

## 日本人の食事摂取基準（2005年版）

年齢	基準体位(基準身長, 基準体重)				エネルギー：推定エネルギー必要量(kcal/日)					
	男性		女性 <sup>1</sup>		男性			女性		
	基準身長 (cm)	基準体重 (kg)	基準身長 (cm)	基準体重 (kg)	身体活動レベル			身体活動レベル		
				I	II	III	I	II	III	
0～5(月)母乳栄養児	□ 62.2	□ 6.6	□ 61.0	□ 6.1	—	600	—	—	550	—
人工乳栄養児	□	□	□	□	—	650	—	—	600	—
6～11(月)	71.5	8.8	69.9	8.2	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	85.0	11.9	84.7	11.0	—	1,050	—	—	950	—
3～5(歳)	103.5	16.7	102.5	16.0	—	1,400	—	—	1,250	—
6～7(歳)	119.6	23.0	118.0	21.6	—	1,650	—	—	1,450	—
8～9(歳)	130.7	28.0	130.0	27.2	—	1,950	2,200	—	1,800	2,000
10～11(歳)	141.2	35.5	144.0	35.7	—	2,300	2,550	—	2,150	2,400
12～14(歳)	160.0	50.0	154.8	45.6	2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600
15～17(歳)	170.0	58.3	157.2	50.0	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
18～29(歳)	171.0	63.5	157.7	50.0	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30～49(歳)	170.0	68.0	156.8	52.7	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～69(歳)	164.7	64.0	152.0	53.2	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上(歳)	160.0	57.2	146.7	49.7	1,600 <sup>2</sup>	1,850 <sup>2</sup>	2,100 <sup>2</sup>	1,350 <sup>2</sup>	1,550 <sup>2</sup>	1,750 <sup>2</sup>
妊婦 初期								+ 50	+ 50	+ 50
中期								+250	+250	+250
末期								+500	+500	+500
授乳婦								+450	+450	+450

<sup>1</sup>妊婦を除く。

<sup>2</sup>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=1.30, II=1.50, III=1.70とした。50～69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に乖離があるように見えるのはこの理由によるところが多い。

(参考1) 各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)<sup>1</sup>

身体活動レベル <sup>2</sup>	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	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 <sup>3</sup> (時間/日)	睡眠 (1.0)	8	7～8	7
	座位または立位の静的な活動 (1.5:1.1～1.9)	13～14	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)	1～2	3	3～4
	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)	1	2	3
	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)	0	0	0～1

<sup>1</sup>Blackを参考に、特に身体活動レベル(PAL)に及ぼす職業の影響が大きいことを考慮して作成。

<sup>2</sup>代表値。( )内はおよその範囲。

<sup>3</sup>( )内は、activity factor (Af: 各身体活動における単位時間当たりの強度を示す値。基礎代謝の倍数で表す) (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 (Afの範囲)	身体活動の例
睡眠 (1.0)	睡眠
座位または立位の静的な活動 (1.1～1.9)	横になる。ゆったり座る(本などを読む、書く、テレビなどを見る)。談話(立位)。料理。食事。身の回り(身支度、洗面、便所)。裁縫(縫い、ミシンかけ)。趣味・娯楽(生花、茶の湯、麻雀、楽器演奏など)。車の運転。机上事務(記帳、ワープロ、OA機器などの使用)。
ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動 (2.0～2.9)	電車やバス等の乗物の中で立つ。買物や散歩等でゆっくり歩く(45 m/分)。洗濯(電気洗濯機)。掃除(電気掃除機)。
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)	家庭菜園作業。ゲートボール。普通歩行(71 m/分)。入浴。自転車(ふつうの速さ)。子どもを背負って歩く。キャッチボール。ゴルフ。ダンス(軽い)。ハイキング(平地)。階段の昇り降り。布団の上げ下ろし。普通歩行(95 m/分)。体操(ラジオ・テレビ体操程度)。
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)	筋力トレーニング。エアロビックダンス(活発な)。ポートこぎ。ジョギング(120 m/分)。テニス。バドミントン。バレーボール。スキー。バスケットボール。サッカー。スケート。ジョギング(160 m/分)。水泳。ランニング(200 m/分)。

