

エネルギーの食事摂取基準・推定エネルギー必要量(kcal/日)¹

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
0～5(月)	—	550	—	—	500	—
6～8(月)	—	650	—	—	600	—
9～11(月)	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	—	1,000	—	—	900	—
3～5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7(歳)	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14(歳)	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17(歳)	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29(歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
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	1,950	2,200
70以上(歳) ²	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000
妊婦(付加量)						
初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
末期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

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I=1.50、II=1.75、III=2.00としたが、70歳以上では、それぞれI=1.45、II=1.70、III=1.95とした。

² 上として、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。

(参考1)身体活動レベル別にみた活動内容と活動時間の代表例(15～69歳)¹

身体活動レベル ²	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 ³	生活の大部分が座位で、静か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
睡眠(0.9) ⁴	7～8	7～8	7
座位または立位の静かな活動(1.5:1.0～1.9) ⁴	12～13	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) ⁴	3～4	4	4～5
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) ⁴	0～1	1	1～2
頻り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) ⁴	0	0	0～1

¹ 表中の値は、東京近郊在住の成人を対象とした、3日間の活動記録の結果から得られた各活動時間の標準値。二乗標本法及び基礎代謝量の実測値から得られた身体活動レベルにより3群に分け、各群の標準値を求めた。

² 代表値。()内はおよその範囲。

³ 活動記録の内容に加え、Black, et al.¹⁰⁾を参考に、身体活動レベル(PAL)に及ぼす職業の影響が大きいことを考慮して作成。

⁴ ()内はメッツ値(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 (メッツ値 ¹ の範囲)	身体活動の例
睡眠(0.9)	睡眠
座位または立位の静かな活動(1.0～1.9)	テレビ・読書・電話・会話など(座位または立位)、食事、運転、デスクワーク、縫物、入浴(座位)、動物の世話(座位、軽度)
ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動(2.0～2.9)	ゆっくりした歩行、身支度、炊事、洗濯、料理や食材の準備、片付け(歩行)、植物への水やり、軽い掃除、コピー、ストレッチング、ヨガ、キャッチボール、ギター・ピアノなどの楽器演奏
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)	ふつう歩行～速歩、床掃除、荷造り、自転車(ふつうの速さ)、大工仕事、中の荷物の積み下ろし、苗木の植栽、階段を下りる、子どもと遊ぶ、動物の世話(歩く/走る、ややきつい)、ギター・ロック(立位)、体操、バレーボール、ボウリング、バドミントン
頻りに休みが必要な運動・労働など高強度の活動(6.0以上)	家庭道具の移動・運搬、雪かき、階段を上る、山登り、エアロビクス、ランニング、テニス、サッカー、水泳、縄跳び、スキー、スケート、柔道、空手

¹ メッツ値(metabolic equivalent, MET:単数形, METs:複数形)は、Ainsworth, et al.による⁹⁾、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、休息・中断中は除く。

たんぱく質の食事摂取基準(g/日)

性別	男性				女性				
	年齢	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)			10					10	
6～8 (月)			15					15	
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—		25	—
1～2 (歳)	15	20			15	20			
3～5 (歳)	20	25	—	—	20	25	—	—	
6～7 (歳)	25	30	—	—	25	30	—	—	
8～9 (歳)	30	40			30	40			
10～11 (歳)	40	45	—	—	35	45	—	—	
12～14 (歳)	45	60	—	—	45	55	—	—	
15～17 (歳)	50	60			45	55			
18～29 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—	
30～49 (歳)	50	60			40	50			
50～69 (歳)	50	60			40	50			
70以上 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—	
妊婦 (付加量) 初期					10	10			
中期					15	15			
末期					+20	+25	—	—	
授乳婦 (付加量)					15	20			

脂質の食事摂取基準

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)

性別 年齢	男性		女性	
	目安量	目標量(範囲)	目安量	目標量(範囲)
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)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
妊婦(付加量)			—	—
授乳婦(付加量)			—	—

飽和脂肪酸の食事摂取基準(% エネルギー)

性別 年齢	男性 目標量(範囲)	女性 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(付加量)		
授乳婦(付加量)		

n-6系脂肪酸の食事摂取基準

性別	男性		女性	
	日安量 (g/日)	日標量 (%エネルギー)	日安量 (g/日)	日標量 (%エネルギー)
年齢				
0～5 (月)	4	—	4	—
6～11 (月)	5	—	5	—
1～2 (歳)	5	—	5	—
3～5 (歳)	7	—	6	—
6～7 (歳)	8	—	7	—
8～9 (歳)	9	—	8	—
10～11 (歳)	10	—	9	—
12～14 (歳)	11	—	10	—
15～17 (歳)	13	—	11	—
18～29 (歳)	11	10 未満	9	10 未満
30～49 (歳)	10	10 未満	9	10 未満
50～69 (歳)	10	10 未満	8	10 未満
70 以上 (歳)	8	10 未満	7	10 未満
妊婦 (付加量)			11	—
授乳婦 (付加量)			+0	—

