
日本人の食事摂取基準(2020年版)(概要)

厚生労働省から発表された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の概要と付帯諸表です。ご関係教科の資料にご利用ください。

－ 光生館編集部 －

光 生 館

〒112-0012 東京都文京区大塚 3-11-2 音羽ビル 7F

TEL 03-3943-3335

FAX 03-3943-3494（営業用）

03-3943-3019（編集用）

日本人の食事摂取基準（2020年版）（概要）

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書

1. 策定の目的

日本人の食事摂取基準は、健康な個人及び集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。

2. 使用期間

2020（令和2）年度から2024（令和6）年度までの5年間。

3. 策定方針

日本人の食事摂取基準（2020年版）は、高齢化の進展や糖尿病等有病者数の増加等を踏まえ、2013（平成25）年度に開始した「健康日本21（第二次）」において、主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ること等が基本的方向として掲げられていることから、栄養に関連した身体・代謝機能の低下の回避の観点から、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定を行うこととした。このため、関連する各種疾患ガイドラインとも調和を図っていくこととした。

なお、フレイルの用語については、2015年版では「フレイルティ」を用いたが、2014年5月の日本老年医学会の提唱を踏まえ、2020年版においては「フレイル」を用いることとした。

また、科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし、現時点で根拠は十分ではないが重要な課題については、今後、実践や研究を推進していくことで根拠の集積を図る必要があることから、研究課題の整理も行うこととした。

4. 対象とする個人及び集団の範囲

対象は、健康な個人及び健康な者を中心として構成されている集団とし、生活習慣病等に関する危険因子を有していたり、また、高齢者においてはフレイルに関する危険因子を有していたりしても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者及びこのような者を中心として構成されている集団は含むものとする。具体的には、歩行や家事などの身体活動を行っている者であり、体格〔body mass index：BMI、体重（kg）÷身長（m）²〕が標準より著しく外れていない者とする。なお、フレイルについては、現在のところ世界的に統一された概念は存在せず、フレイルを健常状態と要介護状態の中間的な段階に位置づける考え方と、ハイリスク状態から重度障害状態までもを含める考え方があるが、食事摂取基準においては、食事摂取基準の対象範囲を踏まえ、前者の考え方を採用する。

また、疾患を有していたり、疾患に関する高いリスクを有していたりする個人及び集団に対して治療を目的とする場合は、食事摂取基準におけるエネルギー及び栄養素の摂取に関する基本的な考え方を必ず理解した上で、その疾患に関連する治療ガイドライン等の栄養管理指針を用いることになる。

5. 策定するエネルギー及び栄養素

エネルギーについては、エネルギー摂取の過不足の回避を目的とする指標を設定する。

栄養素の指標は、3つの目的からなる5つの指標で構成する。具体的には、摂取不足の回避を目的とする3種類の指標（推定平均必要量、推奨量、目安量）、過剰摂取による健康障害の回避を目的とする指標（耐容上限量）及び生活習慣病の発症予防を目的とする指標（目標量）から構成する。

(1) 推定平均必要量（estimated average requirement：EAR）

摂取不足からの回避を目的として設定する。この値は、半数の人が必要量を満たす量である。

(2) 推奨量（recommended dietary allowance：RDA）

推定平均必要量を補助する目的で設定する。推奨量はほとんどの人が充足している量である。

(3) 目安量（adequate intake：AI）

十分な科学的根拠が得られず、推定平均必要量と推奨量が設定できない場合に設定する。一定の栄養

状態を維持するのに十分な量であり、目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

(4) 耐容上限量 (tolerable upper intake level : UL)

過剰摂取による健康障害からの回避を目的として設定する。なお、十分な科学的根拠が得られない栄養素については設定しない。

(5) 目標量 (tentative dietary goal for preventing life-style related diseases : DG)

生活習慣病の発症予防を目的として食事摂取基準を設定する必要がある栄養素が存在する。しかしながら、そのための研究の数及び質はまだ十分ではない。そこで、これらの栄養素に関して、「生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量」として設定する。

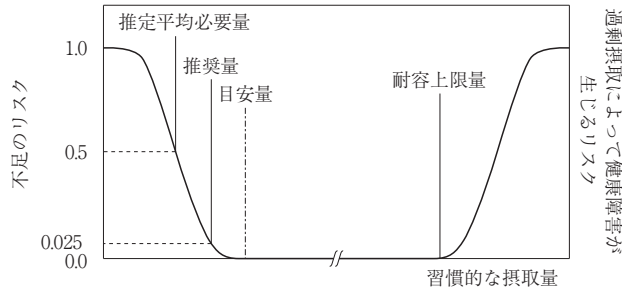


図1 食事摂取基準の各指標（推定平均必要量，推奨量，目安量，耐容上限量）を理解するための概念図

縦軸は、個人の場合は不足または過剰によって健康障害が生じる確率を、集団の場合は不足状態にある人または過剰摂取によって健康障害を生じる人の割合を示す。

不足の確率が推定平均必要量では0.5（50％）あり、推奨量では0.02～0.03（中間値として0.025）（2～3％または2.5％）あることを示す。耐容上限量以上を摂取した場合には過剰摂取による健康障害が生じる潜在的なリスクが存在することを示す。そして、推奨量と耐容上限量との間の摂取量では、不足のリスク、過剰摂取による健康障害が生じるリスクともに0（ゼロ）に近いことを示す。

目安量については、推定平均必要量及び推奨量と一定の関係を持たない。しかし、推奨量と目安量を同時に算定することが可能であれば、目安量は推奨量よりも大きい（図では右方）と考えられるため、参考として付記した。

目標量は、ここに示す概念や方法とは異なる性質のものであることから、ここには図示できない。

6. 年齢区分

表1「年齢」参照。

〈変更点〉きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50歳以上について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定。高齢者については、65歳以上とし、年齢区分については、65～74歳、75歳以上の2つの区分を設けた。

7. 策定した食事摂取基準

1歳以上について基準を策定した栄養素と指標を表2に示し、乳児（0～11か月）については、飽和脂肪酸、炭水化物、食物繊維を除く栄養素について目安量を設定した。

〈変更点〉

(1) エネルギーの指標

エネルギーについては、エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として、BMIを用いた。このため、成人における観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIの範囲、日本人のBMIの実態などを総合的に検証し、目標とするBMIの範囲を提示した（表3）。なお、BMIは、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防、さらには、加齢によるフレイルを回避するための要素の一つとして扱うことに留めるべきである。

なお、エネルギー必要量については、無視できない個人間差が要因として多数存在するため、性・年齢区分・身体活動レベル別に単一の値として示すのは困難であるが、エネルギー必要量の概念は重要であること、目標とするBMIの提示が成人に限られていること、エネルギー必要量に依存することが知

られている栄養素の推定平均必要量の算出に当たってエネルギーの必要量の概数が必要となることなどから、参考資料としてエネルギー必要量の基本的事項や測定方法、推定方法を記述するとともに、併せて推定エネルギー必要量を参考表として示した。

(2) エネルギー産生栄養素バランスの設定

エネルギー産生栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）バランスそのものが、生活習慣病の発症予防やその重症化予防に直接かつ深く関与しているだけでなく、むしろ、脂質の構成成分である個々の脂肪酸（特に飽和脂肪酸）、炭水化物の一部である食物繊維、たんぱく質の摂取源などの方が直接かつ深く関与している場合が多いかもしれない。飽和脂肪酸は脂質に含まれ、食物繊維は炭水化物に含まれるため、これらも考慮してエネルギー産生栄養素バランスを算定しなければならない。

(3) 栄養素の指標等

① ナトリウム（食塩相当量）の目標量の変更

食塩摂取量は減少傾向にあること、しかも、各国のガイドラインを考慮すると、高血圧の予防、治療のためには6g/日未満が望ましいと考えられることから、目標量を成人男性7.5g/日、成人女性6.5g/日と設定した。また、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量として、6g/日未満と設定した。

② 小児の食物繊維目標量の設定

小児期の食習慣はその後の生活習慣病発症や重症化予防に影響することから、3～17歳について、成人と同じ方法で目標量を男性で8～19g/日、女性で8～18g/日と設定した。

③ EPA、DHA、コレステロールの目標量の設定見送り

EPA、DHAは、冠動脈疾患に関する研究のメタアナリシスで明らかな予防効果が認められていないため、目標量は設定しなかった。なお、コレステロールについては、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、200mg/日未満に留めることが望ましいとされた。

④ 65歳以上の総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合（%エネルギー）の下限を引き上げ

高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合（%エネルギー）について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げた。

⑤ 飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定

若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を設定した。

⑥ 目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定

食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定した。

表1 参照体位（参照身長、参照体重）¹

性 別	男 性		女 性 ²	
年齢等	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)
0～5 (月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11 (月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8 (月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11 (月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2 (歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5 (歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7 (歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9 (歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11 (歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14 (歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17 (歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29 (歳)	171.0	64.5	158.0	50.3
30～49 (歳)	171.0	68.1	158.0	53.0
50～64 (歳)	169.0	68.0	155.8	53.8
65～74 (歳)	165.2	65.0	152.0	52.1
75以上 (歳)	160.8	59.6	148.0	48.8

1 0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢及び年齢階級の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成28年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢階級における身長・体重の中央値を用いた。

