

# ナトリウム

## ● 諸外国におけるナトリウムの摂取基準 (mg/日、()内は食塩相当量[g/日])

国(機関)	オーストラリア・ ニュージーランド <sup>1</sup>	中国 <sup>2</sup>	フランス <sup>3</sup>	ドイツ・ オーストリア・スイス <sup>4</sup>	韓国 <sup>5</sup>	オランダ <sup>6</sup>
目安量 <sup>a</sup>	460-920	1500	—	1500	1500	—
目標量 <sup>b, c</sup>	2000	2000	—	—	2300	—
国(機関)	北欧諸国 <sup>d, 7</sup>	台湾 <sup>8</sup>	イギリス <sup>9, 10</sup>	アメリカ・カナダ <sup>11</sup>	EFSA <sup>12</sup>	WHO <sup>13</sup>
目安量 <sup>a</sup>	—	—	1600 <sup>e</sup>	1500	—	—
目標量 <sup>b, c</sup>	2400 (6)	—	(6)	2300	2000	2000 (5)

EFSA: European Food Safety Authority (欧州食品安全機関); WHO: World Health Organization (世界保健機関).

<sup>a</sup> 対象となる年齢: 記載なし(オーストラリア・ニュージーランド)、18~49歳(中国)、19~50歳(イギリス、アメリカ・カナダ)、19~64歳(ドイツ・オーストリア・スイス、韓国)。

<sup>b</sup> 対象となる年齢: 10歳以上(北欧諸国)、11歳以上(イギリス)、16歳以上(WHO)18歳以上(オーストラリア・ニュージーランド、EFSA)、18~49歳(中国)、19~50歳(アメリカ・カナダ)、9~64歳(韓国)。

<sup>c</sup> 基準値の名称: Suggested Dietary Target(オーストラリア・ニュージーランド)、Proposed Intake(中国)、Chronic Disease Risk Reduction Intake(韓国、アメリカ・カナダ)、Population Goal(北欧諸国)、Maximum Intake(イギリス)、Safe and adequate intake(EFSA)、Recommendation(WHO)。

<sup>d</sup> 北欧諸国: デンマーク、フィンランド、ノルウェー、スウェーデン

<sup>e</sup> Reference Nutrient Intake(推奨量)として設定。他に Lower Reference Nutrient Intake(母集団の2.5%が充足している量)として575 mg/日が設定されている。

成人における基準値は、主に目安量(Adequate Intake: 特定の集団におけるある一定の栄養状態を維持するのに十分な量)と目標量(特定の集団において慢性疾患の予防を目的とする摂取量、表記は国(機関)により異なる)が設定されていた。なお、フランスでは基準値策定のための十分な根拠が存在しないことを理由に基準値の策定が見送られ、オランダ、台湾ではナトリウムについての言及がなかった。

目安量は、調査した12の国(機関)中、5ヶ国において設定されており、このうち4ヶ国の基準値は1500 mg/日であった。イギリスのみ推奨量(Reference Nutrient Intake: 母集団に属するほとんどの人が充足している量)が設定されていたが、その値は1600 mg/日と他国の目安量(オーストラリア・ニュージーランドを除く)と近かった。

目標量は、8つの国(機関)で設定されており、このうちWHOを含む5つの国(機関)の基準値は2000 mg/日であり、食塩相当量では5 g/日に相当する。北欧諸国とイギリスの2ヶ国の目標量は2400 mg/日であり、食塩相当量では6 g/日に相当する。アメリカ・カナダの目標量は2300 mg/日であり、食塩相当量では5.8 g/日に相当する(ナトリウム 1000 mg = 食塩 2.54 gとして換算)。

## ● 日本人の食事摂取基準(2020年版)との比較

日本人の食事摂取基準(2020年版)<sup>14</sup>では、成人(18~64歳)における基準値は**推定平均必要量**(母集団における必要量の平均値の推定値)として**600 mg/日(ナトリウム)**、**目標量**として食塩 **男性 7.5g/日未満、女性 6.5 g/日未満**と設定されている。諸外国においては、前述のとおり推定平均必要量を設定している国は存在しなかった。また、日本の目標量は諸外国よりも高くなっているが、これは実現可能性を考慮し、WHOの基準値と平成28年国民健康・栄養調査の中央値の中間値から目標量を設定しているためである。

### 参考文献

- National Health and Medical Research Council, Australian Government Department of Health and Ageing, New Zealand Ministry of Health (2017) Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand (version 1.2). National Health and Medical Research Council.
- 中国营养学会 編著 (2014). 中国居民膳食营养素参考摄入量 (2013版). 科学出版社 (中国語).
- French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety (2016). Updating of the PNNS guidelines: revision of the food-based dietary guidelines. <https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0103Ra-1EN.pdf>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2018). Referenzwerte Für Die Nährstoffzufuhr (2. auflage, 4 aktualisierte). Deutsche Gesellschaft für Ernährung (ドイツ語).
- 보건복지부, 한국영양학회 (2022). 2020 한국인 영양소 섭취기준 제정위원회. (사)한국영양학회 (韓国語).
- Health Council of the Netherlands (2018). Dietary reference values for vitamins and minerals for adults. <https://www.healthcouncil.nl/binaries/healthcouncil/documents/advisory-reports/2018/09/18/dietary-reference-values-for-vitamins-and-minerals-for-adults>
- Nordic Council of Ministers (2014). Nordic Nutrition Recommendations 2012 (5th edition). Nordic Council of Ministers.
- 衛生福利部国民健康所 編 (2021). 國人膳食營養素參考攝取量及其說明 第八版. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725> (in Chinese).
- Scientific Advisory Committee on Nutrition (2003). Salt and Health. The Stationery Office.
- Committee on Medical Aspects of Food and Policy (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. The Stationery Office.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2019). Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium. The National Academies Press.
- European Food Safety Authority (2019). Dietary reference values for sodium. EFSA Journal. 17(9): e05778.
- WHO (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children. World Health Organization.
- 「日本人の食事摂取基準」策定検討会 (2019). 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書. <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>