
日本人の食事摂取基準(2015年版)(概要)

厚生労働省から2014年に発表された「日本人の食事摂取基準(2015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 2 - 1 - 17

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（2015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，平成26年3月

1. 策定の目的

日本人の食事摂取基準は，健康な個人または集団を対象として，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

平成27（2015）年度から平成31（2019）年度までの5年間。

3. 策定方針

日本人の食事摂取基準（2015年版）は，高齢化の進展や糖尿病等有病者数の増加を踏まえ，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ことが基本的方向として掲げられていることから，健康の保持・増進とともに，生活習慣病の予防については，発症予防とともに，重症化予防も視野に入れ，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。

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. 対象とする個人並びに集団の範囲

対象は，健康な個人並びに健康な人を中心として構成されている集団とし，高血圧，脂質異常，高血糖，腎機能低下に関するリスクを有していても自立した日常生活を営んでいる者を含む。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（BMI）が標準より著しく外れていない者とする。なお，高血圧，脂質異常，高血糖，腎機能低下に関するリスクを有する者とは，該当の検査値が基準範囲内，もしくは保健指導レベルにある者とする。また，疾病を有していたり，疾患に関する高いリスクを有していたりする個人または集団に対して，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. 策定の対象とするエネルギー及び栄養素

エネルギーの指標は，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，摂取不足からの回避を目的とする3種類（推定平均必要量，推奨量，目安量）の指標，過剰摂取による健

康障害からの回避を目的とする耐容上限量の指標，及び生活習慣病の予防を目的とする目標量の指標から構成されている。

(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ならびに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。

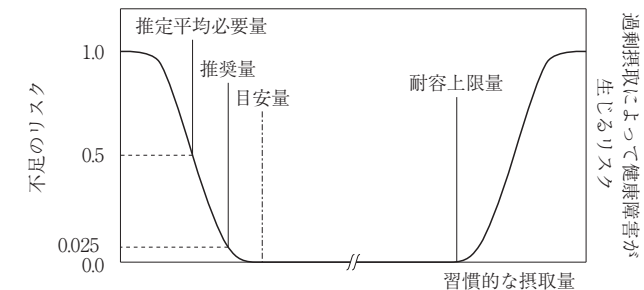


図1 食事摂取基準の各指標（推定平均必要量，推奨量，目安量，耐容上限量）を理解するための概念図

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，推定平均必要量ならびに推奨量と一定の関係をもたない。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。

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を採用することとした。このため、成人において総死亡率を最も低く抑えらるる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、生活習慣病の予防、さらには高齢による虚弱を回避するための要素の一つとして扱うことに留める。

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多数要因として存在するため、性・年齢階級・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と、目標とするBMIの提示が成人に限られていること、さらに、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必要量の概数が必要となることなどから、推定エネルギー必要量を参考表として示すこととした。

(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ほう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、今回の策定では、これらを考慮した上で、エネルギー産生栄養素バランスを設定した。

(3) 栄養素の指標

① ナトリウム（食塩相当量）の目標量の変更

食塩摂取量は2010年版設定当時よりも0.5g～1.0g減少し、減少傾向にあること、しかも、各国のガイドラインを考慮し、高血圧の予防、治療には6g/日未満であることから、目標量を成人男性8.0g/日、成人女性7.0g/日と設定した。

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、6～17歳について、成人と同じ方法で目標量を男性で11～19g/日、女性で10～17g/日と設定された。

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。また、コレステロールは、目標量を設定する上で十分な科学的根拠が得られていないため今回は設定が見送られた。

8. 対象特性、生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

- ・妊婦・授乳婦、乳児・小児、高齢者については、その特性上、特に着目すべき事項について、参考資料として示した。
- ・妊婦、授乳婦について、推定平均必要量、推奨量の設定が可能な栄養素については、付加量を示した。また、目安量の設定に留まる栄養素については、付加量ではなく、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量として想定される摂取量としての値を示した。
- ・高齢者については、過栄養だけでなく、低栄養、栄養欠乏の問題の重要性を鑑み、フレイルティ（虚弱）やサルコペニア（加齢に伴う筋力の減少）などとエネルギー・栄養素との関連についてレビューし、最新の知見をまとめた。
- ・栄養素摂取と高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）との関連について、レビューした結果をもとに特に重要なものについて図にまとめ、解説とともに参考資料として示した。

表1 参照体位（参照身長、参照体重）¹

性別 年齢等	男性		女性 ²	
	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)	170.3	63.2	158.0	50.0
30～49 (歳)	170.7	68.5	158.0	53.1
50～69 (歳)	166.6	65.3	153.5	53.0
70以上 (歳)	160.8	60.0	148.0	49.5

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、体重の標準値をもとに、年齢区分に応じて、当該月齢並びに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22年、23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。

表2 基準を策定した栄養素と設定した指標（1歳以上）¹

栄養素		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐容上限量 (UL)	目標量 (DG)	
たんぱく質		○	○	—	—	○ ²	
脂質	脂質	—	—	—	—	○ ²	
	飽和脂肪酸	—	—	—	—	○	
	n-6系脂肪酸	—	—	○	—	—	
	n-3系脂肪酸	—	—	○	—	—	
炭水化物	炭水化物	—	—	—	—	○ ²	
	食物繊維	—	—	—	—	○	
エネルギー産生栄養素バランス ²		—	—	—	—	○	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	○	○	—	○	—
		ビタミンD	—	—	○	○	—
		ビタミンE	—	—	○	○	—
		ビタミンK	—	—	○	—	—
	水溶性	ビタミンB ₁	○	○	—	—	—
		ビタミンB ₂	○	○	—	—	—
		ナイアシン	○	○	—	○	—
		ビタミンB ₆	○	○	—	○	—
		ビタミンB ₁₂	○	○	—	—	—
		葉酸	○	○	—	○ ³	—
		パントテン酸	—	—	○	—	—
		ビオチン	—	—	○	—	—
		ビタミンC	○	○	—	—	—
		ミネラル	多量	ナトリウム	○	—	—
カリウム	—			—	○	—	○
カルシウム	○			○	—	○	—
マグネシウム	○			○	—	○ ³	—
微量	リン		—	—	○	○	—
	鉄		○	○	—	○	—
	亜鉛		○	○	—	○	—
	銅		○	○	—	○	—
	マンガン		—	—	○	○	—
	ヨウ素		○	○	—	○	—
微量元素	セレン	○	○	—	○	—	
	クロム	—	—	○	—	—	
	モリブデン	○	○	—	○	—	

