

食事による栄養摂取量の基準（平成21年厚生労働省告示第407号）

（目的）

第1条 この基準は、健康増進法（平成14年法律第103号）第10条第1項に規定する国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査（以下「国民健康・栄養調査等」という。）及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、国民がその健康の保持増進を図る上で、食事により摂取することが望ましい熱量及び栄養素の量に関する事項を定めることにより、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進することを目的とする。

（定義）

第2条 この告示において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- 1 基準身長 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの身長中央値をいう。
- 2 基準体重 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの体重中央値をいう。
- 3 基準体位 基準身長及び基準体重をいう。
- 4 推定エネルギー必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、その身体活動の程度に応じて、熱量の摂取不足又は過剰摂取による健康障害が生じる可能性が最も低くなると推定される1日当たりの熱量をいう。
- 5 推定平均必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の半数について、1日当たりに必要とする栄養素の量を満たすと推定される栄養素の摂取量をいう。
- 6 推奨量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の大多数について、1日当たりに必要とする栄養素の量を満たすと推定される栄養素の摂取量をいう。
- 7 目安量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、良好な栄養状態を維持するために十分であると推定される1日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 8 目標量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、生活習慣病の一次予防を目的として、目標とすべき1日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 9 上限量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、過剰摂取による健康障害が生じる危険性がないと推定される1日当たりの栄養素の摂取量の最大限の量をいう。

（基準体位）

第3条 基準体位は、別表第1のとおりとする。

（熱量の食事摂取基準）

第4条 推定エネルギー必要量は、別表第2のとおりとする。

（栄養素の食事摂取基準）

第5条 健康増進法施行規則（平成15年厚生労働省令第86号）第11条第1項各号並びに第2項第1号及び第3号に掲げる栄養素について、推定平均必要量、推奨量、目安量、目標量又は上限量は、それぞれ別表第3から別表第36までのとおりとする。

食事による栄養摂取量の基準

別表第一 基準体位 (第三条関係)

性別 年齢	男性		女性※1	
	基準身長 (cm)	基準体重 (kg)	基準身長 (cm)	基準体重 (kg)
0~5(月)	62.2	6.6	61.0	6.1
6~11(月)	71.5	8.8	69.9	8.2
1~2(歳)	85.0	11.9	84.7	11.0
3~5(歳)	103.5	16.7	102.5	16.0
6~7(歳)	119.6	23.0	118.0	21.6
8~9(歳)	130.7	28.0	130.0	27.2
10~11(歳)	141.2	35.5	144.0	35.7
12~14(歳)	160.0	50.0	154.8	45.6
15~17(歳)	170.0	58.3	157.2	50.0
18~29(歳)	171.0	63.5	157.7	50.0
30~49(歳)	170.0	68.0	156.8	52.7
50~69(歳)	164.7	64.0	152.0	53.2
70以上(歳)	160.0	57.2	146.7	49.7

※1 妊婦を除く。

別表第二 熱量の食事摂取基準 (推定エネルギー必要量 (kcal/日)) (第四条関係)

性別 年齢等	男性			女性			
	身体活動レベル※1						
	低い(I)	普通(II)	高い(III)	低い(I)	普通(II)	高い(III)	
0~5 (月)	母乳栄養児	600※2			550※2		
	人工栄養児	650※2			600※2		
6~11(月)	700※2			650※2			
1~2(歳)	—	1,050	—	—	950	—	
3~5(歳)	—	1,400	—	—	1,250	—	
6~7(歳)	—	1,650	—	—	1,450	—	
8~9(歳)	—	1,950	2,200	—	1,800	2,000	
10~11(歳)	—	2,300	2,550	—	2,150	2,400	
12~14(歳)	2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600	
15~17(歳)	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550	
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350	
30~49(歳)	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300	
50~69(歳)	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200	
70以上(歳)	1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750	
妊婦(付加量)	初期				+50	+50	+50
	中期				+250	+250	+250
	末期				+500	+500	+500
授乳婦(付加量)				+450	+450	+450	

※1 1日のエネルギー消費量を1日当たりの基礎代謝量で除した指数

※2 乳児については、基準体重を基に算出した総エネルギー消費量にエネルギー蓄積量を加えたものを推定エネルギー必要量としたものである。

(参考一) 身体活動レベル (男女共通)

