トレーニーガイド栄養食事療法の実習（第 14 版）［708430］
（第 14 版第 2 刷）
訂正／補足情報

頁	該当箇所	
7	表 1	下記に差し替え

■表 1　食事摂取基準による各栄養素量（身体活動レベル「低い」の場合）

	年齢階級（歳）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）		総脂質（%エネルギー）		炭水化物（%エネルギー）	食物繊維（g）	ビタミン A（μgRAE）			ビタミン B1（mg）			ビタミン B2（mg）			ビタミン C（mg）			カルシウム（mg）			鉄（mg）			食塩相当量（ナトリウム）（g）	
			EAR	RDA	DG（範囲）		DG（範囲）	DG	EAR	RDA	UL	EAR	RDA	UL	EAR	RDA	UL	EAR	RDA	UL	EAR	RDA	UL	EAR	RDA	UL	EAR	DG
男性	1～2	—	15	20	20以上30未満	50以上65未満		—	300	400	600	0.3	0.4	—	0.5	0.6	—	30	35	—	350	450	—	3.0	4.0	—	—	3.0未満
	3～5	—	20	25	20以上30未満	50以上65未満		8 以上	350	500	700	0.4	0.5	—	0.7	0.8	—	35	40	—	500	600	—	3.5	5.0	—	—	3.5未満
	6～7	1,350	25	30	20以上30未満	50以上65未満		10以上	350	500	950	0.5	0.7	—	0.8	0.9	—	40	50	—	500	600	—	4.5	6.0	—	—	4.5未満
	8～9	1,600	30	40	20以上30未満	50以上65未満		11以上	350	500	1,200	0.6	0.8	—	0.9	1.1	—	50	60	—	550	650	—	5.5	7.5	—	—	5.0未満
	10～11	1,950	40	45	20以上30未満	50以上65未満		13以上	450	600	1,500	0.7	0.9	—	1.1	1.4	—	60	70	—	600	700	—	6.5	9.5	—	—	6.0未満
	12～14	2,300	50	60	20以上30未満	50以上65未満		17以上	550	800	2,100	0.8	1.1	—	1.3	1.6	—	75	90	—	850	1,000	—	7.5	9.0	—	—	7.0未満
	15～17	2,500	50	65	20以上30未満	50以上65未満		19以上	650	900	2,600	0.9	1.2	—	1.4	1.7	—	80	100	—	650	800	—	7.5	9.0	—	—	7.5未満
	18～29	2,250	50	65	20以上30未満	50以上65未満		20以上	600	850	2,700	0.8	1.1	—	1.3	1.6	—	80	100	—	650	800	2,500	5.5	7.0	1.5	1.5	7.5未満
	30～49	2,350	50	65	20以上30未満	50以上65未満		22以上	650	900	2,700	0.8	1.2	—	1.4	1.7	—	80	100	—	650	750	2,500	6.0	7.5	1.5	1.5	7.5未満
	50～64	2,250	50	65	20以上30未満	50以上65未満		22以上	650	900	2,700	0.8	1.1	—	1.3	1.6	—	80	100	—	600	750	2,500	6.0	7.0	1.5	1.5	7.5未満
	65～74	2,100	50	60	20以上30未満	50以上65未満		21以上	600	850	2,700	0.7	1.0	—	1.2	1.4	—	80	100	—	600	750	2,500	5.5	7.0	1.5	1.5	7.5未満
	75以上	1,850	50	60	20以上30未満	50以上65未満		20以上	550	800	2,700	0.7	1.0	—	1.1	1.4	—	80	100	—	600	750	2,500	5.5	6.5	1.5	1.5	7.5未満
女性	1～2	—	15	20	20以上30未満	50以上65未満		—	250	350	600	0.3	0.4	—	0.5	0.5	—	30	35	—	350	400	—	3.0	4.0	—	—	2.5未満
	3～5	—	20	25	20以上30未満	50以上65未満		8 以上	350	500	700	0.4	0.5	—	0.6	0.8	—	35	40	—	450	550	—	3.5	5.0	—	—	3.5未満
	6～7	1,250	25	30	20以上30未満	50以上65未満		9 以上	350	500	950	0.4	0.6	—	0.7	0.9	—	40	50	—	450	550	—	4.5	6.0	—	—	4.5未満
	8～9	1,500	30	40	20以上30未満	50以上65未満		11以上	350	500	1,200	0.5	0.7	—	0.9	1.0	—	50	60	—	600	750	—	6.0	8.0	—	—	5.0未満
	10～11	1,850	40	50	20以上30未満	50以上65未満		13以上	400	600	1,500	0.6	0.9	—	1.1	1.3	—	60	70	—	600	750	—	6.5	9.0	8.5	12.5	6.0未満
	12～14	2,150	45	55	20以上30未満	50以上65未満		16以上	500	700	2,100	0.7	1.0	—	1.2	1.4	—	75	90	—	700	800	—	6.5	8.0	9.0	12.5	6.5未満
	15～17	2,050	45	55	20以上30未満	50以上65未満		18以上	500	650	2,600	0.7	1.0	—	1.2	1.4	—	80	100	—	550	650	—	5.5	6.5	7.5	11.0	6.5未満
	18～29	1,700	40	50	20以上30未満	50以上65未満		18以上	450	650	2,700	0.6	0.8	—	1.0	1.2	—	80	100	—	550	650	2,500	5.0	6.0	7.0	10.0	6.5未満
	30～49	1,750	40	50	20以上30未満	50以上65未満		18以上	500	700	2,700	0.6	0.9	—	1.0	1.2	—	80	100	—	550	650	2,500	5.0	6.0	7.5	10.5	6.5未満
	50～64	1,700	40	50	20以上30未満	50以上65未満		18以上	500	700	2,700	0.6	0.8	—	1.0	1.2	—	80	100	—	550	650	2,500	5.0	6.0	7.5	10.5	6.5未満
	65～74	1,650	40	50	20以上30未満	50以上65未満		18以上	500	700	2,700	0.6	0.8	—	0.9	1.1	—	80	100	—	550	650	2,500	5.0	6.0	—	—	6.5未満
	75以上	1,450	40	50	20以上30未満	50以上65未満		17以上	450	650	2,700	0.5	0.7	—	0.9	1.1	—	80	100	—	500	600	2,500	4.5	5.5	—	—	6.5未満

