

日本人の食事摂取基準 (2020年版)

2020年度から2024年度の5年間使用する、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」は、「日本人の食事摂取基準」策定検討会（座長：伊藤貞嘉 東北大学 名誉教授）においてとりまとめられ、その報告書が公表された。

主な改定のポイントは下記のとおり。

○活力ある健康長寿社会の実現に向けて

- ・きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50歳以上について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定。
- ・高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合（%エネルギー）について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げ。
- ・若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、以下の対応を実施。
 - 飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定。
 - ナトリウム（食塩相当量）について、成人の目標量を0.5g/日引き下げるとともに、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量として、新たに6g/日未満と設定。
 - コレステロールについて、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、新たに200mg/日未満に留めることが望ましいことを記載。

○EBPM（Evidence Based Policy Making：根拠に基づく政策立案）の更なる推進に向けて

- ・食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定。

報告書の詳細は、厚生労働省のホームページを参照されたい。

日本人の食事摂取基準(2020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)	171.0	64.5	158.0	50.3
30～49 (歳)	171.0	68.1	158.0	53.0
50～64 (歳)	169.0	68.0	155.8	53.8
65～74 (歳)	165.2	65.0	152.0	52.1
75以上 (歳)	160.8	59.6	148.0	48.8

¹0～17歳は、日本小児内分秘学会・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28年国民健康・栄養調査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。

- 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。

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観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI を基に、疾患別の発症率と BMI の関連、死因と BMI との関連、喫煙や疾患の合併による BMI や死亡リスクへの影響、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

³高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI の範囲を 21.5～24.9 kg/m² とした。

(参考)

年齢等	推定エネルギー必要量 (kcal/日)						
	男性			女性			
	身体活動レベル ¹			身体活動レベル ¹			
	I	II	III	I	II	III	
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	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550	
18～29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300	
30～49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350	
50～64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250	
65～74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100	
75以上 (歳) ²	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—	
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つのレベルとして、それぞれ I, II, III で示した。

²レベル II は自立している者、レベル I は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベル I 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、食事摂取状況のアセスメント、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 I の場合、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。]

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
妊婦 中期					+ 5	+ 5	—	— ³			—	20～30
妊婦 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	0.8	50～65	50～65	—	—
3～5 (歳)	10以下	10以下	6	6	1.1	1.0	50～65	50～65	8以上	8以上
6～7 (歳)	10以下	10以下	8	7	1.5	1.3	50～65	50～65	10以上	10以上
8～9 (歳)	10以下	10以下	8	7	1.5	1.3	50～65	50～65	11以上	11以上
10～11 (歳)	10以下	10以下	10	8	1.6	1.6	50～65	50～65	13以上	13以上
12～14 (歳)	10以下	10以下	11	9	1.9	1.6	50～65	50～65	17以上	17以上
15～17 (歳)	8以下	8以下	13	9	2.1	1.6	50～65	50～65	19以上	18以上
18～29 (歳)	7以下	7以下	11	8	2.0	1.6	50～65	50～65	21以上	18以上
30～49 (歳)	7以下	7以下	10	8	2.0	1.6	50～65	50～65	21以上	18以上
50～64 (歳)	7以下	7以下	10	8	2.2	1.9	50～65	50～65	21以上	18以上
65～74 (歳)	7以下	7以下	9	8	2.2	2.0	50～65	50～65	20以上	17以上
75以上 (歳)	7以下	7以下	8	7	2.1	1.8	50～65	50～65	20以上	17以上
妊婦	7以下		9		1.6		50～65		18以上	
授乳婦										

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、200mg/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 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。

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	8以下	50～65	13～20	20～30	8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	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	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。

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)	3.0	20	3.5	20	3.0	150	3.0	150	50	60	
3～5 (歳)	3.5	30	4.0	30	4.0	200	4.0	200	60	70	
6～7 (歳)	4.5	30	5.0	30	5.0	300	5.0	300	80	90	
8～9 (歳)	5.0	40	6.0	40	5.0	350	5.0	350	90	110	
10～11 (歳)	6.5	60	8.0	60	5.5	450	5.5	450	110	140	
12～14 (歳)	8.0	80	9.5	80	6.5	650	6.0	600	140	170	
15～17 (歳)	9.0	90	8.5	90	7.0	750	5.5	650	160	150	
18～29 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.0	850	5.0	650	150	150	
30～49 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.0	900	5.5	700	150	150	
50～64 (歳)	8.5	100	8.5	100	7.0	850	6.0	700	150	150	
65～74 (歳)	8.5	100	8.5	100	7.0	850	6.5	650	150	150	
75以上 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.5	750	6.5	650	150	150	
妊婦			8.5	—			6.5	—			150
授乳婦			8.5	—			7.0	—			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。

²α-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)	0.4	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	0.9	—	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	1.3	—
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
15～17 (歳)	1.3	1.5	—	1.0	1.2	—	1.4	1.7	—	1.2	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	—
50～64 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
65～74 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
75以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊婦				+0.2	+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) 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。

³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。

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	10	—	150(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	17	—	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	15	—	350(85)	10	12	—	250(65)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～64 (歳)	12	14	—	350(85)	9	11	—	250(65)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
65～74 (歳)	12	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)	9	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。