<sup>1</sup>Activity factor (Af) は、沼尻の報告に示されたエネルギー代謝率(relative metabolic rate)から、以下のよう求めた。

Af=エネルギー代謝率+1.2

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。

年齢	たんぱく質								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(g/日)	推奨量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー) <sup>1</sup>	推定平均必要量(g/日)	推奨量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー) <sup>1</sup>	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5(月)母乳栄養児	—	—	10	—	—	—	10	—	50	—	50	—
人工乳栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—	—	—	—	—
6～11(月)母乳栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—	40	—	40	—
人工乳栄養児	—	—	20	—	—	—	20	—	—	—	—	—
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)	30	35	—	—	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	50	—	—	40	50	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
12～14(歳)	50	60	—	—	45	55	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
15～17(歳)	50	65	—	—	40	50	—	—	—	20以上30未満	—	20以上30未満
18～29(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満	—	20以上30未満	—	20以上30未満
30～49(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満	—	20以上25未満	—	20以上25未満
50～69(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満	—	20以上25未満	—	20以上25未満
70以上(歳)	50	60	—	25未満	40	50	—	25未満	—	15以上25未満	—	15以上25未満
妊婦					+8	+10	—	—				
授乳婦					+15	+20	—	—				

<sup>1</sup>目標量(上限)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として策定した。

年齢	飽和脂肪酸 <sup>1</sup> (%エネルギー)		n-6系脂肪酸 <sup>2</sup>				n-3系脂肪酸 <sup>3</sup> (g/日)			
	男性	女性	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	目安量	目標量
0～5(月)	—	—	4.0	—	4.0	—	0.9	—	0.9	—
6～11(月)	—	—	5.0	—	5.0	—	1.0	—	1.0	—
1～2(歳)	—	—	6.0	—	6.0	—	1.1	—	1.0	—
3～5(歳)	—	—	8.0	—	7.0	—	1.5	—	1.5	—
6～7(歳)	—	—	9.0	—	8.5	—	1.6	—	1.6	—
8～9(歳)	—	—	9.0	—	10	—	1.9	—	2.0	—
10～11(歳)	—	—	11	—	11	—	2.1	—	2.1	—
12～14(歳)	—	—	13	—	10	—	2.6	—	2.1	—
15～17(歳)	—	—	14	—	11	—	2.8	—	2.3	—
18～29(歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満	12	10未満	10	10未満	—	2.6以上	—	2.2以上
30～49(歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満	11	10未満	9.5	10未満	—	2.6以上	—	2.2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	9.0	10未満	—	2.9以上	—	2.5以上
70以上(歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満	8.0	10未満	7.0	10未満	—	2.2以上	—	2.0以上
妊婦					9.0	10未満				
授乳婦					10	10未満				

<sup>1</sup>飽和脂肪酸：C4:0, C6:0, C8:0, C10:0, C12:0, C14:0, C15:0, C16:0, C17:0, C18:0, C20:0, C22:0, C24:0。  
注：10歳以上で、血中LDL-コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるため、飽和脂肪酸摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

<sup>2</sup>n-6系脂肪酸：C18:2, C18:3, C20:2, C20:3, C20:4, C22:4, C22:5。

注：小児については、目標量を算定しなかったが、成人の値を参考にして、過度な摂取は避けることが望ましい。

<sup>3</sup>n-3系脂肪酸：C18:3, C18:4, C20:4, C20:5, C21:5, C22:5, C22:6。

年齢	コレステロール <sup>1</sup> (mg/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	
	目標量	目標量	目標量	目標量	目安量	目標量	目安量	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)	750未満	600未満	50以上70未満	50以上70未満	27	20	21	17
30～49(歳)	750未満	600未満	50以上70未満	50以上70未満	26	20	20	17
50～69(歳)	750未満	600未満	50以上70未満	50以上70未満	24	20	19	18
70以上(歳)	750未満	600未満	50以上70未満	50以上70未満	19	17	15	15
妊婦	600未満		—					
授乳婦	600未満		—					

<sup>1</sup>注：10歳以上で、血中LDL-コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるため、コレステロール摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