EAR：推定平均必要量，RDA：推奨量，DG：目標量，UL：耐容上限量．

〔厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2025年版）より〕

<table>
<tr><th>頁</th><th>該当箇所</th><th>訂正前</th><th>訂正後</th></tr>
<tr><td>9</td><td>右段，
1 行目</td><td>入院基本料は，入院診療計画，院内感染防止対策，医療安全管理体制，褥瘡対策，ならびに栄養管理体制の整備を前提に，看護体制や平均在院日数を基準として算定される．栄養管理体制とは，入院時に患者ごとに栄養状態，摂食機能および食形態を考慮した栄養管理計画書（p.45，表 6 参照）を作成し，管理栄養士を含むチームで栄養管理を行うことである．入院時に栄養管理計画書が作成できない場合は 7 日以内に作成する．</td><td>入院基本料は，入院診療計画，院内感染防止対策，医療安全管理体制，褥瘡対策，ならびに栄養管理体制の整備を前提に，看護体制や平均在院日数を基準として算定される．栄養管理体制とは，入院時に患者ごとに標準的な栄養スクリーニングを含む栄養状態，摂食機能および食形態による栄養評価，栄養管理計画書（p.45，表 6 参照），退院時を含む定期的な評価などの栄養管理手順を作成し，管理栄養士を含むチームで実施する栄養管理をさす．低栄養リスクありの場合，GLIM 基準（Global Leadership Initiative on Malnutrition）を活用することが望ましい．入院時に栄養管理計画書が作成できない場合は 7 日以内に作成する．</td></tr>
<tr><td>20</td><td>右段，
下から
6 行目</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」身体活動レベル Ⅰ</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」身体活動レベル「低い」</td></tr>
<tr><td>21</td><td>表 8</td><td colspan="2">下記に差し替え
■表 8　年齢・性別による基礎代謝量基準値
<table><tr><th>年齢
（歳）</th><th>男性
（kcal/kg 体重/日）</th><th>女性
（kcal/kg 体重/日）</th></tr><tr><td>1 ～ 2</td><td>61.0</td><td>59.7</td></tr><tr><td>3 ～ 5</td><td>54.8</td><td>52.2</td></tr><tr><td>6 ～ 7</td><td>44.3</td><td>41.9</td></tr><tr><td>8 ～ 9</td><td>40.8</td><td>38.3</td></tr><tr><td>10 ～ 11</td><td>37.4</td><td>34.8</td></tr><tr><td>12 ～ 14</td><td>31.0</td><td>29.6</td></tr><tr><td>15 ～ 17</td><td>27.0</td><td>25.3</td></tr><tr><td>18 ～ 29</td><td>23.7</td><td>22.1</td></tr><tr><td>30 ～ 49</td><td>22.5</td><td>21.9</td></tr><tr><td>50 ～ 64</td><td>21.8</td><td>20.7</td></tr><tr><td>65 ～ 74</td><td>21.6</td><td>20.7</td></tr><tr><td>75 以上</td><td>21.5</td><td>20.7</td></tr></table>〔厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2025年版）より〕</td></tr>
<tr><td>74</td><td>左段，
4 行目</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>頁</th><th>該当箇所</th><th>訂正前</th><th>訂正後</th></tr>
<tr><td>90</td><td>右段，
下から
4 行目</td><td>重症および劇症では絶食下で中心静脈栄養法（TPN：total parenteral nutrition）を行い，抗生物質投与，必要に応じて輸血，血漿蛋白製剤を投与することが厚生労働省研究班の治療指針としてあげられている．経腸栄養法は活動期に腸管を安静に保ち，十分なエネルギーを補給する目的や食事の補助として使用されることがある．
（1）栄養ケアプラン
炎症反応，消化器症状の改善が認められたら，TPN 投与カロリーを暫時減らし，経口摂取を開始する．食上げ（食事形態を徐々に流動形から固形物へと変更していくこと）しても炎症反応が亢進しなければ，食事の比率を上げ TPN を減量する．
❶エネルギー
消耗性疾患であること，また創傷治癒促進にはエネルギーが必要なため，活動期では 30 ～ 35 kcal ／ kg 標準体重／日の高エネルギーとする．
❷たんぱく質
潰瘍性大腸炎ではたんぱく質に対して抗原性を示すことは認められていない．活動期では 1.2 ～ 1.5 g/kg 標準体重 / 日，寛解期では 1.0 g/kg 標準体重 / 日とする．</td><td>重症例や全身障害を伴う中等症例に対しては，入院のうえ，脱水・電解質異常（とくに低カリウム血症），貧血，低たんぱく血症，栄養障害に対する対策が必要であると厚生労働省研究班の治療指針に示されている．経腸栄養法は活動期に腸管を安静に保ち，十分なエネルギーを補給する目的や食事の補助として使用されることがある．
（1）栄養ケアプラン
炎症反応，消化器症状の改善が認められたら，経口摂取を開始し，食上げ（食事形態を徐々に流動形から固形物へと変更していくこと）していく．
❶エネルギー
消耗性疾患であること，また創傷治癒促進にはエネルギーが必要なため，活動期では 30 ～ 35 kcal ／ kg 標準体重／ 日とする．
❷たんぱく質
活動期では 1.2 ～ 1.5 g/kg 標準体重 / 日，寛解期では 1.0 g/kg 標準体重 / 日とする．</td></tr>
<tr><td>91</td><td>右段，
下から
2 行目</td><td>（とくにナトリウム，カリウム，マグネシウム，カルシウム）</td><td>（とくにナトリウム，カリウム，マグネシウム）</td></tr>
<tr><td>91</td><td>表Ⅰ -11</td><td colspan="2">下記に差し替え
■表 I-11　潰瘍性大腸炎の臨床的重症度による分類
<table><tr><th></th><th>重症</th><th>中等症</th><th>軽症</th></tr><tr><td>1. 排便回数</td><td>6 回以上</td><td rowspan="6">重症と
軽症と
の中間</td><td>4 回以下</td></tr><tr><td>2. 顕血便</td><td>（＋＋＋）</td><td>（+）～（−）</td></tr><tr><td>3. 発熱</td><td>37.5℃以上</td><td>（−）</td></tr><tr><td>4. 頻脈</td><td>90 / 分以上</td><td>（−）</td></tr><tr><td>5. 貧血</td><td>Hb10 g / dL 以下</td><td>（−）</td></tr><tr><td>6. 赤沈
または CRP</td><td>30 mm / h 以上
3.0 mg/dL 以上</td><td>正常
