

日本人の食事摂取基準 (2010 年版)

平成 22 年度から平成 26 年度の 5 年間使用する、「日本人の食事摂取基準(2010 年版)」は、
「日本人の食事摂取基準」策定検討会（座長：春日雅人 国立国際医療センター研究所長）
においてとりまとめられ、平成 21 年 5 月 29 日に公表された。

本冊子は、日本人の食事摂取基準についての概要である。

医歯薬出版株式会社

本社 113-8612 東京都文京区本駒込 1-7-10

☎編集 03-5395-7626・販売 03-5395-7616／FAX 03-5395-8563

日本人の食事摂取基準とは

- 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、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。
- 保健所、保健センター、民間健康増進施設等において、生活習慣病予防のために実施される栄養指導、学校や事業所等の給食管理にあたって、最も基礎となる科学的データである。

見直しのポイント

- 2005年版の策定までに用いられた論文や最新の国内外の学術論文ならびに入手可能な学術資料を最大限に活用し、理論や策定値の見直しを行った。
- <主な変更点>
- ・エネルギー：ライフステージごとに「推定エネルギー必要量」が変更
※小児及び若年女性では減少、高齢者では増加
 - ・ナトリウム（食塩相当量）：
現在の日本人の食塩摂取状況をふまえて「目標量」が変更
※男性：10g未満→9.0g未満、女性：8g未満→7.5g未満
 - ・カルシウム：「目安量」「目標量」から「推奨量」を目指すことに変更
- 各種栄養関連業務に活用することをねらいとし、活用の基礎理論を整理し、「食事改善」と「給食管理」を目的とした食事摂取基準の基本的概念と活用の留意点を示した。
 - 「乳児・小児」、「妊婦・授乳婦」、「高齢者」について、特別の配慮が必要な事項について整理を行った。

日本人の食事摂取基準（2010年版）（概要）

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

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、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各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 22（2010）年度から平成 26（2014）年度までの 5 年間とする。

3. 策定方針

1) 基本的考え方

「日本人の食事摂取基準」の策定にあたっては、2005 年版で用いられた方針を踏襲しながら、可能な限り、科学的根拠に基づいた策定を行うことを基本とし、国内外の学術論文ならびに入手可能な学術資料を最大限に活用することとした。

食事摂取基準は、3つの基本的な考え方に基づいて策定されている。

①エネルギー及び栄養素摂取量の多少に起因する健康障害は、欠乏症または摂取不足によるものだけでなく、過剰によるものも存在する。また、栄養素摂取量の多少が生活習慣病の予防に関与する場合がある。よって、これらに対応

することを目的としたエネルギーならびに栄養素摂取量の基準が必要である。

②エネルギー及び栄養素の「真の」望ましい摂取量は個人によって異なり、個人内においても変動するため、「真の」望ましい摂取量は測定することも算定することもできず、その算定及び活用において、確率論的な考え方が必要となる。

③各種栄養関連業務に活用することをねらいとし、基礎理論を「策定の基礎理論」と「活用の基礎理論」に分けて記述した。なお、「活用の基礎理論」については、「食事改善」や「給食管理」を目的とした食事摂取基準の基本的概念や活用の留意点を示した。

