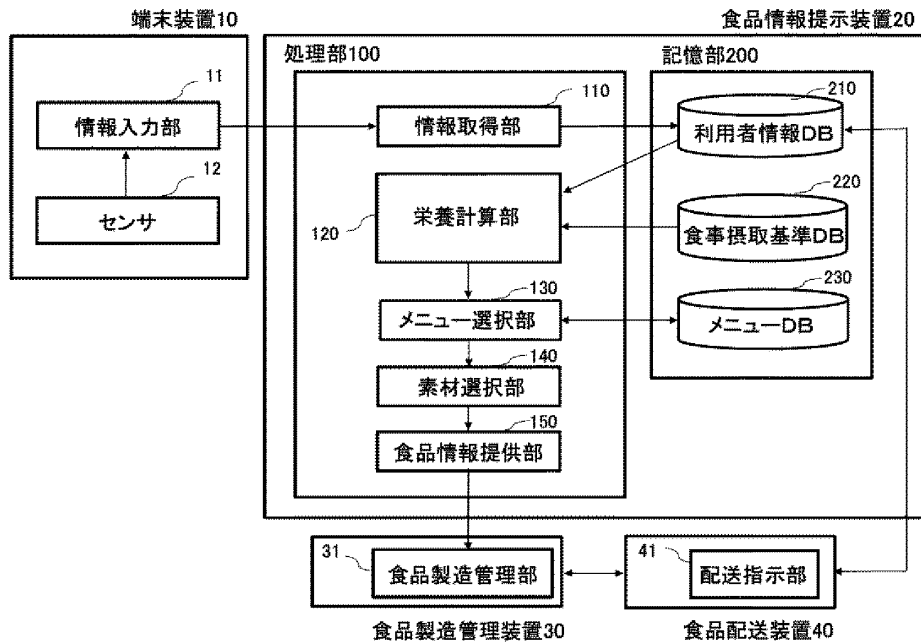
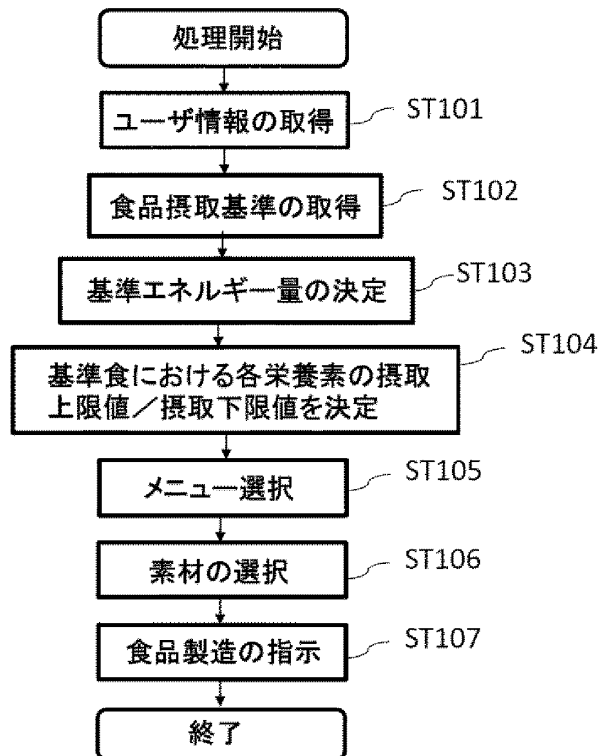


[図1]



[図2]



[図3]

	男性						女性					
	18-29		30-49		50-64		18-29		30-49		50-64	
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル												
エネルギー(kcal)												
たんぱく質(g)												
目標量下限	2300	2650	3050	2300	2700	3050	2950	2000	2300	1750	2050	2250
目標量上限	74.8	86.1	99.1	74.8	87.8	99.1	103.3	65.0	74.8	55.9	66.6	78.8
推奨量	115.0	132.5	152.5	115.0	135.0	152.5	147.5	100.0	115.0	87.5	102.5	112.5
脂質(g)												
目標量下限	65.0	65.0	65.0	65.0	65.0	65.0	65.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
目標量上限	51.1	58.9	67.8	51.1	60.0	67.8	65.6	44.4	51.1	38.9	45.6	50.0
飽和脂肪酸(g)	76.7	88.3	101.7	76.7	90.0	101.7	98.3	66.7	76.7	58.3	68.3	75.0
n-3系脂肪酸(g)	17.9	20.6	23.7	17.9	21.0	23.7	22.9	15.6	17.9	13.6	15.9	17.5
n-6系脂肪酸(g)	2	2	2	2	2	2	2.2	1.6	1.6	1.5	1.6	1.9
炭水化物(g)	11	11	11	10	10	10	10	8	8	8	8	8
食物繊維 (g)	21	21	21	21	21	21	21	18	18	18	18	18