正常</td></tr></table>注　重症とは 1. および 2. の他に全身症状である 3. または 4. のいずれかを満たし，かつ 6 項目のうち 4 項目以上を満たすものとする．軽症は 6 項目すべてを満たすものとする．
（令和 5 年度改訂版潰瘍性大腸炎・クローン病診断基準・治療指針，2024 より）</td></tr>
<tr><td>93</td><td>右段，
下から
3 行目</td><td>IOIBD（index of inflammatory bowel disease）</td><td>IOIBD（the international organization for the study of inflammatory bowel disease）</td></tr>
<tr><td>94</td><td>左段，
2 行目</td><td>身体計測では，身長，体重，上腕筋周囲長，上腕三頭筋部皮下脂肪厚などを計測する．</td><td>身体計測では，身長，体重のほか，生体電気インピーダンス法（BIA 法）や二重エネルギー X 線吸収測定法（DXA），下腿周囲長などで筋肉量を評価する．</td></tr>
<tr><td>94</td><td>右段，
1 行目</td><td>高エネルギー</td><td>適正なエネルギーとたんぱく質</td></tr>
<tr><td>94</td><td>右段，
9 行目</td><td>多糖類（主食）を必要エネルギー量の 60％程度</td><td>糖質（主食）を必要エネルギーの 50 ～ 60％</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>頁</th><th>該当箇所</th><th>訂正前</th><th>訂正後</th></tr>
<tr><td>145</td><td>右段，
下から
4 行目</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」で，成人のヨウ素の推奨量は 130 μ g/ 日</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」で，成人のヨウ素の推奨量は 140 μ g/ 日</td></tr>
<tr><td>167</td><td>左段，
下から
10 行目</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」</td></tr>
<tr><td>174</td><td>右段，
下から
1 行目</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」</td></tr>
<tr><td>185</td><td>左段，
下から
4 行目</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」</td></tr>
<tr><td>192</td><td>表Ⅵ -4</td><td colspan="2">下記に差し替え
■表Ⅵ-4　鉄の食事摂取基準
<table>
<tr><th rowspan="3">年　齢</th><th>男　性</th><th colspan="2">女　性</th></tr>
<tr><th rowspan="2">推奨量
(mg)</th><th>推奨量
(mg)</th><th>推奨量
(mg)</th></tr>
<tr><th>月経（－）</th><th>月経*（＋）</th></tr>
<tr><td>0～5(月)</td><td>－</td><td>－</td><td>－</td></tr>
<tr><td>6～11(月)</td><td>4.5</td><td>4.5</td><td>－</td></tr>
<tr><td>1～ 2(歳)</td><td>4.0</td><td>4.0</td><td>－</td></tr>
<tr><td>3～ 5(歳)</td><td>5.0</td><td>5.0</td><td>－</td></tr>
<tr><td>6～ 7(歳)</td><td>6.0</td><td>6.0</td><td>－</td></tr>
<tr><td>8～ 9(歳)</td><td>7.5</td><td>8.0</td><td>－</td></tr>
<tr><td>10～11(歳)</td><td>9.5</td><td>9.0</td><td>12.5</td></tr>
<tr><td>12～14(歳)</td><td>9.0</td><td>8.0</td><td>12.5</td></tr>
<tr><td>15～17(歳)</td><td>9.0</td><td>6.5</td><td>11.0</td></tr>
<tr><td>18～29(歳)</td><td>7.0</td><td>6.0</td><td>10.0</td></tr>
<tr><td>30～49(歳)</td><td>7.5</td><td>6.0</td><td>10.5</td></tr>
<tr><td>50～64(歳)</td><td>7.0</td><td>6.0</td><td>10.5</td></tr>
<tr><td>65～74(歳)</td><td>7.0</td><td>6.0</td><td>－</td></tr>
<tr><td>75以上(歳)</td><td>6.5</td><td>5.5</td><td>－</td></tr>
<tr><td>妊婦(付加量)初期</td><td></td><td>＋ 2.5</td><td>－</td></tr>
<tr><td>中期・末期</td><td></td><td>＋ 8.5</td><td>－</td></tr>
<tr><td>授乳婦(付加量)</td><td></td><td>＋ 2.0</td><td>－</td></tr>
</table>
*過多月経でない者（月経分泌量 140 g/ 回未満）を対象とする．
〔厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2025 年版）より〕</td></tr>
<tr><td>199</td><td>左段，
4 行目</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」で推奨する 270 ～ 370 mg/ 日</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」で推奨する 270 ～ 380 mg/ 日</td></tr>
<tr><td>202</td><td>右段，
6 行目</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」</td></tr>
<tr><td>227</td><td>左段，
下から
13 行目</td><td>歯槽根の破壊を生じることで生じる．</td><td>歯槽骨の破壊を生じることである．</td></tr>
<tr><td>230</td><td>右段，
6 行目</td><td>ビタミン D はサルコペニアの予防と治療に有用であり，目安量である 5.5 μ g/ 日以上を摂取する．</td><td>十分なたんぱく質の摂取とビタミン D の補給がサルコペニアの予防と治療に有用であるため，目安量である 9.0 μ g/ 日以上を摂取し，ビタミン D 不足を回避する．</td></tr>
<tr><td>239</td><td>表Ⅺ -8，
出典</td><td>「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」</td><td>「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」</td></tr>
</table>