2) 設定指標

エネルギーについては 1 種類、栄養素については 5 種類の指標を設定した。

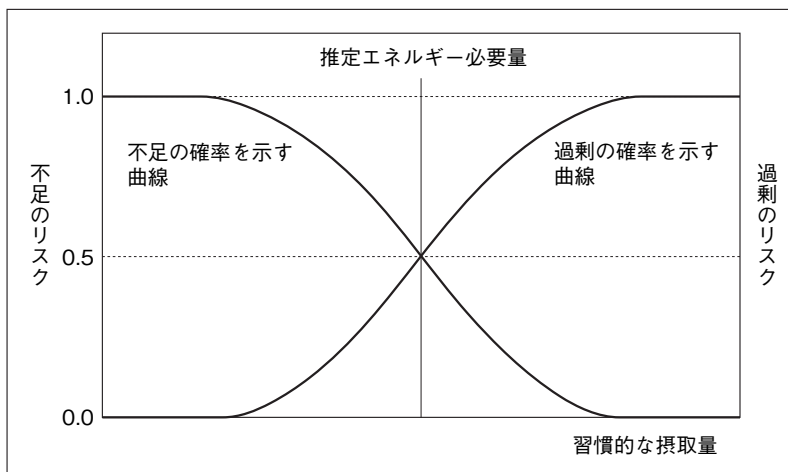


図 1 推定エネルギー必要量を理解するための概念図

縦軸は、個人の場合は不足または過剰が生じる確率を、集団の場合は不足または過剰の者の割合を示す。エネルギー出納が 0（ゼロ）となる確率が最も高くなると推定される習慣的な 1 日あたりのエネルギー摂取量を推定エネルギー必要量という。

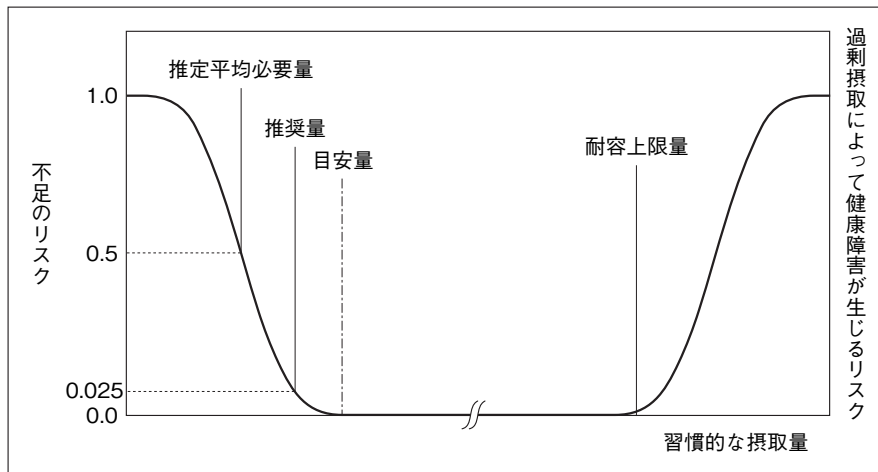


図2 食事摂取基準の各指標を理解するための概念図

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者または過剰によって健康障害を生じる者の割合を示す。

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持たない。しかし、推奨量と目安量を同時に算定することが可能であれば、目安量は推奨量よりも大きい(図では右方)と考えられるため、参考として付記した。目標量は、他の概念と方法によって決められるため、ここには図示できない。

(1) エネルギー:「推定エネルギー必要量」(図1)

○推定エネルギー必要量 (estimated energy requirement : EER)

エネルギー出納*が0(ゼロ)となる確率が最も高くなると推定される習慣的な1日あたりのエネルギー摂取量

*エネルギー出納:成人の場合、エネルギー摂取量－エネルギー消費量

(2) 栄養素:「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐容上限量」「目標量」(図2)

健康の維持・増進と欠乏症予防のために、「推定平均必要量」と「推奨量」の2つの値を設定し、この2指標を設定することができない栄養素については、「目安量」を設定した。

また、過剰摂取による健康障害を未然に防ぐことを目的として、「耐容上限量」を設定した。

さらに、生活習慣病の一次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については、「目標量」を設定した。

○推定平均必要量 (estimated average

requirement : EAR)

ある母集団における平均必要量の推定値。ある母集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量

○推奨量 (recommended dietary allowance : RDA)

ある母集団のほとんど(97~98%)の人において1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量

*理論的には「推定平均必要量+標準偏差の2倍(2SD)」として算出

○目安量 (adequate intake : AI)

推定平均必要量及び推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、特定の集団の人々がある一定の栄養状態を維持するのに十分な量

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

ある母集団に属するほとんどすべての人々が、健康障害をもたらす危険がないとみなされる習慣的な摂取量の上限を与える量

表1 策定したエネルギーや栄養素

設定項目		
エネルギー		エネルギー
たんぱく質		たんぱく質
脂質		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		炭水化物、食物繊維
ビタミン	脂溶性ビタミン	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	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、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC
ミネラル	多量ミネラル	ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン
	微量ミネラル	鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン

表2 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

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

生活習慣病の一次予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

<変更点>

耐容上限量を超えて摂取すると潜在的な健康障害のリスクが高まると考えられることを適切に表現するために、「上限量」を「耐容上限量」と変更した。

3) 策定したエネルギーや栄養素

エネルギーと34種類の栄養素について策定を行った（表1）。

<変更点>

分類について整理を行い、掲載順を変更した。

4) 年齢区分

<変更点>

乳児については、成長に合わせてより詳細な区分設定が必要と考えられたため、エネルギー及びたんぱく質では3区分（0～5か月、6～8か月、9～11か月）で策定を行った（表2）。

5) ライフステージ

「乳児・小児」、「妊婦・授乳婦」、「高齢者」の各ライフステージについて、特別の配慮が必要な事項について整理を行った。

6) 活用

各種栄養関連業務に活用することをねらいとし、活用の基礎理論を整理し、「食事改善」と「給食管理」を目的とした食事摂取基準の基本的概念と活用の留意点を示した。

(参考) 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)	耐受上限量 (UL)	目標量 (DG)
たんばく質		○	○	—	—	—
脂質	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		—	—	—	—	○
炭水化物		—	—	—	—	○
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	○	○	—	○ ²
		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	○	○	—	○ ²
		リン	—	—	○	○
	微量	鉄	○	○	—	○
		亜鉛	○	○	—	○
		銅	○	○	—	○
		マンガン	—	—	○	○
		ヨウ素	○	○	—	○
		セレン	○	○	—	○
		クロム	○	○	—	—
		モリブデン	○	○	—	○

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。

日本人の食事摂取基準（2010年版）

年齢	基準体位（基準身長，基準体重） ¹				エネルギー：推定エネルギー必要量（kcal/日） ³					
	男性		女性 ²		男性			女性		
	基準身長	基準体重	基準身長	基準体重	身体活動レベル			身体活動レベル		
	(cm)	(kg)	(cm)	(kg)	I	II	III	I	II	III
0～5（月）	61.5	6.4	60.0	5.9	—	550	—	—	500	—
6～11（月）	71.5	8.8	69.9	8.2	—	—	—	—	—	—
6～8（月）	69.7	8.5	68.1	7.8	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	73.2	9.1	71.6	8.5	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	85.0	11.7	84.0	11.0	—	1,000	—	—	900	—
3～5（歳）	103.4	16.2	103.2	16.2	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	120.0	22.0	118.6	22.0	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	130.0	27.5	130.2	27.2	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	142.9	35.5	141.4	34.5	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14（歳）	159.6	48.0	155.0	46.0	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17（歳）	170.0	58.4	157.0	50.6	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29（歳）	171.4	63.0	158.0	50.6	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49（歳）	170.5	68.5	158.0	53.0	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	165.7	65.0	153.0	53.6	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70以上（歳）	161.0	59.7	147.5	49.0	1,850 ⁴	2,200 ⁴	2,500 ⁴	1,450 ⁴	1,700 ⁴	2,000 ⁴
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 1歳以上は平成17年及び18年国民健康・栄養調査における当該年齢階級における中央値（17歳以下は各年齢の加重が等しくなるように調整）、1歳未満は平成12年乳幼児身体発育調査の身長及び体重発育パーセンタイル曲線の当該の月齢における中央値を用いた。

² 妊婦を除く。

³ 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。

⁴ 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。

（参考1）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的な活動（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、コビー、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）	ぶつう歩行～速歩、床掃除、荷造り、自転車（ぶつうの速さ）、大工仕事、車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、ボーリング、バドミントン
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）	家財道具の移動・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。

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。

（参考2）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）	ぶつう（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）	睡眠（0.9） ⁴	7～8	7～8	7
	座位または立位の静的な活動（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） 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。二重標識水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. 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）。