2 妊婦、授乳婦を除く。

参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性 別	男 性			女 性		
身体活動レベル ¹	I	II	III	I	II	III
0～5 (月)	—	550	—	—	500	—
6～8 (月)	—	650	—	—	600	—
9～11 (月)	—	700	—	—	650	—
1～2 (歳)	—	950	—	—	900	—
3～5 (歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上 (歳) ²	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦 (付加量) ³ 初期				+ 50	+ 50	+ 50
中期				+ 250	+ 250	+ 250
後期				+ 450	+ 450	+ 450
授乳婦 (付加量)				+ 350	+ 350	+ 350

1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

2 レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1：活用にあたっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動レベルⅠの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

表2 基準を策定した栄養素と指標¹（1歳以上）

栄養素		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐受上限量 (UL)	目標量 (DG)
たんぱく質 ²		○ _b	○ _b	—	—	○ ³
脂 質	脂質	—	—	—	—	○ ³
	飽和脂肪酸 ⁴	—	—	—	—	○ ³
	n-6系脂肪酸	—	—	○	—	—
	n-3系脂肪酸	—	—	○	—	—
	コレステロール ⁵	—	—	—	—	—
炭水化物	炭水化物	—	—	—	—	○ ³
	食物繊維	—	—	—	—	○
	糖類	—	—	—	—	—
主要栄養素バランス ²		—	—	—	—	○ ³
ビ タ ミ ン	脂 溶 性	ビタミンA	○ _a	○ _a	—	○
		ビタミンD ²	—	—	○	○
		ビタミンE	—	—	○	○
		ビタミンK	—	—	○	—
	水 溶 性	ビタミンB ₁	○ _c	○ _c	—	—
		ビタミンB ₂	○ _c	○ _c	—	—
		ナイアシン	○ _a	○ _a	—	○
		ビタミンB ₆	○ _b	○ _b	—	○
		ビタミンB ₁₂	○ _a	○ _a	—	—
		葉酸	○ _a	○ _a	—	○ ⁷
		パントテン酸	—	—	○	—
		ビオチン	—	—	○	—
		ビタミンC	○ _x	○ _x	—	—
ミ ネ ラ ル	多 量	ナトリウム ⁶	○ _a	—	—	○
		カリウム	—	—	○	○
		カルシウム	○ _b	○ _b	—	○
		マグネシウム	○ _b	○ _b	—	○ ⁷
		リン	—	—	○	○
	微 量	鉄	○ _x	○ _x	—	○
		亜鉛	○ _b	○ _b	—	○
		銅	○ _b	○ _b	—	○
		マンガン	—	—	○	○
		ヨウ素	○ _a	○ _a	—	○
		セレン	○ _a	○ _a	—	○
		クロム	—	—	○	○
		モリブデン	○ _b	○ _b	—	○

1 一部の年齢区分についてだけ設定した場合も含む。

2 フレイル予防を図る上での留意事項を表の脚注として記載。

3 総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

4 脂質異常症の重症化予防を目的としたコレステロールの量と、トランス脂肪酸の摂取に関する参考情報を表の脚注として記載。

5 脂質異常症の重症化予防を目的とした量を飽和脂肪酸の表の脚注に記載。

6 高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量を表の脚注として記載。

7 通常の食品以外の食品からの摂取について定めた。

a 集団内の半数の者に不足又は欠乏の症状が現れ得る摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

b 集団内の半数の者で体内量が維持される摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

c 集団内の半数の者で体内量が飽和している摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

x 上記以外の方法で推定平均必要量が定められた栄養素。

表3 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIの範囲と目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	総死亡率が最も低かったBMI（kg/m ² ） ¹	目標とするBMI（kg/m ² ） ^{1,2}
18～49	18.5～24.9	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9	20.0～24.9
65～74	22.5～27.4	21.5～24.9 ³
75以上	22.5～27.4	21.5～24.9 ³

1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIの関連、死因とBMIとの関連、喫煙や疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

3 高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5～24.9kg/m²とした。

たんぱく質

たんぱく質（推定平均必要量，推奨量，目安量：g/日，目標量：％エネルギー）								
性別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹
0～5（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11（月）	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2（歳）	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5（歳）	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7（歳）	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9（歳）	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11（歳）	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14（歳）	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17（歳）	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64（歳）	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74（歳） ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上（歳） ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦（付加量）					—	—	—	— ³
初期					+ 0	+ 0	—	— ³
中期					+ 5	+ 5	—	— ³
後期					+ 20	+ 25	—	— ⁴
授乳婦（付加量）					+ 15	+ 20	—	— ⁴

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

3 妊婦（初期・中期）の目標量は、13～20％エネルギーとした。

4 妊婦（後期）及び授乳婦の目標量は、15～20％エネルギーとした。

年齢区分

ライフステージ	区 分
乳児（0～11か月）	0～5か月，6～8か月，9～11か月
小児（1～17歳）	1～2歳，3～5歳，6～7歳，8～9歳，10～11歳，12～14歳，15～17歳
成人（18～64歳）	18～29歳，30～49歳，50～64歳
高齢者（65歳以上）	65～74歳，75歳以上
その他	妊婦，授乳婦

脂 質

性 別 年齢等	脂質（％エネルギー）			
	男 性		女 性	
	目安量	目標量 ¹	目安量	目標量 ¹
0～5（月）	50	—	50	—
6～11（月）	40	—	40	—
1～2（歳）	—	20～30	—	20～30
3～5（歳）	—	20～30	—	20～30
6～7（歳）	—	20～30	—	20～30
8～9（歳）	—	20～30	—	20～30
10～11（歳）	—	20～30	—	20～30
12～14（歳）	—	20～30	—	20～30
15～17（歳）	—	20～30	—	20～30
18～29（歳）	—	20～30	—	20～30
30～49（歳）	—	20～30	—	20～30
50～64（歳）	—	20～30	—	20～30
65～74（歳）	—	20～30	—	20～30
75以上（歳）	—	20～30	—	20～30
妊 婦			—	20～30
授乳婦			—	20～30

1 範囲については、おおむねの値を示したものである。

性 別 年齢等	飽和脂肪酸（％エネルギー） ^{1,2}		n-6系脂肪酸（g/日）		n-3系脂肪酸（g/日）	
	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性
	目標量	目標量	目安量	目安量	目安量	目安量
0～5（月）	—	—	4	4	0.9	0.9
6～11（月）	—	—	4	4	0.8	0.8
1～2（歳）	—	—	4	4	0.7	0.8
3～5（歳）	10以下	10以下	6	6	1.1	1.0
6～7（歳）	10以下	10以下	8	7	1.5	1.3
8～9（歳）	10以下	10以下	8	7	1.5	1.3
10～11（歳）	10以下	10以下	10	8	1.6	1.6
12～14（歳）	10以下	10以下	11	9	1.9	1.6
15～17（歳）	8以下	8以下	13	9	2.1	1.6
18～29（歳）	7以下	7以下	11	8	2.0	1.6
30～49（歳）	7以下	7以下	10	8	2.0	1.6
50～64（歳）	7以下	7以下	10	8	2.2	1.9
65～74（歳）	7以下	7以下	9	8	2.2	2.0
75以上（歳）	7以下	7以下	8	7	2.1	1.8
妊 婦		7以下		9		1.6
授乳婦		7以下		10		1.8

1 飽和脂肪酸と同じく、脂質異常症及び循環器疾患に関与する栄養素としてコレステロールがある。コレステロールに目標量は設定しないが、これは許容される摂取量に上限が存在しないことを保証するものではない。また、脂質異常症の重症化予防の目的からは、200mg/日未満に留めることが望ましい。

2 飽和脂肪酸と同じく、冠動脈疾患に関与する栄養素としてトランス脂肪酸がある。日本人の大多数は、トランス脂肪酸に関する世界保健機関（WHO）の目標（1％エネルギー未満）を下回っており、トランス脂肪酸の摂取による健康への影響は、飽和脂肪酸の摂取によるものと比べて小さいと考えられる。ただし、脂質に偏った食事をしている者では、留意する必要がある。トランス脂肪酸は人体にとって不可欠な栄養素ではなく、健康の保持・増進を図る上で積極的な摂取は勧められないことから、その摂取量は1％エネルギー未満に留めることが望ましく、1％エネルギー未満でもできるだけ低く留めることが望ましい。

炭水化物

性 別 年齢等	炭水化物（％エネルギー）		食物繊維（g/日）	
	男 性	女 性	男 性	女 性
年齢等	目標量 ^{1,2}	目標量 ^{1,2}	目標量	目標量
0～5（月）	—	—	—	—
6～11（月）	—	—	—	—
1～2（歳）	50～65	50～65	—	—
3～5（歳）	50～65	50～65	8以上	8以上
6～7（歳）	50～65	50～65	10以上	10以上
8～9（歳）	50～65	50～65	11以上	11以上
10～11（歳）	50～65	50～65	13以上	13以上
12～14（歳）	50～65	50～65	17以上	17以上
15～17（歳）	50～65	50～65	19以上	18以上
18～29（歳）	50～65	50～65	21以上	18以上
30～49（歳）	50～65	50～65	21以上	18以上
50～64（歳）	50～65	50～65	21以上	18以上
65～74（歳）	50～65	50～65	20以上	17以上
75以上（歳）	50～65	50～65	20以上	17以上
妊 婦		50～65		18以上
授乳婦		50～65		18以上

- 1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。
- 2 アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

