日本人の食事摂取基準
（2025年版）

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書より作成）

「日本人の食事摂取基準」とは

日本人の食事摂取基準は，健康増進法に基づき，国民の健康の保持・増進，生活習慣病の発症予防を目的として，食事によるエネルギーおよび各栄養素の摂取量の基準を定めたもので，５年ごとに改定されている．2025 年版の使用期間は，令和7（2025）年度から令和11（2029）年度の5 年間である．

食品成分表の利用

食事評価は，摂取量推定によって得られる摂取量と食事摂取基準の各指標で示されている値を比較することで行うことができる．

食事調査によってエネルギーおよび栄養素の摂取量を推定したり，献立からエネルギーおよび栄養素の給与量を推定したりする際には，食品成分表を用いて栄養計算を行う．

食品成分表の栄養素量と，実際に食品中に含まれる栄養素量は必ずしも同じではない．食品成分表を利用する際には，この誤差の存在を十分に理解したうえで対応する必要がある．

◉エネルギー

エネルギー摂取の過不足の回避を目的とする指標として，
目標とするBMI〔体重（kg）÷身長（m）²〕の範囲を設定する．

●目標とするBMIの範囲（18歳以上）*1

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m²）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75 以上	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．

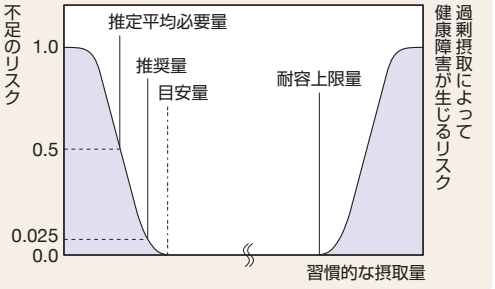
◉栄養素

三つの目的からなる五つの指標を設定する．

目的	指標	定義
摂取不足の回避	推定平均必要量（EAR）	50%の者が必要量を満たすと推定される摂取量．
	推奨量（RDA）	ほとんどの者（97～98 %）が充足している摂取量．（推定平均必要量が与えられる栄養素に対して設定する）
	目安量（AI）	一定の栄養状態を維持するのに十分な摂取量．不足状態を示す者がほとんど観察されない量．（十分な科学的根拠が得られず，推定平均必要量と推奨量が算定できない場合の代替指標）
過剰摂取による健康障害の回避	耐容上限量（UL）	健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限．（これを超えて摂取すると，過剰摂取によって生じる潜在的な健康障害のリスクが高まると考える）
生活習慣病の発症予防	目標量（DG）	生活習慣病の発症予防を目的に，特定の集団において，その疾患のリスクや，その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる摂取量．現在の日本人が当面の目標とすべき量．

※十分な科学的根拠がある栄養素については，上記の指標とは別に，生活習慣病の重症化予防及びフレイル予防を目的とした量を設定．

▼食事摂取基準の各指標を理解するための概念図*1



*1 目標量は，ここに示す概念や方法とは異なる性質のものであることから，ここには図示できない．

●栄養素の食事摂取基準

各性・年齢区分における参照体位および身体活動レベル「ふつう」を想定した値である．なお，基準値の欄で＋（プラス）記号とともに示される値は付加量をさす．

▼身体活動レベル（カテゴリー）別に見た活動内容と活動時間の代表例

身体活動レベル（カテゴリー）	低い	ふつう	高い
身体活動レベル基準値*1	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*2	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，通勤・買い物での歩行，家事，軽いスポーツ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，スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
中程度の強度（3.0～5.9 メッツ）の身体活動の１日当たりの合計時間（時間/日）*3	1.65	2.06	2.53
仕事での1日当たりの合計歩行時間（時間/日）*3	0.25	0.54	1.00

*1 代表値．（　）内はおよその範囲．　*2Ishikawa-Takata K, et al. Eur J Clin Nutr. 2008；62（7）：885-891. および Black AE, et al. Eur J Clin Nutr. 1996；50（2）：72-92. を参考に，身体活動レベルに及ぼす仕事時間中の労作の影響が大きいことを考慮して作成．　*3Ishikawa-Takata K, et al. J Epidemiol. 2011；21（2）：114-121. による．