年齢	たんぱく質 (g/日)								総脂質：脂肪エネルギー比率 (%エネルギー)			
	男性				女性				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	目安量	目標量 (範囲)	目安量	目標量 (範囲)
0～5 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—	50	—	50	—
6～8 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	—	—	—	—	—	—	40	—	40	—
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—	25	—	—	—	—	—
1～2 (歳)	15	20	—	—	15	20	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
3～5 (歳)	20	25	—	—	20	25	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
6～7 (歳)	25	30	—	—	25	30	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
8～9 (歳)	30	40	—	—	30	40	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
10～11 (歳)	40	45	—	—	35	45	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
12～14 (歳)	45	60	—	—	45	55	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
15～17 (歳)	50	60	—	—	45	55	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
18～29 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
30～49 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—	—	20以上25未満	—	20以上25未満
50～69 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—	—	20以上25未満	—	20以上25未満
70以上 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—	—	20以上25未満	—	20以上25未満
妊婦(付加量)初期					+ 0	+ 0	—	—			—	—
中期					+ 5	+ 5	—	—			—	—
末期					+20	+25	—	—			—	—
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	—			—	—

年齢	飽和脂肪酸 (%エネルギー)		n-6 系脂肪酸				n-3 系脂肪酸 (g/日)			
			男性		女性		男性		女性	
	目標量 (範囲)	目標量 (範囲)	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)	目安量	目標量 ¹	目安量	目標量 ¹
0～5 (月)	—	—	4	—	4	—	0.9	—	0.9	—
6～11 (月)	—	—	5	—	5	—	0.9	—	0.9	—
1～2 (歳)	—	—	5	—	5	—	0.9	—	0.9	—
3～5 (歳)	—	—	7	—	6	—	1.2	—	1.2	—
6～7 (歳)	—	—	8	—	7	—	1.6	—	1.3	—
8～9 (歳)	—	—	9	—	8	—	1.7	—	1.5	—
10～11 (歳)	—	—	10	—	9	—	1.8	—	1.7	—
12～14 (歳)	—	—	11	—	10	—	2.1	—	2.1	—
15～17 (歳)	—	—	13	—	11	—	2.5	—	2.1	—
18～29 (歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満	11	10未満	9	10未満	—	2.1以上	—	1.8以上
30～49 (歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満	10	10未満	9	10未満	—	2.2以上	—	1.8以上
50～69 (歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満	10	10未満	8	10未満	—	2.4以上	—	2.1以上
70以上 (歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満	8	10未満	7	10未満	—	2.2以上	—	1.8以上
妊 婦					+ 1	—			1.9	—
授乳婦					+ 0	—			1.7	—

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

年齢	コレステロール (mg/日)		炭水化物 (%エネルギー) ¹		食物繊維 (g/日)	
	男性 目標量	女性 目標量	男性 目標量(範囲)	女性 目標量(範囲)	男性 目標量	女性 目標量
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)	750未満	600未満	50以上70未満	50以上70未満	19以上	17以上
30～49 (歳)	750未満	600未満	50以上70未満	50以上70未満	19以上	17以上
50～69 (歳)	750未満	600未満	50以上70未満	50以上70未満	19以上	17以上
70以上 (歳)	750未満	600未満	50以上70未満	50以上70未満	19以上	17以上
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。

年齢	ビタミン A (μgRE/日) ¹							
	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)	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)初期					+ 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。

年齢	ビタミン D (μg/日)				ビタミン E (mg/日) ²				ビタミン K (μg/日)	
	男性		女性		男性		女性		男性	女性
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量	目安量	目安量
0～5 (月)	2.5 (5.0) ¹	25	2.5 (5.0) ¹	25	3.0	—	3.0	—	4	4
6～11 (月)	5.0 (5.0) ¹	25	5.0 (5.0) ¹	25	3.5	—	3.5	—	7	7
1～2 (歳)	2.5	25	2.5	25	3.5	150	3.5	150	25	25
3～5 (歳)	2.5	30	2.5	30	4.5	200	4.5	200	30	30
6～7 (歳)	2.5	30	2.5	30	5.0	300	5.0	300	40	40
8～9 (歳)	3.0	35	3.0	35	6.0	350	5.5	350	45	45
10～11 (歳)	3.5	35	3.5	35	6.5	450	6.0	450	55	55
12～14 (歳)	3.5	45	3.5	45	7.0	600	7.0	600	70	65
15～17 (歳)	4.5	50	4.5	50	8.0	750	7.0	650	80	60
18～29 (歳)	5.5	50	5.5	50	7.0	800	6.5	650	75	60
30～49 (歳)	5.5	50	5.5	50	7.0	900	6.5	700	75	65
50～69 (歳)	5.5	50	5.5	50	7.0	850	6.5	700	75	65
70 以上 (歳)	5.5	50	5.5	50	7.0	750	6.5	650	75	65
妊 婦(付加量)			+ 1.5	—			+ 0.0	—		
授乳婦(付加量)			+ 2.5	—			+ 3.0	—		

