

付表2 たんぱく質の食事摂取基準（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			
	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）初期	/				+0	+0	—	— ³
中期					+5	+5	—	— ³
後期					+25	+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。

付表3 脂質の食事摂取基準（%エネルギー）

性別	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 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

付表4 飽和脂肪酸の食事摂取基準（%エネルギー）^{1, 2}

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	10以下	10以下
6～7（歳）	10以下	10以下
8～9（歳）	10以下	10以下
10～11（歳）	10以下	10以下
12～14（歳）	10以下	10以下
15～17（歳）	8以下	8以下
18～29（歳）	7以下	7以下
30～49（歳）	7以下	7以下
50～64（歳）	7以下	7以下
65～74（歳）	7以下	7以下
75以上（歳）	7以下	7以下
妊婦 授乳婦		7以下 7以下

- 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。
- 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。

付表5 n-6系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	4	4
1～2（歳）	4	4
3～5（歳）	6	6
6～7（歳）	8	7
8～9（歳）	8	7
10～11（歳）	10	8
12～14（歳）	11	9
15～17（歳）	13	9
18～29（歳）	11	8
30～49（歳）	10	8
50～64（歳）	10	8
65～74（歳）	9	8
75以上（歳）	8	7
妊婦 授乳婦		9 10

付表6 n-3系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

性 別	男 性	女 性
年 齢 等	目 安 量	目 安 量
0～ 5 (月)	0.9	0.9
6～11 (月)	0.8	0.8
1～ 2 (歳)	0.7	0.8
3～ 5 (歳)	1.1	1.0
6～ 7 (歳)	1.5	1.3
8～ 9 (歳)	1.5	1.3
10～11 (歳)	1.6	1.6
12～14 (歳)	1.9	1.6
15～17 (歳)	2.1	1.6
18～29 (歳)	2.0	1.6
30～49 (歳)	2.0	1.6
50～64 (歳)	2.2	1.9
65～74 (歳)	2.2	2.0
75以上 (歳)	2.1	1.8
妊 婦		1.6
授 乳 婦		1.8

付表7 炭水化物の食事摂取基準 (%エネルギー)

性 別	男 性	女 性
年 齢 等	目 標 量 ^{1, 2}	目 標 量 ^{1, 2}
0～ 5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～ 2 (歳)	50～65	50～65
3～ 5 (歳)	50～65	50～65
6～ 7 (歳)	50～65	50～65
8～ 9 (歳)	50～65	50～65
10～11 (歳)	50～65	50～65
12～14 (歳)	50～65	50～65
15～17 (歳)	50～65	50～65
18～29 (歳)	50～65	50～65
30～49 (歳)	50～65	50～65
50～64 (歳)	50～65	50～65
65～74 (歳)	50～65	50～65
75以上 (歳)	50～65	50～65
妊 婦		50～65
授 乳 婦		50～65

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。

付表8 食物繊維の食事摂取基準（g/日）

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	8以上	8以上
6～7（歳）	10以上	10以上
8～9（歳）	11以上	11以上
10～11（歳）	13以上	13以上
12～14（歳）	17以上	17以上
15～17（歳）	19以上	18以上
18～29（歳）	21以上	18以上
30～49（歳）	21以上	18以上
50～64（歳）	21以上	18以上
65～74（歳）	20以上	17以上
75以上（歳）	20以上	17以上
妊婦		18以上
授乳婦		18以上

付表9 ビタミンAの食事摂取基準（ $\mu\text{gRAE/日}$ ）¹

性別	男性				女性			
	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					+0	+0	—	—
中期					+0	+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 ） $\times 1/12$ + α -カロテン（ μg ） $\times 1/24$ + β -クリプトキサンチン（ μg ） $\times 1/24$ +その他のプロビタミンAカロテノイド（ μg ） $\times 1/24$

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。

付表10 ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日)¹

性別	男性		女性	
	年齢等	目安量	耐受上限量	目安量
0～5 (月)	5.0	25	5.0	25
6～11 (月)	5.0	25	5.0	25
1～2 (歳)	3.0	20	3.5	20
3～5 (歳)	3.5	30	4.0	30
6～7 (歳)	4.5	30	5.0	30
8～9 (歳)	5.0	40	6.0	40
10～11 (歳)	6.5	60	8.0	60
12～14 (歳)	8.0	80	9.5	80
15～17 (歳)	9.0	90	8.5	90
18～29 (歳)	8.5	100	8.5	100
30～49 (歳)	8.5	100	8.5	100
50～64 (歳)	8.5	100	8.5	100
65～74 (歳)	8.5	100	8.5	100
75以上 (歳)	8.5	100	8.5	100
妊 婦			8.5	—
授 乳 婦			8.5	—

