し、それぞれの基準を満たす者の割合を求めた

\*3 The PROT-AGE Study Group (2013)、The ESPEN Expert Group (2014)、The European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (2014) の報告では、サルコペニア予防のために体重あたり 1.0～1.2g のたんぱく質をとることを勧めている。

## 1 食あたりのたんぱく質摂取量が 20g 未満の者の割合



\*1 サルコペニア予防のための 1 食あたりのたんぱく質摂取量として、The PROT-AGE Study Group (2013) では 25～30 g、The European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (2014) では 20～25g の質の良いたんぱく質を毎食とることを勧めている

\*2 国民健康・栄養調査は 1 日の調査のため、平均的な摂取量の分布を Best-Power 法により推定し、1 食あたりのたんぱく質摂取量が 20g 未満の者の割合を求めた

※詳細は、文献をご確認ください。