頁	
277	下記に差し替え

付表 7　日本人の食事摂取基準（2025 年版）

年齢等	参照体位（参照身長，参照体重）[1]			
	男性		女性 [2]	
	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)
0 ～ 5 （月）	61.5	6.3	60.1	5.9
6 ～11（月）	71.6	8.8	70.2	8.1
6 ～ 8 （月）	69.8	8.4	68.3	7.8
9 ～11（月）	73.2	9.1	71.9	8.4
1 ～ 2 （歳）	85.8	11.5	84.6	11.0
3 ～ 5 （歳）	103.6	16.5	103.2	16.1
6 ～ 7 （歳）	119.5	22.2	118.3	21.9
8 ～ 9 （歳）	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11（歳）	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14（歳）	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17（歳）	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29（歳）	172.0	63.0	158.0	51.0
30～49（歳）	171.8	70.0	158.5	53.3
50～64（歳）	169.7	69.1	156.4	54.0
65～74（歳）	165.3	64.4	152.2	52.6
75 以上（歳）	162.0	61.0	148.3	49.3

[1] 0 ～ 17 歳は，日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長，体重の標準値を基に，年齢区分に応じて，当該月齢及び年齢区分の中央時点における中央値を引用した．ただし，公表数値が年齢区分と合致しない場合は，同様の方法で算出した値を用いた．18 歳以上は，平成 30 年・令和元年国民健康・栄養調査の 2 か年における当該の性及び年齢区分における身長・体重の中央値を用いた．
[2] 妊婦，授乳婦を除く．
[3] 18 歳以上成人，男女合わせた参照身長及び参照体重として，平成 30・令和元年の 2 か年分の人口推計を用い，「地域ブロック・性・年齢階級別人口÷地域ブロック・性・年齢階級別国民健康・栄養調査解析対象者数」で重み付けをして，地域ブロック・性・年齢区分を調整した身長・体重の中央値を算出した．

- エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として BMI 及び体重の変化を用いる．
- BMI については目標とする範囲を定めた．ただし，BMI は健康の保持・増進，生活習慣病の予防の要素の 1 つとして扱うことに留めるべきである．

目標とする BMI の範囲（18 歳以上）[1, 2]

年齢（歳）	目標とする BMI（kg/m^2）
18 ～ 49	18.5 ～ 24.9
50 ～ 64	20.0 ～ 24.9
65 ～ 74[3]	21.5 ～ 24.9
75 以上[3]	21.5 ～ 24.9

[1] 男女共通．あくまでも参考として使用すべきである．
[2] 上限は総死亡率の低減に加え，主な生活習慣病の有病率，医療費，高齢者及び労働者の身体機能低下との関連を考慮して定めた．
[3] 総死亡率をできるだけ低く抑えるためには下限は 20.0 から 21.0 付近となるが，その他の考慮すべき健康障害等を勘案して 21.5 とした．

（参考）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 [1]	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
0 ～ 5 （月）	―	550	―	―	500	―
6 ～ 8 （月）	―	650	―	―	600	―
9 ～11（月）	―	700	―	―	650	―
1 ～ 2 （歳）	―	950	―	―	900	―
3 ～ 5 （歳）	―	1,300	―	―	1,250	―
6 ～ 7 （歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8 ～ 9 （歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49（歳）	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74（歳）	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75 以上（歳）[2]	1,850	2,250	―	1,450	1,750	―
妊婦[3] 初期				＋ 50	＋ 50	＋ 50
中期				＋250	＋250	＋250
後期				＋450	＋450	＋450
授乳婦				＋350	＋350	＋350

[1] 身体活動レベルは，低い，ふつう，高いの 3 つのカテゴリーとした．
[2]「ふつう」は自立している者，「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する．「低い」は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である．
[3] 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である．
注 1：活用に当たっては，食事評価，体重及び BMI の把握を行い，エネルギーの過不足は，体重の変化又は BMI を用いて評価すること．
注 2：身体活動レベルが「低い」に該当する場合，少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため，健康の保持・増進の観点からは，身体活動量を増加させる必要がある．