年齢	ビタミン B <sub>1</sub> (mg/日) <sup>1</sup>						ビタミン B <sub>2</sub> (mg/日) <sup>1</sup>											
	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)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—	0.5	0.6	—	0.4	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	0.9	—	0.7	0.8	—	0.8	1.0	—	0.7	0.9	—						
8~9 (歳)	0.9	1.1	—	0.8	1.0	—	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—						
10~11 (歳)	1.0	1.2	—	1.0	1.2	—	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—						
12~14 (歳)	1.2	1.4	—	1.0	1.2	—	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—						
15~17 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—	1.4	1.7	—	1.1	1.3	—						
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	1.0	—	1.2	1.4	—	1.0	1.2	—						
70 以上 (歳)	0.8	1.0	—	0.7	0.8	—	0.9	1.1	—	0.8	0.9	—						
妊婦 初期													+0	+0	—			
妊婦 中期													+0.1	+0.1	—	+0.1	+0.2	—
妊婦 末期													+0.2	+0.3	—	+0.3	+0.3	—
授乳婦													+0.1	+0.4	—			
													+0.1	+0.1	—	+0.3	+0.4	—

<sup>1</sup>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) <sup>1</sup>						ビタミン B <sub>6</sub> (mg/日) <sup>4</sup>											
	男性			女性			男性			女性								
	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量 上限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量	推奨 量 目安量 上限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量	推奨 量 目安量 上限量 <sup>5</sup>	推定平均 必要量	推奨 量 目安量 上限量 <sup>3</sup>									
0~5 (月)	—	—	2 <sup>3</sup>	—	—	3 <sup>3</sup>	—	—	0.2	—	—	0.2	—					
6~11 (月)	—	—	3	—	—	3	—	—	0.3	—	—	0.3	—					
1~2 (歳)	5	6	—	4	5	—	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—	—					
3~5 (歳)	7	8	—	6	7	—	0.5	0.6	—	0.5	0.6	—	—					
6~7 (歳)	8	10	—	7	9	—	0.7	0.8	—	0.6	0.7	—	—					
8~9 (歳)	9	11	—	9	10	—	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—	—					
10~11 (歳)	11	13	—	10	12	—	1.0	1.2	—	1.0	1.2	—	—					
12~14 (歳)	13	15	—	11	13	—	1.1	1.4	—	1.0	1.3	—	—					
15~17 (歳)	13	16	—	11	13	—	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—	—					
18~29 (歳)	13	15	—	10	12	—	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—	60					
30~49 (歳)	13	15	—	10	12	—	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—	60					
50~69 (歳)	12	14	—	9	11	—	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—	60					
70 以上 (歳)	9	11	—	7	9	—	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—	60					
妊婦 初期													+0	+0	—			
妊婦 中期													+1	+1	—	+1	+1	—
妊婦 末期													+2	+3	—	+2	+3	—
授乳婦													+0.3	+0.3	—			
													+2	+2	—	+2	+2	—

NE=ナイアシン当量。  
<sup>1</sup>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。  
<sup>2</sup>上限量：ニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量。  
<sup>3</sup>単位は、mg/日  
<sup>4</sup>たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した。  
<sup>5</sup>ピリドキシンとしての量。

年齢	葉酸 (μg/日) <sup>1</sup>						ビタミン B <sub>12</sub> (μg/日)								
	男性			女性			男性			女性					
	推定平均 必要量	推奨量	目安量 上限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量	推奨量 目安量 上限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量	推奨量 目安量 上限量 <sup>3</sup>	推定平均 必要量	推奨量 目安量 上限量 <sup>3</sup>						
0~5 (月)	—	—	40	—	—	40	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—	
6~11 (月)	—	—	60	—	—	60	—	—	0.5	—	—	—	0.5	—	
1~2 (歳)	80	90	—	80	90	—	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—	—	—	
3~5 (歳)	90	110	—	90	110	—	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—	—	—	
6~7 (歳)	110	140	—	110	140	—	1.2	1.4	—	1.2	1.4	—	—	—	
8~9 (歳)	140	160	—	140	160	—	1.4	1.6	—	1.4	1.6	—	—	—	
10~11 (歳)	160	200	—	160	200	—	1.6	2.0	—	1.6	2.0	—	—	—	
12~14 (歳)	200	240	—	200	240	—	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	—	—	
15~17 (歳)	200	240	—	200	240	—	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	—	—	
18~29 (歳)	200	240	—	200	240	—	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	—	—	
30~49 (歳)	200	240	—	200	240	—	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	—	—	
50~69 (歳)	200	240	—	200	240	—	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	—	—	
70 以上 (歳)	200	240	—	200	240	—	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	—	—	
妊婦													+0.3	+0.4	—
授乳婦													+170	+200	—