[図4]

	男性										女性									
	18-29					30-49					50-64					16-29				
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V
身体活動レベル	2300					2300					2300					1700				
エネルギー(kcal)	2650					2650					2650					2000				
ナトリウム	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
エネルギー(kcal)	5.38	4.87	4.06	5.38	4.06	5.38	4.87	4.06	5.38	4.06	5.38	4.87	4.06	5.38	4.06	6.13	5.23	4.56	6.13	4.77
最大摂取量	800					800					800					650				
カルシウム (mg)	800					800					800					650				
推奨量	2500					2500					2500					2500				
上限量	1750.5					1750.5					1750.5					2012.2				
1650kcal当たり	1556.6					1556.6					1556.6					2012.2				
最大摂取量	1352.5					1352.5					1352.5					1755.3				
鉄 (mg)	7					7					7					10.5				
推奨量	50					50					50					40				
上限量	35.9					35.9					35.9					33.0				
1650kcal当たり	27.0					27.0					27.0					28.1				
最大摂取量	1000					1000					1000					800				
リン (mg)	1000					1000					1000					800				
推奨量	3000					3000					3000					3000				
上限量	2152.2					2152.2					2152.2					2828.6				
1650kcal当たり	1867.9					1867.9					1867.9					2414.6				
最大摂取量	340					340					340					290				
マグネシウム (mg)	340					340					340					290				
推奨量	350					350					350					350				
上限量	251.1					251.1					251.1					330.0				
1650kcal当たり	188.3					188.3					188.3					245.7				
最大摂取量	2500					2500					2500					2000				
カリウム (mg)	2500					2500					2500					2000				
推奨量	30.9					30.9					30.9					0.7				
上限量	7					7					7					7				
1650kcal当たり	5.0					5.0					5.0					5.8				
最大摂取量	3.3					3.3					3.3					4.9				

[illegible]

[illegible]

[図7]

	年齢 レベル	男性												女性												61-65
		21-25						26-30						31-35						36-40						61-65
		S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	
エネルギー (kcal)	下 限 上 限 1,600 3,000	2400	2800	3000	2400	2800	2400	2800	2400	2800	2400	2800	2400	2800	2400	2800	2400	2800	2400	2800	2400	2800	2400	2800	2400	A
たんぱく質(g)		70.0	75.0	80.0	70.0	75.0	80.0	70.0	75.0	80.0	70.0	75.0	80.0	70.0	75.0	80.0	70.0	75.0	80.0	70.0	75.0	80.0	70.0	75.0	80.0	A
	目標量 140	245	263	210	245	263	210	245	263	210	245	263	210	245	263	210	245	263	210	245	263	210	245	263	210	A
脂質(g)		56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	56.0	A
	目標量 35.6	62.2	66.7	53.3	62.2	66.7	53.3	62.2	66.7	53.3	62.2	66.7	53.3	62.2	66.7	53.3	62.2	66.7	53.3	62.2	66.7	53.3	62.2	66.7	53.3	A
カルシウム(g)		108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	A
	目標量 62.2	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	108.9	116.7	93.3	A
ナトリウム(g)		1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	A
	目標量 17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0	A
炭水化物(g)		315.0	337.5	270.0	315.0	337.5	270.0	315.0	337.5	270.0	315.0	337.5	270.0	315.0	337.5	270.0	315.0	337.5	270.0	315.0	337.5	270.0	315.0	337.5	270.0	A
	目標量 130.0	455.0	487.5	390.0	455.0	487.5	390.0	455.0	487.5	390.0	455.0	487.5	390.0	455.0	487.5	390.0	455.0	487.5	390.0	455.0	487.5	390.0	455.0	487.5	390.0	A
食物繊維(g)		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	A
	目標量 38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	A

差替え用紙(規則26)

差替え用紙(規則26)

[illegible]

差替え用紙(規則26)

[illegible]

10

	下線	上線	年齢		女性												男性												下線	上線	単位																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			身体活動レベル	S	21-25				26-35				36-45				46-50				51-55				56-60							61-65				S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S

WO 2021/193658

PCT/JP2021/012053

[図11]