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

性別	男性		女性	
	日安量	日標量 ¹	日安量	日標量 ¹
年齢				
0～5 (月)	0.9	—	0.9	—
6～11 (月)	0.9	—	0.9	—
1～2 (歳)	0.9	—	0.9	—
3～5 (歳)	1.2	—	1.2	—
6～7 (歳)	1.6	—	1.3	—
8～9 (歳)	1.7	—	1.5	—
10～11 (歳)	1.8	—	1.7	—
12～14 (歳)	2.1	—	2.1	—
15～17 (歳)	2.5	—	2.1	—
18～29 (歳)	—	2.1 以上	—	1.8 以上
30～49 (歳)	—	2.2 以上	—	1.8 以上
50～69 (歳)	—	2.4 以上	—	2.1 以上
70 以上 (歳)	—	2.2 以上	—	1.8 以上
妊婦			1.9	—
授乳婦			1.7	—

¹ 日標量では、EPA 及び DHA を 1g/日 以上摂取することが望ましい。

コレステロールの食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢	男性 目標量	女性 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 (付加量)		—
授乳婦 (付加量)		—

炭水化物・食物繊維の食事摂取基準

炭水化物の食事摂取基準(% エネルギー)¹⁾

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)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
3～5 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
6～7 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
8～9 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
10～11 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
12～14 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
15～17 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
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)		—

¹⁾ アルコールに由来するエネルギーを含む。

食物繊維の食事摂取基準(g/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)	19 以上	17 以上
30～49 (歳)	19 以上	17 以上
50～69 (歳)	19 以上	17 以上
70 以上 (歳)	19 以上	17 以上
妊婦 (付加量)		—
授乳婦 (付加量)		—

脂溶性ビタミンの食事摂取基準

ビタミンAの食事摂取基準(μgRE/日)¹

性別	男性				女性				
	年齢	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)	300	450	—	700	300	450	—	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	550	—	1,500	
12～14(歳)	550	750	—	2,000	500	700	—	2,000	
15～17(歳)	650	900	—	2,500	450	650	—	2,500	
18～29(歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700	
30～49(歳)	600	850	—	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)					+0	+0	—	—	
中期					+0	+0	—	—	
末期					+60	+80	—	—	
授乳婦(付加量)					+300	+450	—	—	

¹ レチノール当量(μgRE)

— レチノール(μg) + β-カロテン(μg) × 1/12 + α-カロテン(μg) × 1/24

+ β-クリプトキサンチン(μg) × 1/24 + その他のプロビタミンAカロテノイド(μg) × 1/24

² プロビタミンAカロテノイドを含む。

³ プロビタミンAカロテノイドを含まない。

ビタミンDの食事摂取基準(μg/日)

性別	年齢	男性			女性				
		推定平均 必要量	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) ¹		—	—	2.5(5.0)	25	—	—	2.5(5.0)	25
6～11(月) ¹		—	—	5.0(5.0)	25	—	—	5.0(5.0)	25
1～2(歳)				2.5	25			2.5	25
3～5(歳)		—	—	2.5	30	—	—	2.5	30
6～7(歳)				2.5	30			2.5	30
8～9(歳)				3.0	35			3.0	35
10～11(歳)		—	—	3.5	35	—	—	3.5	35
12～14(歳)				3.5	45			3.5	45
15～17(歳)				4.5	50			4.5	50
18～29(歳)		—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
30～49(歳)				5.5	50			5.5	50
50～69(歳)		—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
70以上(歳)		—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
妊婦(付加量)								+1.5	
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。

水溶性ビタミンの食事摂取基準

ビタミンB1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	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)	—	—	0.1	—	—	—	0.1	—
6～11(月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2(歳)	0.5	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	1.0	—	—
10～11(歳)	1.0	1.2	—	—	0.9	1.1	—	—
12～14(歳)	1.1	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	1.1	—	—
70以上(歳)	1.0	1.2	—	—	0.8	0.9	—	—
妊婦(付加量)					+0.0	+0.0	—	—
初期					+0.1	+0.1	—	—
中期					+0.2	+0.2	—	—
末期					+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。

ビタミンB2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	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)	—	—	0.4	—	—	—	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	1.2	—	—
12～14(歳)	1.3	1.5	—	—	1.1	1.4	—	—
15～17(歳)	1.4	1.7	—	—	1.1	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	1.2	—	—
70以上(歳)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.0	—	—
妊婦(付加量)					+0.0	+0.0	—	—
初期					+0.1	+0.2	—	—
中期					+0.2	+0.3	—	—
末期							—	—
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.4	—	—