1 一部の年齢階級についてのみ設定した場合も含む。

2 たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコール含む）が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

3 通常の食品以外からの摂取について定めた。

表3 総死亡率を最も低く抑えるために望ましいと考えられるBMIの範囲と目標とするBMIの範囲（18歳以上）¹

年齢（歳）	総死亡率を最も低く抑えるための望ましいBMI (kg/m ²)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9	20.0~24.9
70以上	22.5~27.4	21.5~24.9 ²

1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

2 70歳以上では望ましいBMIと実態との乖離がみられるため、虚弱の予防及び生活習慣病の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21.5~24.9とした。

参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル ¹						
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	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69 (歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上 (歳) ²	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
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 主として70~75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、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、体重の変化または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こと。

たんぱく質

性別	たんぱく質 (推定平均必要量, 推奨量, 目安量: g/日, 目標量 (中央値): %エネルギー)							
	男性				女性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)
0～5 (月)*	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)*	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11 (月)*	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	13～20 (16.5)	15	20	—	13～20 (16.5)
3～5 (歳)	20	25	—	13～20 (16.5)	20	25	—	13～20 (16.5)
6～7 (歳)	25	35	—	13～20 (16.5)	25	30	—	13～20 (16.5)
8～9 (歳)	35	40	—	13～20 (16.5)	30	40	—	13～20 (16.5)
10～11 (歳)	40	50	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
12～14 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
15～17 (歳)	50	65	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
18～29 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
30～49 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
50～69 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
70以上 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
妊婦 (付加量)					+0	+0	—	—
初期					+5	+10	—	—
中期					+20	+25	—	—
授乳婦 (付加量)					+15	+20	—	—
後期								

*乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

1 範囲については、おおむねの値を示したものである。

2 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

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 (18～69歳)	18～29歳, 30～49歳, 50～69歳
高齢者 (70歳以上)	70歳以上
その他	妊婦, 授乳婦

脂質

性別	脂質 (脂質の総エネルギーに占める割合 (脂肪エネルギー比率): %エネルギー)			
	男性		女性	
年齢等	目安量 t	目標量 ¹ (中央値 ²)	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)
0～5 (月)	50	—	50	—
6～11 (月)	40	—	40	—
1～2 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
3～5 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
6～7 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
8～9 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
10～11 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
12～14 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
15～17 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
18～29 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
30～49 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
50～69 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
70以上 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)
妊婦			—	—
授乳婦			—	—

1 範囲については、おおむねの値を示したものである。

2 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

性別	飽和脂肪酸 (%エネルギー)		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
年齢等	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)	—	—	5	5	0.7	0.8
3～5 (歳)	—	—	7	6	1.3	1.1
6～7 (歳)	—	—	7	7	1.4	1.3
8～9 (歳)	—	—	9	7	1.7	1.4
10～11 (歳)	—	—	9	8	1.7	1.5
12～14 (歳)	—	—	12	10	2.1	1.8
15～17 (歳)	—	—	13	10	2.3	1.7
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	2.1	1.6
50～69 (歳)	7以下	7以下	10	8	2.4	2.0
70以上 (歳)	7以下	7以下	8	7	2.2	1.9
妊婦			—	9		
授乳婦			—	9		

炭水化物

性別	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} (中央値 ³)	目標量 ^{1,2} (中央値 ³)	目標量	目標量
0～5 (月)	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	—	—
1～2 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	—	—
3～5 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	—	—
6～7 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	11以上	10以上
8～9 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	12以上	12以上
10～11 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	13以上	13以上
12～14 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	17以上	16以上
15～17 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	19以上	17以上
18～29 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	20以上	18以上
30～49 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	20以上	18以上
50～69 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	20以上	18以上
70以上 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	19以上	17以上
妊婦		—		—
授乳婦		—		—

- 1 範囲については、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。
- 3 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

エネルギー産生栄養素バランス

年齢等	エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー)			
	目標量 ¹ (中央値 ²) (男女共通)			
	たんぱく質	脂質 ³		炭水化物 ^{4,5}
脂質		飽和脂肪酸		
0～11 (月)	—	—	—	—
1～17 (歳)	13～20 (16.5)	20～30 (25)	—	50～65 (57.5)
18～69 (歳)	13～20 (16.5)	20～30 (25)	7以下	50～65 (57.5)
70以上 (歳)	13～20 (16.5)	20～30 (25)	7以下	50～65 (57.5)

- 1 各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、弾力的に運用すること。
- 2 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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

性別	ビタミンA (μgRAE/日) ¹								
	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	500	—	700	300	400	—	700	
6～7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900	
8～9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200	
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,500	
12～14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100	
15～17 (歳)	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600	
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700	
30～49 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700	
50～69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700	
70以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700	
妊婦 (付加量)					初期	+ 0	—	—	
中期					+ 0	—	—		
後期					+ 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。

