

(別添)

食事摂取基準を設定した栄養素と策定した指標(1歳以上)¹

| | | 推定平均必要 量 (EAR) | 推奨量 (RDA) | 目安量 (AI) | 目標量 (DG) | 上限量 (UL) |
|-------------|----------------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| たんぱく質 | | | | - | | - |
| 脂質 | 総脂質 | - | - | - | | - |
| | 飽和脂肪酸 | - | - | - | | - |
| | n-6系脂肪酸 | - | - | | | - |
| | n-3系脂肪酸 | - | - | | | - |
| | コレステロール | - | - | - | | - |
| 炭水化物 | | - | - | - | | - |
| 食物繊維 | | - | - | | | - |
| 水溶性 ビタミン | ビタミン B ₁ | | | - | - | - |
| | ビタミン B ₂ | | | - | - | - |
| | ナイアシン | | | - | - | |
| | ビタミン B ₆ | | | - | - | |
| | 葉酸 | | | - | - | 2 |
| | ビタミン B ₁₂ | | | - | - | - |
| | ビオチン | - | - | | - | - |
| | パントテン酸 | - | - | | - | - |
| 脂溶性 ビタミン | ビタミン A | | | - | - | |
| | ビタミン E | - | - | | - | |
| | ビタミン D | - | - | | - | |
| | ビタミン K | - | - | | - | - |
| ミネラル | マグネシウム | | | - | - | 2 |
| | カルシウム | - | - | | | |
| | リン | - | - | | - | |
| 微量 元素 | クロム | | | - | - | - |
| | モリブデン | | | - | - | |
| | マンガン | - | - | | - | |
| | 鉄 | | | - | - | |
| | 銅 | | | - | - | |
| | 亜鉛 | | | - | - | |
| | セレン | | | - | - | |
| 電解 質 | ナトリウム | | - | - | | - |
| | カリウム | - | - | | | - |

¹ 一部の年齢階級についてだけ設定した場合も含む。

² 通常の食品以外からの摂取について定めた。

基準体位(基準身長、基準体重)

| 性別 年齢 | 男性 | | 女性 ¹ | |
|----------|----------|----------|-----------------|----------|
| | 基準身長(cm) | 基準体重(kg) | 基準身長(cm) | 基準体重(kg) |
| 0~5(月) | 62.2 | 6.6 | 61.0 | 6.1 |
| 6~11(月) | 71.5 | 8.8 | 69.9 | 8.2 |
| 1~2(歳) | 85.0 | 11.9 | 84.7 | 11.0 |
| 3~5(歳) | 103.5 | 16.7 | 102.5 | 16.0 |
| 6~7(歳) | 119.6 | 23.0 | 118.0 | 21.6 |
| 8~9(歳) | 130.7 | 28.0 | 130.0 | 27.2 |
| 10~11(歳) | 141.2 | 35.5 | 144.0 | 35.7 |
| 12~14(歳) | 160.0 | 50.0 | 154.8 | 45.6 |
| 15~17(歳) | 170.0 | 58.3 | 157.2 | 50.0 |
| 18~29(歳) | 171.0 | 63.5 | 157.7 | 50.0 |
| 30~49(歳) | 170.0 | 68.0 | 156.8 | 52.7 |
| 50~69(歳) | 164.7 | 64.0 | 152.0 | 53.2 |
| 70以上(歳) | 160.0 | 57.2 | 146.7 | 49.7 |

¹ 妊婦を除く。

エネルギーの食事摂取基準: 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 | | | | | | |
| 0~5(月) 母乳栄養児 | - | 600 | - | - | 550 | - |
| 人工乳栄養児 | - | 650 | - | - | 600 | - |
| 6~11(月) | - | 700 | - | - | 650 | - |
| 1~2(歳) | - | 1,050 | - | - | 950 | - |
| 3~5(歳) | - | 1,400 | - | - | 1,250 | - |
| 6~7(歳) | - | 1,650 | - | - | 1,450 | - |
| 8~9(歳) | - | 1,950 | 2,200 | - | 1,800 | 2,000 |
| 10~11(歳) | - | 2,300 | 2,550 | - | 2,150 | 2,400 |
| 12~14(歳) | 2,350 | 2,650 | 2,950 | 2,050 | 2,300 | 2,600 |
| 15~17(歳) | 2,350 | 2,750 | 3,150 | 1,900 | 2,200 | 2,550 |
| 18~29(歳) | 2,300 | 2,650 | 3,050 | 1,750 | 2,050 | 2,350 |
| 30~49(歳) | 2,250 | 2,650 | 3,050 | 1,700 | 2,000 | 2,300 |
| 50~69(歳) | 2,050 | 2,400 | 2,750 | 1,650 | 1,950 | 2,200 |
| 70以上(歳) ¹ | 1,600 | 1,850 | 2,100 | 1,350 | 1,550 | 1,750 |
| 妊婦 初期(付加量) | / | | | +50 | +50 | +50 |
| 妊婦 中期(付加量) | | | | +250 | +250 | +250 |
| 妊婦 末期(付加量) | | | | +500 | +500 | +500 |
| 授乳婦 (付加量) | | | | +450 | +450 | +450 |

¹ 成人では、推定エネルギー必要量 = 基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル として算定した。
 18~69 歳では、身体活動レベルはそれぞれ = 1.50、 = 1.75、 = 2.00 としたが、70 歳以上
 では、それぞれ = 1.30、 = 1.50、 = 1.70 とした。50~69 歳と 70 歳以上で推定エネルギー
 必要量に乖離があるように見えるのはこの理由によるところが大きい。

(参考1) 15～69歳における各身体活動レベルの活動内容

| 身体活動レベル ¹ | | 低い (I) | ふつう (II) | 高い (III) |
|-------------------------------|--|------------------------|---|--|
| | | 1.50 (1.40～1.60) | 1.75 (1.60～1.90) | 2.00 (1.90～2.20) |
| 日常生活の内容 | | 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合 | 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 | 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合 |
| 個々の活動の分類 時間/日 ² | 睡眠(1.0) | 8 | 7～8 | 7 |
| | 座位または立位の静的な活動 (1.5: 1.1～1.9) | 13～14 | 11～12 | 10 |
| | ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動 (2.5: 2.0～2.9) | 1～2 | 3 | 3～4 |
| | 長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動(普通歩行を含む) (4.5: 3.0～5.9) | 1 | 2 | 3 |
| | 頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動 (7.0: 6.0以上) | 0 | 0 | 0～1 |