エネルギー産生栄養素バランス

エネルギー産生栄養素バランス（％エネルギー）								
性 別	男 性				女 性			
年齢等	目標量 ^{1,2}				目標量 ^{1,2}			
	たんぱく質 ³	脂 質 ⁴	炭水化物 ^{5,6}		たんぱく質 ³	脂 質 ⁴	炭水化物 ^{5,6}	
		脂 質	飽和脂肪酸			脂 質	飽和脂肪酸	
0～11（月）	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2（歳）	13～20	20～30	—	50～65	13～20	20～30	—	50～65
3～5（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
6～7（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
8～9（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
10～11（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
12～14（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
15～17（歳）	13～20	20～30	8以下	50～65	13～20	20～30	8以下	50～65
18～29（歳）	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65
30～49（歳）	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65
50～64（歳）	14～20	20～30	7以下	50～65	14～20	20～30	7以下	50～65
65～74（歳）	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65
75以上（歳）	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65
妊婦 初期					13～20	20～30	7以下	50～65
中期					13～20			
後期					15～20			
授乳婦					15～20			

- 1 必要なエネルギー量を確保した上でのバランスとすること。
- 2 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。
- 3 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。
- 4 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。
- 5 アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。
- 6 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

脂溶性ビタミン

ビタミンA (μgRAE/日) ¹								
性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³
0～5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1～2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3～5 (歳)	350	450	—	700	350	500	—	850
6～7 (歳)	300	400	—	950	300	400	—	1,200
8～9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,500
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,900
12～14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,500
15～17 (歳)	650	900	—	2,500	500	650	—	2,800
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50～64 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
65～74 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
75以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦 (付加量) 初期 中期 後期					+ 0	+ 0	—	—
					+ 0	+ 0	—	—
					+ 60	+ 80	—	—
授乳婦 (付加量)					+300	+450	—	—

- 1 レチノール活性当量 (μgRAE)
= レチノール (μg) + β-カロテン (μg) × 1/12 + α-カロテン (μg) × 1/24
+ β-クリプトキサンチン (μg) × 1/24 + その他のプロビタミンAカロテノイド (μg) × 1/24
- 2 プロビタミンAカロテノイドを含む。
- 3 プロビタミンAカロテノイドを含まない。

ビタミンD (μg/日) ¹					ビタミンE (mg/日) ²				ビタミンK (μg/日)	
性 別	男 性		女 性		男 性		女 性		男 性	女 性
年齢等	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	目安量
0～5 (月)	5.0	25	5.0	25	3.0	—	3.0	—	4	4
6～11 (月)	5.0	25	5.0	25	4.0	—	4.0	—	7	7
1～2 (歳)	3.0	20	3.5	20	3.0	150	3.0	150	50	60
3～5 (歳)	3.5	30	4.0	30	4.0	200	4.0	200	60	70
6～7 (歳)	4.5	30	5.0	30	5.0	300	5.0	300	80	90
8～9 (歳)	5.0	40	6.0	40	5.0	350	5.0	350	90	110
10～11 (歳)	6.5	60	8.0	60	5.5	450	5.5	450	110	140
12～14 (歳)	8.0	80	9.5	80	6.5	650	6.0	600	140	170
15～17 (歳)	9.0	90	8.5	90	7.0	750	5.5	650	160	150
18～29 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.0	850	5.0	650	150	150
30～49 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.0	900	5.5	700	150	150
50～64 (歳)	8.5	100	8.5	100	7.0	850	6.0	700	150	150
65～74 (歳)	8.5	100	8.5	100	7.0	850	6.5	650	150	150
75以上 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.5	750	6.5	650	150	150
妊 婦			8.5	—			6.5	—		
授乳婦			8.5	—			7.0	—		

- 1 日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、フレイル予防を図る者はもとより、全年齢区分を通じて、日常生活において可能な範囲内での適度な日光浴を心掛けるとともに、ビタミンDの摂取については、日照時間を考慮に入れることが重要である。
- 2 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

水溶性ビタミン

性 別 年齢等	ビタミンB ₁ (mg/日) ^{1,2}					
	男 性			女 性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.1	—	—	0.1
6～11 (月)	—	—	0.2	—	—	0.2
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	0.9	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—
15～17 (歳)	1.3	1.5	—	1.0	1.2	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
50～64 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
65～74 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
75以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—
妊 婦 (付加量)				+0.2	+0.2	—
授乳婦 (付加量)				+0.2	+0.2	—

1 チアミン塩化物塩酸塩 (分子量=337.3) の重量として示した。

2 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンB₁の欠乏症である脚気を予防するに足る最小必要量からではなく、尿中にビタミンB₁の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定。

性 別 年齢等	ビタミンB ₂ (mg/日) ¹					
	男 性			女 性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.3	—	—	0.3
6～11 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
1～2 (歳)	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3～5 (歳)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6～7 (歳)	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8～9 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10～11 (歳)	1.1	1.4	—	1.0	1.3	—
12～14 (歳)	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
15～17 (歳)	1.4	1.7	—	1.2	1.4	—
18～29 (歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30～49 (歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50～64 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
65～74 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
75以上 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊 婦 (付加量)				+0.2	+0.3	—
授乳婦 (付加量)				+0.5	+0.6	—

1 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンB₂の欠乏症である口唇炎、口角炎、舌炎などの皮膚炎を予防するに足る最小量から求めた値ではなく、尿中にビタミンB₂の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定。

ナイアシン (mgNE/日) ^{1,2}								
性 別	男 性				女 性			
年 齢 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ³	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ³
0～5 (月) ⁴	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	5	6	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)
3～5 (歳)	6	8	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)
6～7 (歳)	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (30)
8～9 (歳)	9	11	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)
10～11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	10	—	150 (45)
12～14 (歳)	12	15	—	250 (60)	12	14	—	250 (60)
15～17 (歳)	14	17	—	300 (70)	11	13	—	250 (65)
18～29 (歳)	13	15	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)
30～49 (歳)	13	15	—	350 (85)	10	12	—	250 (65)
50～64 (歳)	12	14	—	350 (85)	9	11	—	250 (65)
65～74 (歳)	12	14	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)
75以上 (歳)	11	13	—	300 (75)	9	10	—	250 (60)
妊 婦 (付加量)					+ 0	+ 0	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 3	+ 3	—	—

1 ナイアシン当量 (NE) = ナイアシン + 1/60トリプトファンで示した。

2 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

3 ニコチンアミドの重量 (mg/日), () 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

4 単位は mg/日。

ビタミンB ₆ (mg/日) ¹								
性 別	男 性				女 性			
年 齢 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11 (歳)	1.0	1.1	—	30	1.0	1.1	—	30
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～64 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
65～74 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
75以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊 婦 (付加量)					+ 0.2	+ 0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 0.3	+ 0.3	—	—

1 たんぱく質の推奨量を用いて算定した (妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

2 ビリドキシン (分子量=169.2) の重量として示した。

性 別	ビタミンB ₁₂ (μg/日) ¹					
	男 性			女 性		
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
6～11 (月)	—	—	0.5	—	—	0.5
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—
6～7 (歳)	1.1	1.3	—	1.1	1.3	—
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
50～64 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
65～74 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
75以上 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
妊 婦 (付加量)				+0.3	+0.4	—
授乳婦 (付加量)				+0.7	+0.8	—

1 シアノコバラミン (分子量 = 1,355.37) の重量として示した。

性 別	葉 酸 (μg/日) ¹							
	男 性				女 性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 ²	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 ²
0～5 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11 (月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2 (歳)	80	90	—	200	90	90	—	200
3～5 (歳)	90	110	—	300	90	110	—	300
6～7 (歳)	110	140	—	400	110	140	—	400
8～9 (歳)	130	160	—	500	130	160	—	500
10～11 (歳)	160	190	—	700	160	190	—	700
12～14 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
15～17 (歳)	220	240	—	900	200	240	—	900
18～29 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
30～49 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～64 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
65～74 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
75以上 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
妊婦 (付加量) ^{3,4}					+200	+240	—	—
授乳婦 (付加量)					+80	+100	—	—

1 プテロイルモノグルタミン酸 (分子量 = 441.40) の重量として示した。

2 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸 (狭義の葉酸) に適用する。

3 妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸 (狭義の葉酸) を400μg/日摂取することが望まれる。

4 付加量は、中期及び後期にのみ設定した。

性 別	パントテン酸 (mg/ 日)		ビオチン (μg/ 日)	
年 齢 等	男 性	女 性	男 性	女 性
0 ～ 5 (月)	4	4	4	4
6 ～ 11 (月)	5	5	5	5
1 ～ 2 (歳)	3	4	20	20
3 ～ 5 (歳)	4	4	20	20
6 ～ 7 (歳)	5	5	30	30
8 ～ 9 (歳)	6	5	30	30
10 ～ 11 (歳)	6	6	40	40
12 ～ 14 (歳)	7	6	50	50
15 ～ 17 (歳)	7	6	50	50
18 ～ 29 (歳)	5	5	50	50
30 ～ 49 (歳)	5	5	50	50
50 ～ 64 (歳)	6	5	50	50
65 ～ 74 (歳)	6	5	50	50
75 以上 (歳)	6	5	50	50
妊 婦		5		50
授乳婦		6		50

性 別	ビタミンC (mg/ 日) ¹					
	男 性			女 性		
年 齢 等	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0 ～ 5 (月)	—	—	40	—	—	40
6 ～ 11 (月)	—	—	40	—	—	40
1 ～ 2 (歳)	35	40	—	35	40	—
3 ～ 5 (歳)	40	50	—	40	50	—
6 ～ 7 (歳)	50	60	—	50	60	—
8 ～ 9 (歳)	60	70	—	60	70	—
10 ～ 11 (歳)	70	85	—	70	85	—
12 ～ 14 (歳)	85	100	—	85	100	—
15 ～ 17 (歳)	85	100	—	85	100	—
18 ～ 29 (歳)	85	100	—	85	100	—
30 ～ 49 (歳)	85	100	—	85	100	—
50 ～ 64 (歳)	85	100	—	85	100	—
65 ～ 74 (歳)	80	100	—	80	100	—
75 以上 (歳)	80	100	—	80	100	—
妊 婦 (付加量)				+ 10	+ 10	—
授乳婦 (付加量)				+ 40	+ 45	—