性別	ビタミンD (μg/日)				ビタミンE (mg/日) ¹				ビタミンK (μg/日)			
	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	目安量	目安量
0～5 (月)	5.0	25	5.0	25	3.0	—	3.0	—	4	4	4	4
6～11 (月)	5.0	25	5.0	25	4.0	—	4.0	—	7	7	7	7
1～2 (歳)	2.0	20	2.0	20	3.5	150	3.5	150	60	60	60	60
3～5 (歳)	2.5	30	2.5	30	4.5	200	4.5	200	70	70	70	70
6～7 (歳)	3.0	40	3.0	40	5.0	300	5.0	300	85	85	85	85
8～9 (歳)	3.5	40	3.5	40	5.5	350	5.5	350	100	100	100	100
10～11 (歳)	4.5	60	4.5	60	5.5	450	5.5	450	120	120	120	120
12～14 (歳)	5.5	80	5.5	80	7.5	650	6.0	600	150	150	150	150
15～17 (歳)	6.0	90	6.0	90	7.5	750	6.0	650	160	160	160	160
18～29 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	800	6.0	650	150	150	150	150
30～49 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	900	6.0	700	150	150	150	150
50～69 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	850	6.0	700	150	150	150	150
70以上 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	750	6.0	650	150	150	150	150
妊婦			7.0	—			6.5	—			150	—
授乳婦			8.0	—			7.0	—			150	—

- 1 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	ビタミンB ₁ (mg/日) ¹					
	男性			女性		
	年齢等	推奨平均必要量	推奨量	目安量	推奨平均必要量	推奨量
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	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
70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 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	ビタミンB ₂ (mg/日) ¹					
	男性			女性		
	年齢等	推奨平均必要量	推奨量	目安量	推奨平均必要量	推奨量
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	—	1.1	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	—
50～69 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.1	—
70以上 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
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摂取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。

性別	ナイアシン (mgNE/日) ¹							
	男性				女性			
	年齢等	推奨平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 ²	推奨平均必要量	推奨量	目安量
0～5 (月) ³	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	5	5	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)
3～5 (歳)	6	7	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)
6～7 (歳)	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (25)
8～9 (歳)	9	11	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)
10～11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	12	—	200 (45)
12～14 (歳)	12	15	—	250 (60)	12	14	—	250 (60)
15～17 (歳)	14	16	—	300 (75)	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)
50～69 (歳)	12	14	—	350 (80)	9	11	—	250 (65)
70以上 (歳)	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)
妊婦 (付加量)					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

NE = ナイアシン当量 = ナイアシン + 1/60 トリプトファン。

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。

2 ニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

3 単位はmg/日。

性別	ビタミンB ₆ (mg/日) ¹							
	男性				女性			
	年齢等	推奨平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 ²	推奨平均必要量	推奨量	目安量
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	1.2	—	30	1.0	1.2	—	30
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	40	1.1	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	60	1.0	1.2	—	45
50～69 (歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
70以上 (歳)	1.2	1.4	—	50	1.0	1.2	—	40
妊婦 (付加量)					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—

1 たんぱく質食事摂取基準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 食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

性別	ビタミンB ₁₂ (μg/日)					
	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)	0.7	0.9	—	0.7	0.9	—
3～5 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—
6～7 (歳)	1.0	1.3	—	1.0	1.3	—
8～9 (歳)	1.2	1.5	—	1.2	1.5	—
10～11 (歳)	1.5	1.8	—	1.5	1.8	—
12～14 (歳)	1.9	2.3	—	1.9	2.3	—
15～17 (歳)	2.1	2.5	—	2.1	2.5	—
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
50～69 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
70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	—

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)	70	90	—	200	70	90	—	200
3～5 (歳)	80	100	—	300	80	100	—	300
6～7 (歳)	100	130	—	400	100	130	—	400
8～9 (歳)	120	150	—	500	120	150	—	500
10～11 (歳)	150	180	—	700	150	180	—	700
12～14 (歳)	190	230	—	900	190	230	—	900
15～17 (歳)	220	250	—	900	220	250	—	900
18～29 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
30～49 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～69 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
70以上 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
妊婦 (付加量)					+200	+240	—	—
授乳婦 (付加量)					+80	+100	—	—

1 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg/日のブテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

2 サプリメントや強化食品に含まれるブテロイルモノグルタミン酸の量。

性別	パントテン酸 (mg/日)		ビオチン (μg/日)	
	男性	女性	男性	女性
年齢等	目安量	目安量	目安量	目安量
0～5 (月)	4	4	4	4
6～11 (月)	3	3	10	10
1～2 (歳)	3	3	20	20
3～5 (歳)	4	4	20	20
6～7 (歳)	5	5	25	25
8～9 (歳)	5	5	30	30
10～11 (歳)	6	6	35	35
12～14 (歳)	7	6	50	50
15～17 (歳)	7	5	50	50
18～29 (歳)	5	4	50	50
30～49 (歳)	5	4	50	50
50～69 (歳)	5	5	50	50
70以上 (歳)	5	5	50	50
妊婦			5	50
授乳婦			5	50

性別	ビタミンC (mg/日)					
	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)	30	35	—	30	35	—
3～5 (歳)	35	40	—	35	40	—
6～7 (歳)	45	55	—	45	55	—
8～9 (歳)	50	60	—	50	60	—
10～11 (歳)	60	75	—	60	75	—
12～14 (歳)	80	95	—	80	95	—
15～17 (歳)	85	100	—	85	100	—
18～29 (歳)	85	100	—	85	100	—
30～49 (歳)	85	100	—	85	100	—
50～69 (歳)	85	100	—	85	100	—
70以上 (歳)	85	100	—	85	100	—
妊婦 (付加量)				+10	+10	—
授乳婦 (付加量)				+40	+45	—