¹ 代表値。()内はおよその範囲。

² ()内は、activity factor (Af: 各身体活動における単位時間当たりの強度を示す値。基礎代謝の倍数で表す)(代表値: 下限～上限)。

(参考2) 身体活動の分類例

| 身体活動の分類 (Af ¹ の範囲) | 身体活動の例 |
|---|---|
| 睡眠(1.0) | 睡眠 |
| 座位または立位の静的な活動 (1.1~1.9) | 横になる。ゆったり座る(本などを読む、書く、テレビなどを見る)。談話(立位)。料理。食事。身の回り(身支度、洗面、便所)。裁縫(縫い、ミシンかけ)。趣味・娯楽(生花、茶の湯、麻雀、楽器演奏など)。車の運転。机上事務(記帳、ワープロ、OA機器などの使用)。 |
| ゆっくりした歩行や家事など 低強度の活動 (2.0~2.9) | 電車やバス等の乗物の中で立つ。買物や散歩等でゆっくり歩く(45m/分)。洗濯(電気洗濯機)。掃除(電気掃除機)。 |
| 長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動(普通歩行を含む) (3.0~5.9) | 家庭菜園作業。ゲートボール。普通歩行(71m/分)。入浴。自転車(ふつうの速さ)。子どもを背負って歩く。キャッチボール。ゴルフ。ダンス(軽い)。ハイキング(平地)。階段の昇り降り。布団の上げ下ろし。普通歩行(95m/分)。体操(ラジオ・テレビ体操程度)。 |
| 頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動 (6.0以上) | 筋力トレーニング。エアロビックダンス(活発な)。ボートこぎ。ジョギング(120m/分)。テニス。バドミントン。バレーボール。スキー。バスケットボール。サッカー。スケート。ジョギング(160m/分)。水泳。ランニング(200m/分)。 |

¹ Activity factor (Af) は、沼尻の報告に示されたエネルギー代謝率 (relative metabolic rate) から、以下のように求めた。

$$Af = \text{エネルギー代謝率} + 1.2$$

いずれの身体活動でも活動実施中における平均値に基づき、休憩・中断中は除く。

たんぱく質の食事摂取基準

| 性別 年齢 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|
| | 推定平均必要量 (g/日) | 推奨量 (g/日) | 目安量 (g/日) | 目標量 (%エネルギー) ¹ | 推定平均必要量 (g/日) | 推奨量 (g/日) | 目安量 (g/日) | 目標量 (%エネルギー) ¹ |
| 0~5(月) | | | | | | | | |
| 母乳栄養児 | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - |
| 人工乳栄養児 | - | - | 15 | - | - | - | 15 | - |
| 6~11(月) | | | | | | | | |
| 母乳栄養児 | - | - | 15 | - | - | - | 15 | - |
| 人工乳栄養児 | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - |
| 1~2(歳) | 15 | 20 | - | - | 15 | 20 | - | - |
| 3~5(歳) | 20 | 25 | - | - | 20 | 25 | - | - |
| 6~7(歳) | 30 | 35 | - | - | 25 | 30 | - | - |
| 8~9(歳) | 30 | 40 | - | - | 30 | 40 | - | - |
| 10~11(歳) | 40 | 50 | - | - | 40 | 50 | - | - |
| 12~14(歳) | 50 | 60 | - | - | 45 | 55 | - | - |
| 15~17(歳) | 50 | 65 | - | - | 40 | 50 | - | - |
| 18~29(歳) | 50 | 60 | - | 20未満 | 40 | 50 | - | 20未満 |
| 30~49(歳) | 50 | 60 | - | 20未満 | 40 | 50 | - | 20未満 |
| 50~69(歳) | 50 | 60 | - | 20未満 | 40 | 50 | - | 20未満 |
| 70以上(歳) | 50 | 60 | - | 25未満 | 40 | 50 | - | 25未満 |
| 妊婦(付加量) | | | | | +8 | +10 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +15 | +20 | - | - |

¹ 目標量(上限)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として策定した。

総脂質の食事摂取基準

(総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)

| 性別 | 男性 | | 女性 | |
|----------|-----|----------|-----|----------|
| | 目安量 | 目標量 | 目安量 | 目標量 |
| 年齢 | | | | |
| 0~5(月) | 50 | - | 50 | - |
| 6~11(月) | 40 | - | 40 | - |
| 1~2(歳) | - | 20以上30未満 | - | 20以上30未満 |
| 3~5(歳) | - | 20以上30未満 | - | 20以上30未満 |
| 6~7(歳) | - | 20以上30未満 | - | 20以上30未満 |
| 8~9(歳) | - | 20以上30未満 | - | 20以上30未満 |
| 10~11(歳) | - | 20以上30未満 | - | 20以上30未満 |
| 12~14(歳) | - | 20以上30未満 | - | 20以上30未満 |
| 15~17(歳) | - | 20以上30未満 | - | 20以上30未満 |
| 18~29(歳) | - | 20以上30未満 | - | 20以上30未満 |
| 30~49(歳) | - | 20以上25未満 | - | 20以上25未満 |
| 50~69(歳) | - | 20以上25未満 | - | 20以上25未満 |
| 70以上(歳) | - | 15以上25未満 | - | 15以上25未満 |
| 妊婦 | | | - | 20以上30未満 |
| 授乳婦 | | | - | 20以上30未満 |

飽和脂肪酸の食事摂取基準(%エネルギー)

| 性別 | 男性 | 女性 |
|----------|------------|------------|
| 年齢 | 目標量(範囲) | 目標量(範囲) |
| 0~5(月) | - | - |
| 6~11(月) | - | - |
| 1~2(歳) | - | - |
| 3~5(歳) | - | - |
| 6~7(歳) | - | - |
| 8~9(歳) | - | - |
| 10~11(歳) | - | - |
| 12~14(歳) | - | - |
| 15~17(歳) | - | - |
| 18~29(歳) | 4.5以上7.0未満 | 4.5以上7.0未満 |
| 30~49(歳) | 4.5以上7.0未満 | 4.5以上7.0未満 |
| 50~69(歳) | 4.5以上7.0未満 | 4.5以上7.0未満 |
| 70以上(歳) | 4.5以上7.0未満 | 4.5以上7.0未満 |
| 妊婦 | | 4.5以上7.0未満 |
| 授乳婦 | | 4.5以上7.0未満 |

飽和脂肪酸:C4:0、C6:0、C8:0、C10:0、C12:0、C14:0、C15:0、C16:0、C17:0、
C18:0、C20:0、C22:0、C24:0。