〔編集部注：本資料において，妊婦及び授乳婦の基準値欄で＋（プラス）記号とともに示される値は付加量をさす．〕

頁	
278	下記に差し替え

年齢等	たんぱく質（g/日，目標量：%エネルギー）								脂質（%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	目標量[1]	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量[1]	目安量	目標量[5]	目安量	目標量[5]
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	－	13～20	15	20	－	13～20	－	20～30	－	20～30
3～5（歳）	20	25	－	13～20	20	25	－	13～20	－	20～30	－	20～30
6～7（歳）	25	30	－	13～20	25	30	－	13～20	－	20～30	－	20～30
8～9（歳）	30	40	－	13～20	30	40	－	13～20	－	20～30	－	20～30
10～11（歳）	40	45	－	13～20	40	50	－	13～20	－	20～30	－	20～30
12～14（歳）	50	60	－	13～20	45	55	－	13～20	－	20～30	－	20～30
15～17（歳）	50	65	－	13～20	45	55	－	13～20	－	20～30	－	20～30
18～29（歳）	50	65	－	13～20	40	50	－	13～20	－	20～30	－	20～30
30～49（歳）	50	65	－	13～20	40	50	－	13～20	－	20～30	－	20～30
50～64（歳）	50	65	－	14～20	40	50	－	14～20	－	20～30	－	20～30
65～74（歳）	50[2]	60[2]	－	15～20[2]	40[2]	50[2]	－	15～20[2]	－	20～30	－	20～30
75 以上（歳）	50[2]	60[2]	－	15～20[2]	40[2]	50[2]	－	15～20[2]	－	20～30	－	20～30
妊婦　初期					＋ 0	＋ 0		－[3]			－	20～30
中期					＋ 5	＋ 5	－	－[3]			－	20～30
後期					＋20	＋25		－[4]			－	20～30
授乳婦					＋15	＋20	－	－[4]			－	20～30

[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．
[5] 範囲に関しては，おおむねの値を示したものである．

年齢等	飽和脂肪酸（%エネルギー）[1,2]		n-6 系脂肪酸（g/日）		n-3 系脂肪酸（g/日）		炭水化物（%エネルギー）		食物繊維（g/日）	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
	目標量	目標量	目安量	目安量	目安量	目安量	目標量[3,4]	目標量[3,4]	目標量	目標量
0～5（月）	－	－	4	4	0.9	0.9	－	－	－	－
6～11（月）	－	－	4	4	0.8	0.8	－	－	－	－
1～2（歳）	－	－	4	4	0.7	0.7	50～65	50～65	－	－
3～5（歳）	10 以下	10 以下	6	6	1.2	1.0	50～65	50～65	8 以上	8 以上
6～7（歳）	10 以下	10 以下	8	7	1.4	1.2	50～65	50～65	10 以上	9 以上
8～9（歳）	10 以下	10 以下	8	8	1.5	1.4	50～65	50～65	11 以上	11 以上
10～11（歳）	10 以下	10 以下	9	9	1.7	1.7	50～65	50～65	13 以上	13 以上
12～14（歳）	10 以下	10 以下	11	11	2.2	1.7	50～65	50～65	17 以上	16 以上
15～17（歳）	9 以下	9 以下	13	11	2.2	1.7	50～65	50～65	19 以上	18 以上
18～29（歳）	7 以下	7 以下	12	9	2.2	1.7	50～65	50～65	20 以上	18 以上
30～49（歳）	7 以下	7 以下	11	9	2.2	1.7	50～65	50～65	22 以上	18 以上
50～64（歳）	7 以下	7 以下	11	9	2.3	1.9	50～65	50～65	22 以上	18 以上
65～74（歳）	7 以下	7 以下	10	9	2.3	2.0	50～65	50～65	21 以上	18 以上
75 以上（歳）	7 以下	7 以下	9	8	2.3	2.0	50～65	50～65	20 以上	17 以上
妊　婦		7 以下		9		1.7		50～65		18 以上
授乳婦		7 以下		9		1.7		50～65		18 以上

[1] 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，200 mg/日未満に留めることが望ましい．
[2] 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．
[3] 範囲に関しては，おおむねの値を示したものである．
[4] エネルギー計算上，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．

頁	
279	下記に差し替え

年齢等	エネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー）							
	男性				女性			
	目標量[1,2]				目標量[1,2]			
	たんぱく質[3]	脂質[4]		炭水化物[5,6]	たんぱく質[3]	脂質[4]		炭水化物[5,6]
		脂質	飽和脂肪酸			脂質	飽和脂肪酸	
0～11（月）	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2（歳）	13～20	20～30	—	50～65	13～20	20～30	—	50～65
3～5（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
6～7（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
8～9（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
10～11（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
12～14（歳）	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
15～17（歳）	13～20	20～30	9以下	50～65	13～20	20～30	9以下	50～65
18～29（歳）	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65
30～49（歳）	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65
50～64（歳）	14～20	20～30	7以下	50～65	14～20	20～30	7以下	50～65
65～74（歳）	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65
75以上（歳）	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65
妊婦　初期					13～20	20～30	7以下	50～65
中期					13～20			
後期					15～20			
授乳婦					15～20			

[1] 必要なエネルギー量を確保した上でのバランスとすること.
[2] 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.
[3] 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.
[4] 脂質については，その構成成分である飽和脂肪酸など，質への配慮を十分に行う必要がある.
[5] 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.
[6] 食物繊維の目標量を十分に注意すること.

◎脂溶性ビタミン

年齢等	ビタミンA（μgRAE/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）	350	500	—	700	350	500	—	700
6～7（歳）	350	500	—	950	350	500	—	950
8～9（歳）	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10～11（歳）	450	600	—	1,500	400	600	—	1,500
12～14（歳）	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100
15～17（歳）	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600
18～29（歳）	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49（歳）	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50～64（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　初期					＋ 0	＋ 0	—	—
中期					＋ 0	＋ 0	—	—
後期					＋ 60	＋ 80	—	—
授乳婦					＋300	＋450	—	—

[1] レチノール活性当量（μgRAE）
＝レチノール（μg）＋β-カロテン（μg）× 1/12 ＋α-カロテン（μg）× 1/24
＋β-クリプトキサンチン（μg）× 1/24 ＋その他のプロビタミンAカロテノイド（μg）× 1/24
[2] プロビタミンAカロテノイドを含む.
[3] プロビタミンAカロテノイドを含まない.