1 L-アスコルビン酸 (分子量=176.12) の重量で示した。
特記事項：推定平均必要量は、ビタミン C の欠乏症である壊血病を予防するに足る最小量からではなく、心臓血管系の疾病予防効果及び抗酸化作用の観点から算定。

多量ミネラル

性 別	ナトリウム (mg/ 日, () は食塩相当量 [g/ 日]) ¹					
	男 性			女 性		
年 齢 等	推定平均必要量	目安量	目標量	推定平均必要量	目安量	目標量
0 ～ 5 (月)	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—
6 ～ 11 (月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—
1 ～ 2 (歳)	—	—	(3.0未満)	—	—	(3.0未満)
3 ～ 5 (歳)	—	—	(3.5未満)	—	—	(3.5未満)
6 ～ 7 (歳)	—	—	(4.5未満)	—	—	(4.5未満)
8 ～ 9 (歳)	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.0未満)
10 ～ 11 (歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
12 ～ 14 (歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(6.5未満)
15 ～ 17 (歳)	—	—	(7.5未満)	—	—	(6.5未満)
18 ～ 29 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
30 ～ 49 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
50 ～ 64 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
65 ～ 74 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
75 以上 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
妊 婦				600 (1.5)	—	(6.5未満)
授乳婦				600 (1.5)	—	(6.5未満)

1 高血圧及び慢性腎臓病 (CKD) の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/ 日未満とした。

性 別	カリウム (mg/ 日)				リン (mg/ 日)			
	男 性		女 性		男 性		女 性	
年 齢 等	目安量	目標量	目安量	目標量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	400	—	400	—	120	—	120	—
6～11 (月)	700	—	700	—	260	—	260	—
1～2 (歳)	900	—	900	—	500	—	500	—
3～5 (歳)	1,000	1,400以上	1,000	1,400以上	700	—	700	—
6～7 (歳)	1,300	1,800以上	1,200	1,800以上	900	—	800	—
8～9 (歳)	1,500	2,000以上	1,500	2,000以上	1,000	—	1,000	—
10～11 (歳)	1,800	2,200以上	1,800	2,000以上	1,100	—	1,000	—
12～14 (歳)	2,300	2,400以上	1,900	2,400以上	1,200	—	1,000	—
15～17 (歳)	2,700	3,000以上	2,000	2,600以上	1,200	—	900	—
18～29 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上	1,000	3,000	800	3,000
30～49 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上	1,000	3,000	800	3,000
50～64 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上	1,000	3,000	800	3,000
65～74 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上	1,000	3,000	800	3,000
75以上 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上	1,000	3,000	800	3,000
妊 婦			2,000	2,600以上			800	—
授乳婦			2,200	2,600以上			800	—

性 別	カルシウム (mg/ 日)							
	男 性				女 性			
年 齢 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11 (月)	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2 (歳)	350	450	—	—	350	400	—	—
3～5 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9 (歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11 (歳)	600	700	—	—	600	750	—	—
12～14 (歳)	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29 (歳)	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～49 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
50～64 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
65～74 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
75以上 (歳)	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500
妊 婦 (付加量)					+ 0	+ 0	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 0	+ 0	—	—

マグネシウム (mg/ 日)								
性 別	男 性				女 性			
年 齢 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上 限 量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上 限 量 ¹
0 ～ 5 (月)	—	—	20	—	—	—	20	—
6 ～ 11 (月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1 ～ 2 (歳)	60	70	—	—	60	70	—	—
3 ～ 5 (歳)	80	100	—	—	80	100	—	—
6 ～ 7 (歳)	110	130	—	—	110	130	—	—
8 ～ 9 (歳)	140	170	—	—	140	160	—	—
10 ～ 11 (歳)	180	210	—	—	180	220	—	—
12 ～ 14 (歳)	250	290	—	—	240	290	—	—
15 ～ 17 (歳)	300	360	—	—	260	310	—	—
18 ～ 29 (歳)	280	340	—	—	230	270	—	—
30 ～ 49 (歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
50 ～ 64 (歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
65 ～ 74 (歳)	290	350	—	—	230	280	—	—
75 以上 (歳)	270	320	—	—	220	260	—	—
妊 婦 (付加量)					+ 30	+ 40	—	—
授乳婦 (付加量)					—	—	—	—

1 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合350mg/ 日、小児では 5 mg/kg 体重 / 日とした。それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

微量ミネラル

鉄 (mg/ 日)										
性 別	男 性				女 性					
年 齢 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上 限 量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上 限 量
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
0 ～ 5 (月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6 ～ 11 (月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1 ～ 2 (歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3 ～ 5 (歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6 ～ 7 (歳)	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30
8 ～ 9 (歳)	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35
10 ～ 11 (歳)	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35
12 ～ 14 (歳)	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40
15 ～ 17 (歳)	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18 ～ 29 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40
30 ～ 49 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50 ～ 64 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
65 ～ 74 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
75 以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊 婦 (付加量)					+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—
初期					+ 8.0	+ 9.5	—	—	—	—
中期・後期					+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—

性 別	亜 鉛 (mg/ 日)							
	男 性				女 性			
年 齡 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	3	3	—	—	2	3	—	—
3～5 (歳)	3	4	—	—	3	3	—	—
6～7 (歳)	4	5	—	—	3	4	—	—
8～9 (歳)	5	6	—	—	4	5	—	—
10～11 (歳)	6	7	—	—	5	6	—	—
12～14 (歳)	9	10	—	—	7	8	—	—
15～17 (歳)	10	12	—	—	7	8	—	—
18～29 (歳)	9	11	—	40	7	8	—	35
30～49 (歳)	9	11	—	45	7	8	—	35
50～64 (歳)	9	11	—	45	7	8	—	35
65～74 (歳)	9	11	—	40	7	8	—	35
75以上 (歳)	9	10	—	40	6	8	—	30
妊 婦 (付加量)					+ 1	+ 2	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 3	+ 4	—	—

性 別	銅 (mg/ 日)							
	男 性				女 性			
年 齡 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.3	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5 (歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—
6～7 (歳)	0.4	0.4	—	—	0.4	0.4	—	—
8～9 (歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11 (歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12～14 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～29 (歳)	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
30～49 (歳)	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
50～64 (歳)	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
65～74 (歳)	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
75以上 (歳)	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
妊 婦 (付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.6	—	—

性 別 年齢等	マンガン (mg/日)				クロム (μg/日)			
	男 性		女 性		男 性		女 性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5 (月)	0.01	—	0.01	—	0.8	—	0.8	—
6～11 (月)	0.5	—	0.5	—	1.0	—	1.0	—
1～2 (歳)	1.5	—	1.5	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	1.5	—	1.5	—	—	—	—	—
6～7 (歳)	2.0	—	2.0	—	—	—	—	—
8～9 (歳)	2.5	—	2.5	—	—	—	—	—
10～11 (歳)	3.0	—	3.0	—	—	—	—	—
12～14 (歳)	4.0	—	4.0	—	—	—	—	—
15～17 (歳)	4.5	—	3.5	—	—	—	—	—
18～29 (歳)	4.0	11	3.5	11	10	500	10	500
30～49 (歳)	4.0	11	3.5	11	10	500	10	500
50～64 (歳)	4.0	11	3.5	11	10	500	10	500
65～74 (歳)	4.0	11	3.5	11	10	500	10	500
75以上 (歳)	4.0	11	3.5	11	10	500	10	500
妊 婦			3.5	—			10	—
授乳婦			3.5	—			10	—

性 別 年齢等	ヨウ素 (μg/日)							
	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	100	250	—	—	100	250
6～11 (月)	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2 (歳)	35	50	—	300	35	50	—	300
3～5 (歳)	45	60	—	400	45	60	—	400
6～7 (歳)	55	75	—	550	55	75	—	550
8～9 (歳)	65	90	—	700	65	90	—	700
10～11 (歳)	80	110	—	900	80	110	—	900
12～14 (歳)	95	140	—	2,000	95	140	—	2,000
15～17 (歳)	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000
18～29 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
30～49 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
50～64 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
65～74 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
75以上 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
妊 婦 (付加量)					+ 75	+110	—	— ¹
授乳婦 (付加量)					+100	+140	—	— ¹

1 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は、2,000μg/日とした。

性 別	セレン (μg/ 日)							
	男 性				女 性			
年 齢 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2 (歳)	10	10	—	100	10	10	—	100
3～5 (歳)	10	15	—	100	10	10	—	100
6～7 (歳)	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9 (歳)	15	20	—	200	15	20	—	200
10～11 (歳)	20	25	—	250	20	25	—	250
12～14 (歳)	25	30	—	350	25	30	—	300
15～17 (歳)	30	35	—	400	20	25	—	350
18～29 (歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
30～49 (歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
50～64 (歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
65～74 (歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
75以上 (歳)	25	30	—	400	20	25	—	350
妊 婦 (付加量)					+ 5	+ 5	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 15	+ 20	—	—