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。

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	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
年齢			2				2	
0～5 (月) ³								
6～11 (月)			3				3	
1～2 (歳)	5	6	—	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 (30)
8～9 (歳)	9	10	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)
10～11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	12	—	150 (45)
12～14 (歳)	12	14	—	250 (60)	11	13	—	250 (60)
15～17 (歳)	13	16	—	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)
50～69 (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)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

¹ NIE - ナイアシン当量 = ナイアシン (1/60) トリアプトファン。

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 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。基準体重を用いて算定した。

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	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
年齢								
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)	0.9	1.0	—	30	0.9	1.0	—	30
12～14 (歳)	1.0	1.3	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.1	1.4	—	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
50～69 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊婦 (付加量)					+0.7	+0.8	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—

¹ か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。

ビタミンB₁₂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	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)	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
6~11(月)	—	—	0.6	—	—	—	0.6	—
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	1.4	—	—	1.1	1.4	—	—
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	—	—
50~69(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	—	—

葉酸の食事摂取基準(μg/日)¹

性別 年齢	男性				女性			
	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)	—	—	65	—	—	—	65	—
1~2(歳)	80	100	—	300	80	100	—	300
3~5(歳)	90	110	—	400	90	110	—	400
6~7(歳)	110	140	—	600	110	140	—	600
8~9(歳)	130	160	—	700	130	160	—	700
10~11(歳)	160	190	—	900	160	190	—	900
12~14(歳)	200	240	—	1,200	200	240	—	1,200
15~17(歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
18~29(歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
30~49(歳)	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50~69(歳)	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70以上(歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
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求められる。

² 耐容上限量は、ブテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

ビタミンC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	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)	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11(月)	—	—	40	—	—	—	40	—
1～2(歳)	35	40			35	40		
3～5(歳)	40	45	—	—	40	45	—	—
6～7(歳)	45	55			45	55		
8～9(歳)	55	65			55	65		
10～11(歳)	65	80	—	—	65	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	—	—

多量ミネラルの食事摂取基準

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	推定平均 必要量	目安量	目標量
年齢						
0～5 (月)		100 (0.3)			100 (0.3)	
6～11 (月)		600 (1.5)			600 (1.5)	
1～2 (歳)	—	—	(4.0未満)	—	—	(4.0未満)
3～5 (歳)			(5.0未満)			(5.0未満)
6～7 (歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
8～9 (歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(7.0未満)
10～11 (歳)			(8.0未満)			(7.5未満)
12～14 (歳)	—	—	(9.0未満)	—	—	(7.5未満)
15～17 (歳)	—	—	(9.0未満)	—	—	(7.5未満)
18～29 (歳)	600 (1.5)		(9.0未満)	600 (1.5)		(7.5未満)
30～49 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0未満)	600 (1.5)	—	(7.5未満)
50～69 (歳)	600 (1.5)		(9.0未満)	600 (1.5)		(7.5未満)
70以上 (歳)	600 (1.5)		(9.0未満)	600 (1.5)		(7.5未満)
妊婦 (付加量)				—	—	—
授乳婦 (付加量)						

カリウムの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性		女性		
	年齢	目安量 ¹	目標量 ²	目安量 ¹	目標量 ²
0～5 (月)		400	—	400	—
6～11 (月)		700	—	700	—
1～2 (歳)		900	—	800	—
3～5 (歳)		1,000	—	1,000	—
6～7 (歳)		1,300	—	1,200	—
8～9 (歳)		1,500	—	1,400	—
10～11 (歳)		1,900	—	1,700	—
12～14 (歳)		2,300	—	2,100	—
15～17 (歳)		2,700	—	2,000	—
18～29 (歳)		2,500	2,800	2,000	2,700
30～49 (歳)		2,500	2,900	2,000	2,800
50～69 (歳)		2,500	3,000	2,000	3,000
70以上 (歳)		2,500	3,000	2,000	2,900
妊婦 (付加量)				10	—
授乳婦 (付加量)				+400	—

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と現在の日本人の摂取量を考慮して目安量として設定した。

² 高血圧の一次予防を積極的に進める観点から設定した。

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	400	—	—	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	700	—	—
12～14 (歳)	800	1,000	—	—	650	800	—	—
15～17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29 (歳)	650	800	—	2,300	550	650	—	2,300
30～49 (歳)	550	650	—	2,300	550	650	—	2,300
50～69 (歳)	600	700	—	2,300	550	650	—	2,300
70以上 (歳)	600	700	—	2,300	500	600	—	2,300
妊婦 (付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+0	+0	—	—

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	—	—	170	210	—	—
12～14 (歳)	240	280	—	—	230	280	—	—
15～17 (歳)	290	350	—	—	250	300	—	—
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	260	—	—
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、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、成人の場合 350 mg/日、小児では 5 mg/kg 体重/日とする。