頁	
280	下記に差し替え

年齢等	ビタミンD（μg/日）[1]				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）	5.0	25	5.0	25	3.0	－	3.0	－	4	4
6～11（月）	5.0	25	5.0	25	4.0	－	4.0	－	7	7
1～2（歳）	3.5	25	3.5	25	3.0	150	3.0	150	50	60
3～5（歳）	4.5	30	4.5	30	4.0	200	4.0	200	60	70
6～7（歳）	5.5	40	5.5	40	4.5	300	4.0	300	80	90
8～9（歳）	6.5	40	6.5	40	5.0	350	5.0	350	90	110
10～11（歳）	8.0	60	8.0	60	5.0	450	5.5	450	110	130
12～14（歳）	9.0	80	9.0	80	6.5	650	6.0	600	140	150
15～17（歳）	9.0	90	9.0	90	7.0	750	6.0	650	150	150
18～29（歳）	9.0	100	9.0	100	6.5	800	5.0	650	150	150
30～49（歳）	9.0	100	9.0	100	6.5	800	6.0	700	150	150
50～64（歳）	9.0	100	9.0	100	6.5	800	6.0	700	150	150
65～74（歳）	9.0	100	9.0	100	7.5	800	7.0	700	150	150
75以上（歳）	9.0	100	9.0	100	7.0	800	6.0	650	150	150
妊　婦			9.0	－			5.5	－		150
授乳婦			9.0	－			5.5	－		150

[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．
[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．

◎水溶性ビタミン

年齢等	ビタミンB_1（mg/日）[1, 2]						ビタミンB_2（mg/日）[3]					
	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）	－	－	0.2	－	－	0.2	－	－	0.4	－	－	0.4
1～2（歳）	0.3	0.4	－	0.3	0.4	－	0.5	0.6	－	0.5	0.5	－
3～5（歳）	0.4	0.5	－	0.4	0.5	－	0.7	0.8	－	0.6	0.8	－
6～7（歳）	0.5	0.7	－	0.4	0.6	－	0.8	0.9	－	0.7	0.9	－
8～9（歳）	0.6	0.8	－	0.5	0.7	－	0.9	1.1	－	0.9	1.0	－
10～11（歳）	0.7	0.9	－	0.6	0.9	－	1.1	1.4	－	1.1	1.3	－
12～14（歳）	0.8	1.1	－	0.7	1.0	－	1.3	1.6	－	1.2	1.4	－
15～17（歳）	0.9	1.2	－	0.7	1.0	－	1.4	1.7	－	1.2	1.4	－
18～29（歳）	0.8	1.1	－	0.6	0.8	－	1.3	1.6	－	1.0	1.2	－
30～49（歳）	0.8	1.2	－	0.6	0.9	－	1.4	1.7	－	1.0	1.2	－
50～64（歳）	0.8	1.1	－	0.6	0.8	－	1.3	1.6	－	1.0	1.2	－
65～74（歳）	0.7	1.0	－	0.6	0.8	－	1.2	1.4	－	0.9	1.1	－
75以上（歳）	0.7	1.0	－	0.5	0.7	－	1.1	1.4	－	0.9	1.1	－
妊　婦				＋0.1	＋0.2	－				＋0.2	＋0.3	－
授乳婦				＋0.2	＋0.2	－				＋0.5	＋0.6	－

[1] チアミン塩化物塩酸塩（分子量＝337.3）相当として示した．
[2] 身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した．
[3] 身体活動レベル「ふつう」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B_2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B_2の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定．

頁	
281	下記に差し替え

年齢等	ナイアシン（mgNE/日）[1,2]								ビタミン B_6（mg/日）[5]							
	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[3]	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[6]	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量[6]
0～5（月）	－	－	2[4]	－	－	－	2[4]	－	－	－	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	8	－	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	11	－	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	－	200(45)	1.0	1.1	－	30	1.0	1.1	－	30
12～14（歳）	12	15	－	250(60)	12	14	－	250(60)	1.2	1.4	－	40	1.0	1.3	－	40
15～17（歳）	14	16	－	300(70)	11	13	－	250(65)	1.2	1.5	－	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	16	－	350(85)	10	12	－	250(65)	1.1	1.4	－	60	1.0	1.1	－	45
50～64（歳）	13	15	－	350(85)	9	11	－	250(65)	1.1	1.4	－	55	1.0	1.1	－	45
65～74（歳）	11	14	－	300(80)	9	11	－	250(65)	1.1	1.4	－	50	1.0	1.1	－	40
75 以上（歳）	11	13	－	300(75)	8	10	－	250(60)	1.1	1.4	－	50	1.0	1.1	－	40
妊　婦					+0	+0	－	－					+0.2	+0.2	－	－
授乳婦					+3	+3	－	－					+0.3	+0.3	－	－

[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「ふつう」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.
[5] 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）.
[6] ピリドキシン（分子量＝169.2）相当として示した.

年齢等	ビタミン B_{12}（μg/日）[1]		葉酸（μg/日）[2]							
	男性	女性	男性				女性			
	目安量	目安量	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）	0.4	0.4	－	－	40	－	－	－	40	－
6～11（月）	0.9	0.9	－	－	70	－	－	－	70	－
1～2（歳）	1.5	1.5	70	90	－	200	70	90	－	200
3～5（歳）	1.5	1.5	80	100	－	300	80	100	－	300
6～7（歳）	2.0	2.0	110	130	－	400	110	130	－	400
8～9（歳）	2.5	2.5	130	150	－	500	130	150	－	500
10～11（歳）	3.0	3.0	150	180	－	700	150	180	－	700
12～14（歳）	4.0	4.0	190	230	－	900	190	230	－	900
15～17（歳）	4.0	4.0	200	240	－	900	200	240	－	900
18～29（歳）	4.0	4.0	200	240	－	900	200	240	－	900
30～49（歳）	4.0	4.0	200	240	－	1,000	200	240	－	1,000
50～64（歳）	4.0	4.0	200	240	－	1,000	200	240	－	1,000
65～74（歳）	4.0	4.0	200	240	－	900	200	240	－	900
75 以上（歳）	4.0	4.0	200	240	－	900	200	240	－	900
妊　婦		4.0					+200[4,5]	+240[4,5]	－	－
授乳婦		4.0					+ 80	+100	－	－

[1] シアノコバラミン（分子量＝1,355.4）相当として示した.
[2] 葉酸（プテロイルモノグルタミン酸，分子量＝441.4）相当として示した.
[3] 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸に適用する.
[4] 妊娠を計画している女性，妊娠の可能性が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を 400 μg/日摂取することが望まれる.
[5] 付加量は，中期及び後期にのみ設定した.