医歯薬出版株式会社

●たんぱく質の食事摂取基準

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

●炭水化物，食物繊維の食事摂取基準

年齢等	炭水化物（%エネルギー）		食物繊維（g/日）	
	目標量*1,2		目標量	
	男性	女性	男性	女性
0～5（月）	–	–	–	–
6～11（月）	–	–	–	–
1～2（歳）	50～65	50～65	–	–
3～5（歳）	50～65	50～65	8 以上	8 以上
6～7（歳）	50～65	50～65	10 以上	9 以上
8～9（歳）	50～65	50～65	11 以上	11 以上
10～11（歳）	50～65	50～65	13 以上	13 以上
12～14（歳）	50～65	50～65	17 以上	16 以上
15～17（歳）	50～65	50～65	19 以上	18 以上
18～29（歳）	50～65	50～65	20 以上	18 以上
30～49（歳）	50～65	50～65	22 以上	18 以上
50～64（歳）	50～65	50～65	22 以上	18 以上
65～74（歳）	50～65	50～65	21 以上	18 以上
75 以上（歳）	50～65	50～65	20 以上	17 以上
妊婦		50～65		18 以上
授乳婦		50～65		18 以上

*1 範囲に関しては，おおむねの値を示したものである．　*2 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．

●脂質，飽和脂肪酸，*n*-6系脂肪酸，*n*-3系脂肪酸の食事摂取基準

年齢等	脂質（%エネルギー）				飽和脂肪酸（%エネルギー）*2,3		*n*-6系脂肪酸（g/日）		*n*-3系脂肪酸（g/日）	
	目安量		目標量*1		目標量		目安量		目安量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～5（月）	50	50	–	–	–	–	4	4	0.9	0.9
6～11（月）	40	40	–	–	–	–	4	4	0.8	0.8
1～2（歳）	–	–	20～30	20～30	–	–	4	4	0.7	0.7
3～5（歳）	–	–	20～30	20～30	10 以下	10 以下	6	6	1.2	1.0
6～7（歳）	–	–	20～30	20～30	10 以下	10 以下	8	7	1.4	1.2
8～9（歳）	–	–	20～30	20～30	10 以下	10 以下	8	8	1.5	1.4
10～11（歳）	–	–	20～30	20～30	10 以下	10 以下	9	9	1.7	1.7
12～14（歳）	–	–	20～30	20～30	10 以下	10 以下	11	11	2.2	1.7
15～17（歳）	–	–	20～30	20～30	9 以下	9 以下	13	11	2.2	1.7
18～29（歳）	–	–	20～30	20～30	7 以下	7 以下	12	9	2.2	1.7
30～49（歳）	–	–	20～30	20～30	7 以下	7 以下	11	9	2.2	1.7
50～64（歳）	–	–	20～30	20～30	7 以下	7 以下	11	9	2.3	1.9
65～74（歳）	–	–	20～30	20～30	7 以下	7 以下	10	9	2.3	2.0
75 以上（歳）	–	–	20～30	20～30	7 以下	7 以下	9	8	2.3	2.0
妊婦		–		20～30		7 以下		9		1.7
授乳婦		–		20～30		7 以下		9		1.7

*1 範囲に関しては，おおむねの値を示したものである．　*2 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．　*3 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．

●エネルギー産生栄養素バランス（目標量*1,2，%エネルギー）

年齢等	男性				女性			
	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
妊婦 中期					13～20			
妊婦 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．

参考資料

●推定エネルギー必要量

推定エネルギー必要量
=体重1 kg当たりの基礎代謝量基準値×参照体重×身体活動レベル基準値

※小児及び妊婦，授乳婦では，これに成長や妊娠継続・授乳に必要なエネルギー量を付加量として加える．乳児では，エネルギー消費量とエネルギー蓄積量の和で求めている．

▼参照体位（参照身長，参照体重）

年齢等	男性		女性*1	
	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
18 以上（歳）	（男女計）参照身長 161.0 cm，参照体重 58.6 kg			

*1 妊婦，授乳婦を除く．

▼ 基礎代謝量基準値

年齢（歳）	基礎代謝量基準値（kcal/kg体重/日）	
	男性	女性
1～2	61.0	59.7
3～5	54.8	52.2
6～7	44.3	41.9
8～9	40.8	38.3
10～11	37.4	34.8
12～14	31.0	29.6
15～17	27.0	25.3
18～29	23.7	22.1
30～49	22.5	21.9
50～64	21.8	20.7
65～74	21.6	20.7
75 以上	21.5	20.7