リンの食事摂取基準(mg/日)

年 齢	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)			120				120	
6～11 (月)			260				260	
1～2 (歳)	—	—	600	—	—	—	600	—
3～5 (歳)			800				700	
6～7 (歳)	—	—	900	—	—	—	900	—
8～9 (歳)	—	—	1,100	—	—	—	1,000	—
10～11 (歳)			1,200				1,100	
12～14 (歳)	—	—	1,200	—	—	—	1,100	—
15～17 (歳)	—	—	1,200	—	—	—	1,000	—
18～29 (歳)			1,000	3,000			900	3,000
30～49 (歳)	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000
50～69 (歳)			1,000	3,000			900	3,000
70以上 (歳)			1,000	3,000			900	3,000
妊 婦 (付加量)					—	—	—0	—
授乳婦 (付加量)							—0	

微量ミネラルの食事摂取基準

鉄の食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性					
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	月経なし		月経あり		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	4.0	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3~5(歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6~7(歳)	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30
8~9(歳)	6.0	8.5	—	35	5.5	8.0	—	—	—	35
10~11(歳)	7.0	10.0	—	35	6.5	9.5	9.5	13.5	—	35
12~14(歳)	8.0	11.0	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	45
15~17(歳)	8.0	9.5	—	45	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	11.0	—	40
50~69(歳)	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	45
70以上(歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦(付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・末期					+12.5	+15.0	—	—	—	—
授乳婦(付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—

¹ 過多月経(月経出血量が80 mL/回以上)の人を除外して策定した。

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	日安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	日安量	耐容 上限量
0~5(月)	—	—	—	2	—	—	—	2	—
6~11(月)	—	—	—	3	—	—	—	3	—
1~2(歳)	4	5	—	—	4	5	—	—	—
3~5(歳)	5	6	—	—	5	6	—	—	—
6~7(歳)	6	7	—	—	6	7	—	—	—
8~9(歳)	7	8	—	—	7	8	—	—	—
10~11(歳)	8	10	—	—	8	10	—	—	—
12~14(歳)	9	11	—	—	8	9	—	—	—
15~17(歳)	11	13	—	—	7	9	—	—	—
18~29(歳)	10	12	—	40	7	9	—	35	—
30~49(歳)	10	12	—	45	8	9	—	35	—
50~69(歳)	10	12	—	45	8	9	—	35	—
70以上(歳)	9	11	—	40	7	9	—	30	—
妊婦(付加量)					+1	+2	—	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+3	—	—	—

銅の食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	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	0.3	—	—	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	0.8	—	—
15～17(歳)	0.7	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～29(歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
30～49(歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
50～69(歳)	0.7	0.9	—	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	—	—

マンガンの食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	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)	—	—	0.01	—	—	—	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	—	—	—	3.5	—
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
50～69(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	—

ヨウ素の食事摂取基準(μg/日)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	日安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	日安量	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)	75	110	—	500	75	110	—	500
12～14(歳)	95	130	—	1,300	95	130	—	1,300
15～17(歳)	100	140	—	2,100	100	140	—	2,100
18～29(歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
30～49(歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
50～69(歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
70以上(歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
妊婦(付加量)					+75	+110	—	—
授乳婦(付加量)					+100	+140	—	—

セレンの食事摂取基準(μg/日)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	日安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	日安量	耐容 上限量
0～5(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2(歳)	10	10	—	50	10	10	—	50
3～5(歳)	10	15	—	70	10	15	—	70
6～7(歳)	15	15	—	100	15	15	—	100
8～9(歳)	15	20	—	120	15	20	—	120
10～11(歳)	20	25	—	160	20	20	—	150
12～14(歳)	25	30	—	210	20	25	—	200
15～17(歳)	25	35	—	260	20	25	—	220
18～29(歳)	25	30	—	280	20	25	—	220
30～49(歳)	25	30	—	300	20	25	—	230
50～69(歳)	25	30	—	280	20	25	—	230
70以上(歳)	25	30	—	260	20	25	—	210
妊婦(付加量)					+5	+5	—	—
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	—

クロムの食事摂取基準(μg/日)¹

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	日安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	日安量	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)	35	40	—	—	25	30	—	—
30～49 (歳)	35	40	—	—	25	30	—	—
50～69 (歳)	30	40	—	—	25	30	—	—
70以上 (歳)	30	35	—	—	20	25	—	—
妊婦 (付加量)					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					—	—	—	—

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。

モリブデンの食事摂取基準(μg/日)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	日安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	日安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
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	—	600	20	25	—	500
50～69 (歳)	20	25	—	600	20	25	—	500
70以上 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
妊婦 (付加量)					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					13	13	—	—