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。

² α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない。

年齢	ビタミン B ₁ (mg/日) ¹						ビタミン B ₂ (mg/日) ¹					
	男性			女性			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	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	—	—	0.3	—	—	0.3
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	0.3	—	—	0.4	—	—	0.4
1～2 (歳)	0.5	0.5	—	0.4	0.5	—	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—
12～14 (歳)	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—	1.3	1.5	—	1.1	1.4	—
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—	1.4	1.7	—	1.1	1.4	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
70 以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊婦(付加量)初期				+ 0.0	+ 0.0	—				+ 0.0	+ 0.0	—
中期				+ 0.1	+ 0.1	—				+ 0.1	+ 0.2	—
末期				+ 0.2	+ 0.2	—				+ 0.2	+ 0.3	—
授乳婦(付加量)				+ 0.2	+ 0.2	—				+ 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。

年齢	ナイアシン (mgNE/日) ¹								ビタミン B ₆ (mg/日) ⁴							
	男性				女性				男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐受上 限量 ²	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐受上 限量 ²	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐受上 限量 ²	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐受上 限量 ²
0～5 (月)	—	—	2 ³	—	—	—	2 ³	—	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	5	6	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5 (歳)	6	7	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7 (歳)	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (30)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9 (歳)	9	10	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	12	—	150 (45)	0.9	1.0	—	30	0.9	1.0	—	30
12～14 (歳)	12	14	—	250 (60)	11	13	—	250 (60)	1.0	1.3	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	13	16	—	300 (70)	11	13	—	250 (65)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	13	15	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49 (歳)	13	15	—	350 (85)	10	12	—	250 (65)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～69 (歳)	12	14	—	350 (80)	9	11	—	250 (65)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70 以上 (歳)	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊 婦 (付加量)					+0	+0	—	—					+0.7	+0.8	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—					+0.3	+0.3	—	—

¹NE = ナイアシン当量 = ナイアシン + 1/60 トリプトファン。

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 耐受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。

⁴ 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)。

⁵ 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。

年齢	ビタミン B ₁₂ (μg/日)						葉酸 (μg/日) ¹							
	男性			女性			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	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐受上 限量 ²	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐受上 限量 ²
0～5 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11 (月)	—	—	0.6	—	—	0.6	—	—	65	—	—	—	65	—
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—	80	100	—	300	80	100	—	300
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—	90	110	—	400	90	110	—	400
6～7 (歳)	1.1	1.4	—	1.1	1.4	—	110	140	—	600	110	140	—	600
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—	130	160	—	700	130	160	—	700
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—	160	190	—	900	160	190	—	900
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,200	200	240	—	1,200
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50～69 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70 以上 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
妊 婦 (付加量)				+0.3	+0.4	—					+200	+240	—	—
授乳婦 (付加量)				+0.7	+0.8	—					+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/日のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

