

## 健康増進法及び同法施行規則における食事摂取基準に係る規定について

## ○健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）（抜粋）

第三十条の二 厚生労働大臣は、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進するため、国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、食事による栄養摂取量の基準（以下この条において「食事摂取基準」という。）を定めるものとする。

- 2 食事摂取基準においては、次に掲げる事項を定めるものとする。
  - 一 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい熱量に関する事項
  - 二 国民がその健康の保持増進を図る上で摂取することが望ましい次に掲げる栄養素の量に関する事項
    - イ 国民の栄養摂取の状況からみてその欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素
    - ロ 国民の栄養摂取の状況からみてその過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えているものとして厚生労働省令で定める栄養素
- 3 厚生労働大臣は、食事摂取基準を定め、又は変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。

## ○健康増進法施行規則（平成 15 年厚生労働省令第 86 号）（抜粋）

第十一条 法第三十条の二第二項第二号イの厚生労働省令で定める栄養素は、次のとおりとする。

- 一 たんぱく質
  - 二 n-6 系脂肪酸及び n-3 系脂肪酸
  - 三 炭水化物及び食物繊維
  - 四 ビタミン A、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K、ビタミン B<sub>1</sub>、ビタミン B<sub>2</sub>、ナイアシン、ビタミン B<sub>6</sub>、ビタミン B<sub>12</sub>、葉酸、パントテン酸、ビオチン及びビタミン C
  - 五 カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム及びモリブデン
- 2 法第三十条の二第二項第二号ロの厚生労働省令で定める栄養素は、次のとおりとする。
    - 一 脂質、飽和脂肪酸及びコレステロール
    - 二 糖類（単糖類又は二糖類であつて、糖アルコールでないものに限る。）
    - 三 ナトリウム