注;10歳以上で、血中LDL-コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるの
で、飽和脂肪酸摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

n-6 系脂肪酸の食事摂取基準

| 性別 年齢 | 男性 | | 女性 | |
|----------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | 目安量 (g/日) | 目標量 (%エネルギー) | 目安量 (g/日) | 目標量 (%エネルギー) |
| 0～5(月) | 4.0 | - | 4.0 | - |
| 6～11(月) | 5.0 | - | 5.0 | - |
| 1～2(歳) | 6.0 | - | 6.0 | - |
| 3～5(歳) | 8.0 | - | 7.0 | - |
| 6～7(歳) | 9.0 | - | 8.5 | - |
| 8～9(歳) | 9.0 | - | 10 | - |
| 10～11(歳) | 11 | - | 11 | - |
| 12～14(歳) | 13 | - | 10 | - |
| 15～17(歳) | 14 | - | 11 | - |
| 18～29(歳) | 12 | 10 未満 | 10 | 10 未満 |
| 30～49(歳) | 11 | 10 未満 | 9.5 | 10 未満 |
| 50～69(歳) | 10 | 10 未満 | 9.0 | 10 未満 |
| 70 以上(歳) | 8.0 | 10 未満 | 7.0 | 10 未満 |
| 妊婦 | | | 9.0 | 10 未満 |
| 授乳婦 | | | 10 | 10 未満 |

n-6 系脂肪酸：C18:2、C18:3、C20:2、C20:3、C20:4、C22:4、C22:5。

注；小児については、目標量を算定しなかったが、成人の値を参考にして、過度な摂取は避けることが望ましい。

n-3系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

| 性別 | 男性 | | 女性 | |
|----------|-----|-------|-----|-------|
| | 目安量 | 目標量 | 目安量 | 目標量 |
| 0～5(月) | 0.9 | - | 0.9 | - |
| 6～11(月) | 1.0 | - | 1.0 | - |
| 1～2(歳) | 1.1 | - | 1.0 | - |
| 3～5(歳) | 1.5 | - | 1.5 | - |
| 6～7(歳) | 1.6 | - | 1.6 | - |
| 8～9(歳) | 1.9 | - | 2.0 | - |
| 10～11(歳) | 2.1 | - | 2.1 | - |
| 12～14(歳) | 2.6 | - | 2.1 | - |
| 15～17(歳) | 2.8 | - | 2.3 | - |
| 18～29(歳) | - | 2.6以上 | - | 2.2以上 |
| 30～49(歳) | - | 2.6以上 | - | 2.2以上 |
| 50～69(歳) | - | 2.9以上 | - | 2.5以上 |
| 70以上(歳) | - | 2.2以上 | - | 2.0以上 |
| 妊婦 | | | 2.1 | - |
| 授乳婦 | | | 2.4 | - |

n-3系脂肪酸:C18:3、C18:4、C20:4、C20:5、C21:5、C22:5、C22:6。

コレステロールの食事摂取基準 (mg/日)

| 性別 | 男性 | 女性 |
|----------|--------|--------|
| 年齢 | 目標量 | 目標量 |
| 0～5(月) | - | - |
| 6～11(月) | - | - |
| 1～2(歳) | - | - |
| 3～5(歳) | - | - |
| 6～7(歳) | - | - |
| 8～9(歳) | - | - |
| 10～11(歳) | - | - |
| 12～14(歳) | - | - |
| 15～17(歳) | - | - |
| 18～29(歳) | 750 未満 | 600 未満 |
| 30～49(歳) | 750 未満 | 600 未満 |
| 50～69(歳) | 750 未満 | 600 未満 |
| 70 以上(歳) | 750 未満 | 600 未満 |
| 妊婦 | / | 600 未満 |
| 授乳婦 | | 600 未満 |

注; 10 歳以上で、血中 LDL-コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるため、コレステロール摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

炭水化物の食事摂取基準(%エネルギー)

| 性別 | 男性 | | | | | 女性 | | | | |
|----------|---------------------|-------------|-------------|----------|-------------|---------------------|-------------|-------------|----------|-------------|
| | 推定 平均 必要 量 | 推 奨 量 | 目 安 量 | 目標量 | 上 限 量 | 推定 平均 必要 量 | 推 奨 量 | 目 安 量 | 目標量 | 上 限 量 |
| 0~5(月) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6~11(月) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1~2(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3~5(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6~7(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8~9(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10~11(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12~14(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15~17(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 18~29(歳) | - | - | - | 50以上70未満 | - | - | - | - | 50以上70未満 | - |
| 30~49(歳) | - | - | - | 50以上70未満 | - | - | - | - | 50以上70未満 | - |
| 50~69(歳) | - | - | - | 50以上70未満 | - | - | - | - | 50以上70未満 | - |
| 70以上(歳) | - | - | - | 50以上70未満 | - | - | - | - | 50以上70未満 | - |
| 妊婦(付加量) | | | | | | - | - | - | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | | - | - | - | - | - |

食物繊維の食事摂取基準(g/日)

| 性別 | 男性 | | | | | 女性 | | | | |
|----------|---------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 目標量 | 上限量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 目標量 | 上限量 |
| 年齢 | | | | | | | | | | |
| 0～5(月) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6～11(月) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1～2(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3～5(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6～7(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8～9(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10～11(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12～14(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15～17(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 18～29(歳) | - | - | 27 | 20 | - | - | - | 21 | 17 | - |
| 30～49(歳) | - | - | 26 | 20 | - | - | - | 20 | 17 | - |
| 50～69(歳) | - | - | 24 | 20 | - | - | - | 19 | 18 | - |
| 70以上(歳) | - | - | 19 | 17 | - | - | - | 15 | 15 | - |
| 妊婦(付加量) | | | | | | - | - | - | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | | - | - | - | - | - |

ビタミン B₁ の食事摂取基準 (mg/日)¹

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-----|-----|---------|------|-----|-----|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0～5(月) | - | - | 0.1 | - | - | - | 0.1 | - |
| 6～11(月) | - | - | 0.3 | - | - | - | 0.3 | - |
| 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 | 0.9 | - | - | 0.7 | 0.8 | - | - |
| 8～9(歳) | 0.9 | 1.1 | - | - | 0.8 | 1.0 | - | - |
| 10～11(歳) | 1.0 | 1.2 | - | - | 1.0 | 1.2 | - | - |
| 12～14(歳) | 1.2 | 1.4 | - | - | 1.0 | 1.2 | - | - |
| 15～17(歳) | 1.2 | 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) | 0.8 | 1.0 | - | - | 0.7 | 0.8 | - | - |
| 妊婦(付加量) | / | | | | | | | |
| 初期 | | | | | +0 | +0 | - | - |
| 中期 | | | | | +0.1 | +0.1 | - | - |
| 末期 | | | | | +0.2 | +0.3 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | / | | | | +0.1 | +0.1 | - | - |