				男性						女性					
				年齢									18-49		
	下限	上限	身体活動レベル	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal)	1,750	3,000		2250	2600	3000	2100	2450	2800	1800	2100	2400	1750	2050	2350
たんぱく質(g)	65.0		推奨量	65.0	65.0	65.0	65.0	65.0	65.0	55.0	55.0	55.0	55.0	55.0	55.0
脂質(g)	38.9		目標量下限	50.0	57.8	66.7	46.7	54.4	62.2	40.0	46.7	53.3	38.9	45.6	52.2
		58.3	目標量上限	75.0	86.7	100.0	70.0	81.7	93.3	60.0	70.0	80.0	58.3	68.3	78.3
飽和脂肪酸(g)		19.4	目標量(以下)	25.0	28.9	33.3	23.3	27.2	31.1	20.0	23.3	26.7	19.4	22.8	26.1
α-リノレン酸	2.0		推奨量	1.5	1.7	2.0	1.4	1.6	1.9	1.2	1.4	1.6	1.2	1.4	1.6
リノール酸	13.3		推奨量	10.0	11.6	13.3	9.3	10.9	12.4	8.0	9.3	10.7	7.8	9.1	10.4
炭水化物(g)	218.8		目標量下限	281.3	325.0	375.0	262.5	306.3	350.0	225.0	262.5	300.0	218.8	256.3	293.8
		284.4	目標量上限	365.6	422.5	487.5	341.3	398.1	455.0	292.5	341.3	390.0	284.4	333.1	381.9
添加糖(g)	75	43.75	目標量	56.3	65.0	75.0	52.5	61.3	70.0	45.0	52.5	60.0	43.8	51.3	58.8

[図12]

			年齢	男性						女性					
				18-49			50-64			18-49			50-64		
	下限	上限	身体活動レベル	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal)	1,750	3,000		2250	2600	3000	2100	2450	2800	1800	2100	2400	1750	2050	2350
ナトリウム(mg)	1500.0		推奨量	1500	1500	1500	1400	1400	1400	1500	1500	1500	1400	1400	1400
カリウム (mg)	2000		推奨量	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
カルシウム (mg)	1000		推奨量	800	800	800	1000	1000	1000	800	800	800	1000	1000	1000
			耐容上限量	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
		1167	1750kcal当り 最大摂取量	1556	1346	1167	1667	1429	1250	1944	1667	1458	2000	1707	1489
マグネシウム (mg)	330		推奨量	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330
リン(mg)	720		推奨量	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720
			耐容上限量	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500
		2042	1750kcal当り 最大摂取量	2722	2356	2042	2917	2500	2188	3403	2917	2552	3500	2988	2606
鉄(mg)	20.0		推奨量 (一部女性に月経者)	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	20.0	20.0	20.0	12.0	12.0	12.0
			耐容上限量	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
		24.5	1750kcal当り 最大摂取量	32.7	28.3	24.5	35.0	30.0	26.3	40.6	35.0	30.6	42.0	35.9	31.3
亜鉛(mg)	12.5		推奨量	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
			耐容上限量	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
		23.3	1750kcal当り 最大摂取量	31.1	26.9	23.3	33.3	28.6	25.0	38.9	33.3	29.2	40.0	34.1	29.8
銅(mg)	0.8		推奨量	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
			耐容上限量	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
		4.7	1750kcal当り 最大摂取量	6.2	5.4	4.7	6.7	5.7	5.0	7.8	6.7	5.8	8.0	6.8	6.0

[図13]

			年齢	男性						女性							
				18-49			50-64			18-49			50-64				
				I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III		
	下限	上限	身体活動レベル														
エネルギー(kcal)	1,750	3,000		2250	2600	3000	2100	2450	2800	1800	2100	2400	1750	2050	2350		
マンガン(mg)	4.5		推奨量	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	
			耐容上限量	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
		6.4	1750kcal当り 最大摂取量	8.6	7.4	6.4	9.2	7.9	6.9	10.7	9.2	8.0	11.0	9.4	8.2		
ヨウ素(μg)	120		推奨量	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
			耐容上限量	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	
		350.0	1750kcal当り 最大摂取量	466.7	403.8	350	500	428.6	375	583.3	500	437.5	600	512.2	446.8		
セレン(μg)	60		推奨量	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
			耐容上限量	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	
		233	1750kcal当り 最大摂取量	311	269	233	333	286	250	389	333	292	400	341	288		
クロム(μg)	30		推奨量	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
モリブデン(μg)	100		推奨量	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
			耐容上限量	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	
		525.0	1750kcal当り 最大摂取量	700	605.8	525	750	642.9	562.5	875	750	656.3	900	768.3	670.2		
フッ化物(mg)	1.5		推奨量	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	
			耐容上限量	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	
		2.0	1750kcal当り 最大摂取量	2.72	2.36	2.04	2.92	2.50	2.19	3.40	2.92	2.55	3.50	2.99	2.61		
塩化物(mg)	2300		推奨量	2300	2300	2300	2200	2200	2200	2300	2300	2300	2200	2200	2200		

[図14]