▼身体活動レベル基準値

身体活動レベル（カテゴリー）	低い	ふつう	高い
身体活動レベル基準値	1.50（1.40～1.60）	1.75（1.60～1.90）	2.00（1.90～2.20）

▼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
妊婦*3 中期				+250	+250	+250
妊婦*3 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．

●微量ミネラルの食事摂取基準

年齢等	鉄（mg/日）										亜鉛（mg/日）							
	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	
	男性	女性		男性	女性		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
		月経なし	月経あり		月経なし	月経あり												
0～5（月）	–	–	–	–	–	–	0.5	0.5	–	–	–	–	–	–	1.5	1.5	–	–
6～11（月）	3.5	3.0	–	4.5	4.5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2.0	2.0	–	–
1～2（歳）	3.0	3.0	–	4.0	4.0	–	–	–	–	–	2.5	2.0	3.5	3.0	–	–	–	–
3～5（歳）	3.5	3.5	–	5.0	5.0	–	–	–	–	–	3.0	2.5	4.0	3.5	–	–	–	–
6～7（歳）	4.5	4.5	–	6.0	6.0	–	–	–	–	–	3.5	3.0	5.0	4.5	–	–	–	–
8～9（歳）	5.5	6.0	–	7.5	8.0	–	–	–	–	–	4.0	4.0	5.5	5.5	–	–	–	–
10～11（歳）	6.5	6.5	8.5	9.5	9.0	12.5	–	–	–	–	5.5	5.5	8.0	7.5	–	–	–	–
12～14（歳）	7.5	6.5	9.0	9.0	8.0	12.5	–	–	–	–	7.0	6.5	8.5	8.5	–	–	–	–
15～17（歳）	7.5	5.5	7.5	9.0	6.5	11.0	–	–	–	–	8.5	6.0	10.0	8.0	–	–	–	–
18～29（歳）	5.5	5.0	7.0	7.0	6.0	10.0	–	–	–	–	7.5	6.0	9.0	7.5	–	–	40	35
30～49（歳）	6.0	5.0	7.5	7.5	6.0	10.5	–	–	–	–	8.0	6.5	9.5	8.0	–	–	45	35
50～64（歳）	6.0	5.0	7.5	7.0	6.0	10.5	–	–	–	–	8.0	6.5	9.5	8.0	–	–	45	35
65～74（歳）	5.5	5.0	–	7.0	6.0	–	–	–	–	–	7.5	6.5	9.0	7.5	–	–	45	35
75 以上（歳）	5.5	4.5	–	6.5	5.5	–	–	–	–	–	7.5	6.0	9.0	7.0	–	–	40	35
妊婦 初期		+2.0	–		+2.5	–		–		–		+0.0		+0.0		–		–
妊婦 中期・後期		+7.0	–		+8.5	–		–		–		+2.0		+2.0		–		–
授乳婦		+1.5	–		+2.0	–		–		–		+2.5		+3.0		–		–