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。

付表11 ビタミンEの食事摂取基準 (mg/日)¹

性別	男性		女性	
	年齢等	目安量	耐受上限量	目安量
0～5 (月)	3.0	—	3.0	—
6～11 (月)	4.0	—	4.0	—
1～2 (歳)	3.0	150	3.0	150
3～5 (歳)	4.0	200	4.0	200
6～7 (歳)	5.0	300	5.0	300
8～9 (歳)	5.0	350	5.0	350
10～11 (歳)	5.5	450	5.5	450
12～14 (歳)	6.5	650	6.0	600
15～17 (歳)	7.0	750	5.5	650
18～29 (歳)	6.0	850	5.0	650
30～49 (歳)	6.0	900	5.5	700
50～64 (歳)	7.0	850	6.0	700
65～74 (歳)	7.0	850	6.5	650
75以上 (歳)	6.5	750	6.5	650
妊 婦			6.5	—
授 乳 婦			7.0	—

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。

付表12 ビタミンKの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	7	7
1～2（歳）	50	60
3～5（歳）	60	70
6～7（歳）	80	90
8～9（歳）	90	110
10～11（歳）	110	140
12～14（歳）	140	170
15～17（歳）	160	150
18～29（歳）	150	150
30～49（歳）	150	150
50～64（歳）	150	150
65～74（歳）	150	150
75以上（歳）	150	150
妊婦		150
授乳婦		150

付表13 ビタミンB₁の食事摂取基準（ $\text{mg}/\text{日}$ ）^{1, 2}

性別	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。

付表14 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	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。

付表15 ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日)^{1, 2}

性別	男性				女性			
	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。

付表16 ビタミンB₆の食事摂取基準（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 ピリドキシン（分子量=169.2）の重量として示した。

付表17 ビタミンB₁₂の食事摂取基準（μg/日）¹

性別	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。

付表18 葉酸の食事摂取基準 (μg/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)	—	—	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。

付表19 パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0～5 (月)	4	4
6～11 (月)	5	5
1～2 (歳)	3	4
3～5 (歳)	4	4
6～7 (歳)	5	5
8～9 (歳)	6	5
10～11 (歳)	6	6
12～14 (歳)	7	6
15～17 (歳)	7	6
18～29 (歳)	5	5
30～49 (歳)	5	5
50～64 (歳)	6	5
65～74 (歳)	6	5
75以上 (歳)	6	5
妊 婦		
授 乳 婦		
		5
		6

付表20 ビオチンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	5	5
1～2（歳）	20	20
3～5（歳）	20	20
6～7（歳）	30	30
8～9（歳）	30	30
10～11（歳）	40	40
12～14（歳）	50	50
15～17（歳）	50	50
18～29（歳）	50	50
30～49（歳）	50	50
50～64（歳）	50	50
65～74（歳）	50	50
75以上（歳）	50	50
妊婦		50
授乳婦		50

付表21 ビタミンCの食事摂取基準（ $\text{mg}/\text{日}$ ）¹

性別	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）	—	—	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。

付表22 ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日, () は食塩相当量 [g/日])¹

性 別	男 性			女 性		
	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。

付表23 カリウムの食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性		女 性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～ 5 (月)	400	—	400	—
6～11 (月)	700	—	700	—
1～ 2 (歳)	900	—	900	—
3～ 5 (歳)	1,000	1,400 以上	1,000	1,400 以上
6～ 7 (歳)	1,300	1,800 以上	1,200	1,800 以上
8～ 9 (歳)	1,500	2,000 以上	1,500	2,000 以上
10～11 (歳)	1,800	2,200 以上	1,800	2,000 以上
12～14 (歳)	2,300	2,400 以上	1,900	2,400 以上
15～17 (歳)	2,700	3,000 以上	2,000	2,600 以上
18～29 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
30～49 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
50～64 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
65～74 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
75以上 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
妊 婦			2,000	2,600 以上
授 乳 婦			2,200	2,600 以上

付表24 カルシウムの食事摂取基準（mg/日）

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	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	—	—

付表25 マグネシウムの食事摂取基準（mg/日）

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	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）					+0	+0	—	—

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5mg/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。

付表26 リンの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性		女性	
	年齢等	目安量	耐容上限量	目安量
0～5 (月)	120	—	120	—
6～11 (月)	260	—	260	—
1～2 (歳)	500	—	500	—
3～5 (歳)	700	—	700	—
6～7 (歳)	900	—	800	—
8～9 (歳)	1,000	—	1,000	—
10～11 (歳)	1,100	—	1,000	—
12～14 (歳)	1,200	—	1,000	—
15～17 (歳)	1,200	—	900	—
18～29 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
30～49 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
50～64 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
65～74 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
75以上 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
妊婦			800	—
授乳婦			800	—

付表27 鉄の食事摂取基準 (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) 初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—	
中期・後期					+8.0	+9.5	—	—	—	—	
授乳婦 (付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—	

付表28 亜鉛の食事摂取基準（mg/日）

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	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	—	—

付表29 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	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	—	—