頁	
282	下記に差し替え

年齢等	パントテン酸(mg/日)		ビオチン（μg/日）		ビタミンC（mg/日）[1]					
	男性	女性	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）	3	3	10	10	－	－	40	－	－	40
1～2（歳）	3	3	20	20	30	35	－	30	35	－
3～5（歳）	4	4	20	20	35	40	－	35	40	－
6～7（歳）	5	5	30	30	40	50	－	40	50	－
8～9（歳）	6	6	30	30	50	60	－	50	60	－
10～11（歳）	6	6	40	40	60	70	－	60	70	－
12～14（歳）	7	6	50	50	75	90	－	75	90	－
15～17（歳）	7	6	50	50	80	100	－	80	100	－
18～29（歳）	6	5	50	50	80	100	－	80	100	－
30～49（歳）	6	5	50	50	80	100	－	80	100	－
50～64（歳）	6	5	50	50	80	100	－	80	100	－
65～74（歳）	6	5	50	50	80	100	－	80	100	－
75以上（歳）	6	5	50	50	80	100	－	80	100	－
妊　婦		5		50				＋10	＋10	－
授乳婦		6		50				＋40	＋45	－

[1] L-アスコルビン酸（分子量＝176.1）相当で示した.
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，良好なビタミンCの栄養状態の確実な維持の観点から算定.

◎多量ミネラル

年齢等	ナトリウム（mg/日，（　）は食塩相当量［g/日］）[1]						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	目標量	目安量	目標量
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）	－	－	（3.0未満）	－	－	（2.5未満）	－	－	－	－
3～5（歳）	－	－	（3.5未満）	－	－	（3.5未満）	1,100	1,600以上	1,000	1,400以上
6～7（歳）	－	－	（4.5未満）	－	－	（4.5未満）	1,300	1,800以上	1,200	1,600以上
8～9（歳）	－	－	（5.0未満）	－	－	（5.0未満）	1,600	2,000以上	1,400	1,800以上
10～11（歳）	－	－	（6.0未満）	－	－	（6.0未満）	1,900	2,200以上	1,800	2,000以上
12～14（歳）	－	－	（7.0未満）	－	－	（6.5未満）	2,400	2,600以上	2,200	2,400以上
15～17（歳）	－	－	（7.5未満）	－	－	（6.5未満）	2,800	3,000以上	2,000	2,600以上
18～29（歳）	600（1.5）	－	（7.5未満）	600（1.5）	－	（6.5未満）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
30～49（歳）	600（1.5）	－	（7.5未満）	600（1.5）	－	（6.5未満）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
50～64（歳）	600（1.5）	－	（7.5未満）	600（1.5）	－	（6.5未満）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
65～74（歳）	600（1.5）	－	（7.5未満）	600（1.5）	－	（6.5未満）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
75以上（歳）	600（1.5）	－	（7.5未満）	600（1.5）	－	（6.5未満）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊　婦				600（1.5）	－	（6.5未満）			2,000	2,600以上
授乳婦				600（1.5）	－	（6.5未満）			2,200	2,600以上

[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.

頁	
283	下記に差し替え

年齢等	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	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[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	450	－	－	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	750	－	－	180	210	－	－	180	220	－	－
12～14（歳）	850	1,000	－	－	700	800	－	－	250	290	－	－	240	290	－	－
15～17（歳）	650	800	－	－	550	650	－	－	300	360	－	－	260	310	－	－
18～29（歳）	650	800	－	2,500	550	650	－	2,500	280	340	－	－	230	280	－	－
30～49（歳）	650	750	－	2,500	550	650	－	2,500	320	380	－	－	240	290	－	－
50～64（歳）	600	750	－	2,500	550	650	－	2,500	310	370	－	－	240	290	－	－
65～74（歳）	600	750	－	2,500	550	650	－	2,500	290	350	－	－	240	280	－	－
75 以上（歳）	600	750	－	2,500	500	600	－	2,500	270	330	－	－	220	270	－	－
妊　婦					＋0	＋0	－	－					＋30	＋40	－	－
授乳婦					＋0	＋0	－	－					＋ 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 350 mg/日，小児では 5 mg/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．

◎微量ミネラル

年齢等	リン（mg/日）				鉄（mg/日）									
	男性		女性		男性				女性					
									月経なし		月経あり			
	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	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
0～5（月）	120	－	120	－	－	－	0.5	－	－	－	－	－	0.5	－
6～11（月）	260	－	260	－	3.5	4.5	－	－	3.0	4.5	－	－	－	－
1～2（歳）	600	－	500	－	3.0	4.0	－	－	3.0	4.0	－	－	－	－
3～5（歳）	700	－	700	－	3.5	5.0	－	－	3.5	5.0	－	－	－	－
6～7（歳）	900	－	800	－	4.5	6.0	－	－	4.5	6.0	－	－	－	－
8～9（歳）	1,000	－	900	－	5.5	7.5	－	－	6.0	8.0	－	－	－	－
10～11（歳）	1,100	－	1,000	－	6.5	9.5	－	－	6.5	9.0	8.5	12.5	－	－
12～14（歳）	1,200	－	1,100	－	7.5	9.0	－	－	6.5	8.0	9.0	12.5	－	－
15～17（歳）	1,200	－	1,000	－	7.5	9.0	－	－	5.5	6.5	7.5	11.0	－	－
18～29（歳）	1,000	3,000	800	3,000	5.5	7.0	－	－	5.0	6.0	7.0	10.0	－	－
30～49（歳）	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.5	－	－	5.0	6.0	7.5	10.5	－	－
50～64（歳）	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.0	－	－	5.0	6.0	7.5	10.5	－	－
65～74（歳）	1,000	3,000	800	3,000	5.5	7.0	－	－	5.0	6.0	－	－	－	－
75 以上（歳）	1,000	3,000	800	3,000	5.5	6.5	－	－	4.5	5.5	－	－	－	－
妊　婦　初期			800	－					＋2.0	＋2.5	－	－	－	－
中期・後期									＋7.0	＋8.5	－	－	－	－
授乳婦			800	－					＋1.5	＋2.0	－	－	－	－