年齢等	銅（mg/日）								マンガン（mg/日）				ヨウ素（μg/日）							
	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		推定平均必要量		推奨量		目安量		耐容上限量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～5（月）	–	–	–	–	0.3	0.3	–	–	0.01	0.01	–	–	–	–	–	–	100	100	250	250
6～11（月）	–	–	–	–	0.4	0.4	–	–	0.5	0.5	–	–	–	–	–	–	130	130	350	350
1～2（歳）	0.3	0.2	0.3	0.3	–	–	–	–	1.5	1.5	–	–	35	35	50	50	–	–	600	600
3～5（歳）	0.3	0.3	0.4	0.3	–	–	–	–	2.0	2.0	–	–	40	40	60	60	–	–	900	900
6～7（歳）	0.4	0.4	0.4	0.4	–	–	–	–	2.0	2.0	–	–	55	55	75	75	–	–	1,200	1,200
8～9（歳）	0.4	0.4	0.5	0.5	–	–	–	–	2.5	2.5	–	–	65	65	90	90	–	–	1,500	1,500
10～11（歳）	0.5	0.5	0.6	0.6	–	–	–	–	3.0	3.0	–	–	75	75	110	110	–	–	2,000	2,000
12～14（歳）	0.7	0.6	0.8	0.8	–	–	–	–	3.5	3.0	–	–	100	100	140	140	–	–	2,500	2,500
15～17（歳）	0.8	0.6	0.9	0.7	–	–	–	–	3.5	3.0	–	–	100	100	140	140	–	–	3,000	3,000
18～29（歳）	0.7	0.6	0.8	0.7	–	–	7	7	3.5	3.0	11	11	100	100	140	140	–	–	3,000	3,000
30～49（歳）	0.8	0.6	0.9	0.7	–	–	7	7	3.5	3.0	11	11	100	100	140	140	–	–	3,000	3,000
50～64（歳）	0.7	0.6	0.9	0.7	–	–	7	7	3.5	3.0	11	11	100	100	140	140	–	–	3,000	3,000
65～74（歳）	0.7	0.6	0.8	0.7	–	–	7	7	3.5	3.0	11	11	100	100	140	140	–	–	3,000	3,000
75 以上（歳）	0.7	0.6	0.8	0.7	–	–	7	7	3.5	3.0	11	11	100	100	140	140	–	–	3,000	3,000
妊婦		+0.1		+0.1		–		–		3.0		–		+75		+110		–		– *1
授乳婦		+0.5		+0.6		–		–		3.0		–		+100		+140		–		– *1

*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	セレン（μg/日）								クロム（μg/日）				モリブデン（μg/日）							
	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		推定平均必要量		推奨量		目安量		耐容上限量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～5（月）	–	–	–	–	15	15	–	–	0.8	0.8	–	–	–	–	–	–	2.5	2.5	–	–
6～11（月）	–	–	–	–	15	15	–	–	1.0	1.0	–	–	–	–	–	–	3.0	3.0	–	–
1～2（歳）	10	10	10	10	–	–	100	100	–	–	–	–	10	10	10	10	–	–	–	–
3～5（歳）	10	10	15	10	–	–	100	100	–	–	–	–	10	10	10	10	–	–	–	–
6～7（歳）	15	15	15	15	–	–	150	150	–	–	–	–	10	10	15	15	–	–	–	–
8～9（歳）	15	15	20	20	–	–	200	200	–	–	–	–	15	15	20	15	–	–	–	–
10～11（歳）	20	20	25	25	–	–	250	250	–	–	–	–	15	15	20	20	–	–	–	–
12～14（歳）	25	25	30	30	–	–	350	300	–	–	–	–	20	20	25	25	–	–	–	–
15～17（歳）	30	20	35	25	–	–	400	350	–	–	–	–	25	20	30	25	–	–	–	–
18～29（歳）	25	20	30	25	–	–	400	350	10	10	500	500	20	20	30	25	–	–	600	500
30～49（歳）	25	20	35	25	–	–	450	350	10	10	500	500	25	20	30	25	–	–	600	500
50～64（歳）	25	20	30	25	–	–	450	350	10	10	500	500	25	20	30	25	–	–	600	500
65～74（歳）	25	20	30	25	–	–	450	350	10	10	500	500	20	20	30	25	–	–	600	500
75 以上（歳）	25	20	30	25	–	–	400	350	10	10	500	500	20	20	25	25	–	–	600	500
妊婦		+5		+5		–		–		10		–		+0		+0		–		–
授乳婦		+15		+20		–		–		10		–		+2.5		+3.5		–		–