付表30 マンガンの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性		女性		
	年齢等	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5 (月)	0.01	—	0.01	—	
6～11 (月)	0.5	—	0.5	—	
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	
30～49 (歳)	4.0	11	3.5	11	
50～64 (歳)	4.0	11	3.5	11	
65～74 (歳)	4.0	11	3.5	11	
75以上 (歳)	4.0	11	3.5	11	
妊 婦				3.5	—
授 乳 婦				3.5	—

付表31 ヨウ素の食事摂取基準 (μg/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	推定平均必要量	推奨量	目安量
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。

付表32 セレンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性別	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）	—	—	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	—	—

付表33 クロムの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性別	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	0.8	—	0.8	—
6～11（月）	1.0	—	1.0	—
1～2（歳）	—	—	—	—
3～5（歳）	—	—	—	—
6～7（歳）	—	—	—	—
8～9（歳）	—	—	—	—
10～11（歳）	—	—	—	—
12～14（歳）	—	—	—	—
15～17（歳）	—	—	—	—
18～29（歳）	10	500	10	500
30～49（歳）	10	500	10	500
50～64（歳）	10	500	10	500
65～74（歳）	10	500	10	500
75以上（歳）	10	500	10	500
妊婦			10	—
授乳婦			10	—

付表34 モリブデンの食事摂取基準 (μg/日)

性 別	男 性				女 性			
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	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)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

付) 食事摂取状況に関する調査法のまとめ

	概要	長所	短所	習慣的な摂取量を評価できるか	利用に当たって特に留意すべき点
食事記録法	<ul style="list-style-type: none"> ・摂取した食物を調査対象者が自分で調査票に記入する。重量を測定する場合（秤量法）と、目安量を記入する場合がある（目安量法）。食品成分表を用いて栄養素摂取量を計算する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の記憶に依存しない。 ・ていねいに実施できれば精度が高い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の負担が大きい。 ・対象者のやる気や能力に結果が依存しやすい。 ・調査期間中の食事が、通常と異なる可能性がある。 ・データ整理に手間がかかり、技術を要する。 ・食品成分表の精度に依存する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの栄養素で長期間の調査を行わないと不可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ・データ整理能力に結果が依存する。 ・習慣的な摂取量を把握するには適さない。 ・対象者の負担が大きい。
24時間食事思い出し法	<ul style="list-style-type: none"> ・前日の食事、又は調査時点からさかのぼって24時間分の食物摂取を、調査員が対象者に問診する。フードモデルや写真を使って、目安量を尋ねる。食品成分表を用いて、栄養素摂取量を計算する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の負担は、比較的小さい。 ・比較的高い参加率を得られる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熟練した調査員が必要。 ・対象者の記憶に依存する。 ・データ整理に時間がかかり、技術を要する。 ・食品成分表の精度に依存する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの栄養素で複数回の調査を行わないと不可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ・聞き取り者に特別の訓練を要する。 ・データ整理能力に結果が依存する。 ・習慣的な摂取量を把握するには適さない。
陰膳法	<ul style="list-style-type: none"> ・摂取した食物の実物と同じものを、同量集める。食物試料を化学分析して、栄養素摂取量を計算する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の記憶に依存しない。 ・食品成分表の精度に依存しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の負担が大きい。 ・調査期間中の食事が通常と異なる可能性がある。 ・実際に摂取した食品のサンプルを、全部集められない可能性がある。 ・試料の分析に、手間と費用がかかる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・習慣的な摂取量を把握する能力は乏しい。
食物摂取頻度法	<ul style="list-style-type: none"> ・数十～百数十項目の食品の摂取頻度を、質問票を用いて尋ねる。その回答を基に、食品成分表を用いて栄養素摂取量を計算する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者1人当たりのコストが安い。 ・データ処理に要する時間と労力が少ない。 ・標準化に長けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の漠然とした記憶に依存する。 ・得られる結果は質問項目や選択肢に依存する。 ・食品成分表の精度に依存する。 ・質問票の精度を評価するための、妥当性研究を行う必要がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妥当性を検証した論文が必須。また、その結果に応じた利用に留めるべき。 (注) ごく簡易な食物摂取頻度調査票でも妥当性を検証した論文はほぼ必須。
食事歴法	<ul style="list-style-type: none"> ・上記（食物摂取頻度法）に加え、食行動、調理や調味などに関する質問も行い、栄養素摂取量を計算に用いる。 				
生体指標	<ul style="list-style-type: none"> ・血液、尿、毛髪、皮下脂肪などの生体試料を採取して、化学分析する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者の記憶に依存しない。 ・食品成分表の精度に依存しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試料の分析に、手間と費用がかかる。 ・試料採取時の条件（空腹か否かなど）の影響を受ける場合がある。摂取量以外の要因（代謝・吸収、喫煙・飲酒など）の影響を受ける場合がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養素によって異なる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・利用可能な栄養素の種類が限られている。

資料)「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書総論より