性 別	モリブデン (μg/ 日)							
	男 性				女 性			
年 齢 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	5	—	—	—	5	—
1～2 (歳)	10	10	—	—	10	10	—	—
3～5 (歳)	10	10	—	—	10	10	—	—
6～7 (歳)	10	15	—	—	10	15	—	—
8～9 (歳)	15	20	—	—	15	15	—	—
10～11 (歳)	15	20	—	—	15	20	—	—
12～14 (歳)	20	25	—	—	20	25	—	—
15～17 (歳)	25	30	—	—	20	25	—	—
18～29 (歳)	20	30	—	600	20	25	—	500
30～49 (歳)	25	30	—	600	20	25	—	500
50～64 (歳)	25	30	—	600	20	25	—	500
65～74 (歳)	20	30	—	600	20	25	—	500
75以上 (歳)	20	25	—	600	20	25	—	500
妊 婦 (付加量)					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 3	+ 3	—	—

妊婦の食事摂取基準（再掲）

エネルギー		推定エネルギー必要量 ^{1,2}			
エネルギー（kcal/日）	（初期）	+50			
	（中期）	+250			
	（後期）	+450			
栄養素		推定平均必要量 ³	推奨量 ³	目安量	目標量
たんぱく質（g/日）	（初期）	+0	+0	—	—
	（中期）	+5	+5	—	—
	（後期）	+20	+25	—	—
（%エネルギー）	（初期）	—	—	—	13～20 ⁴
	（中期）	—	—	—	13～20 ⁴
	（後期）	—	—	—	15～20 ⁴
脂 質	脂質（%エネルギー）	—	—	—	20～30 ⁴
	飽和脂肪酸（%エネルギー）	—	—	—	7以下 ⁴
	n-6系脂肪酸（g/日）	—	—	9	—
	n-3系脂肪酸（g/日）	—	—	1.6	—
炭水化物	炭水化物（%エネルギー）	—	—	—	50～65 ⁴
	食物繊維（g/日）	—	—	—	18以上
ビタミ ン	脂溶性	ビタミンA（μgRAE/日） ⁵ （初期・中期）	+0	+0	—
		（後期）	+60	+80	—
		ビタミンD（μg/日）	—	—	8.5
		ビタミンE（mg/日） ⁶	—	—	6.5
	水溶性	ビタミンK（μg/日）	—	—	150
		ビタミンB ₁ （mg/日）	+0.2	+0.2	—
		ビタミンB ₂ （mg/日）	+0.2	+0.3	—
		ナイアシン（mgNE/日）	+0	+0	—
		ビタミンB ₆ （mg/日）	+0.2	+0.2	—
		ビタミンB ₁₂ （μg/日）	+0.3	+0.4	—
		葉酸（μg/日） ^{7,8}	+200	+240	—
		パントテン酸（mg/日）	—	—	5
		ビオチン（μg/日）	—	—	50
		ビタミンC（mg/日）	+10	+10	—
ミネラ ル	多量	ナトリウム（mg/日）	600	—	—
		（食塩相当量）（g/日）	1.5	—	6.5未満
		カリウム（mg/日）	—	—	2,600以上
		カルシウム（mg/日）	+0	+0	—
		マグネシウム（mg/日）	+30	+40	—
	微量	リン（mg/日）	—	—	800
		鉄（mg/日）（初期）	+2.0	+2.5	—
		（中期・後期）	+8.0	+9.5	—
		亜鉛（mg/日）	+1	+2	—
		銅（mg/日）	+0.1	+0.1	—
		マンガン（mg/日）	—	—	3.5
		ヨウ素（μg/日） ⁹	+75	+110	—
		セレン（μg/日）	+5	+5	—
		クロム（μg/日）	—	—	10
		モリブデン（μg/日）	+0	+0	—

1 エネルギーの項の参考表に示した付加量である。

2 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

3 ナトリウム（食塩相当量）を除き、付加量である。

4 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

5 プロビタミンAカロテノイドを含む。

6 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

7 妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸（狭義の葉酸）を400μg/日摂取することが望まれる。

8 付加量は、中期及び後期にのみ設定した。

9 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は、2,000μg/日とした。

授乳婦の食事摂取基準（再掲）

エネルギー		推定エネルギー必要量 ¹			
エネルギー		+ 350			
栄養素		推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量	目標量
たんぱく質		+15	+20	—	—
脂 質		—	—	—	15~20 ³
脂 質	脂質	—	—	—	20~30 ³
	飽和脂肪酸	—	—	—	7 以下 ³
	n-6 系脂肪酸	—	—	10	—
	n-3 系脂肪酸	—	—	1.8	—
炭水化物		—	—	—	50~65 ³
食物繊維		—	—	—	18以上
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	+300	+450	—
		ビタミンD	—	—	8.5
		ビタミンE	—	—	7.0
		ビタミンK	—	—	150
	水溶性	ビタミンB ₁	+0.2	+0.2	—
		ビタミンB ₂	+0.5	+0.6	—
		ナイアシン	+3	+3	—
		ビタミンB ₆	+0.3	+0.3	—
		ビタミンB ₁₂	+0.7	+0.8	—
		葉酸	+80	+100	—
		パントテン酸	—	—	6
		ピオチン	—	—	50
		ビタミンC	+40	+45	—
ミネラル	多量	ナトリウム	600	—	—
		(食塩相当量)	1.5	—	6.5未満
		カリウム	—	—	2,200
		カルシウム	+0	+0	—
		マグネシウム	+0	+0	—
	微量	リン	—	—	800
		鉄	+2.0	+2.5	—
		亜鉛	+3	+4	—
		銅	+0.5	+0.6	—
		マンガン	—	—	3.5
		ヨウ素	+100	+140	—
		セレン	+15	+20	—
		クロム	—	—	10
		モリブデン	+3	+3	—

1 エネルギーの項の参考表に示した付加量である。

2 ナトリウム（食塩相当量）を除き、付加量である。

3 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

4 プロビタミンAカロテノイドを含む。

5 α -トコフェロールについて算定した。 α -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

6 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は、2,000 μ g/日とした。

乳児の食事摂取基準（再掲）

エネルギー・栄養素		月 齢	0～5（月）		6～8（月）		9～11（月）	
		策定項目	男児	女児	男児	女児	男児	女児
エネルギー（kcal/日）		推定エネルギー必要量	550	500	650	600	700	650
たんぱく質（g/日）		目安量	10		15		25	
脂 質	脂質（％エネルギー）	目安量	50		40			
	飽和脂肪酸（％エネルギー）	—	—		—			
	n-6系脂肪酸（g/日）	目安量	4		4			
	n-3系脂肪酸（g/日）	目安量	0.9		0.8			
炭水化物	炭水化物（％エネルギー）	—	—		—			
	食物繊維（g/日）	—	—		—			
ビタミン	脂溶性	ビタミンA（μgRAE/日） ¹	目安量	300	400			
			耐受上限量	600	600			
		ビタミンD（μg/日）	目安量	5.0	5.0			
			耐受上限量	25	25			
	水溶性	ビタミンE（mg/日）	目安量	3.0	4.0			
		ビタミンK（μg/日）	目安量	4	7			
		ビタミンB ₁ （mg/日）	目安量	0.1	0.2			
		ビタミンB ₂ （mg/日）	目安量	0.3	0.4			
		ナイアシン（mgNE/日） ²	目安量	2	3			
		ビタミンB ₆ （mg/日）	目安量	0.2	0.3			
		ビタミンB ₁₂ （μg/日）	目安量	0.4	0.5			
		葉酸（μg/日）	目安量	40	60			
		パントテン酸（mg/日）	目安量	4	5			
		ピオチン（μg/日）	目安量	4	5			
		ビタミンC（mg/日）	目安量	40	40			
ミネラル	多量	ナトリウム（mg/日）	目安量	100	600			
		（食塩相当量）（g/日）	目安量	0.3	1.5			
		カリウム（mg/日）	目安量	400	700			
		カルシウム（mg/日）	目安量	200	250			
		マグネシウム（mg/日）	目安量	20	60			
	微量	リン（mg/日）	目安量	120	260			
		鉄（mg/日） ³	目安量	0.5	—			
			推定平均必要量	—	3.5	3.5	3.5	3.5
			推奨量	—	5.0	4.5	5.0	4.5
		亜鉛（mg/日）	目安量	2	3			
		銅（mg/日）	目安量	0.3	0.3			
		マンガン（mg/日）	目安量	0.01	0.5			
		ヨウ素（μg/日）	目安量	100	130			
			耐受上限量	250	250			
		セレン（μg/日）	目安量	15	15			
		クロム（μg/日）	目安量	0.8	1.0			
		モリブデン（μg/日）	目安量	2	3			

1 プロビタミンAカロテノイドを含まない。

2 0～5か月児の目安量の単位はmg/日。

3 6～11か月は一つの月齢区分として男女別に算定した。

小児（１～２歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男 児			女 児		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/ 日)	—	950	—	—	900	—