●多量ミネラルの食事摂取基準

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）			
	推定平均必要量		目安量		目標量		目安量		目標量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
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	1,000	1,600 以上	1,400 以上
6～7（歳）	－	－	－	－	（4.5 未満）	（4.5 未満）	1,300	1,200	1,800 以上	1,600 以上
8～9（歳）	－	－	－	－	（5.0 未満）	（5.0 未満）	1,600	1,400	2,000 以上	1,800 以上
10～11（歳）	－	－	－	－	（6.0 未満）	（6.0 未満）	1,900	1,800	2,200 以上	2,000 以上
12～14（歳）	－	－	－	－	（7.0 未満）	（6.5 未満）	2,400	2,200	2,600 以上	2,400 以上
15～17（歳）	－	－	－	－	（7.5 未満）	（6.5 未満）	2,800	2,000	3,000 以上	2,600 以上
18～29（歳）	600（1.5）	600（1.5）	－	－	（7.5 未満）	（6.5 未満）	2,500	2,000	3,000 以上	2,600 以上
30～49（歳）	600（1.5）	600（1.5）	－	－	（7.5 未満）	（6.5 未満）	2,500	2,000	3,000 以上	2,600 以上
50～64（歳）	600（1.5）	600（1.5）	－	－	（7.5 未満）	（6.5 未満）	2,500	2,000	3,000 以上	2,600 以上
65～74（歳）	600（1.5）	600（1.5）	－	－	（7.5 未満）	（6.5 未満）	2,500	2,000	3,000 以上	2,600 以上
75 以上（歳）	600（1.5）	600（1.5）	－	－	（7.5 未満）	（6.5 未満）	2,500	2,000	3,000 以上	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）		2,000		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6.0 g/日未満とした．

年齢等	カルシウム（mg/日）								マグネシウム（mg/日）								リン（mg/日）			
	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		目安量		耐容上限量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～5（月）	－	－	－	－	200	200	－	－	－	－	－	－	20	20	－	－	120	120	－	－
6～11（月）	－	－	－	－	250	250	－	－	－	－	－	－	60	60	－	－	260	260	－	－
1～2（歳）	350	350	450	400	－	－	－	－	60	60	70	70	－	－	－	－	600	500	－	－
3～5（歳）	500	450	600	550	－	－	－	－	80	80	100	100	－	－	－	－	700	700	－	－
6～7（歳）	500	450	600	550	－	－	－	－	110	110	130	130	－	－	－	－	900	800	－	－
8～9（歳）	550	600	650	750	－	－	－	－	140	140	170	160	－	－	－	－	1,000	900	－	－
10～11（歳）	600	600	700	750	－	－	－	－	180	180	210	220	－	－	－	－	1,100	1,000	－	－
12～14（歳）	850	700	1,000	800	－	－	－	－	250	240	290	290	－	－	－	－	1,200	1,100	－	－
15～17（歳）	650	550	800	650	－	－	－	－	300	260	360	310	－	－	－	－	1,200	1,000	－	－
18～29（歳）	650	550	800	650	－	－	2,500	2,500	280	230	340	280	－	－	－	－	1,000	800	3,000	3,000
30～49（歳）	650	550	750	650	－	－	2,500	2,500	320	240	380	290	－	－	－	－	1,000	800	3,000	3,000
50～64（歳）	600	550	750	650	－	－	2,500	2,500	310	240	370	290	－	－	－	－	1,000	800	3,000	3,000
65～74（歳）	600	550	750	650	－	－	2,500	2,500	290	240	350	280	－	－	－	－	1,000	800	3,000	3,000
75 以上（歳）	600	500	750	600	－	－	2,500	2,500	270	220	330	270	－	－	－	－	1,000	800	3,000	3,000
妊婦		+0		+0		－		－		+30		+40		－		－		800		－
授乳婦		+0		+0		－		－		+0		+0		－		－		800		－