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミン B₂ の食事摂取基準 (mg/日)¹

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-----|-----|---------|------|-----|-----|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) | - | - | 0.3 | - | - | - | 0.3 | - |
| 6~11(月) | - | - | 0.4 | - | - | - | 0.4 | - |
| 1~2(歳) | 0.5 | 0.6 | - | - | 0.4 | 0.5 | - | - |
| 3~5(歳) | 0.7 | 0.8 | - | - | 0.6 | 0.8 | - | - |
| 6~7(歳) | 0.8 | 1.0 | - | - | 0.7 | 0.9 | - | - |
| 8~9(歳) | 1.0 | 1.2 | - | - | 0.9 | 1.1 | - | - |
| 10~11(歳) | 1.2 | 1.4 | - | - | 1.1 | 1.3 | - | - |
| 12~14(歳) | 1.3 | 1.6 | - | - | 1.2 | 1.4 | - | - |
| 15~17(歳) | 1.4 | 1.7 | - | - | 1.1 | 1.3 | - | - |
| 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 | 1.4 | - | - | 1.0 | 1.2 | - | - |
| 70以上(歳) | 0.9 | 1.1 | - | - | 0.8 | 0.9 | - | - |
| 妊婦(付加量) | / | | | | | | | |
| 初期 | | | | | +0 | +0 | - | - |
| 中期 | | | | | +0.1 | +0.2 | - | - |
| 末期 | | | | | +0.3 | +0.3 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +0.3 | +0.4 | - | - |

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日)¹

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|---------------------|-------------|-----|---------|------------------|-----------------|-----|---------|------------------|
| | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安 量 | 上限量 ² | 推定平 均必要 量 | 推奨量 | 目安 量 | 上限量 ² |
| 0~5(月) ³ | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| 6~11(月) | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - |
| 1~2(歳) | 5 | 6 | - | - | 4 | 5 | - | - |
| 3~5(歳) | 7 | 8 | - | - | 6 | 7 | - | - |
| 6~7(歳) | 8 | 10 | - | - | 7 | 9 | - | - |
| 8~9(歳) | 9 | 11 | - | - | 9 | 10 | - | - |
| 10~11(歳) | 11 | 13 | - | - | 10 | 12 | - | - |
| 12~14(歳) | 13 | 15 | - | - | 11 | 13 | - | - |
| 15~17(歳) | 13 | 16 | - | - | 11 | 13 | - | - |
| 18~29(歳) | 13 | 15 | - | 300 (100) | 10 | 12 | - | 300 (100) |
| 30~49(歳) | 13 | 15 | - | 300 (100) | 10 | 12 | - | 300 (100) |
| 50~69(歳) | 12 | 14 | - | 300 (100) | 9 | 11 | - | 300 (100) |
| 70以上(歳) | 9 | 11 | - | 300 (100) | 7 | 9 | - | 300 (100) |
| 妊婦(付加量) | | | | | | | | |
| 初期 | | | | | +0 | +0 | - | - |
| 中期 | | | | | +1 | +1 | - | - |
| 末期 | | | | | +2 | +3 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +2 | +2 | - | - |

NE = ナイアシン当量。

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

² 上限量:ニコチンアミドの mg 量、()内はニコチン酸の mg 量。

³ 単位は、mg/日

ビタミン B₆ の食事摂取基準 (mg/日)¹

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-----|------------------|---------|------|-----|------------------|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 ² | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 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 | - | - | 0.4 | 0.5 | - | - |
| 3~5(歳) | 0.5 | 0.6 | - | - | 0.5 | 0.6 | - | - |
| 6~7(歳) | 0.7 | 0.8 | - | - | 0.6 | 0.7 | - | - |
| 8~9(歳) | 0.8 | 0.9 | - | - | 0.8 | 0.9 | - | - |
| 10~11(歳) | 1.0 | 1.2 | - | - | 1.0 | 1.2 | - | - |
| 12~14(歳) | 1.1 | 1.4 | - | - | 1.0 | 1.3 | - | - |
| 15~17(歳) | 1.2 | 1.5 | - | - | 1.0 | 1.2 | - | - |
| 18~29(歳) | 1.1 | 1.4 | - | 60 | 1.0 | 1.2 | - | 60 |
| 30~49(歳) | 1.1 | 1.4 | - | 60 | 1.0 | 1.2 | - | 60 |
| 50~69(歳) | 1.1 | 1.4 | - | 60 | 1.0 | 1.2 | - | 60 |
| 70以上(歳) | 1.1 | 1.4 | - | 60 | 1.0 | 1.2 | - | 60 |
| 妊婦(付加量) | | | | | +0.7 | +0.8 | - | - |
| 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。

² ピリドキシンとしての量。

葉酸の食事摂取基準(μg/日)¹

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-----|------------------|---------|------|-----|------------------|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 ² | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 ² |
| 0~5(月) | - | - | 40 | - | - | - | 40 | - |
| 6~11(月) | - | - | 60 | - | - | - | 60 | - |
| 1~2(歳) | 80 | 90 | - | - | 80 | 90 | - | - |
| 3~5(歳) | 90 | 110 | - | - | 90 | 110 | - | - |
| 6~7(歳) | 110 | 140 | - | - | 110 | 140 | - | - |
| 8~9(歳) | 140 | 160 | - | - | 140 | 160 | - | - |
| 10~11(歳) | 160 | 200 | - | - | 160 | 200 | - | - |
| 12~14(歳) | 200 | 240 | - | - | 200 | 240 | - | - |
| 15~17(歳) | 200 | 240 | - | - | 200 | 240 | - | - |
| 18~29(歳) | 200 | 240 | - | 1,000 | 200 | 240 | - | 1,000 |
| 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 | - | 1,000 | 200 | 240 | - | 1,000 |
| 妊婦(付加量) | | | | | +170 | +200 | - | - |
| 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、400μg/日の摂取が望まれる。

² プテロイルモノグルタミン酸としての量(通常の商品以外からの摂取量)。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準 (μg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-----|------------------|---------|------|-----|------------------|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 ¹ | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 ¹ |
| 0~5(月) | - | - | 0.2 | - | - | - | 0.2 | - |
| 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) | 1.2 | 1.4 | - | - | 1.2 | 1.4 | - | - |
| 8~9(歳) | 1.4 | 1.6 | - | - | 1.4 | 1.6 | - | - |
| 10~11(歳) | 1.6 | 2.0 | - | - | 1.6 | 2.0 | - | - |
| 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 | - | - |
| 50~69(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) | | | | | +0.3 | +0.4 | - | - |

¹ 上限量は策定しなかったが、過剰摂取しても胃から分泌される内因子が飽和するため吸収されない。

ビオチンの食事摂取基準(μg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) | - | - | 4 | - | - | - | 4 | - |
| 6~11(月) | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - |
| 1~2(歳) | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - |
| 3~5(歳) | - | - | 25 | - | - | - | 25 | - |
| 6~7(歳) | - | - | 30 | - | - | - | 30 | - |
| 8~9(歳) | - | - | 35 | - | - | - | 35 | - |
| 10~11(歳) | - | - | 40 | - | - | - | 40 | - |
| 12~14(歳) | - | - | 45 | - | - | - | 45 | - |
| 15~17(歳) | - | - | 45 | - | - | - | 45 | - |
| 18~29(歳) | - | - | 45 | - | - | - | 45 | - |
| 30~49(歳) | - | - | 45 | - | - | - | 45 | - |
| 50~69(歳) | - | - | 45 | - | - | - | 45 | - |
| 70以上(歳) | - | - | 45 | - | - | - | 45 | - |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | +2 | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | +4 | - |