<sup>1</sup>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、400 μg/日の摂取が望まれる。

<sup>2</sup>ピテロイルモノグルタミン酸としての量 (通常の食品以外からの摂取量)。

<sup>3</sup>上限量は策定しなかったが、過剰摂取しても胃から分泌される内因子が飽和するため吸収されない。

年齢	ビオチン(μg/日)		パントテン酸(mg/日)		ビタミンC(mg/日)					
	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)	10	10	5	5	—	—	40	—	—	40
1~2(歳)	20	20	4	3	35	40	—	35	40	—
3~5(歳)	25	25	5	4	40	45	—	40	45	—
6~7(歳)	30	30	6	5	50	60	—	50	60	—
8~9(歳)	35	35	6	5	55	70	—	55	70	—
10~11(歳)	40	40	6	6	70	80	—	70	80	—
12~14(歳)	45	45	7	6	85	100	—	85	100	—
15~17(歳)	45	45	7	5	85	100	—	85	100	—
18~29(歳)	45	45	6	5	85	100	—	85	100	—
30~49(歳)	45	45	6	5	85	100	—	85	100	—
50~69(歳)	45	45	6	5 <sup>1</sup>	85	100	—	85	100	—
70以上(歳)	45	45	6	5	85	100	—	85	100	—
妊婦		+2		+1				+10	+10	—
授乳婦		+4		+4				+40	+50	—

<sup>1</sup>前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

年齢	ビタミンA(μgRE/日)							
	男性				女性			
	推定平均 必要量 <sup>1</sup>	推奨量 <sup>1</sup>	目安量 <sup>1</sup>	上限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量 <sup>1</sup>	推奨量 <sup>1</sup>	目安量 <sup>1</sup>	上限量 <sup>2</sup>
0~5(月)	—	—	250	600	—	—	250	600
6~11(月)	—	—	350	600	—	—	350	600
1~2(歳)	200	250	—	600	150	250	—	600
3~5(歳)	200	300	—	750	200	300	—	750
6~7(歳)	300	400	—	1,000	250	350	—	1,000
8~9(歳)	350	450	—	1,250	300	400	—	1,250
10~11(歳)	400	550	—	1,550	350	500	—	1,550
12~14(歳)	500	700	—	2,220	400	550	—	2,220
15~17(歳)	500	700	—	2,550	400	600	—	2,550
18~29(歳)	550	750	—	3,000	400	600	—	3,000
30~49(歳)	550	750	—	3,000	450	600	—	3,000
50~69(歳)	500	700	—	3,000	450	600	—	3,000
70以上(歳)	450	650	—	3,000	400	550	—	3,000
妊婦					+ 50	+ 70	—	—
授乳婦					+300	+420	—	—