*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．

●脂溶性ビタミンの食事摂取基準

年齢等		ビタミンA（μgRAE/日）*1								ビタミンD（μg/日）*4				ビタミンE（mg/日）*5				ビタミンK（μg/日）	
		推定平均必要量*2		推奨量*2		目安量*3		耐容上限量*3		目安量		耐容上限量		目安量		耐容上限量		目安量	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～5（月）		－	－	－	－	300	300	600	600	5.0	5.0	25	25	3.0	3.0	－	－	4	4
6～11（月）		－	－	－	－	400	400	600	600	5.0	5.0	25	25	4.0	4.0	－	－	7	7
1～2（歳）		300	250	400	350	－	－	600	600	3.5	3.5	25	25	3.0	3.0	150	150	50	60
3～5（歳）		350	350	500	500	－	－	700	700	4.5	4.5	30	30	4.0	4.0	200	200	60	70
6～7（歳）		350	350	500	500	－	－	950	950	5.5	5.5	40	40	4.5	4.0	300	300	80	90
8～9（歳）		350	350	500	500	－	－	1,200	1,200	6.5	6.5	40	40	5.0	5.0	350	350	90	110
10～11（歳）		450	400	600	600	－	－	1,500	1,500	8.0	8.0	60	60	5.0	5.5	450	450	110	130
12～14（歳）		550	500	800	700	－	－	2,100	2,100	9.0	9.0	80	80	6.5	6.0	650	600	140	150
15～17（歳）		650	500	900	650	－	－	2,600	2,600	9.0	9.0	90	90	7.0	6.0	750	650	150	150
18～29（歳）		600	450	850	650	－	－	2,700	2,700	9.0	9.0	100	100	6.5	5.0	800	650	150	150
30～49（歳）		650	500	900	700	－	－	2,700	2,700	9.0	9.0	100	100	6.5	6.0	800	700	150	150
50～64（歳）		650	500	900	700	－	－	2,700	2,700	9.0	9.0	100	100	6.5	6.0	800	700	150	150
65～74（歳）		600	500	850	700	－	－	2,700	2,700	9.0	9.0	100	100	7.5	7.0	800	700	150	150
75 以上（歳）		550	450	800	650	－	－	2,700	2,700	9.0	9.0	100	100	7.0	6.0	800	650	150	150
妊婦	初期		+0		+0		－		－										
	中期		+0		+0		－		－		9.0		－		5.5		－		150
	後期		+60		+80		－		－										
授乳婦			+300		+450		－		－		9.0		－		5.5		－		150

*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．　*4 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．　*5 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 は含まない．

●水溶性ビタミンの食事摂取基準

年齢等	ビタミンB_1（mg/日）*1,2						ビタミンB_2（mg/日）*3						ナイアシン（mgNE/日）*4,5							
	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*6	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～5（月）	−	−	−	−	0.1	0.1	−	−	−	−	0.3	0.3	−	−	−	−	2*7	2*7	−	−
6～11（月）	−	−	−	−	0.2	0.2	−	−	−	−	0.4	0.4	−	−	−	−	3	3	−	−
1～2（歳）	0.3	0.3	0.4	0.4	−	−	0.5	0.5	0.6	0.5	−	−	5	4	6	5	−	−	60（15）	60（15）
3～5（歳）	0.4	0.4	0.5	0.5	−	−	0.7	0.6	0.8	0.8	−	−	6	6	8	7	−	−	80（20）	80（20）
6～7（歳）	0.5	0.4	0.7	0.6	−	−	0.8	0.7	0.9	0.9	−	−	7	7	9	8	−	−	100（30）	100（30）
8～9（歳）	0.6	0.5	0.8	0.7	−	−	0.9	0.9	1.1	1.0	−	−	9	8	11	10	−	−	150（35）	150（35）
10～11（歳）	0.7	0.6	0.9	0.9	−	−	1.1	1.1	1.4	1.3	−	−	11	10	13	12	−	−	200（45）	200（45）
12～14（歳）	0.8	0.7	1.1	1.0	−	−	1.3	1.2	1.6	1.4	−	−	12	12	15	14	−	−	250（60）	250（60）
15～17（歳）	0.9	0.7	1.2	1.0	−	−	1.4	1.2	1.7	1.4	−	−	14	11	16	13	−	−	300（70）	250（65）
18～29（歳）	0.8	0.6	1.1	0.8	−	−	1.3	1.0	1.6	1.2	−	−	13	9	15	11	−	−	300（80）	250（65）
30～49（歳）	0.8	0.6	1.2	0.9	−	−	1.4	1.0	1.7	1.2	−	−	13	10	16	12	−	−	350（85）	250（65）
50～64（歳）	0.8	0.6	1.1	0.8	−	−	1.3	1.0	1.6	1.2	−	−	13	9	15	11	−	−	350（85）	250（65）
65～74（歳）	0.7	0.6	1.0	0.8	−	−	1.2	0.9	1.4	1.1	−	−	11	9	14	11	−	−	300（80）	250（65）
75 以上（歳）	0.7	0.5	1.0	0.7	−	−	1.1	0.9	1.4	1.1	−	−	11	8	13	10	−	−	300（75）	250（60）
妊婦		+0.1		+0.2		−		+0.2		+0.3		−		+0		+0		−		−
授乳婦		+0.2		+0.2		−		+0.5		+0.6		−		+3		+3		−		−