パントテン酸の食事摂取基準(mg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-----|-----|---------|-----|----------------|-----|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) | - | - | 4 | - | - | - | 4 | - |
| 6~11(月) | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - |
| 1~2(歳) | - | - | 4 | - | - | - | 3 | - |
| 3~5(歳) | - | - | 5 | - | - | - | 4 | - |
| 6~7(歳) | - | - | 6 | - | - | - | 5 | - |
| 8~9(歳) | - | - | 6 | - | - | - | 5 | - |
| 10~11(歳) | - | - | 6 | - | - | - | 6 | - |
| 12~14(歳) | - | - | 7 | - | - | - | 6 | - |
| 15~17(歳) | - | - | 7 | - | - | - | 5 | - |
| 18~29(歳) | - | - | 6 | - | - | - | 5 | - |
| 30~49(歳) | - | - | 6 | - | - | - | 5 | - |
| 50~69(歳) | - | - | 6 | - | - | - | 5 ¹ | - |
| 70以上(歳) | - | - | 6 | - | - | - | 5 | - |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | +1 | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | +4 | - |

¹ 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0～5(月) | - | - | 40 | - | - | - | 40 | - |
| 6～11(月) | - | - | 40 | - | - | - | 40 | - |
| 1～2(歳) | 35 | 40 | - | - | 35 | 40 | - | - |
| 3～5(歳) | 40 | 45 | - | - | 40 | 45 | - | - |
| 6～7(歳) | 50 | 60 | - | - | 50 | 60 | - | - |
| 8～9(歳) | 55 | 70 | - | - | 55 | 70 | - | - |
| 10～11(歳) | 70 | 80 | - | - | 70 | 80 | - | - |
| 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 | - | - |
| 50～69(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 | +50 | - | - |

ビタミン A の食事摂取基準 ($\mu\text{gRE}/\text{日}$)

| 性別 年齢 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 推定平均 必要量 ¹ | 推奨量 ¹ | 目安量 ¹ | 上限量 ² | 推定平均 必要量 ¹ | 推奨量 ¹ | 目安量 ¹ | 上限量 ² |
| 0～5(月) | - | - | 250 | 600 | - | - | 250 | 600 |
| 6～11(月) | - | - | 350 | 600 | - | - | 350 | 600 |
| 1～2(歳) | 200 | 250 | - | 600 | 150 | 250 | - | 600 |
| 3～5(歳) | 200 | 300 | - | 750 | 200 | 300 | - | 750 |
| 6～7(歳) | 300 | 400 | - | 1,000 | 250 | 350 | - | 1,000 |
| 8～9(歳) | 350 | 450 | - | 1,250 | 300 | 400 | - | 1,250 |
| 10～11(歳) | 400 | 550 | - | 1,550 | 350 | 500 | - | 1,550 |
| 12～14(歳) | 500 | 700 | - | 2,220 | 400 | 550 | - | 2,220 |
| 15～17(歳) | 500 | 700 | - | 2,550 | 400 | 600 | - | 2,550 |
| 18～29(歳) | 550 | 750 | - | 3,000 | 400 | 600 | - | 3,000 |
| 30～49(歳) | 550 | 750 | - | 3,000 | 450 | 600 | - | 3,000 |
| 50～69(歳) | 500 | 700 | - | 3,000 | 450 | 600 | - | 3,000 |
| 70以上(歳) | 450 | 650 | - | 3,000 | 400 | 550 | - | 3,000 |
| 妊婦(付加量) | | | | | +50 | +70 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +300 | +420 | - | - |

RE = レチノール当量。

1 μgRE = 1 μg レチノール = 12 μg β -カロテン = 24 μg α -カロテン = 24 μg -クリ
プトキサンチン。

¹ プロビタミン・カロテノイドを含む。

² プロビタミン・カロテノイドを含まない。

ビタミン E の食事摂取基準 (mg/日)¹

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-------------|-----|-----|------------------|-------------|-----|-----|-----|
| | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0～5(月) | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - |
| 6～11(月) | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - |
| 1～2(歳) | - | - | 5 | 150 | - | - | 4 | 150 |
| 3～5(歳) | - | - | 6 | 200 | - | - | 6 | 200 |
| 6～7(歳) | - | - | 7 | 300 | - | - | 6 | 300 |
| 8～9(歳) | - | - | 8 | 400 | - | - | 7 | 300 |
| 10～11(歳) | - | - | 10 | 500 | - | - | 7 | 500 |
| 12～14(歳) | - | - | 10 | 600 | - | - | 8 | 600 |
| 15～17(歳) | - | - | 10 | 700 | - | - | 9 | 600 |
| 18～29(歳) | - | - | 9 | 800 | - | - | 8 | 600 |
| 30～49(歳) | - | - | 8 | 800 ² | - | - | 8 | 700 |
| 50～69(歳) | - | - | 9 | 800 | - | - | 8 | 700 |
| 70以上(歳) | - | - | 7 | 700 | - | - | 7 | 600 |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | +0 | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | +3 | - |

¹ -トコフェロールについて算定した。 -トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない。

² 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンDの食事摂取基準(μg/日)

| 性別 年齢 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------------------|-------------|-----|--------|-----|-------------|-----|--------|-----|
| | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) ¹ | - | - | 2.5(5) | 25 | - | - | 2.5(5) | 25 |
| 6~11(月) ¹ | - | - | 4(5) | 25 | - | - | 4(5) | 25 |
| 1~2(歳) | - | - | 3 | 25 | - | - | 3 | 25 |
| 3~5(歳) | - | - | 3 | 25 | - | - | 3 | 25 |
| 6~7(歳) | - | - | 3 | 30 | - | - | 3 | 30 |
| 8~9(歳) | - | - | 4 | 30 | - | - | 4 | 30 |
| 10~11(歳) | - | - | 4 | 40 | - | - | 4 | 40 |
| 12~14(歳) | - | - | 4 | 50 | - | - | 4 | 50 |
| 15~17(歳) | - | - | 5 | 50 | - | - | 5 | 50 |
| 18~29(歳) | - | - | 5 | 50 | - | - | 5 | 50 |
| 30~49(歳) | - | - | 5 | 50 | - | - | 5 | 50 |
| 50~69(歳) | - | - | 5 | 50 | - | - | 5 | 50 |
| 70以上(歳) | - | - | 5 | 50 | - | - | 5 | 50 |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | +2.5 | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | +2.5 | - |

