

第6次改定日本人の栄養所要量について

脂質所要量

年齢 (歳)	脂肪エネルギー比率 (%)
0～(月)	45
6～(月)	30～40
1～17	25～30
18～69	20～25
70以上	20～25
妊婦、授乳婦	20～30

1. 飽和脂肪酸(S)、一価不飽和脂肪酸(M)、多価不飽和脂肪酸(P)の望ましい摂取割合は概ね3:4:3を目安とする。
2. n-6系多価不飽和脂肪酸とn-3系多価不飽和脂肪酸の比は、健康人では4:1程度を目安とする。

以上のように、脂質所要量はエネルギー比率で示された。

対象特性別脂肪エネルギー比率は表の通りであり、生活活動強度に関して、運動量が多く、摂取エネルギーの増量が許容される場合に対象者の動脈硬化性疾患の危険性がより低いと考えられる場合には、20～30%の幅をもたせてよいとされた。

脂質摂取時に配慮すべき要因として、1)コレステロール、2)脂質過酸化物質、3)その他とあり、その他の中では、トランス酸・中鎖トリグリセリド・構造脂質について触れている。