RE=レチノール当量。

<sup>1</sup>1μgRE=1μgレチノール=12μgβ-カロテン=24μgα-カロテン=24μgβ-クリプトキサンチン。

<sup>2</sup>プロビタミン・カロテノイドを含む。

<sup>3</sup>プロビタミン・カロテノイドを含まない。

年齢	ビタミンE(mg/日) <sup>1</sup>				ビタミンD(μg/日)				ビタミンK(μg/日)	
	男性		女性		男性		女性		男性	女性
	目安量	上限量	目安量	上限量	目安量	上限量	目安量	上限量	目安量	目安量
0~5(月)	3	—	3	—	2.5(5) <sup>3</sup>	25	2.5(5) <sup>3</sup>	25	4	4
6~11(月)	3	—	3	—	4(5) <sup>3</sup>	25	4(5) <sup>3</sup>	25	7	7
1~2(歳)	5	150	4	150	3	25	3	25	25	25
3~5(歳)	6	200	6	200	3	25	3	25	30	30
6~7(歳)	7	300	6	300	3	30	3	30	40	35
8~9(歳)	8	400	7	300	4	30	4	30	45	45
10~11(歳)	10	500	7	500	4	40	4	40	55	55
12~14(歳)	10	600	8	600	4	50	4	50	70	65
15~17(歳)	10	700	9	600	5	50	5	50	80	60
18~29(歳)	9	800	8	600	5	50	5	50	75	60
30~49(歳)	8	800 <sup>2</sup>	8	700	5	50	5	50	75	65
50~69(歳)	9	800	8	700	5	50	5	50	75	65
70以上(歳)	7	700	7	600	5	50	5	50	75	65
妊婦			+0	—			+2.5	—		+0
授乳婦			+3	—			+2.5	—		+0

<sup>1</sup>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。

<sup>2</sup>前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

<sup>3</sup>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。

年齢	マグネシウム(mg/日)								カルシウム(mg/日)					
	男性				女性				男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 <sup>2</sup>	目安量	目標量	上限量 <sup>2</sup>	目安量	目標量	上限量 <sup>2</sup>
0～5(月)母乳栄養児 人工乳栄養児	—	—	21	—	—	—	21	—	200	—	—	200	—	—
6～11(月)母乳栄養児 人工乳栄養児	—	—	32	—	—	—	32	—	300	—	—	300	—	—
1～2(歳)	60	70	—	—	55	70	—	—	450	450 <sup>3</sup>	—	400	400	—
3～5(歳)	85	100	—	—	80	100	—	—	600	550	—	550	550 <sup>3</sup>	—
6～7(歳)	115	140	—	—	110	130	—	—	600	600	—	650	600	—
8～9(歳)	140	170	—	—	140	160	—	—	700 <sup>4</sup>	700	—	800	700	—
10～11(歳)	180	210	—	—	180	210	—	—	950	800	—	950	800	—
12～14(歳)	250	300	—	—	230	270	—	—	1,000	900	—	850	750	—
15～17(歳)	290	350	—	—	250	300	—	—	1,100	850	—	850	650	—
18～29(歳)	290	340	—	—	230	270	—	—	900	650	2,300	700	600 <sup>4</sup>	2,300
30～49(歳)	310	370	—	—	240	280	—	—	650	600 <sup>4</sup>	2,300	600 <sup>4</sup>	600 <sup>4</sup>	2,300
50～69(歳)	290	350	—	—	240	290	—	—	700	600	2,300	700	600	2,300
70以上(歳)	260	310	—	—	220	270	—	—	750	600	2,300	650	550	2,300
妊婦												+0 <sup>5</sup>		
授乳婦												+0 <sup>5</sup>		

<sup>1</sup>通常の食品からの摂取の場合、上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の上限量は、成人の場合 350 mg/日、小児では 5 mg/kg 体重/日とする。

<sup>2</sup>上限量は十分な研究報告がないため、17 歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を保障するものでもない。

<sup>3</sup>目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。

<sup>4</sup>前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

<sup>5</sup>付加量は設けないが、目安量をめざして摂取することが勧められる。妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。

年齢	リン(mg/日)				クロム(μg/日)：暫定値				モリブデン(μg/日)：暫定値					
	男性		女性		男性		女性		男性			女性		
	目安量	上限量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	上限量
0～5(月)	130	—	130	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6～11(月)	280	—	280	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2(歳)	650	—	600	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5(歳)	800	—	800	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7(歳)	1,000	—	900	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9(歳)	1,100	—	1,000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11(歳)	1,150	—	1,050	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14(歳)	1,350	—	1,100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17(歳)	1,250	—	1,000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29(歳)	1,050	3,500	900	3,500	35	40	25	30	20	25	300	15	20	240
30～49(歳)	1,050	3,500	900	3,500	35	40	25	30	20	25	320	15	20	250
50～69(歳)	1,050	3,500	900	3,500	30	35	25	30	20	25	300	15	20	250
70以上(歳)	1,000	3,500	900	3,500	25	30	20	25	20	25	270	15	20	230
妊婦														
授乳婦														