小児（１～２歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 児					女 児				
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量
たんぱく質 (g/ 日)		15	20	—	—	—	15	20	—	—	—
(%エネルギー)		—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹
脂 質	脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	n-6系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	0.7	—	—	—	—	0.8	—	—
	炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹
炭水化物 (g/ 日)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ビタミン	脂溶性										
	ビタミンA (μgRAE/ 日) ²	300	400	—	600	—	250	350	—	600	—
	ビタミンD (μg/ 日)	—	—	3.0	20	—	—	—	3.5	20	—
	ビタミンE (mg/ 日) ³	—	—	3.0	150	—	—	—	3.0	150	—
	ビタミンK (μg/ 日)	—	—	50	—	—	—	—	60	—	—
	水溶性										
	ビタミンB ₁ (mg/ 日)	0.4	0.5	—	—	—	0.4	0.5	—	—	—
	ビタミンB ₂ (mg/ 日)	0.5	0.6	—	—	—	0.5	0.5	—	—	—
	ナイアシン (mgNE/ 日) ⁴	5	6	—	60 (15)	—	4	5	—	60 (15)	—
	ビタミンB ₆ (mg/ 日)	0.4	0.5	—	10	—	0.4	0.5	—	10	—
	ビタミンB ₁₂ (μg/ 日)	0.8	0.9	—	—	—	0.8	0.9	—	—	—
	葉酸 (μg/ 日)	80	90	—	200	—	90	90	—	200	—
	パントテン酸 (mg/ 日)	—	—	3	—	—	—	—	4	—	—
	ビオチン (μg/ 日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—
	ビタミンC (mg/ 日)	35	40	—	—	—	35	40	—	—	—
ミネラル	多量										
	ナトリウム (mg/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	(食塩相当量) (g/ 日)	—	—	—	—	3.0未満	—	—	—	—	3.0未満
	カリウム (mg/ 日)	—	—	900	—	—	—	—	900	—	—
	カルシウム (mg/ 日)	350	450	—	—	—	350	400	—	—	—
	マグネシウム (mg/ 日) ⁵	60	70	—	—	—	60	70	—	—	—
	リン (mg/ 日)	—	—	500	—	—	—	—	500	—	—
	微量										
	鉄 (mg/ 日)	3.0	4.5	—	25	—	3.0	4.5	—	20	—
	亜鉛 (mg/ 日)	3	3	—	—	—	2	3	—	—	—
	銅 (mg/ 日)	0.3	0.3	—	—	—	0.2	0.3	—	—	—
	マンガン (mg/ 日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
	ヨウ素 (μg/ 日)	35	50	—	300	—	35	50	—	300	—
	セレン (μg/ 日)	10	10	—	100	—	10	10	—	100	—
	クロム (μg/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	モリブデン (μg/ 日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

3 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

4 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/ 日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/ 日)。

5 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg 体重/ 日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

小児（3～5歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男 児			女 児		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	—	1,300	—	—	1,250	—

小児（3～5歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 児					女 児				
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量
たんぱく質 (g/日)		20	25	—	—	—	20	25	—	—	—
(％エネルギー)		—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	10以下 ¹	—	—	—	—	10以下 ¹
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	6	—	—	—	—	6	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.1	—	—	—	—	1.0	—	—
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹
炭水化物		—	—	—	—	8以上	—	—	—	—	8以上
ビタミン	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	8以上	—	—	—	—	8以上
	脂溶性										
	ビタミンA (μgRAE/日) ²	350	450	—	700	—	350	500	—	850	—
	ビタミンD (μg/日)	—	—	3.5	30	—	—	—	4.0	30	—
	ビタミンE (mg/日) ³	—	—	4.0	200	—	—	—	4.0	200	—
	ビタミンK (μg/日)	—	—	60	—	—	—	—	70	—	—
	水溶性										
	ビタミンB ₁ (mg/日)	0.6	0.7	—	—	—	0.6	0.7	—	—	—
	ビタミンB ₂ (mg/日)	0.7	0.8	—	—	—	0.6	0.8	—	—	—
	ナイアシン (mgNE/日) ⁴	6	8	—	80 (20)	—	6	7	—	80 (20)	—
	ビタミンB ₆ (mg/日)	0.5	0.6	—	15	—	0.5	0.6	—	15	—
	ビタミンB ₁₂ (μg/日)	0.9	1.1	—	—	—	0.9	1.1	—	—	—
	葉酸 (μg/日)	90	110	—	300	—	90	110	—	300	—
	パントテン酸 (mg/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	—
	ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—
	ビタミンC (mg/日)	40	50	—	—	—	40	50	—	—	—
ミネラル	多量										
	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	3.5未満	—	—	—	—	3.5未満
	カリウム (mg/日)	—	—	1,000	—	1,400以上	—	—	1,000	—	1,400以上
	カルシウム (mg/日)	500	600	—	—	—	450	550	—	—	—
	マグネシウム (mg/日) ⁵	80	100	—	—	—	80	100	—	—	—
	リン (mg/日)	—	—	700	—	—	—	—	700	—	—
	微量										
	鉄 (mg/日)	4.0	5.5	—	25	—	4.0	5.5	—	25	—
	亜鉛 (mg/日)	3	4	—	—	—	3	3	—	—	—
	銅 (mg/日)	0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.3	—	—	—
	マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
	ヨウ素 (μg/日)	45	60	—	400	—	45	60	—	400	—
	セレン (μg/日)	10	15	—	100	—	10	10	—	100	—
	クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

3 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

4 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

5 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

小児（6～7歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男 児			女 児		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650

小児（6～7歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 児					女 児				
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量
たんぱく質 (g/日)		25	30	—	—	—	25	30	—	—	—
(％エネルギー)		—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	10以下 ¹	—	—	—	—	10以下 ¹
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	8	—	—	—	—	7	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.3	—	—
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹
炭水化物		—	—	—	—	10以上	—	—	—	—	10以上
ビタミン	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	脂溶性										
	ビタミンA (μgRAE/日) ²	300	400	—	950	—	300	400	—	1,200	—
	ビタミンD (μg/日)	—	—	4.5	30	—	—	—	5.0	30	—
	ビタミンE (mg/日) ³	—	—	5.0	300	—	—	—	5.0	300	—
	ビタミンK (μg/日)	—	—	80	—	—	—	—	90	—	—
	水溶性										
	ビタミンB ₁ (mg/日)	0.7	0.8	—	—	—	0.7	0.8	—	—	—
	ビタミンB ₂ (mg/日)	0.8	0.9	—	—	—	0.7	0.9	—	—	—
	ナイアシン (mgNE/日) ⁴	7	9	—	100 (30)	—	7	8	—	100 (30)	—
	ビタミンB ₆ (mg/日)	0.7	0.8	—	20	—	0.6	0.7	—	20	—
	ビタミンB ₁₂ (μg/日)	1.1	1.3	—	—	—	1.1	1.3	—	—	—
	葉酸 (μg/日)	110	140	—	400	—	110	140	—	400	—
	パントテン酸 (mg/日)	—	—	5	—	—	—	—	5	—	—
	ビオチン (μg/日)	—	—	30	—	—	—	—	30	—	—
	ビタミンC (mg/日)	50	60	—	—	—	50	60	—	—	—
ミネラル	多量										
	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	4.5未満	—	—	—	—	4.5未満
	カリウム (mg/日)	—	—	1,300	—	1,800以上	—	—	1,200	—	1,800以上
	カルシウム (mg/日)	500	600	—	—	—	450	550	—	—	—
	マグネシウム (mg/日) ⁵	110	130	—	—	—	110	130	—	—	—
	リン (mg/日)	—	—	900	—	—	—	—	800	—	—
	微量										
	鉄 (mg/日)	5.0	5.5	—	30	—	4.5	5.5	—	30	—
	亜鉛 (mg/日)	4	5	—	—	—	3	4	—	—	—
	銅 (mg/日)	0.4	0.4	—	—	—	0.4	0.4	—	—	—
	マンガン (mg/日)	—	—	2.0	—	—	—	—	2.0	—	—
	ヨウ素 (μg/日)	55	75	—	550	—	55	75	—	550	—
	セレン (μg/日)	15	15	—	150	—	15	15	—	150	—
	クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	モリブデン (μg/日)	10	15	—	—	—	10	15	—	—	—

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

3 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

4 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

5 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

小児（８～９歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男 児			女 児		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900

小児（８～９歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 児					女 児				
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量
たんぱく質 (g/日)		30	40	—	—	—	30	40	—	—	—
(％エネルギー)		—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	10以下 ¹	—	—	—	—	10以下 ¹
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	8	—	—	—	—	7	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.3	—	—
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹
炭水化物		食物繊維 (g/日)	—	—	—	11以上	—	—	—	—	11以上
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ²	350	500	—	1,200	—	350	500	—	1,500
		ビタミンD (μg/日)	—	—	5.0	40	—	—	6.0	40	—
		ビタミンE (mg/日) ³	—	—	5.0	350	—	—	5.0	350	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	90	—	—	—	110	—	—
		ビタミンB ₁ (mg/日)	0.8	1.0	—	—	0.8	0.9	—	—	—
	水溶性	ビタミンB ₂ (mg/日)	0.9	1.1	—	—	0.9	1.0	—	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) ⁴	9	11	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)	—
		ビタミンB ₆ (mg/日)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	1.3	1.6	—	—	1.3	1.6	—	—	—
		葉酸 (μg/日)	130	160	—	500	130	160	—	500	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	6	—	—	—	5	—	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	30	—	—	—	30	—	—
		ビタミンC (mg/日)	60	70	—	—	60	70	—	—	—
	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	5.0未満	—	—	—	—	5.0未満
		カリウム (mg/日)	—	—	1,500	—	2,000以上	—	—	1,500	—
		カルシウム (mg/日)	550	650	—	—	600	750	—	—	—
		マグネシウム (mg/日) ⁵	140	170	—	—	140	160	—	—	—
ミネラル	微量	リン (mg/日)	—	—	1,000	—	—	—	1,000	—	—
		鉄 (mg/日)	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	35	—
		亜鉛 (mg/日)	5	6	—	—	4	5	—	—	—
		銅 (mg/日)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—	—
		マンガン (mg/日)	—	—	2.5	—	—	—	2.5	—	—
		ヨウ素 (μg/日)	65	90	—	700	65	90	—	700	—
		セレン (μg/日)	15	20	—	200	15	20	—	200	—
		クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		モリブデン (μg/日)	15	20	—	—	15	15	—	—	—