			年齢	男性						女性					
				18-49			50-64			18-49			50-64		
	下限	上限	身体活動レベル	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal)	1,750	3,000		2250	2600	3000	2100	2450	2800	1800	2100	2400	1750	2050	2350
ビタミンA(μ g)	800		推奨量	800	800	800	800	800	800	700	700	700	700	700	700
			耐容上限量	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000
		1750	1750kcal当り 最大摂取量	2333	2019	1750	2500	2143	1875	2917	2500	2188	3000	2561	2234
ビタミンD(μ g)	10.0		推奨量	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			耐容上限量	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
		29.2	1750kcal当り 最大摂取量	38.9	33.7	29.2	41.7	35.7	31.3	48.6	41.7	36.5	50.0	42.7	37.2
ビタミンE(mg)	14.0		推奨量	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
			耐容上限量	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700
		408.3	1750kcal当り 最大摂取量	544.4	471.2	408.3	583.3	500	437.5	680.6	583.3	510.4	700	597.6	521.3
ビタミンK(μ g)	80		推奨量	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
ビタミンB1(mg)	1.4		推奨量	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
ビタミンB2(mg)	1.4		推奨量	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
ナイアシン(mg)	15		推奨量	15	15	15	14	14	14	12	12	12	12	12	12
			耐容上限量	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310
		180.8	1750kcal当り 最大摂取量	241.1	208.7	180.8	258.3	221.4	193.8	301.4	258.3	226.0	310.0	264.6	230.9
ビタミンB6(mg)	1.6		推奨量	1.4	1.4	1.4	1.6	1.6	1.6	1.4	1.4	1.4	1.6	1.6	1.6
			耐容上限量	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
		35.0	1750kcal当り 最大摂取量	46.7	40.4	35.0	50.0	42.9	37.5	58.3	50.0	43.8	60.0	51.2	44.7
ビタミンB12(μ g)	2.4		推奨量	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
葉酸(μ g)	400		推奨量	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
パントテン酸(mg)	5		推奨量	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ビオチン(μ g)	40		推奨量	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
ビタミンC(mg)	100		推奨量	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
			耐容上限量	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
		1167	1750kcal当り 最大摂取量	1556	1346	1167	1667	1429	1250	1944	1667	1458	2000	1707	1489
コリン(mg)	500		推奨量	500	500	500	500	500	500	400	400	400	400	400	400
			耐容上限量	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000
		1750	1750kcal当り 最大摂取量	2333	2019	1750	2500	2143	1875	2917	2500	2188	3000	2561	2234

[図15]

全体(n=75)	検査時期	平均	標準偏差	P値
体重(kg)	摂取期間前	66.7	11.83	<0.001**
	摂取期間後	66.0	11.48	
BMI(kg/m ²)	摂取期間前	22.7	2.79	<0.001**
	摂取期間後	22.4	2.71	
体脂肪率(%)	摂取期間前	21.6	6.20	0.0017**
	摂取期間後	21.2	6.00	

[図16]

	検査時期	平均	標準偏差	P値
全体(mg/dL) (n=75)	摂取期間前	102.5	76.8	0.0169*
	摂取期間後	90.2	61.5	
150以上(mg/dL) (n=15)	摂取期間前	234.6	68.9	0.0326*
	摂取期間後	186.5	66.0	
120以上(mg/dL) (n=19)	摂取期間前	212.3	75.3	0.0220*
	摂取期間後	171.2	66.5	

[図17]

検査時期	平均	標準偏差	P値
摂取期間前	0.00006	0.00002	<0.001**
摂取期間後	0.00005	0.00001	

[図18]

		検査時期	平均	標準偏差	P値
全体 (n=75)	収縮期血圧(mmHg) (SBP)	摂取期間前	115.8	12.36	0.2565
		摂取期間後	116.8	12.03	
	拡張期血圧(mmHg) (DBP)	摂取期間前	69.3	10.92	0.2356
		摂取期間後	70.1	9.15	
高値血圧以上 (SBP130以上、 かつ/またはDBP80以上) (n=13)	収縮期血圧(mmHg) (SBP)	摂取期間前	134.8	8.48	0.0772
		摂取期間後	130.5	6.51	
	拡張期血圧(mmHg) (DBP)	摂取期間前	86.7	6.09	0.0040**
		摂取期間後	82.0	5.64	

[図19]

	検査時期	平均	標準偏差	P値
全体 (n=75)	摂取期間前	2.954	0.3294	0.0768
	摂取期間後	3.001	0.3535	
男性 (n=62)	摂取期間前	2.978	0.3442	0.0385*
	摂取期間後	3.041	0.3653	

[図20]

全体 (n=75)	検査時期	平均	標準偏差	P値
ビフィズス菌 (占有率 %)	摂取期間前	2.7	2.5	0.0112*
	摂取期間後	3.4	3.0	
アッカーマンシア属 (占有率 %)	摂取期間前	0.01	0.02	0.0284*
	摂取期間後	0.02	0.05	
フソバクテリア門 (占有率 %)	摂取期間前	1.0	3.2	0.0672
	摂取期間後	0.7	2.3	
多様性	摂取期間前	6.0	0.5	0.0048**
	摂取期間後	6.1	0.5	