年齢	マンガン(mg/日)				鉄(mg/日) <sup>1</sup>											
	男性		女性		男性					女性						
	目安量	上限量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	月経なし <sup>2</sup>		月経あり			目安量	上限量	
0～5(月)母乳栄養児 人工乳栄養児	0.001	—	0.001	—	—	—	0.4	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
6～11(月)	1.2	—	1.2	—	4.5	6.0	—	—	4.0	5.5	—	—	—	7.7	—	
1～2(歳)	1.5	—	1.5	—	4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	—	—	—	20	
3～5(歳)	1.7	—	1.7	—	3.5	5.0	—	25	3.5	5.0	—	—	—	—	25	
6～7(歳)	2.0	—	2.0	—	5.0	6.5	—	30	4.5	6.0	—	—	—	—	30	
8～9(歳)	2.5	—	2.5	—	6.5	9.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	—	35	
10～11(歳)	3.0	—	3.0	—	7.5	10.0	—	35	6.5	9.0	9.5	13.0	—	—	35	
12～14(歳)	4.0	—	3.5 <sup>3</sup>	—	8.5	11.5	—	50	6.5	9.0	9.5	13.5	—	—	45	
15～17(歳)	4.0 <sup>3</sup>	—	3.5	—	9.0	10.5	—	45	6.0	7.5	9.0	11.0	—	—	40	
18～29(歳)	4.0	11	3.5	11	6.5 <sup>3</sup>	7.5 <sup>3</sup>	—	50	5.5 <sup>3</sup>	6.5 <sup>3</sup>	9.0 <sup>3</sup>	10.5 <sup>3</sup>	—	—	40	
30～49(歳)	4.0	11	3.5	11	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	10.5	—	—	40	
50～69(歳)	4.0	11	3.5	11	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	—	45	
70以上(歳)	4.0	11	3.5	11	5.5	6.5	—	45	5.0	6.0	—	—	—	—	40	
妊婦										+11.0						
授乳婦										+ 2.0						

<sup>1</sup>過多月経(月経出血量が 80 mL/回以上)の者を除外して策定した。

<sup>2</sup>妊婦ならびに授乳婦で用いる。

<sup>3</sup>前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

年齢	銅(mg/日)								亜鉛(mg/日)								
	男性				女性				男性				女性				
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	
0~5(月)母乳栄養児 人工乳栄養児	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—	—	—	2	—	—	—	2	—	
6~11(月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—	—	—	3	—	—	—	3	—	
1~2(歳)	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—	4	4	—	—	3	4	—	—	
3~5(歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—	5	6	—	—	5	6	—	—	
6~7(歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—	5	6	—	—	5	6	—	—	
8~9(歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—	6	7	—	—	5	6	—	—	
10~11(歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—	6	8	—	—	6	7	—	—	
12~14(歳)	0.6	0.8	—	—	0.6	0.7	—	—	7	9	—	—	6	7	—	—	
15~17(歳)	0.7	0.9	—	—	0.5	0.7	—	—	8	10	—	—	6	7	—	—	
18~29(歳)	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10	8	9	—	30	6	7	—	30	
30~49(歳)	0.6 <sup>1</sup>	0.8 <sup>1</sup>	—	10	0.6	0.7	—	10	8	9	—	30	6	7	—	30	
50~69(歳)	0.6	0.8	—	10	0.6	0.7	—	10	8	9	—	30	6	7	—	30	
70以上(歳)	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10	7	8	—	30	6	7	—	30	
妊婦 授乳婦									+0.1 +0.5	+0.1 +0.6					— —	+3 +3	— —