² 耐受上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

年齢	パントテン酸 (mg/日)		バイオチン (μg/日)		ビタミン C (mg/日)					
	男性		女性		男性			女性		
	目安量	目安量	目安量	目安量	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)	4	4	4	4	—	—	40	—	—	40
6～11 (月)	5	5	10	10	—	—	40	—	—	40
1～2 (歳)	3	3	20	20	35	40	—	35	40	—
3～5 (歳)	4	4	25	25	40	45	—	40	45	—
6～7 (歳)	5	5	30	30	45	55	—	45	55	—
8～9 (歳)	6	5	35	35	55	65	—	55	65	—
10～11 (歳)	7	6	40	40	65	80	—	65	80	—
12～14 (歳)	7	6	50	50	85	100	—	85	100	—
15～17 (歳)	7	5	50	50	85	100	—	85	100	—
18～29 (歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—
30～49 (歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—
50～69 (歳)	6	5	50	50	85	100	—	85	100	—
70 以上 (歳)	6	5	50	50	85	100	—	85	100	—
妊 婦 (付加量)								+10	+10	—
授乳婦 (付加量)								+40	+50	—

年齢	ナトリウム (mg/日) [() は食塩相当量 (g/日)]						カリウム (mg/日)			
	男性			女性			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	目安量 ¹	目標量 ²	目安量 ¹	目標量 ²
0～5 (月)	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—	400	—	400	—
6～11 (月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—	700	—	700	—
1～2 (歳)	—	—	(4.0 未満)	—	—	(4.0 未満)	900	—	800	—
3～5 (歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)	1,000	—	1,000	—
6～7 (歳)	—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)	1,300	—	1,200	—
8～9 (歳)	—	—	(7.0 未満)	—	—	(7.0 未満)	1,500	—	1,400	—
10～11 (歳)	—	—	(8.0 未満)	—	—	(7.5 未満)	1,900	—	1,700	—
12～14 (歳)	—	—	(9.0 未満)	—	—	(7.5 未満)	2,300	—	2,100	—
15～17 (歳)	—	—	(9.0 未満)	—	—	(7.5 未満)	2,700	—	2,000	—
18～29 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	2,500	2,800	2,000	2,700
30～49 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	2,500	2,900	2,000	2,800
50～69 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	2,500	3,000	2,000	3,000
70 以上 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	2,500	3,000	2,000	2,900
妊 婦(付加量)	—						—		+0	—
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。

年齢	カルシウム (mg/日)						マグネシウム (mg/日)							
	男性				女性		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	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)	—	—	200	—	—	200	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11 (月)	—	—	250	—	—	250	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2 (歳)	350	400	—	—	350	400	—	60	70	—	60	70	—	—
3～5 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	80	100	—	80	100	—	—
6～7 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	110	130	—	110	130	—	—
8～9 (歳)	550	650	—	—	600	750	—	140	170	—	140	160	—	—
10～11 (歳)	600	700	—	—	600	700	—	180	210	—	170	210	—	—
12～14 (歳)	800	1,000	—	—	650	800	—	240	290	—	230	280	—	—
15～17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	290	350	—	250	300	—	—
18～29 (歳)	650	800	—	2,300	550	650	—	280	340	—	230	270	—	—
30～49 (歳)	550	650	—	2,300	550	650	—	310	370	—	240	290	—	—
50～69 (歳)	600	700	—	2,300	550	650	—	290	350	—	240	290	—	—
70 以上 (歳)	600	700	—	2,300	500	600	—	270	320	—	220	260	—	—
妊 婦(付加量)	—				+0	+0	—	—	—		+30	+40	—	—
授乳婦(付加量)	—				+0	+0	—	—	—		+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 350mg/日、小児では 5mg/kg 体重 / 日とする。

年齢	リン (mg/日)				鉄 (mg/日) ¹									
	男性		女性		男性				女性					
	目安量	耐容上 限量	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	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)	120	—	120	—	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6～11 (月)	260	—	260	—	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1～2 (歳)	600	—	600	—	3.0	4.0	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5 (歳)	800	—	700	—	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7 (歳)	900	—	900	—	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30
8～9 (歳)	1,100	—	1,000	—	6.0	8.5	—	35	5.5	8.0	—	—	—	35
10～11 (歳)	1,200	—	1,100	—	7.0	10.0	—	35	6.5	9.5	9.5	13.5	—	35
12～14 (歳)	1,200	—	1,100	—	8.0	11.0	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	45
15～17 (歳)	1,200	—	1,000	—	8.0	9.5	—	45	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29 (歳)	1,000	3,000	900	3,000	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40
30～49 (歳)	1,000	3,000	900	3,000	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
50～69 (歳)	1,000	3,000	900	3,000	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	45
70 以上 (歳)	1,000	3,000	900	3,000	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦(付加量)初期			+0	—					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・末期			+0	—					+12.5	+15.0	—	—	—	—
授乳婦(付加量)			+0	—					+2.0	+2.5	—	—	—	—

