

登録番号：T-001

名称：18 歳～64 歳の男女（身体活動レベルⅠ～Ⅲ）を対象とした最適化栄養食の栄養設計基準

申請者：日清食品株式会社

登録日：2023 年 7 月 13 日

栄養設計基準：以下に記す

1. ターゲットとする対象者の属性（例：性、年齢、特徴＜身体活動レベルなど＞）

18 歳～64 歳の男女（身体活動レベルⅠ～Ⅲ）

2. 当該の食のエネルギーおよび栄養素設計の考え方

1) ターゲットとする対象者が 1 日に必要とするエネルギー量

18 歳から 64 歳の男女（身体活動レベルⅠ～Ⅲ）が 1,650 kcal*1 分当該の食を摂取した場合、過不足なく 1 日に必要な栄養素の量を満たす。男性は 3,050 kcal*2、女性は 2,350 kcal*3 摂取しても上限を超えない

*1 18 歳から 64 歳の男女（身体活動レベルⅠ～Ⅲ）における推定エネルギー必要量の最小値
日本人の食事摂取基準（2020 年版）

*2 18 歳から 64 歳の男性（身体活動レベルⅠ～Ⅲ）における推定エネルギー必要量の最大値
日本人の食事摂取基準（2020 年版）

*3 18 歳から 64 歳の女性（身体活動レベルⅠ～Ⅲ）における推定エネルギー必要量の最大値
日本人の食事摂取基準（2020 年版）

2) 栄養設計基準

栄養成分の含有量

	最適化栄養食 480 kcal 食の場合の値	
	下限値	上限値
たんぱく質 (g)	18.9	24.0
脂 質 (g)	10.7	16.0
☆飽和脂肪酸 (g)	—	3.7
n-3 系脂肪酸 (g)	0.6	—
☆n-6 系脂肪酸 (g)	3.2	—
炭水化物 (g)	60.0	78.0
☆食物繊維 (g)	6.1	—
ナトリウム (mg) ＜食塩相当量(g)＞ *1	—	1181 ＜3.0＞
カリウム (mg)	727.3	—
カルシウム (mg)	232.7	393.4
マグネシウム (mg)	107.6	—
☆リ ン (mg)	290.9	472.1

	最適化栄養食 480 kcal 食の場合の値	
	下限値	上限値
鉄 (mg)	3.1	7.9
亜鉛 (mg)	3.2	6.3
銅 (mg)	0.3	1.1
☆マンガン (mg)	1.2	1.7
☆ヨウ素 (μg) *2	37.8	472.1
☆セレン (μg)	8.7	70.8
☆クロム (μg)	2.9	78.7
☆モリブデン (μg)	8.7	94.4
ビタミンA (μgRAE)	261.8	424.9
ビタミンD (μg)	2.5	15.7
ビタミンE (mg)	2.0	133.8
ビタミンK (μg)	43.6	—
ビタミンB1 (mg)	0.4	—
ビタミンB2 (mg)	0.5	—
ナイアシン (mg) *3	4.4	12.6
ビタミンB6 (mg) *4	0.4	8.7
ビタミンB12 (μg)	0.7	—
葉酸 (μg) *5	69.8	141.6
パントテン酸 (mg)	1.7	—
ビオチン (μg)	14.5	—
ビタミンC (mg)	29.1	—
イソロイシン(mg)	396.2	—
ロイシン (mg)	772.6	—
リシン (mg)	594.3	—
含硫アミノ酸 (mg)	297.2	—
芳香族アミノ酸 (mg)	495.3	—
トレオニン (mg)	297.2	—
トリプトファン (mg)	79.2	—
バリン (mg)	515.1	—
ヒスチジン (mg)	198.1	—

☆最適化栄養食の栄養設計基準に関する要求事項 5.1 b) に該当する主要な栄養素以外の栄養成分

- ・ 認証製品の栄養設計には日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）（2019 年までの追補並びにデータ更新を含む）を使用
- ・ 480 kcal 以外の食の場合：ナトリウム以外の栄養素の下限値および上限値はエネルギーに比例して増減（ナトリウムは*1 ナトリウムの項を参照のこと）

注記事項：

***1 ナトリウム**

「健康な食事・食環境」コンソーシアムが策定したスマートミールの基準における食塩相当量の項目を参照

・ 450 kcal 以上 650 kcal 未満の場合 3.0g 未満・・・基準①

・ 650 kcal 以上 850 kcal 以下の場合 3.5g 未満・・・基準②

スマートミールの基準で言及がない 450 kcal 未満については、基準①のエネルギー量の中央値である 550 kcal あたり 3.0 g 未満から比例計算を適用する

・ 計算式 $3.0 \div 550 \times \text{当該食のエネルギー値}$

スマートミールの基準で言及がない 850 kcal を超える場合については、基準②の 3.5 g 未満を適用する

***2 ヨウ素**

海藻を用いた献立に起因する一時的な上限超過は許容する。

***3 ナイアシン**

上限値は添加されるニコチン酸換算値として設定しており、食材由来のナイアシンには設定しない。

***4 ビタミン B6**

上限値はピリドキシン量換算値として設定した。

***5 葉酸**

上限値は、通常の食品以外に含まれる葉酸にのみ設定し、食事性の葉酸には設定しない。

3. 栄養設計基準のヒト試験での有効性の検証結果及び査読者のいる国際英文誌

Naohisa Shobako et al. Journal of Functional Foods Volume 98, November 2022, 105279

以上