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

3 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

4 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

5 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

小児（10～11歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男 児			女 児		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/ 日)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350

小児（10～11歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 児					女 児				
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量
たんぱく質 (g/ 日)		40	45	—	—	—	40	50	—	—	—
(％エネルギー)		—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	10以下 ¹	—	—	—	—	10以下 ¹
	n-6系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	10	—	—	—	—	8	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	1.6	—	—	—	—	1.6	—	—
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹
炭水化物		—	—	—	—	13以上	—	—	—	—	13以上
ビタミン	食物繊維 (g/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	脂溶性										
	ビタミンA (μgRAE/ 日) ²	450	600	—	1,500	—	400	600	—	1,900	—
	ビタミンD (μg/ 日)	—	—	6.5	60	—	—	—	8.0	60	—
	ビタミンE (mg/ 日) ³	—	—	5.5	450	—	—	—	5.5	450	—
	ビタミンK (μg/ 日)	—	—	110	—	—	—	—	140	—	—
	水溶性										
	ビタミンB ₁ (mg/ 日)	1.0	1.2	—	—	—	0.9	1.1	—	—	—
	ビタミンB ₂ (mg/ 日)	1.1	1.4	—	—	—	1.0	1.3	—	—	—
	ナイアシン (mgNE/ 日) ⁴	11	13	—	200 (45)	—	10	10	—	150 (45)	—
	ビタミンB ₆ (mg/ 日)	1.0	1.1	—	30	—	1.0	1.1	—	30	—
	ビタミンB ₁₂ (μg/ 日)	1.6	1.9	—	—	—	1.6	1.9	—	—	—
	葉酸 (μg/ 日)	160	190	—	700	—	160	190	—	700	—
	パントテン酸 (mg/ 日)	—	—	6	—	—	—	—	6	—	—
	ビオチン (μg/ 日)	—	—	40	—	—	—	—	40	—	—
	ビタミンC (mg/ 日)	70	85	—	—	—	70	85	—	—	—
ミネラル	多量										
	ナトリウム (mg/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	(食塩相当量) (g/ 日)	—	—	—	—	6.0未満	—	—	—	—	6.0未満
	カリウム (mg/ 日)	—	—	1,800	—	2,200以上	—	—	1,800	—	2,000以上
	カルシウム (mg/ 日)	600	700	—	—	—	600	750	—	—	—
	マグネシウム (mg/ 日) ⁵	180	210	—	—	—	180	220	—	—	—
	リン (mg/ 日)	—	—	1,100	—	—	—	—	1,000	—	—
	微量										
	鉄 (mg/ 日) ⁶	7.0	8.5	—	35	—	7.0 (10.0)	8.5 (12.0)	—	35	—
	亜鉛 (mg/ 日)	6	7	—	—	—	5	6	—	—	—
	銅 (mg/ 日)	0.5	0.6	—	—	—	0.5	0.6	—	—	—
	マンガン (mg/ 日)	—	—	3.0	—	—	—	—	3.0	—	—
	ヨウ素 (μg/ 日)	80	110	—	900	—	80	110	—	900	—
	セレン (μg/ 日)	20	25	—	250	—	20	25	—	250	—
	クロム (μg/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	モリブデン (μg/ 日)	15	20	—	—	—	15	20	—	—	—

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

3 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

4 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/ 日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/ 日)。

5 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

6 女児の推定平均必要量、推奨量の()内は、月経血ありの値である。

小児（12～14歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男 児			女 児		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/ 日)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700

小児（12～14歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 児					女 児				
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量
たんぱく質 (g/ 日)		50	60	—	—	—	45	55	—	—	—
(％エネルギー)		—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	10以下 ¹	—	—	—	—	10以下 ¹
	n-6系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	11	—	—	—	—	9	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	1.9	—	—	—	—	1.6	—	—
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹
炭水化物		食物繊維 (g/ 日)	—	—	—	17以上	—	—	—	—	17以上
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/ 日) ²	550	800	—	2,100	—	500	700	—	2,500
		ビタミンD (μg/ 日)	—	—	8.0	80	—	—	9.5	80	—
		ビタミンE (mg/ 日) ³	—	—	6.5	650	—	—	6.0	600	—
		ビタミンK (μg/ 日)	—	—	140	—	—	—	170	—	—
	水溶性	ビタミンB ₁ (mg/ 日)	1.2	1.4	—	—	1.1	1.3	—	—	—
		ビタミンB ₂ (mg/ 日)	1.3	1.6	—	—	1.2	1.4	—	—	—
		ナイアシン (mgNE/ 日) ⁴	12	15	—	250 (60)	12	14	—	250 (60)	—
		ビタミンB ₆ (mg/ 日)	1.2	1.4	—	40	1.0	1.3	—	40	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/ 日)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—	—
		葉酸 (μg/ 日)	200	240	—	900	200	240	—	900	—
		パントテン酸 (mg/ 日)	—	—	7	—	—	—	6	—	—
		ビオチン (μg/ 日)	—	—	50	—	—	—	50	—	—
		ビタミンC (mg/ 日)	85	100	—	—	85	100	—	—	—
	多量	ナトリウム (mg/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		(食塩相当量) (g/ 日)	—	—	—	7.0未満	—	—	—	—	6.5未満
		カリウム (mg/ 日)	—	—	2,300	—	—	—	1,900	—	2,400以上
		カルシウム (mg/ 日)	850	1,000	—	—	700	800	—	—	—
		マグネシウム (mg/ 日) ⁵	250	290	—	—	240	290	—	—	—
	微量	リン (mg/ 日)	—	—	1,200	—	—	—	1,000	—	—
		鉄 (mg/ 日) ⁶	8.0	10.0	—	40	7.0 (10.0)	8.5 (12.0)	—	40	—
		亜鉛 (mg/ 日)	9	10	—	—	7	8	—	—	—
		銅 (mg/ 日)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—	—
		マンガン (mg/ 日)	—	—	4.0	—	—	—	4.0	—	—
		ヨウ素 (μg/ 日)	95	140	—	2,000	95	140	—	2,000	—
		セレン (μg/ 日)	25	30	—	350	25	30	—	300	—
		クロム (μg/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		モリブデン (μg/ 日)	20	25	—	—	20	25	—	—	—

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

3 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

4 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/ 日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/ 日)。

5 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

6 女児の推定平均必要量、推奨量の()内は、月経血ありの値である。

小児（15～17歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男 児			女 児		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/ 日)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550

小児（15～17歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 児					女 児				
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受 上限量	目標量
たんぱく質 (g/ 日)		50	65	—	—	—	45	55	—	—	—
(％エネルギー)		—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	8 以下 ¹	—	—	—	—	8 以下 ¹
	n-6 系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	13	—	—	—	—	9	—	—
	n-3 系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	2.1	—	—	—	—	1.6	—	—
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹
炭水化物		—	—	—	—	19以上	—	—	—	—	18以上
ビタミン	食物繊維 (g/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	脂溶性										
	ビタミンA (μgRAE/ 日) ²	650	900	—	2,500	—	500	650	—	2,800	—
	ビタミンD (μg/ 日)	—	—	9.0	90	—	—	—	8.5	90	—
	ビタミンE (mg/ 日) ³	—	—	7.0	750	—	—	—	5.5	650	—
	ビタミンK (μg/ 日)	—	—	160	—	—	—	—	150	—	—
	水溶性										
	ビタミンB ₁ (mg/ 日)	1.3	1.5	—	—	—	1.0	1.2	—	—	—
	ビタミンB ₂ (mg/ 日)	1.4	1.7	—	—	—	1.2	1.4	—	—	—
	ナイアシン (mgNE/ 日) ⁴	14	17	—	300 (70)	—	11	13	—	250 (65)	—
	ビタミンB ₆ (mg/ 日)	1.2	1.5	—	50	—	1.0	1.3	—	45	—
	ビタミンB ₁₂ (μg/ 日)	2.0	2.4	—	—	—	2.0	2.4	—	—	—
	葉酸 (μg/ 日)	220	240	—	900	—	200	240	—	900	—
	パントテン酸 (mg/ 日)	—	—	7	—	—	—	—	6	—	—
	ビオチン (μg/ 日)	—	—	50	—	—	—	—	50	—	—
	ビタミンC (mg/ 日)	85	100	—	—	—	85	100	—	—	—
ミネラル	多量										
	ナトリウム (mg/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	(食塩相当量) (g/ 日)	—	—	—	—	7.5未満	—	—	—	—	6.5未満
	カリウム (mg/ 日)	—	—	2,700	—	3,000以上	—	—	2,000	—	2,600以上
	カルシウム (mg/ 日)	650	800	—	—	—	550	650	—	—	—
	マグネシウム (mg/ 日) ⁵	300	360	—	—	—	260	310	—	—	—
	リン (mg/ 日)	—	—	1,200	—	—	—	—	900	—	—
	微量										
	鉄 (mg/ 日) ⁶	8.0	10.0	—	50	—	5.5 (8.5)	7.0 (10.5)	—	40	—
	亜鉛 (mg/ 日)	10	12	—	—	—	7	8	—	—	—
	銅 (mg/ 日)	0.8	0.9	—	—	—	0.6	0.7	—	—	—
	マンガン (mg/ 日)	—	—	4.5	—	—	—	—	3.5	—	—
	ヨウ素 (μg/ 日)	100	140	—	3,000	—	100	140	—	3,000	—
	セレン (μg/ 日)	30	35	—	400	—	20	25	—	350	—
	クロム (μg/ 日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	モリブデン (μg/ 日)	25	30	—	—	—	20	25	—	—	—