¹ 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量。()内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量。

ビタミン K の食事摂取基準 (μg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-------------|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|
| 年齢 | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) | - | - | 4 | - | - | - | 4 | - |
| 6~11(月) | - | - | 7 | - | - | - | 7 | - |
| 1~2(歳) | - | - | 25 | - | - | - | 25 | - |
| 3~5(歳) | - | - | 30 | - | - | - | 30 | - |
| 6~7(歳) | - | - | 40 | - | - | - | 35 | - |
| 8~9(歳) | - | - | 45 | - | - | - | 45 | - |
| 10~11(歳) | - | - | 55 | - | - | - | 55 | - |
| 12~14(歳) | - | - | 70 | - | - | - | 65 | - |
| 15~17(歳) | - | - | 80 | - | - | - | 60 | - |
| 18~29(歳) | - | - | 75 | - | - | - | 60 | - |
| 30~49(歳) | - | - | 75 | - | - | - | 65 | - |
| 50~69(歳) | - | - | 75 | - | - | - | 65 | - |
| 70以上(歳) | - | - | 75 | - | - | - | 65 | - |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | +0 | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | +0 | - |

マグネシウムの食事摂取基準(mg/日)

| 性別 年齢 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-------------|-----|-----|------------------|-------------|-----|-----|------------------|
| | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 ¹ | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 ¹ |
| 0～5(月) | - | - | 21 | - | - | - | 21 | - |
| 6～11(月) | - | - | 32 | - | - | - | 32 | - |
| 1～2(歳) | 60 | 70 | - | - | 55 | 70 | - | - |
| 3～5(歳) | 85 | 100 | - | - | 80 | 100 | - | - |
| 6～7(歳) | 115 | 140 | - | - | 110 | 130 | - | - |
| 8～9(歳) | 140 | 170 | - | - | 140 | 160 | - | - |
| 10～11(歳) | 180 | 210 | - | - | 180 | 210 | - | - |
| 12～14(歳) | 250 | 300 | - | - | 230 | 270 | - | - |
| 15～17(歳) | 290 | 350 | - | - | 250 | 300 | - | - |
| 18～29(歳) | 290 | 340 | - | - | 230 | 270 | - | - |
| 30～49(歳) | 310 | 370 | - | - | 240 | 280 | - | - |
| 50～69(歳) | 290 | 350 | - | - | 240 | 290 | - | - |
| 70以上(歳) | 260 | 310 | - | - | 220 | 270 | - | - |
| 妊婦(付加量) | | | | | +30 | +40 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +0 | +0 | - | - |

¹ 通常の食品からの摂取の場合、上限量は設定しない。

通常の食品以外からの摂取量の上限量は、成人の場合350mg/日、小児では5mg/kg体重/日とする。

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

| 性別 年齢 | 男性 | | | 女性 | | |
|-----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 目安量 | 目標量 | 上限量 ² | 目安量 | 目標量 | 上限量 ² |
| 0～5(月) 母乳栄養児 | 200 | - | - | 200 | - | - |
| | 300 | - | - | 300 | - | - |
| 6～11(月) 母乳栄養児 | 250 | - | - | 250 | - | - |
| | 400 | - | - | 400 | - | - |
| 1～2(歳) | 450 | 450 ³ | - | 400 | 400 | - |
| 3～5(歳) | 600 | 550 | - | 550 | 550 ³ | - |
| 6～7(歳) | 600 | 600 | - | 650 | 600 | - |
| 8～9(歳) | 700 ⁴ | 700 | - | 800 | 700 | - |
| 10～11(歳) | 950 | 800 | - | 950 | 800 | - |
| 12～14(歳) | 1,000 | 900 | - | 850 | 750 | - |
| 15～17(歳) | 1,100 | 850 | - | 850 | 650 | - |
| 18～29(歳) | 900 | 650 | 2,300 | 700 | 600 ⁴ | 2,300 |
| 30～49(歳) | 650 | 600 ⁴ | 2,300 | 600 ⁴ | 600 ⁴ | 2,300 |
| 50～69(歳) | 700 | 600 | 2,300 | 700 | 600 | 2,300 |
| 70以上(歳) | 750 | 600 | 2,300 | 650 | 550 | 2,300 |
| 妊婦(付加量) ¹ | | | | +0 | - | - |
| 授乳婦(付加量) ¹ | | | | +0 | - | - |

¹ 付加量は設けないが、目安量をめざして摂取することが勧められる。

妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。

² 上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を保障するものでもない。

³ 目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。

⁴ 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

リンの食事摂取基準(mg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|---------|-----|-------|-------|---------|-----|-------|-------|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0～5(月) | - | - | 130 | - | - | - | 130 | - |
| 6～11(月) | - | - | 280 | - | - | - | 280 | - |
| 1～2(歳) | - | - | 650 | - | - | - | 600 | - |
| 3～5(歳) | - | - | 800 | - | - | - | 800 | - |
| 6～7(歳) | - | - | 1,000 | - | - | - | 900 | - |
| 8～9(歳) | - | - | 1,100 | - | - | - | 1,000 | - |
| 10～11(歳) | - | - | 1,150 | - | - | - | 1,050 | - |
| 12～14(歳) | - | - | 1,350 | - | - | - | 1,100 | - |
| 15～17(歳) | - | - | 1,250 | - | - | - | 1,000 | - |
| 18～29(歳) | - | - | 1,050 | 3,500 | - | - | 900 | 3,500 |
| 30～49(歳) | - | - | 1,050 | 3,500 | - | - | 900 | 3,500 |
| 50～69(歳) | - | - | 1,050 | 3,500 | - | - | 900 | 3,500 |
| 70以上(歳) | - | - | 1,000 | 3,500 | - | - | 900 | 3,500 |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | +0 | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | +0 | - |

クロムの食事摂取基準(μg/日):暫定値

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6~11(月) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1~2(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3~5(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6~7(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8~9(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10~11(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12~14(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15~17(歳) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 18~29(歳) | 35 | 40 | - | - | 25 | 30 | - | - |
| 30~49(歳) | 35 | 40 | - | - | 25 | 30 | - | - |
| 50~69(歳) | 30 | 35 | - | - | 25 | 30 | - | - |
| 70以上(歳) | 25 | 30 | - | - | 20 | 25 | - | - |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | - | - |

モリブデンの食事摂取基準(μg/日):暫定値

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 6~11(月) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | - | 300 | 15 | 20 | - | 240 |
| 30~49(歳) | 20 | 25 | - | 320 | 15 | 20 | - | 250 |
| 50~69(歳) | 20 | 25 | - | 300 | 15 | 20 | - | 250 |
| 70以上(歳) | 20 | 25 | - | 270 | 15 | 20 | - | 230 |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | - | - |