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) の重量として示した。

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				
	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 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)	—	—	0.5	—	—	0.5	—	—	60	—	—	—	60	—	
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—	80	90	—	200	90	90	—	200	
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—	90	110	—	300	90	110	—	300	
6～7 (歳)	1.1	1.3	—	1.1	1.3	—	110	140	—	400	110	140	—	400	
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—	130	160	—	500	130	160	—	500	
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—	160	190	—	700	160	190	—	700	
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900	
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	220	240	—	900	200	240	—	900	
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900	
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000	
50～64 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000	
65～74 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900	
75以上 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900	
妊 婦					+0.3	+0.4	—					+200 ^{4,5}	+240 ^{4,5}	—	—
授乳婦					+0.7	+0.8	—					+ 80	+100	—	—

¹ シアノコバラミン (分子量=1,355.37) の重量として示した。

² 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。

³ 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。

⁴ 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 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。

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)	5	5	5	5	—	—	40	—	—	40
1～2 (歳)	3	4	20	20	35	40	—	35	40	—
3～5 (歳)	4	4	20	20	40	50	—	40	50	—
6～7 (歳)	5	5	30	30	50	60	—	50	60	—
8～9 (歳)	6	5	30	30	60	70	—	60	70	—
10～11 (歳)	6	6	40	40	70	85	—	70	85	—
12～14 (歳)	7	6	50	50	85	100	—	85	100	—
15～17 (歳)	7	6	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	—
50～64 (歳)	6	5	50	50	85	100	—	85	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=176.12) 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。

◎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)	—	—	(3.0 未満)	900	—	900	—
3～5 (歳)	—	—	(3.5 未満)	—	—	(3.5 未満)	1,000	1,400 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	1,800 以上
8～9 (歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)	1,500	2,000 以上	1,500	2,000 以上
10～11 (歳)	—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)	1,800	2,200 以上	1,800	2,000 以上
12～14 (歳)	—	—	(7.0 未満)	—	—	(6.5 未満)	2,300	2,400 以上	1,900	2,400 以上
15～17 (歳)	—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)	2,700	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。

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	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐容 上限量
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	270	—	—
30～49 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500	310	370	—	—	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	—	—	230	280	—	—
75 以上 (歳)	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500	270	320	—	—	220	260	—	—
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					
	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)	500	—	500	—	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5 (歳)	700	—	700	—	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7 (歳)	900	—	800	—	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30
8～9 (歳)	1,000	—	1,000	—	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35
10～11 (歳)	1,100	—	1,000	—	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35
12～14 (歳)	1,200	—	1,000	—	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40
15～17 (歳)	1,200	—	900	—	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40
30～49 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50～64 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
65～74 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
75 以上 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊 婦 初期									+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・後期									+8.0	+9.5	—	—	—	—
授乳婦									+2.0	+2.5	—	—	—	—

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	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)	3	3	—	—	2	3	—	—	0.3	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—	1.5	—	1.5	—
3～5 (歳)	3	4	—	—	3	3	—	—	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—	1.5	—	1.5	—
6～7 (歳)	4	5	—	—	3	4	—	—	0.4	0.4	—	—	0.4	0.4	—	—	2.0	—	2.0	—
8～9 (歳)	5	6	—	—	4	5	—	—	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—	2.5	—	2.5	—
10～11 (歳)	6	7	—	—	5	6	—	—	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—	3.0	—	3.0	—
12～14 (歳)	9	10	—	—	7	8	—	—	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—	4.0	—	4.0	—
15～17 (歳)	10	12	—	—	7	8	—	—	0.8	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—	4.5	—	3.5	—
18～29 (歳)	9	11	—	40	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7	4.0	11	3.5	11
30～49 (歳)	9	11	—	45	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7	4.0	11	3.5	11
50～64 (歳)	9	11	—	45	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7	4.0	11	3.5	11
65～74 (歳)	9	11	—	40	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7	4.0	11	3.5	11
75以上 (歳)	9	10	—	40	6	8	—	30	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7	4.0	11	3.5	11
妊婦					+1	+2	—	—					+0.1	+0.1	—	—			3.5	—
授乳婦					+3	+4	—	—					+0.5	+0.6	—	—			3.5	—

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	250	—	—	130	250	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2 (歳)	35	50	—	300	35	50	—	300	10	10	—	100	10	10	—	100
3～5 (歳)	45	60	—	400	45	60	—	400	10	15	—	100	10	10	—	100
6～7 (歳)	55	75	—	550	55	75	—	550	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9 (歳)	65	90	—	700	65	90	—	700	15	20	—	200	15	20	—	200
10～11 (歳)	80	110	—	900	80	110	—	900	20	25	—	250	20	25	—	250
12～14 (歳)	95	140	—	2,000	95	140	—	2,000	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)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350
30～49 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350
50～64 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350
65～74 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350
75以上 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	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。

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	—	—	—	2	—
6～11 (月)	1.0	—	1.0	—	—	—	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)	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	—	—
授乳婦			10	—					+3	+3	—	—