特記事項：推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果ならびに抗酸化作用効果から算定。

多量ミネラル

性別	ナトリウム (mg/日、()は食塩相当量 [g/日])					
	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)	—	—	(3.5未満)
3～5 (歳)	—	—	(4.0未満)	—	—	(4.5未満)
6～7 (歳)	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.5未満)
8～9 (歳)	—	—	(5.5未満)	—	—	(6.0未満)
10～11 (歳)	—	—	(6.5未満)	—	—	(7.0未満)
12～14 (歳)	—	—	(8.0未満)	—	—	(7.0未満)
15～17 (歳)	—	—	(8.0未満)	—	—	(7.0未満)
18～29 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0未満)	600 (1.5)	—	(7.0未満)
30～49 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0未満)	600 (1.5)	—	(7.0未満)
50～69 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0未満)	600 (1.5)	—	(7.0未満)
70以上 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0未満)	600 (1.5)	—	(7.0未満)
妊婦				—	—	—
授乳婦				—	—	—

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	—	800	—	500	—	500	—
3～5 (歳)	1,100	—	1,000	—	800	—	600	—
6～7 (歳)	1,300	1,800以上	1,200	1,800以上	900	—	900	—
8～9 (歳)	1,600	2,000以上	1,500	2,000以上	1,000	—	900	—
10～11 (歳)	1,900	2,200以上	1,800	2,000以上	1,100	—	1,000	—
12～14 (歳)	2,400	2,600以上	2,200	2,400以上	1,200	—	1,100	—
15～17 (歳)	2,800	3,000以上	2,100	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
50～69 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上	1,000	3,000	800	3,000
70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	—			800	—
授乳婦			2,200	—			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)	550	650	—	2,500	550	650	—	2,500
50～69 (歳)	600	700	—	2,500	550	650	—	2,500
70以上 (歳)	600	700	—	2,500	550	650	—	2,500
妊婦					—	—	—	—
授乳婦					—	—	—	—

性別	マグネシウム (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 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	—	—
50～69 (歳)	290	350	—	—	240	290	—	—
70以上 (歳)	270	320	—	—	220	270	—	—
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/日とする。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

性別	鉄 (mg/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	月経なし		月経あり		目安量	耐容上限量
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	3.5	5.0	—	—	—	—	25
6～7 (歳)	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	—	30
8～9 (歳)	6.0	8.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	—	35
10～11 (歳)	7.0	10.0	—	35	7.0	10.0	10.0	14.0	—	—	35
12～14 (歳)	8.5	11.5	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	—	50
15～17 (歳)	8.0	9.5	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	—	40
18～29 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	—	40
30～49 (歳)	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	10.5	—	—	40
50～69 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	—	40
70以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	—	40
妊婦 (付加量)					+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—	—
初期					+12.5	+15.0	—	—	—	—	
中期・後期					+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—	
授乳婦 (付加量)					—	—	—	—	—	—	—

1 過多月経（経血量が80mL/回以上）の人を除外して策定した。

性別	亜鉛 (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)	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	3	3	—	—	3	3	—	—
3～5 (歳)	3	4	—	—	3	4	—	—
6～7 (歳)	4	5	—	—	4	5	—	—
8～9 (歳)	5	6	—	—	5	5	—	—
10～11 (歳)	6	7	—	—	6	7	—	—
12～14 (歳)	8	9	—	—	7	8	—	—
15～17 (歳)	9	10	—	—	6	8	—	—
18～29 (歳)	8	10	—	40	6	8	—	35
30～49 (歳)	8	10	—	45	6	8	—	35
50～69 (歳)	8	10	—	45	6	8	—	35
70以上 (歳)	8	9	—	40	6	7	—	35
妊婦 (付加量)					+1	+2	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

性別	銅 (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)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5 (歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—
6～7 (歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
8～9 (歳)	0.4	0.6	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11 (歳)	0.5	0.7	—	—	0.5	0.7	—	—
12～14 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17 (歳)	0.8	1.0	—	—	0.6	0.8	—	—
18～29 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
30～49 (歳)	0.7	1.0	—	10	0.6	0.8	—	10
50～69 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
70以上 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
妊婦 (付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.5	—	—

性別	マンガン (mg/日)				クロム (μg/日)	
	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	目安量
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	10
30～49 (歳)	4.0	11	3.5	11	10	10
50～69 (歳)	4.0	11	3.5	11	10	10
70以上 (歳)	4.0	11	3.5	11	10	10
妊婦				3.5	—	10
授乳婦				3.5	—	10

性別	ヨウ素 (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)	—	—	100	250	—	—	100	250
6～11 (月)	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2 (歳)	35	50	—	250	35	50	—	250
3～5 (歳)	45	60	—	350	45	60	—	350
6～7 (歳)	55	75	—	500	55	75	—	500
8～9 (歳)	65	90	—	500	65	90	—	500
10～11 (歳)	80	110	—	500	80	110	—	500
12～14 (歳)	100	140	—	1,200	100	140	—	1,200
15～17 (歳)	100	140	—	2,000	100	140	—	2,000
18～29 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
30～49 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
50～69 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
70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 妊婦の耐容上限量は2,000μg/日とする。

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	—	80	10	10	—	70
3～5 (歳)	10	15	—	110	10	10	—	110
6～7 (歳)	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9 (歳)	15	20	—	190	15	20	—	180
10～11 (歳)	20	25	—	240	20	25	—	240
12～14 (歳)	25	30	—	330	25	30	—	320
15～17 (歳)	30	35	—	400	20	25	—	350
18～29 (歳)	25	30	—	420	20	25	—	330
30～49 (歳)	25	30	—	460	20	25	—	350
50～69 (歳)	25	30	—	440	20	25	—	350
70以上 (歳)	25	30	—	400	20	25	—	330
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)	—	—	10	—	—	—	10	—
1～2 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
30～49 (歳)	25	30	—	550	20	25	—	450
50～69 (歳)	20	25	—	550	20	25	—	450
70以上 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
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			
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 ²	推奨量 ²	目安量	
たんぱく質 (g/日)	(初期)	+0	+0	—	
	(中期)	+5	+10	—	
	(後期)	+20	+25	—	
脂質	脂質 (%エネルギー)	—	—	—	
	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	9	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.8	
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) ³ (初期・中期)	+0	+0	—
		(後期)	+60	+80	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	7.0
		ビタミンE (mg/日)	—	—	6.5
	ビタミンK (μg/日)	—	—	150	
	水溶性	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)	—	—	—
		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)	+200	+240	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	5
		ピオチン (μg/日)	—	—	50
	ビタミンC (mg/日)	+10	+10	—	
	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—
		(食塩相当量) (g/日)	—	—	—
		カリウム (mg/日)	—	—	2,000
カルシウム (mg/日)		—	—	—	
マグネシウム (mg/日)		+30	+40	—	
リン (mg/日)		—	—	800	
ミネラル	鉄 (mg/日)	(初期)	+2.0	+2.5	—
		(中期・後期)	+12.5	+15.0	—
	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) ⁴	+75	+110	—	
	セレン (μg/日)	+5	+5	—	
	クロム (μg/日)	—	—	10	
モリブデン (μg/日)	—	—	—		