<sup>1</sup>前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

年齢	セレン(μg/日)								ヨウ素(μg/日)								
	男性				女性				男性				女性				
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	
0~5(月)	—	—	16	—	—	—	16	—	—	—	130	—	—	—	130	—	
6~11(月)	—	—	19	—	—	—	19	—	—	—	170	—	—	—	170	—	
1~2(歳)	7	9	—	100	7	8	—	50	40	60	—	—	40	60	—	—	
3~5(歳)	10	10	—	100	10	10	—	100	50	70	—	—	50	70	—	—	
6~7(歳)	10	15	—	150	10	15	—	150	60	80	—	—	60	80	—	—	
8~9(歳)	15	15	—	200	15	15	—	200	70	100	—	—	70	100	—	—	
10~11(歳)	15	20	—	250	15	20	—	250	80	120	—	—	80	120	—	—	
12~14(歳)	20	25	—	350	20	25	—	300	95 <sup>1</sup>	140	—	—	95 <sup>1</sup>	140	—	—	
15~17(歳)	25	30	—	400	20	25	—	350	95 <sup>1</sup>	140	—	—	95 <sup>1</sup>	140 <sup>1</sup>	—	—	
18~29(歳)	25	30	—	450	20	25	—	350	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000	
30~49(歳)	30	35	—	450	20	25	—	350	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000	
50~69(歳)	25	30	—	450	20	25	—	350	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000	
70以上(歳)	25	30	—	400	20	25	—	350	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000	
妊婦 授乳婦									+4 +16	+4 +20					+75 +130	+110 +190	— —

<sup>1</sup>前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

年齢	ナトリウム(mg/日) [( )は食塩相当量(g/日)]						カリウム <sup>2</sup> (mg/日)		高血圧予防を目的としたカリウム:目標量(mg/日)							
	男性			女性			男性		女性		男性			女性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量 <sup>1</sup>	推定平均 必要量	目安量	目標量 <sup>1</sup>	目安量	目安量	現在の 摂取量 (中央値)	生活習慣病予 防の観点から みた望ましい 摂取量 <sup>4</sup>	目標量	現在の 摂取量 (中央値)	生活習慣病予 防の観点から みた望ましい 摂取量 <sup>4</sup>	目標量		
0~5(月)	—	100(0.25)	—	—	—	100(0.25)	—	400	400	—	—	—	—	—	—	
6~11(月)	—	600(1.5)	—	—	—	600(1.5)	—	800	800	—	—	—	—	—	—	
1~2(歳)	—	—	(4未満)	—	—	(3未満)	—	800 <sup>3</sup>	800 <sup>3</sup>	—	—	—	—	—	—	
3~5(歳)	—	—	(5未満)	—	—	(5未満)	—	800	800	—	—	—	—	—	—	
6~7(歳)	—	—	(6未満)	—	—	(6未満)	—	1,100	1,000	—	—	—	—	—	—	
8~9(歳)	—	—	(7未満)	—	—	(7未満)	—	1,200	1,200	—	—	—	—	—	—	
10~11(歳)	—	—	(9未満)	—	—	(8未満)	—	1,500	1,400	—	—	—	—	—	—	
12~14(歳)	—	—	(10未満)	—	—	(8未満)	—	1,900	1,700	—	—	—	—	—	—	
15~17(歳)	—	—	(10未満)	—	—	(8未満)	—	2,200	1,600	—	—	—	—	—	—	
18~29(歳)	600(1.5)	—	(10未満)	600(1.5)	—	(8未満)	—	2,000	1,600	2,125	3,500	2,800	1,915	3,500	2,700	
30~49(歳)	600(1.5)	—	(10未満)	600(1.5)	—	(8未満)	—	2,000	1,600	2,258	3,500	2,900	2,103	3,500	2,800	
50~69(歳)	600(1.5)	—	(10未満)	600(1.5)	—	(8未満)	—	2,000	1,600	2,712	3,500	3,100	2,630	3,500	3,100	
70以上(歳)	600(1.5)	—	(10未満)	600(1.5)	—	(8未満)	—	2,000	1,600	2,450	3,500	3,000	2,314	3,500	2,900	
妊婦 授乳婦							+0 +370							— —		

<sup>1</sup>エネルギー摂取量の測定が可能な場合は、1~69歳(男女)で4.5g/1,000kcal未満。ただし、12~17歳(男性)は例外で、4g/1,000kcal未満とする。

<sup>2</sup>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を目安量として設定した。

<sup>3</sup>前後の年齢階級の値を参考にして、値の平滑化を行った。

<sup>4</sup>米国高血圧合同委員会第6次報告が、高血圧の予防のために、3,500mg/日を摂ることが望ましいとしている値。高血圧の一次予防を積極的に進める観点からは、この値が支持される。