マンガンの食事摂取基準(mg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-----------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|------------------|-----|
| | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) | - | - | 0.001 | - | - | - | 0.001 | - |
| 6~11(月) | - | - | 1.2 | - | - | - | 1.2 | - |
| 1~2(歳) | - | - | 1.5 | - | - | - | 1.5 | - |
| 3~5(歳) | - | - | 1.7 | - | - | - | 1.7 | - |
| 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 | - | - | - | 3.5 ¹ | - |
| 15~17(歳) | - | - | 4.0 ¹ | - | - | - | 3.5 | - |
| 18~29(歳) | - | - | 4.0 | 11 | - | - | 3.5 | 11 |
| 30~49(歳) | - | - | 4.0 | 11 | - | - | 3.5 | 11 |
| 50~69(歳) | - | - | 4.0 | 11 | - | - | 3.5 | 11 |
| 70以上(歳) | - | - | 4.0 | 11 | - | - | 3.5 | 11 |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | +0 | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | +0 | - |

¹ 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

鉄の食事摂取基準 (mg/日)¹

| 性別 年齢 | 男性 | | | | 女性 | | | | | |
|--------------|------------------|------------------|-------------|-------------|---------------------|------------------|---------------------|-------------------|-------------|-------------|
| | 推定 平均 必要量 | 推奨 量 | 目 安 量 | 上 限 量 | 月経なし ² | | 月経あり | | 目 安 量 | 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) 母乳栄養児 | - | - | 0.4 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 人工乳栄養児 | - | - | 7.7 | - | - | - | - | - | 7.7 | - |
| 6～11(月) | 4.5 | 6.0 | - | - | 4.0 | 5.5 | - | - | - | - |
| 1～2(歳) | 4.0 | 5.5 | - | 25 | 3.5 | 5.0 | - | - | - | 20 |
| 3～5(歳) | 3.5 | 5.0 | - | 25 | 3.5 | 5.0 | - | - | - | 25 |
| 6～7(歳) | 5.0 | 6.5 | - | 30 | 4.5 | 6.0 | - | - | - | 30 |
| 8～9(歳) | 6.5 | 9.0 | - | 35 | 6.0 | 8.5 | - | - | - | 35 |
| 10～11(歳) | 7.5 | 10.0 | - | 35 | 6.5 | 9.0 | 9.5 | 13.0 | - | 35 |
| 12～14(歳) | 8.5 | 11.5 | - | 50 | 6.5 | 9.0 | 9.5 | 13.5 | - | 45 |
| 15～17(歳) | 9.0 | 10.5 | - | 45 | 6.0 | 7.5 | 9.0 | 11.0 | - | 40 |
| 18～29(歳) | 6.5 ³ | 7.5 ³ | - | 50 | 5.5 ³ | 6.5 ³ | 9.0 ³ | 10.5 ³ | - | 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 | - | 45 |
| 70以上(歳) | 5.5 | 6.5 | - | 45 | 5.0 | 6.0 | - | - | - | 40 |
| 妊婦(付加量) | | | | | +11.0 | +13.0 | - | - | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +2.0 | +2.5 | - | - | - | - |

¹ 過多月経(月経出血量が80mL/回以上)の者を除外して策定した。

² 妊婦ならびに授乳婦で用いる。

³ 前後の年齢階級における値を考慮して値の平滑化を行った。

銅の食事摂取基準 (mg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|------------------|------------------|-----|-----|-----------------|------|-----|-----|
| | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 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 | 0.3 | - | - |
| 6~7(歳) | 0.3 | 0.4 | - | - | 0.3 | 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) | 0.6 | 0.8 | - | - | 0.6 | 0.7 | - | - |
| 15~17(歳) | 0.7 | 0.9 | - | - | 0.5 | 0.7 | - | - |
| 18~29(歳) | 0.6 | 0.8 | - | 10 | 0.5 | 0.7 | - | 10 |
| 30~49(歳) | 0.6 ¹ | 0.8 ¹ | - | 10 | 0.6 | 0.7 | - | 10 |
| 50~69(歳) | 0.6 | 0.8 | - | 10 | 0.6 | 0.7 | - | 10 |
| 70以上(歳) | 0.6 | 0.8 | - | 10 | 0.5 | 0.7 | - | 10 |
| 妊婦(付加量) | | | | | +0.1 | +0.1 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +0.5 | +0.6 | - | - |

¹ 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

| 性別 年齢 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|--------------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) 母乳栄養児 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| 人工乳栄養児 | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - |
| 6~11(月) | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - |
| 1~2(歳) | 4 | 4 | - | - | 3 | 4 | - | - |
| 3~5(歳) | 5 | 6 | - | - | 5 | 6 | - | - |
| 6~7(歳) | 5 | 6 | - | - | 5 | 6 | - | - |
| 8~9(歳) | 6 | 7 | - | - | 5 | 6 | - | - |
| 10~11(歳) | 6 | 8 | - | - | 6 | 7 | - | - |
| 12~14(歳) | 7 | 9 | - | - | 6 | 7 | - | - |
| 15~17(歳) | 8 | 10 | - | - | 6 | 7 | - | - |
| 18~29(歳) | 8 | 9 | - | 30 | 6 | 7 | - | 30 |
| 30~49(歳) | 8 | 9 | - | 30 | 6 | 7 | - | 30 |
| 50~69(歳) | 8 | 9 | - | 30 | 6 | 7 | - | 30 |
| 70以上(歳) | 7 | 8 | - | 30 | 6 | 7 | - | 30 |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | +3 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | +3 | - | - |

セレンの食事摂取基準(μg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) | - | - | 16 | - | - | - | 16 | - |
| 6~11(月) | - | - | 19 | - | - | - | 19 | - |
| 1~2(歳) | 7 | 9 | - | 100 | 7 | 8 | - | 50 |
| 3~5(歳) | 10 | 10 | - | 100 | 10 | 10 | - | 100 |
| 6~7(歳) | 10 | 15 | - | 150 | 10 | 15 | - | 150 |
| 8~9(歳) | 15 | 15 | - | 200 | 15 | 15 | - | 200 |
| 10~11(歳) | 15 | 20 | - | 250 | 15 | 20 | - | 250 |
| 12~14(歳) | 20 | 25 | - | 350 | 20 | 25 | - | 300 |
| 15~17(歳) | 25 | 30 | - | 400 | 20 | 25 | - | 350 |
| 18~29(歳) | 25 | 30 | - | 450 | 20 | 25 | - | 350 |
| 30~49(歳) | 30 | 35 | - | 450 | 20 | 25 | - | 350 |
| 50~69(歳) | 25 | 30 | - | 450 | 20 | 25 | - | 350 |
| 70以上(歳) | 25 | 30 | - | 400 | 20 | 25 | - | 350 |
| 妊婦(付加量) | | | | | +4 | +4 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +16 | +20 | - | - |

