

Chapter1 公衆栄養学の概念

p.20 表1-3

表1-3 避難所における食事提供の計画・評価のための栄養の参照量

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上, 1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800~2,200 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55 g以上
	ビタミンB ₁	0.9 mg以上
	ビタミンB ₂	1.0 mg以上
	ビタミンC	80 mg以上

※日本人の食事摂取基準（2015年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の値を基に、平成27年国勢調査結果（愛媛県）で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出。

出典) 厚生労働省「避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について」2018