1 参考表に示した付加量である。

2 推定平均必要量及び推奨量は、付加量である。

3 プロビタミンAカロテノイドを含む。

4 耐容上限量を2,000μg/日と設定した。

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 (kcal/日)		+350			
栄養素		推定平均必要量 ²	推奨量 ²	目安量	
たんぱく質 (g/日)		+15	+20	—	
脂質	脂質 (%エネルギー)	—	—	—	
	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	9	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.8	
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) ³	+300	+450	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	8.0
		ビタミンE (mg/日)	—	—	7.0
		ビタミンK (μg/日)	—	—	150
	水溶性	ビタミンB ₁ (mg/日)	+0.2	+0.2	—
		ビタミンB ₂ (mg/日)	+0.5	+0.6	—
		ナイアシン (mgNE/日)	+3	+3	—
		ビタミンB ₆ (mg/日)	+0.3	+0.3	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	+0.7	+0.8	—
		葉酸 (μg/日)	+80	+100	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	5
		ピオチン (μg/日)	—	—	50
		ビタミンC (mg/日)	+40	+45	—
		多量	ナトリウム (mg/日)	—	—
	(食塩相当量) (g/日)		—	—	—
	カリウム (mg/日)		—	—	2,200
	カルシウム (mg/日)		—	—	—
	マグネシウム (mg/日)		—	—	—
	ミネラル	リン (mg/日)	—	—	800
微量		鉄 (mg/日)	+2.0	+2.5	—
		亜鉛 (mg/日)	+3	+3	—
		銅 (mg/日)	+0.5	+0.5	—
		マンガン (mg/日)	—	—	3.5
		ヨウ素 (μg/日)	+100	+140	—
		セレン (μg/日)	+15	+20	—
		クロム (μg/日)	—	—	10
	モリブデン (μg/日)	+3	+3	—	

- 1 参考表に示した付加量である。
- 2 推定平均必要量及び推奨量は、付加量である。
- 3 プロビタミンAカロテノイドを含む。

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		—			
			目安量	0.3		0.4		—			
			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		3		—		
		ピオチン (μg/日)	目安量		4		10		—		
		ビタミンC (mg/日)	目安量		40		40		—		
		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		—				
ミネラル	リン (mg/日)	目安量	120		260		—				
		目安量	0.5		—		—				
		推定平均必要量	—		3.5		3.5				
	推奨量	—		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		—			
微量	ヨウ素 (μg/日)	耐受上限量	250		250		—				
		目安量	15		15		—				
	セレン (μg/日)	目安量		0.8		1.0		—			
	クロム (μg/日)	目安量		2		10		—			
モリブデン (μg/日)	目安量		—		—		—				

- 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）

身体活動レベル	男子			女子		
	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		男子					女子				
		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 (16.5) ¹	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹
脂質	脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	—	—	—	—	20~30 (25) ¹
	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	5	—	—	—	—	5	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	0.7	—	—	—	—	0.8	—	—
炭水化物	炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ²	300	400	—	600	—	250	350	—	600	—
	ビタミンD (μg/日)	—	—	2.0	20	—	—	—	2.0	20	—
	ビタミンE (mg/日) ³	—	—	3.5	150	—	—	—	3.5	150	—
	ビタミンK (μg/日)	—	—	60	—	—	—	—	60	—	—
	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	5	—	60 (15)	—	4	5	—	60 (15)	—
	ビタミンB ₆ (mg/日) ⁵	0.4	0.5	—	10	—	0.4	0.5	—	10	—
	ビタミンB ₁₂ (μg/日)	0.7	0.9	—	—	—	0.7	0.9	—	—	—
	葉酸 (μg/日) ⁶	70	90	—	200	—	70	90	—	200	—
	パントテン酸 (mg/日)	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—
	ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—
	ビタミンC (mg/日)	35	35	—	—	—	30	35	—	—	—
	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)		—	—	—	—	3.0未満	—	—	—	—	3.5未満
カリウム (mg/日)		—	—	900	—	—	—	—	800	—	—
カルシウム (mg/日)		350	450	—	—	—	350	400	—	—	—
マグネシウム (mg/日) ⁷		60	70	—	—	—	60	70	—	—	—
リン (mg/日)		—	—	500	—	—	—	—	500	—	—
鉄 (mg/日)		3.0	4.5	—	25	—	3.0	4.5	—	20	—
微量	亜鉛 (mg/日)	3	3	—	—	—	3	3	—	—	—
	銅 (mg/日)	0.2	0.3	—	—	—	0.2	0.3	—	—	—
	マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
	ヨウ素 (μg/日)	35	50	—	250	—	35	50	—	250	—
	セレン (μg/日)	10	10	—	80	—	10	10	—	70	—
	クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

- 1 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
- 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mg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。
- 5 耐容上限量は、食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。
- 6 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。
- 7 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。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/日とする。