*1チアミン塩化物塩酸塩（分子量＝337.3）相当量として示した。　*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：ビタミンB_2の推定平均必要量は，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。　*4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。　*5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。　*6ニコチンアミドの重量（mg/日），（　）内はニコチン酸の重量（mg/日）。　*7単位はmg/日。

年齢等	ビタミンB_6（mg/日）*1								ビタミンB_{12}（μg/日）*3		葉酸（μg/日）*4							
	推定平均必要量		推奨量		目安量		耐容上限量*2		目安量		推定平均必要量		推奨量		目安量		耐容上限量*5	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～5（月）	−	−	−	−	0.2	0.2	−	−	0.4	0.4	−	−	−	−	40	40	−	−
6～11（月）	−	−	−	−	0.3	0.3	−	−	0.9	0.9	−	−	−	−	70	70	−	−
1～2（歳）	0.4	0.4	0.5	0.5	−	−	10	10	1.5	1.5	70	70	90	90	−	−	200	200
3～5（歳）	0.5	0.5	0.6	0.6	−	−	15	15	1.5	1.5	80	80	100	100	−	−	300	300
6～7（歳）	0.6	0.6	0.7	0.7	−	−	20	20	2.0	2.0	110	110	130	130	−	−	400	400
8～9（歳）	0.8	0.8	0.9	0.9	−	−	25	25	2.5	2.5	130	130	150	150	−	−	500	500
10～11（歳）	0.9	1.0	1.0	1.2	−	−	30	30	3.0	3.0	150	150	180	180	−	−	700	700
12～14（歳）	1.2	1.1	1.4	1.3	−	−	40	40	4.0	4.0	190	190	230	230	−	−	900	900
15～17（歳）	1.2	1.1	1.5	1.3	−	−	50	45	4.0	4.0	200	200	240	240	−	−	900	900
18～29（歳）	1.2	1.0	1.5	1.2	−	−	55	45	4.0	4.0	200	200	240	240	−	−	900	900
30～49（歳）	1.2	1.0	1.5	1.2	−	−	60	45	4.0	4.0	200	200	240	240	−	−	1,000	1,000
50～64（歳）	1.2	1.0	1.5	1.2	−	−	60	45	4.0	4.0	200	200	240	240	−	−	1,000	1,000
65～74（歳）	1.2	1.0	1.4	1.2	−	−	55	45	4.0	4.0	200	200	240	240	−	−	900	900
75 以上（歳）	1.2	1.0	1.4	1.2	−	−	50	40	4.0	4.0	200	200	240	240	−	−	900	900
妊婦		+0.2		+0.2		−		−		4.0		+200*6,7		+240*6,7		−		−
授乳婦		+0.3		+0.3		−		−		4.0		+80		+100		−		−

*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）相当量として示した。　*3シアノコバラミン（分子量＝1,355.4）相当量として示した。　*4葉酸（プテロイルモノグルタミン酸，分子量＝441.4）相当量として示した。　*5通常の食品以外の食品に含まれる葉酸に適用する。　*6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。　*7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					
	目安量		目安量		推定平均必要量		推奨量		目安量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
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	30	35	35	−	−
3～5（歳）	4	4	20	20	35	35	40	40	−	−
6～7（歳）	5	5	30	30	40	40	50	50	−	−
8～9（歳）	6	6	30	30	50	50	60	60	−	−
10～11（歳）	6	6	40	40	60	60	70	70	−	−
12～14（歳）	7	6	50	50	75	75	90	90	−	−
15～17（歳）	7	6	50	50	80	80	100	100	−	−
18～29（歳）	6	5	50	50	80	80	100	100	−	−
30～49（歳）	6	5	50	50	80	80	100	100	−	−
50～64（歳）	6	5	50	50	80	80	100	100	−	−
65～74（歳）	6	5	50	50	80	80	100	100	−	−
75 以上（歳）	6	5	50	50	80	80	100	100	−	−
妊婦		5		50		+10		+10		−
授乳婦		6		50		+40		+45		−

*1L-アスコルビン酸（分子量＝176.1）相当量として示した。　特記事項：ビタミンCの推定平均必要量は，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。