ヨウ素の食事摂取基準(μg/日)

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-----------------|-----|-----|-------|-----------------|------------------|-----|-------|
| | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定 平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0～5(月) | - | - | 130 | - | - | - | 130 | - |
| 6～11(月) | - | - | 170 | - | - | - | 170 | - |
| 1～2(歳) | 40 | 60 | - | - | 40 | 60 | - | - |
| 3～5(歳) | 50 | 70 | - | - | 50 | 70 | - | - |
| 6～7(歳) | 60 | 80 | - | - | 60 | 80 | - | - |
| 8～9(歳) | 70 | 100 | - | - | 70 | 100 | - | - |
| 10～11(歳) | 80 | 120 | - | - | 80 | 120 | - | - |
| 12～14(歳) | 95 ¹ | 140 | - | - | 95 ¹ | 140 | - | - |
| 15～17(歳) | 95 ¹ | 140 | - | - | 95 ¹ | 140 ¹ | - | - |
| 18～29(歳) | 95 | 150 | - | 3,000 | 95 | 150 | - | 3,000 |
| 30～49(歳) | 95 | 150 | - | 3,000 | 95 | 150 | - | 3,000 |
| 50～69(歳) | 95 | 150 | - | 3,000 | 95 | 150 | - | 3,000 |
| 70以上(歳) | 95 | 150 | - | 3,000 | 95 | 150 | - | 3,000 |
| 妊婦(付加量) | | | | | +75 | +110 | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | +130 | +190 | - | - |

¹ 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日、()は食塩相当量[g/日])

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | |
|----------|-------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|------------------|-------------|
| | 推定平均 必要量 | 目安 量 | 目標量 ¹ | 上 限 量 | 推定平均 必要量 | 目安 量 | 目標量 ¹ | 上 限 量 |
| 0~5(月) | - | 100 (0.25) | - | - | - | 100 (0.25) | - | - |
| 6~11(月) | - | 600 (1.5) | - | - | - | 600 (1.5) | - | - |
| 1~2(歳) | - | - | (4未満) | - | - | - | (3未満) | - |
| 3~5(歳) | - | - | (5未満) | - | - | - | (5未満) | - |
| 6~7(歳) | - | - | (6未満) | - | - | - | (6未満) | - |
| 8~9(歳) | - | - | (7未満) | - | - | - | (7未満) | - |
| 10~11(歳) | - | - | (9未満) | - | - | - | (8未満) | - |
| 12~14(歳) | - | - | (10未満) | - | - | - | (8未満) | - |
| 15~17(歳) | - | - | (10未満) | - | - | - | (8未満) | - |
| 18~29(歳) | 600 (1.5) | - | (10未満) | - | 600 (1.5) | - | (8未満) | - |
| 30~49(歳) | 600 (1.5) | - | (10未満) | - | 600 (1.5) | - | (8未満) | - |
| 50~69(歳) | 600 (1.5) | - | (10未満) | - | 600 (1.5) | - | (8未満) | - |
| 70以上(歳) | 600 (1.5) | - | (10未満) | - | 600 (1.5) | - | (8未満) | - |
| 妊婦(付加量) | | | | | - | - | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | - | - |

¹ エネルギー摂取量の測定が可能な場合は、1~69歳(男女)で4.5g/1,000kcal未満。
ただし、12~17歳(男性)は例外で、4g/1,000kcal未満とする。

カリウムの食事摂取基準：目安量 (mg/日)¹

| 性別 | 男性 | | | | 女性 | | | | |
|----|----------|-------------|-----|------------------|-----|-------------|-----|------------------|-----|
| | 年齢 | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| | 0～5(月) | - | - | 400 | - | - | - | 400 | - |
| | 6～11(月) | - | - | 800 | - | - | - | 800 | - |
| | 1～2(歳) | - | - | 800 ² | - | - | - | 800 ² | - |
| | 3～5(歳) | - | - | 800 | - | - | - | 800 | - |
| | 6～7(歳) | - | - | 1,100 | - | - | - | 1,000 | - |
| | 8～9(歳) | - | - | 1,200 | - | - | - | 1,200 | - |
| | 10～11(歳) | - | - | 1,500 | - | - | - | 1,400 | - |
| | 12～14(歳) | - | - | 1,900 | - | - | - | 1,700 | - |
| | 15～17(歳) | - | - | 2,200 | - | - | - | 1,600 | - |
| | 18～29(歳) | - | - | 2,000 | - | - | - | 1,600 | - |
| | 30～49(歳) | - | - | 2,000 | - | - | - | 1,600 | - |
| | 50～69(歳) | - | - | 2,000 | - | - | - | 1,600 | - |
| | 70以上(歳) | - | - | 2,000 | - | - | - | 1,600 | - |
| | 妊婦(付加量) | | | | | - | - | +0 | - |
| | 授乳婦(付加量) | | | | | - | - | +370 | - |

¹ 体内のカリウム平衡を維持するために適正と考えられる値を目安量として設定した。

² 前後の年齢階級の値を参考にして、値の平滑化を行った。

高血圧の予防を目的としたカリウムの食事摂取基準: 目標量 (mg/日)

| 性別 | 男性 | | 女性 | |
|----------|--|-------|--|-------|
| | 生活習慣病 予防の観点 からみた望ま しい摂取量 ¹ | 目標量 | 生活習慣病 予防の観点 からみた望ま しい摂取量 ¹ | 目標量 |
| 0～5(月) | - | - | - | - |
| 6～11(月) | - | - | - | - |
| 1～2(歳) | - | - | - | - |
| 3～5(歳) | - | - | - | - |
| 6～7(歳) | - | - | - | - |
| 8～9(歳) | - | - | - | - |
| 10～11(歳) | - | - | - | - |
| 12～14(歳) | - | - | - | - |
| 15～17(歳) | - | - | - | - |
| 18～29(歳) | 3,500 | 2,800 | 3,500 | 2,700 |
| 30～49(歳) | 3,500 | 2,900 | 3,500 | 2,800 |
| 50～69(歳) | 3,500 | 3,100 | 3,500 | 3,100 |
| 70以上(歳) | 3,500 | 3,000 | 3,500 | 2,900 |
| 妊婦(付加量) | | | - | - |
| 授乳婦(付加量) | | | - | - |

¹ 米国高血圧合同委員会第6次報告が、高血圧の予防のために、3,500mg/日を摂ることが望ましいとしている値。高血圧の一次予防を積極的に進める観点からは、この値が支持される。