小児（3～5歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

身体活動レベル	男子			女子		
	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		男子					女子				
		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 (16.5) ¹	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹
脂質	脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	—	—	—	—	20~30 (25) ¹
	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	7	—	—	—	—	6	—	—
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.3	—	—	—	—	1.1	—	—
炭水化物	炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ²	350	500	—	700	—	300	400	—	700	—
	ビタミンD (μg/日)	—	—	2.5	30	—	—	—	2.5	30	—
	ビタミンE (mg/日) ³	—	—	4.5	200	—	—	—	4.5	200	—
	ビタミンK (μg/日)	—	—	70	—	—	—	—	70	—	—
	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	7	—	80(20)	—	6	7	—	80(20)	—
	ビタミンB ₆ (mg/日) ⁵	0.5	0.6	—	15	—	0.5	0.6	—	15	—
	ビタミンB ₁₂ (μg/日)	0.8	1.0	—	—	—	0.8	1.0	—	—	—
	葉酸 (μg/日) ⁶	80	100	—	300	—	80	100	—	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)	35	40	—	—	—	35	40	—	—	—
	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)		—	—	—	—	4.0未満	—	—	—	—	4.5未満
カリウム (mg/日)		—	—	1,100	—	—	—	—	1,000	—	—
カルシウム (mg/日)		500	600	—	—	—	450	550	—	—	—
マグネシウム (mg/日) ⁷		80	100	—	—	—	80	100	—	—	—
リン (mg/日)		—	—	800	—	—	—	—	600	—	—
鉄 (mg/日)		4.0	5.5	—	25	—	3.5	5.0	—	25	—
微量	亜鉛 (mg/日)	3	4	—	—	—	3	4	—	—	—
	銅 (mg/日)	0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.4	—	—	—
	マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
	ヨウ素 (μg/日)	45	60	—	350	—	45	60	—	350	—
	セレン (μg/日)	10	15	—	110	—	10	10	—	110	—
	クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

- 1 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
- 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mg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。
- 5 耐容上限量は、食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。
- 6 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。
- 7 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。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/日とする。

小児（6～7歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

身体活動レベル	男子			女子		
	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	男子					女子				
	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	35	—	—	—	25	30	—	—	—
(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹
脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	—	—	—	—	20~30 (25) ¹
飽和脂肪酸 (%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	7	—	—	—	—	7	—	—
n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.4	—	—	—	—	1.3	—	—
炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹
食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	11以上	—	—	—	—	10以上
脂溶性										
ビタミンA (μgRAE/日) ²	300	450	—	900	—	300	400	—	900	—
ビタミンD (μg/日)	—	—	3.0	40	—	—	—	3.0	40	—
ビタミンE (mg/日) ³	—	—	5.0	300	—	—	—	5.0	300	—
ビタミンK (μg/日)	—	—	85	—	—	—	—	85	—	—
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 (25)	—
ビタミンB ₆ (mg/日) ⁵	0.7	0.8	—	20	—	0.6	0.7	—	20	—
ビタミンB ₁₂ (μg/日)	1.0	1.3	—	—	—	1.0	1.3	—	—	—
葉酸 (μg/日) ⁶	100	130	—	400	—	100	130	—	400	—
パントテン酸 (mg/日)	—	—	5	—	—	—	—	5	—	—
ビオチン (μg/日)	—	—	25	—	—	—	—	25	—	—
ビタミンC (mg/日)	45	55	—	—	—	45	55	—	—	—
微量										
ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	(5.0未満)	—	—	—	—	(5.5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) ⁷	110	130	—	—	—	110	130	—	—	—
リン (mg/日)	—	—	900	—	—	—	—	900	—	—
鉄 (mg/日)	4.5	6.5	—	30	—	4.5	6.5	—	30	—
亜鉛 (mg/日)	4	5	—	—	—	4	5	—	—	—
銅 (mg/日)	0.4	0.5	—	—	—	0.4	0.5	—	—	—
マンガン (mg/日)	—	—	2.0	—	—	—	—	2.0	—	—
ヨウ素 (μg/日)	55	75	—	500	—	55	75	—	500	—
セレン (μg/日)	15	15	—	150	—	15	15	—	150	—
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

- 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
- 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。
- a-トコフェロールについて算定した。a-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。
- 耐容上限量は、ニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。
- 耐容上限量は、食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。
- 耐容上限量は、ピテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。
- 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。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/日とする。

小児（8～9歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

身体活動レベル	男子			女子		
	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	男子					女子				
	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)	35	40	—	—	—	30	40	—	—	—
(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹
脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	—	—	—	—	20~30 (25) ¹
飽和脂肪酸 (%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	9	—	—	—	—	7	—	—
n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.7	—	—	—	—	1.4	—	—
炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹
食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	12以上	—	—	—	—	12以上
脂溶性										
ビタミンA (μgRAE/日) ²	350	500	—	1,200	—	350	500	—	1,200	—
ビタミンD (μg/日)	—	—	3.5	40	—	—	—	3.5	40	—
ビタミンE (mg/日) ³	—	—	5.5	350	—	—	—	5.5	350	—
ビタミンK (μg/日)	—	—	100	—	—	—	—	100	—	—
水溶性										
ビタミンB ₁ (mg/日)	0.8	1.0	—	—	—	0.8	0.9	—	—	—
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) ⁵	0.8	0.9	—	25	—	0.8	0.9	—	25	—
ビタミンB ₁₂ (μg/日)	1.2	1.5	—	—	—	1.2	1.5	—	—	—
葉酸 (μg/日) ⁶	120	150	—	500	—	120	150	—	500	—
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	—	—	—
微量										
ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	(5.5未満)	—	—	—	—	(6.0未満)
カリウム (mg/日)	—	—	1,600	—	2,000以上	—	—	1,500	—	2,000以上
カルシウム (mg/日)	550	650	—	—	—	600	750	—	—	—
マグネシウム (mg/日) ⁷	140	170	—	—	—	140	160	—	—	—
リン (mg/日)	—	—	1,000	—	—	—	—	900	—	—
鉄 (mg/日)	6.0	8.0	—	35	—	6.0	8.5	—	35	—
亜鉛 (mg/日)	5	6	—	—	—	5	5	—	—	—
銅 (mg/日)	0.4	0.6	—	—	—	0.4	0.5	—	—	—
マンガン (mg/日)	—	—	2.5	—	—	—	—	2.5	—	—
ヨウ素 (μg/日)	65	90	—	500	—	65	90	—	500	—
セレン (μg/日)	15	20	—	190	—	15	20	—	180	—
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