¹ 過多月経（月経出血量が 80mL/ 回以上）の人を除外して策定した。

年齢	亜鉛 (mg/日)								銅 (mg/日)								マンガン (mg/日)			
	男性				女性				男性				女性				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	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	目安 量	耐容上 限量	目安 量	耐容上 限量
0～5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—	0.01	—	0.01	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—	0.5	—	0.5	—
1～2 (歳)	4	5	—	—	4	5	—	—	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—	1.5	—	1.5	—
3～5 (歳)	5	6	—	—	5	6	—	—	0.3	0.3	—	—	0.3	0.3	—	—	1.5	—	1.5	—
6～7 (歳)	6	7	—	—	6	7	—	—	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—	2.0	—	2.0	—
8～9 (歳)	7	8	—	—	7	8	—	—	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—	2.5	—	2.5	—
10～11 (歳)	8	10	—	—	8	10	—	—	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—	3.0	—	3.0	—
12～14 (歳)	9	11	—	—	8	9	—	—	0.6	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—	4.0	—	3.5	—
15～17 (歳)	11	13	—	—	7	9	—	—	0.7	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—	4.5	—	3.5	—
18～29 (歳)	10	12	—	40	7	9	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10	4.0	11	3.5	11
30～49 (歳)	10	12	—	45	8	9	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10	4.0	11	3.5	11
50～59 (歳)	10	12	—	45	8	9	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10	4.0	11	3.5	11
70 以上 (歳)	9	11	—	40	7	9	—	30	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10	4.0	11	3.5	11
妊 婦 (付加量)					+1	+2	—	—					+0.1	+0.1	—	—			+0	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—					+0.5	+0.6	—	—			+0	—

年齢	ヨウ素 (μg/日)								セレン (μg/日)							
	男性				女性				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	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	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11 (月)	—	—	130	250	—	—	130	250	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2 (歳)	35	50	—	250	35	50	—	250	10	10	—	50	10	10	—	50
3～5 (歳)	45	60	—	350	45	60	—	350	10	15	—	70	10	15	—	70
6～7 (歳)	55	75	—	500	55	75	—	500	15	15	—	100	15	15	—	100
8～9 (歳)	65	90	—	500	65	90	—	500	15	20	—	120	15	20	—	120
10～11 (歳)	75	110	—	500	75	110	—	500	20	25	—	160	20	20	—	150
12～14 (歳)	95	130	—	1,300	95	130	—	1,300	25	30	—	210	20	25	—	200
15～17 (歳)	100	140	—	2,100	100	140	—	2,100	25	35	—	260	20	25	—	220
18～29 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200	25	30	—	280	20	25	—	220
30～49 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200	25	30	—	300	20	25	—	230
50～69 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200	25	30	—	280	20	25	—	230
70 以上 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200	25	30	—	260	20	25	—	210
妊 婦 (付加量)					+75	+110	—	—					+5	+5	—	—
授乳婦 (付加量)					+100	+140	—	—					+15	+20	—	—

年齢	クロム (μg/日) ¹						モリブデン (μg/日)							
	男性			女性			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	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)	—	—	0.8	—	—	0.8	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	1.0	—	—	1.0	—	—	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)	35	40	—	25	30	—	20	25	—	550	20	20	—	450
30～49 (歳)	35	40	—	25	30	—	25	30	—	600	20	25	—	500
50～69 (歳)	30	40	—	25	30	—	20	25	—	600	20	25	—	500
70 以上 (歳)	30	35	—	20	25	—	20	25	—	550	20	20	—	450
妊 婦 (付加量)				—	—	—					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)				—	—	—					+3	+3	—	—

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。