

【栄養設計基準】

認証番号：T-003

名称：18～64 歳女性（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：2026 年 6 月 8 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、妊娠の有無など＞）

18～64 歳女性（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 歳の女性（身体活動レベル I～III）が 1,650kcal*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。なお、葉酸、ヨウ素については、妊娠を望む者、妊娠初期の者が摂取する可能性も考慮した。また、企業が活用しやすくなるよう、同年齢層の男性による利用も許容するよう、18 歳から 64 歳の男性が 1,650kcal*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設計とした。男性は 3,050kcal*2、女性は 2,350kcal*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 1650kcal 食の場合の値		最適化栄養食 480kcal 食の場合の値	
	下限値	上限値	下限値	上限値
たんぱく質 (g)	65.0	82.5	18.9	24.0
脂 質 (g)	36.7	55.0	10.7	16.0
☆飽和脂肪酸 (g)		12.8		3.7
n-3 系脂肪酸 (g)	2.2		0.6	
☆n-6 系脂肪酸 (g)	11.0		3.2	

	最適化栄養食 1650kcal 食の場合の値		最適化栄養食 480kcal 食の場合の値	
	下限値	上限値	下限値	上限値
炭水化物 (g)	206.3	268.1	60.0	78.0
☆食物繊維 (g)	21.0		6.1	
ナトリウム (mg) <食塩相当量(g)> ※1				1181 <3.0>
カリウム (mg)	2500.0		727.3	
カルシウム (mg)	800.0	1352.5	232.7	393.4
マグネシウム (mg)	370.0		107.6	
☆リ ン (mg)	1000.0	1623.0	290.9	472.1
鉄 (mg)	10.5		3.1	10.8
亜 鉛 (mg)	11.0	21.6	3.2	6.3
銅 (mg)	0.9	3.8	0.3	1.1
☆マンガン (mg)	4.0	6.0	1.2	1.7
☆ヨ ウ 素 (μg)	130.0	1404.3	37.8	408.5
☆セ レ ン (μg)	30.0	243.4	8.7	70.8
☆ク ロ ム (μg)	10.0	270.5	2.9	78.7
☆モリブデン (μg)	30.0	324.6	8.7	94.4
ビタミン A (μgRAE)	900.0	1460.7	261.8	424.9
ビタミン D (μg)	8.5	54.1	2.5	15.7
ビタミン E (mg)	7.0	459.8	2.0	133.8
ビタミン K (μg)	150.0		43.6	
ビタミン B1 (mg)	1.4		0.4	
ビタミン B2 (mg)	1.6		0.5	
ナイアシン (mg) ※2	15.0	43.3	4.4	12.6
ビタミン B6 (mg) ※3	1.4	29.8	0.4	8.7
ビタミン B12 (μg)	2.4		0.7	
葉 酸 (μg) ※4	400.0	486.9	116.4	141.6
パントテン酸 (mg)	6.0		1.7	
ビオチン (μg)	50.0		14.5	
ビタミン C (mg)	100.0		29.1	
イソロイシン(mg)	1362		396.2	
ロイシン (mg)	2656		772.6	
リシン (mg)	2043		594.3	

	最適化栄養食 1650kcal 食の場合の値		最適化栄養食 480kcal 食の場合の値	
	下限値	上限値	下限値	上限値
含硫アミノ酸 (mg)	1022		297.2	
芳香族アミノ酸 (mg)	1703		495.3	
トレオニン (mg)	1022		297.2	
トリプトファン (mg)	272		79.2	
バリン (mg)	1771		515.1	
ヒスチジン (mg)	681		198.1	

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

注記事項：

※1 ナトリウム

ナトリウム(mg) = 食塩相当量(g) ÷ 2.54 × 1000 として計算

500kcal 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

「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

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

・650kcal 以上 850kcal 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 450kcal 未満については、基準①のエネルギー量の中央値である

550kcal あたり 3.0g 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 850kcal を超える場合については、基準②の 3.5g 未満を適用する

※2 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。

※3 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。

※4 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

Jun Iimura et al. BMC Women's Health Volume 26:178, 2026

以上