- 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
- 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。
- a-トコフェロールについて算定した。a-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。
- 耐容上限量は、ニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。
- 耐容上限量は、食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。
- 耐容上限量は、ピテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。
- 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。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/日とする。

小児（10～11歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

身体活動レベル	男子			女子		
	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	単位	男子					女子				
		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	50	—	—	—	40	50	—	—	—
	(%エネルギー)	—	—	—	—	13～20 (16.5) ¹	—	—	—	—	13～20 (16.5) ¹
脂質	脂質	(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	飽和脂肪酸	(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	n-6系脂肪酸	(g/日)	—	—	9	—	—	—	8	—	—
	n-3系脂肪酸	(g/日)	—	—	1.7	—	—	—	1.5	—	—
炭水化物	炭水化物	(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	食物繊維	(g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ビタミン	ビタミンA	(μgRAE/日) ²	450	600	—	1,500	—	400	600	—	1,500
	ビタミンD	(μg/日)	—	—	4.5	60	—	—	4.5	60	—
	ビタミンE	(mg/日) ³	—	—	5.5	450	—	—	5.5	450	—
	ビタミンK	(μg/日)	—	—	120	—	—	—	120	—	—
	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	—	—	—	1.1	1.3	—	—
	ナイアシン	(mgNE/日) ⁴	11	13	—	200 (45)	—	10	12	—	200 (45)
	ビタミンB ₆	(mg/日) ⁵	1.0	1.2	—	30	—	1.0	1.2	—	30
	ビタミンB ₁₂	(μg/日)	1.5	1.8	—	—	1.5	1.8	—	—	—
	葉酸	(μg/日) ⁶	150	180	—	700	—	150	180	—	700
	パントテン酸	(mg/日)	—	—	6	—	—	—	6	—	—
	ピオチン	(μg/日)	—	—	35	—	—	—	35	—	—
	ビタミンC	(mg/日)	60	75	—	—	—	60	75	—	—
	ミネラル	ナトリウム	(mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量)		(g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
カリウム		(mg/日)	—	—	1,900	—	—	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) ⁷	180	210	—	—	180	220	—	—	—	
リン	(mg/日)	—	—	1,100	—	—	—	1,000	—	—	
微量	鉄	(mg/日) ⁸	7.0	10.0	—	35	—	7.0 (10.0)	10.0 (14.0)	—	35
	亜鉛	(mg/日)	6	7	—	—	—	6	7	—	—
	銅	(mg/日)	0.5	0.7	—	—	—	0.5	0.7	—	—
	マンガン	(mg/日)	—	—	3.0	—	—	—	3.0	—	—
	ヨウ素	(μg/日)	80	110	—	500	—	80	110	—	500
	セレン	(μg/日)	20	25	—	240	—	20	25	—	240
	クロム	(μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
モリブデン	(μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

- 1 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
- 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mg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。
- 5 耐容上限量は、食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。
- 6 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。
- 7 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。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/日とする。
- 8 女子の推定平均必要量、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）

身体活動レベル	男子			女子		
	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	単位	男子					女子				
		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)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
脂質	脂質	(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	飽和脂肪酸	(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	n-6系脂肪酸	(g/日)	—	—	12	—	—	—	—	10	—
	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)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	食物繊維	(g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ビタミン	ビタミンA	(μgRAE/日) ²	550	800	—	2,100	—	500	700	—	2,100
	ビタミンD	(μg/日)	—	—	5.5	80	—	—	5.5	80	—
	ビタミンE	(mg/日) ³	—	—	7.5	650	—	—	7.5	650	—
	ビタミンK	(μg/日)	—	—	150	—	—	—	150	—	—
	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) ⁵	1.2	1.4	—	40	—	1.1	1.3	—	40
	ビタミンB ₁₂	(μg/日)	1.9	2.3	—	—	1.9	2.3	—	—	—
	葉酸	(μg/日) ⁶	190	230	—	900	—	190	230	—	900
	パントテン酸	(mg/日)	—	—	7	—	—	—	6	—	—
	ピオチン	(μg/日)	—	—	50	—	—	—	50	—	—
	ビタミンC	(mg/日)	80	95	—	—	—	80	95	—	—
	ミネラル	ナトリウム	(mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量)		(g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
カリウム		(mg/日)	—	—	2,400	—	—	2,600以上	—	—	2,200
カルシウム		(mg/日)	850	1,000	—	—	700	800	—	—	—
マグネシウム	(mg/日) ⁷	250	290	—	—	240	290	—	—	—	
リン	(mg/日)	—	—	1,200	—	—	—	—	—	1,100	
微量	鉄	(mg/日) ⁸	8.5	11.5	—	50	—	7.0 (10.0)	10.0 (14.0)	—	50
	亜鉛	(mg/日)	8	9	—	—	—	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)	100	140	—	1,200	—	100	140	—	1,200
	セレン	(μg/日)	25	30	—	330	—	25	30	—	320
	クロム	(μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
モリブデン	(μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

- 1 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
- 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mg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。
- 5 耐容上限量は、食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。
- 6 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。
- 7 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。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/日とする。
- 8 女子の推定平均必要量、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）