頁	
284	下記に差し替え

年齢等	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）	－	－	1.5	－	－	－	1.5	－	－	－	0.3	－	－	－	0.3	－	0.01	－	0.01	－
6～11（月）	－	－	2.0	－	－	－	2.0	－	－	－	0.4	－	－	－	0.4	－	0.5	－	0.5	－
1～2（歳）	2.5	3.5	－	－	2.0	3.0	－	－	0.3	0.3	－	－	0.2	0.3	－	－	2.0	－	2.0	－
3～5（歳）	3.0	4.0	－	－	2.5	3.5	－	－	0.3	0.4	－	－	0.3	0.3	－	－	1.5	－	1.5	－
6～7（歳）	3.5	5.0	－	－	3.0	4.5	－	－	0.4	0.4	－	－	0.4	0.4	－	－	2.0	－	2.0	－
8～9（歳）	4.0	5.5	－	－	4.0	5.5	－	－	0.4	0.5	－	－	0.4	0.5	－	－	2.5	－	2.5	－
10～11（歳）	5.5	8.0	－	－	5.5	7.5	－	－	0.5	0.6	－	－	0.5	0.6	－	－	3.0	－	3.0	－
12～14（歳）	7.0	8.5	－	－	6.5	8.5	－	－	0.7	0.8	－	－	0.6	0.8	－	－	3.5	－	3.0	－
15～17（歳）	8.5	10.0	－	－	6.0	8.0	－	－	0.8	0.9	－	－	0.6	0.7	－	－	3.5	－	3.0	－
18～29（歳）	7.5	9.0	－	40	6.0	7.5	－	35	0.7	0.8	－	7	0.6	0.7	－	7	3.5	11	3.0	11
30～49（歳）	8.0	9.5	－	45	6.5	8.0	－	35	0.8	0.9	－	7	0.6	0.7	－	7	3.5	11	3.0	11
50～64（歳）	8.0	9.5	－	45	6.5	8.0	－	35	0.7	0.9	－	7	0.6	0.7	－	7	3.5	11	3.0	11
65～74（歳）	7.5	9.0	－	40	6.5	7.5	－	35	0.7	0.8	－	7	0.6	0.7	－	7	3.5	11	3.0	11
75 以上（歳）	7.5	9.0	－	40	6.0	7.0	－	30	0.7	0.8	－	7	0.6	0.7	－	7	3.5	11	3.0	11
妊婦 初期					+0.0	+0.0	－	－					+0.1	+0.1	－	－			3.0	－
中期・後期					+2.0	+2.0	－	－												
授乳婦					+2.5	+3.0	－	－					+0.5	+0.6	－	－			3.0	－

年齢等	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	350	－	－	130	350	－	－	15	－	－	－	15	－
1～2（歳）	35	50	－	600	35	50	－	600	10	10	－	100	10	10	－	100
3～5（歳）	40	60	－	900	40	60	－	900	10	15	－	100	10	10	－	100
6～7（歳）	55	75	－	1,200	55	75	－	1,200	15	15	－	150	15	15	－	150
8～9（歳）	65	90	－	1,500	65	90	－	1,500	15	20	－	200	15	20	－	200
10～11（歳）	75	110	－	2,000	75	110	－	2,000	20	25	－	250	20	25	－	250
12～14（歳）	100	140	－	2,500	100	140	－	2,500	25	30	－	350	25	30	－	300
15～17（歳）	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000	30	35	－	400	20	25	－	350
18～29（歳）	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000	25	30	－	400	20	25	－	350
30～49（歳）	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000	25	35	－	450	20	25	－	350
50～64（歳）	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000	25	30	－	450	20	25	－	350
65～74（歳）	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000	25	30	－	450	20	25	－	350
75 以上（歳）	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000	25	30	－	400	20	25	－	350
妊婦					＋ 75	＋110	－	－[1]					＋ 5	＋ 5	－	－
授乳婦					＋100	＋140	－	－[1]					＋15	＋20	－	－

[1] 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は，2,000 μg/日とした．

頁	
285	下記に差し替え

年齢等	クロム（μg/日）				モリブデン（μg/日）							
	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	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	－	－	－	2.5	－	－	－	2.5	－
6～11（月）	1.0	－	1.0	－	－	－	3.0	－	－	－	3.0	－
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）	10	500	10	500	20	30	－	600	20	25	－	500
30～49（歳）	10	500	10	500	25	30	－	600	20	25	－	500
50～64（歳）	10	500	10	500	25	30	－	600	20	25	－	500
65～74（歳）	10	500	10	500	20	30	－	600	20	25	－	500
75 以上（歳）	10	500	10	500	20	25	－	600	20	25	－	500
妊　婦			10	－					＋0.0	＋0.0	－	－
授乳婦			10	－					＋2.5	＋3.5	－	－

（2025 年 1 月）