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐受上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

3 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

4 耐受上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/ 日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/ 日)。

5 通常の食品以外からの摂取量の耐受上限量は、小児では5mg/kg 体重/ 日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐受上限量は設定しない。

6 女児の推定平均必要量、推奨量の() 内は、月経血ありの値である。

高齢者（65～74歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

	男 性			女 性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100

高齢者（65～74歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 性					女 性				
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量
たんぱく質 (g/日) ¹		50	60	—	—	—	40	50	—	—	—
(％エネルギー)		—	—	—	—	15～20 ²	—	—	—	—	15～20 ²
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ²	—	—	—	—	20～30 ²
	飽和脂肪酸 (％エネルギー)	—	—	—	—	7以下 ²	—	—	—	—	7以下 ²
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	9	—	—	—	—	8	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	2.2	—	—	—	—	2.0	—	—
	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ²	—	—	—	—	50～65 ²
炭水化物		食物繊維 (g/日)	—	—	—	20以上	—	—	—	—	17以上
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ³	600	850	—	2,700	—	500	700	—	2,700
	水溶性	ビタミンD (μg/日)	—	—	8.5	100	—	—	8.5	100	—
		ビタミンE (mg/日) ⁴	—	—	7.0	850	—	—	6.5	650	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	150	—	—	—	150	—	—
		ビタミンB ₁ (mg/日)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.1	—	—	—
		ビタミンB ₂ (mg/日)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) ⁵	12	14	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)	—
		ビタミンB ₆ (mg/日)	1.1	1.4	—	50	—	1.0	1.1	—	40
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—	—
		葉酸 (μg/日)	200	240	—	900	200	240	—	900	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	6	—	—	—	5	—	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	50	—	—	—	50	—	—
		ビタミンC (mg/日)	80	100	—	—	80	100	—	—	—
ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	600	—	—	—	600	—	—	—	—
		(食塩相当量) (g/日)	1.5	—	—	7.5未満	1.5	—	—	—	6.5未満
		カリウム (mg/日)	—	—	2,500	—	3,000以上	—	2,000	—	2,600以上
		カルシウム (mg/日)	600	750	—	2,500	—	550	650	—	2,500
		マグネシウム (mg/日) ⁶	290	350	—	—	230	280	—	—	—
	微量	リン (mg/日)	—	—	1,000	3,000	—	—	800	3,000	—
		鉄 (mg/日)	6.0	7.5	—	50	—	5.0	6.0	—	40
		亜鉛 (mg/日)	9	11	—	40	—	7	8	—	35
		銅 (mg/日)	0.7	0.9	—	7	—	0.6	0.7	—	7
		マンガン (mg/日)	—	—	4.0	11	—	—	3.5	11	—
		ヨウ素 (μg/日)	95	130	—	3,000	—	95	130	—	3,000
		セレン (μg/日)	25	30	—	450	—	20	25	—	350
		クロム (μg/日)	—	—	10	500	—	—	10	500	—
		モリブデン (μg/日)	20	30	—	600	—	20	25	—	500

1 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

2 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

3 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

4 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

5 耐容上限量はニコチンアミドの重量 (mg/日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

6 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合350mg/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

高齢者（75歳以上）の推定エネルギー必要量（再掲）¹

身体活動レベル	男 性			女 性		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/ 日)	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

1 レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

高齢者（75歳以上）の食事摂取基準（再掲）

栄養素		男 性				女 性						
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目標量	
たんぱく質 (g/ 日) ¹		50	60	—	—	—	40	50	—	—	—	
(％エネルギー)		—	—	—	—	15～20 ²	—	—	—	—	15～20 ²	
脂質	脂質 (％エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ²	—	—	—	—	20～30 ²	
	飽和脂肪酸(％エネルギー)	—	—	—	—	7 以下 ²	—	—	—	—	7 以下 ²	
	n-6 系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	8	—	—	—	—	7	—	—	
	n-3 系脂肪酸 (g/ 日)	—	—	2.1	—	—	—	—	1.8	—	—	
炭水化物	炭水化物 (％エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ²	—	—	—	—	50～65 ²	
	食物繊維 (g/ 日)	—	—	—	—	20以上	—	—	—	—	17以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミン A (μgRAE/ 日) ³	550	800	—	2,700	—	450	650	—	2,700	—
		ビタミン D (μg/ 日)	—	—	8.5	100	—	—	—	8.5	100	—
		ビタミン E (mg/ 日) ⁴	—	—	6.5	750	—	—	—	6.5	650	—
		ビタミン K (μg/ 日)	—	—	150	—	—	—	—	150	—	—
	水溶性	ビタミン B ₁ (mg/ 日)	1.0	1.2	—	—	—	0.8	0.9	—	—	—
		ビタミン B ₂ (mg/ 日)	1.1	1.3	—	—	—	0.9	1.0	—	—	—
		ナイアシン (mgNE/ 日) ⁵	11	13	—	300 (75)	—	9	10	—	250 (60)	—
		ビタミン B ₆ (mg/ 日)	1.1	1.4	—	50	—	1.0	1.1	—	40	—
		ビタミン B ₁₂ (μg/ 日)	2.0	2.4	—	—	—	2.0	2.4	—	—	—
		葉酸 (μg/ 日)	200	240	—	900	—	200	240	—	900	—
		パントテン酸 (mg/ 日)	—	—	6	—	—	—	—	5	—	—
		ピオチン (μg/ 日)	—	—	50	—	—	—	—	50	—	—
		ビタミン C (mg/ 日)	80	100	—	—	—	80	100	—	—	—
		多量	ナトリウム (mg/ 日)	600	—	—	—	—	600	—	—	—
(食塩相当量) (g/ 日)	1.5		—	—	—	7.5未満	1.5	—	—	—	6.5未満	
カリウム (mg/ 日)	—		—	2,500	—	3,000以上	—	—	2,000	—	2,600以上	
カルシウム (mg/ 日)	600		700	—	2,500	—	500	600	—	2,500	—	
マグネシウム (mg/ 日) ⁶	270		320	—	—	—	220	260	—	—	—	
リン (mg/ 日)	—		—	1,000	3,000	—	—	—	800	3,000	—	
微量	鉄 (mg/ 日)		6.0	7.0	—	50	—	5.0	6.0	—	40	—
	亜鉛 (mg/ 日)		9	10	—	40	—	6	8	—	30	—
	銅 (mg/ 日)		0.7	0.8	—	7	—	0.6	0.7	—	7	—
	マンガン (mg/ 日)		—	—	4.0	11	—	—	—	3.5	11	—
	ヨウ素 (μg/ 日)	95	130	—	3,000	—	95	130	—	3,000	—	
	セレン (μg/ 日)	25	30	—	400	—	20	25	—	350	—	
ミネラル	クロム (μg/ 日)	—	—	10	500	—	—	—	10	500	—	
	モリブデン (μg/ 日)	20	25	—	600	—	20	25	—	500	—	

1 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

2 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

3 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

4 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

5 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/ 日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/ 日)。

6 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合350mg/ 日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

食事摂取基準策定の参照データ一覧：各栄養素の母乳中濃度及び離乳食からの摂取量

栄養素		母乳中濃度			離乳食からの摂取量	
		0～5か月	6～8か月	9～11か月	6～8か月	9～11か月
たんぱく質		12.6g/L	10.6g/L	9.2g/L	6.1g/日	17.9g/日
脂 質	脂質	35.6g/L ¹	—	—	—	—
	脂肪エネルギー比率	48.5%	—	—	—	—
	n－6系脂肪酸	5.16g/L	—	—	—	—
	n－3系脂肪酸	1.16g/L	—	—	—	—
炭水化物		—	—	—	—	—
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	411μgRAE/L	—	—	—
		ビタミンD	(3.0μg/L) ² (0.6μg/L)	—	—	—
		ビタミンE	3.5～4.0mg/L	—	—	—
		ビタミンK	5.17μg/L	—	—	—
	水溶性	ビタミンB ₁	0.13mg/L	—	—	—
		ビタミンB ₂	0.40mg/L	—	—	—
		ナイアシン	2.0mg/L	—	—	—
		ビタミンB ₆	0.25mg/L	—	—	—
		ビタミンB ₁₂	0.45μg/L	—	—	—
		葉酸	54μg/L	—	—	—
		パントテン酸	5.0mg/L	—	—	—
		ビオチン	5 μg/L	—	—	—
		ビタミンC	50mg/L	—	—	—
ミネラル	多量	ナトリウム	135mg/L	135mg/L	487mg/日	
		カリウム	470mg/L	470mg/L	492mg/日	
		カルシウム	250mg/L	250mg/L	128mg/日	
		マグネシウム	27mg/L	27mg/L	46mg/日	
		リン	150mg/L	150mg/L	183mg/日	
	微量	鉄	0.35mg/L	—	—	—
		亜鉛	2.01mg/L	—	—	—
		銅	0.35mg/L	—	—	—
		マンガン	11μg/L	—	—	—
		ヨウ素	(189μg/L) ²	—	—	—
		セレン	17μg/L	—	—	—
		クロム	1.00μg/L	—	—	—
		モリブデン	3.0μg/L	—	—	—

1 採用された母乳中濃度（3.5g/100g）より，比重1.017で算出。

2 母乳中濃度の（ ）内の数値については，目安量の算定には用いていない。