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	2,500	2,850	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		男子					女子					
		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	65	—	—	—	45	55	—	—	—	
	(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹	
脂質	脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	
	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	13	—	—	—	—	10	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	2.3	—	—	—	—	1.7	—	—	
炭水化物	炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5)	—	—	—	—	50~65 (57.5)	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	19以上	—	—	—	—	17以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ²	650	900	—	2,600	—	500	650	—	2,600	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	6.0	90	—	—	—	6.0	90	—
		ビタミンE (mg/日) ³	—	—	7.5	750	—	—	—	6.0	650	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	160	—	—	—	—	160	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) ⁴	14	16	—	300 (75)	—	11	13	—	250 (65)	—
	水溶性	ビタミンB ₆ (mg/日) ⁵	1.2	1.5	—	50	—	1.1	1.3	—	45	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	2.1	2.5	—	—	—	2.1	2.5	—	—	—
		葉酸 (μg/日) ⁶	210	250	—	900	—	210	250	—	900	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	7	—	—	—	—	5	—	—
		ピオチン (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)	—	—	—	—	(8.0未満)	—	—	—	—	(7.0未満)
		カリウム (mg/日)	—	—	2,800	—	3,000以上	—	—	2,100	—	2,600以上
		カルシウム (mg/日)	650	800	—	—	—	550	650	—	—	—
マグネシウム (mg/日) ⁷		300	360	—	—	—	260	310	—	—	—	
微量	リン (mg/日)	—	—	1,200	—	—	—	—	900	—	—	
	鉄 (mg/日) ⁸	8.0	9.5	—	50	—	5.5 (8.5)	7.0 (10.5)	—	40	—	
	亜鉛 (mg/日)	9	10	—	—	—	6	8	—	—	—	
	銅 (mg/日)	0.8	1.0	—	—	—	0.6	0.8	—	—	—	
	マンガン (mg/日)	—	—	4.5	—	—	—	—	3.5	—	—	
	ヨウ素 (μg/日)	100	140	—	2,000	—	100	140	—	2,000	—	
	セレン (μg/日)	30	35	—	400	—	20	25	—	350	—	
	クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

- 1 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
- 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 a-トコフェロールについて算定した。a-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mg量、()内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。
- 5 耐容上限量は、食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。
- 6 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。
- 7 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。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/日とする。
- 8 女子の推定平均必要量、推奨量の()内は、月経血ありの値である。

高齢者（70歳以上）の推定エネルギー必要量（再掲）

身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

高齢者（70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)	50	60	—	—	—	40	50	—	—	—	
	(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5)	—	—	—	—	13~20 (16.5)	
脂質	脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25)	—	—	—	—	20~30 (25)	
	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	—	—	—	—	7以下	—	—	—	—	7以下	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	8	—	—	—	—	7	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	2.2	—	—	—	—	1.9	—	—	
炭水化物	炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5)	—	—	—	—	50~65 (57.5)	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	19以上	—	—	—	—	17以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日)	550	800	—	2,700	—	450	650	—	2,700	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	5.5	100	—	—	—	5.5	100	—
		ビタミンE (mg/日)	—	—	6.5	750	—	—	—	6.0	650	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	150	—	—	—	—	150	—	—
		ナイアシン (mgNE/日)	11	13	—	300 (75) ¹	—	8	10	—	250 (60) ¹	—
	水溶性	ビタミンB ₆ (mg/日)	1.0	1.2	—	—	—	0.8	0.9	—	—	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	1.1	1.3	—	—	—	0.9	1.1	—	—	—
		葉酸 (μg/日)	200	240	—	900 ²	—	200	240	—	900 ²	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	5	—	—	—	—	5	—	—
		ピオチン (μg/日)	—	—	50	—	—	—	—	50	—	—
		ビタミンC (mg/日)	85	100	—	—	—	85	100	—	—	—
	多量	ナトリウム (mg/日)	600	—	—	—	—	600	—	—	—	—
		(食塩相当量) (g/日)	1.5	—	—	—	8.0未満	1.5	—	—	—	7.0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	650	—	2,500	—
マグネシウム (mg/日)		270	320	—	—	—	220	270	—	—	—	
微量	リン (mg/日)	—	—	1,000	3,000	—	—	—	800	3,000	—	
	鉄 (mg/日)	6.0	7.0	—	50	—	5.0	6.0	—	40	—	
	亜鉛 (mg/日)	8	9	—	40	—	6	7	—	35	—	
	銅 (mg/日)	0.7	0.9	—	10	—	0.6	0.7	—	10	—	
	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	—	330	—	
	クロム (μg/日)	—	—	10	—	—	—	—	10	—	—	
モリブデン (μg/日)	20	25	—	550	—	20	20	—	450	—		

- 1 耐容上限量：ニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。
- 2 サプリメントや強化食品から摂取する場合の耐容上限量。

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		—	—	—	—	—	
食物繊維		—	—	—	—	—	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	411μgRAE/L	—	—	—	—
		ビタミンD	$\left(\begin{array}{l} 3.0\mu\text{g/L} \\ 0.6\mu\text{g/L} \end{array} \right)^2$	—	—	—	—
		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	—	—	—	—
		ピオチン	5μg/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	0.426mg/L	—	—	—	—
		亜鉛	$(1.45\text{mg/L})^{2, 3}$	—	—	—	—
		銅	0.35mg/L	0.16mg/L	0.20mg/日		
		マンガン	11μg/L	11μg/L	0.44mg/日		
		ヨウ素	$(189\mu\text{g/L})^2$	—	—	—	—
セレン	17μg/L	—	—	—	—		
クロム	1.00μg/L	—	—	—	—		
モリブデン	3.0μg/L	—	—	10.0μg/日 ³	10.0μg日 ³		

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。

3 母乳からの摂取量との合計値。