身体活動レベル 年齢	低い(I)	普通(II)	高い(III)
1~2(歳)	—	1.40	—
3~5(歳)	—	1.50	—
6~7(歳)	—	1.60	—
8~9(歳)	—	1.70	1.90
10~11(歳)	—	1.70	1.90
12~14(歳)	1.50	1.70	1.90
15~17(歳)	1.50	1.75	2.00
18~29(歳)	1.50	1.75	2.00
30~49(歳)	1.50	1.75	2.00
50~69(歳)	1.50	1.75	2.00
70以上(歳)	1.30	1.50	1.70

(参考二) 15歳から69歳までの者における身体活動レベルの活動内容

身体活動レベル	低い(I)	普通(II)	高い(III)
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	座位中心の仕事(職場内での移動、立位での作業等又は接客、通勤、買物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む。)	移動若しくは立位が多い仕事又はスポーツなど余暇における習慣的な運動

別表第三 たんぱく質の食事摂取基準 (第五条関係)

性別 年齢等		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)※1	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)※1
0~5 (月)	母乳栄養児	—	—	10	—	—	—	10	—
	人工栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—
6~11 (月)	母乳栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—
	人工栄養児	—	—	20	—	—	—	20	—
1~2(歳)		15	20	—	—	15	20	—	—
3~5(歳)		20	25	—	—	20	25	—	—
6~7(歳)		30	35	—	—	25	30	—	—
8~9(歳)		30	40	—	—	30	40	—	—
10~11(歳)		40	50	—	—	40	50	—	—
12~14(歳)		50	60	—	—	45	55	—	—
15~17(歳)		50	65	—	—	40	50	—	—
18~29(歳)		50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
30~49(歳)		50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
50~69(歳)		50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
70以上(歳)		50	60	—	25未満	40	50	—	25未満
妊婦(付加量)						+8	+10	—	—
授乳婦(付加量)						+15	+20	—	—

※1 たんぱく質の総エネルギーに占める割合(エネルギー比率)として策定したものである。

別表第四 n-6系脂肪酸の食事摂取基準（第五条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー) ※1	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー) ※1
0~5(月)	4.0	—	4.0	—
6~11(月)	5.0	—	5.0	—
1~2(歳)	6.0	—	6.0	—
3~5(歳)	8.0	—	7.0	—
6~7(歳)	9.0	—	8.5	—
8~9(歳)	9.0	—	10	—
10~11(歳)	11	—	11	—
12~14(歳)	13	—	10	—
15~17(歳)	14	—	11	—
18~29(歳)	12	10未満	10	10未満
30~49(歳)	11	10未満	9.5	10未満
50~69(歳)	10	10未満	9.0	10未満
70以上(歳)	8.0	10未満	7.0	10未満
妊婦			9.0	10未満
授乳婦			10	10未満

※1 n-6系脂肪酸の総エネルギーに占める割合（エネルギー比率）として策定したものである。

別表第五 n-3系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）（第五条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)	0.9	—	0.9	—
6~11(月)	1.0	—	1.0	—
1~2(歳)	1.1	—	1.0	—
3~5(歳)	1.5	—	1.5	—
6~7(歳)	1.6	—	1.6	—
8~9(歳)	1.9	—	2.0	—
10~11(歳)	2.1	—	2.1	—
12~14(歳)	2.6	—	2.1	—
15~17(歳)	2.8	—	2.3	—
18~29(歳)	—	2.6以上	—	2.2以上
30~49(歳)	—	2.6以上	—	2.2以上
50~69(歳)	—	2.9以上	—	2.5以上
70以上(歳)	—	2.2以上	—	2.0以上
妊婦			2.1	—
授乳婦			2.4	—

別表第六 炭水化物の食事摂取基準（%エネルギー）（第五条関係）

性別 年齢等	男性	女性
	目標量	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)	50以上70未満	50以上70未満
30～49(歳)	50以上70未満	50以上70未満
50～69(歳)	50以上70未満	50以上70未満
70以上(歳)	50以上70未満	50以上70未満
妊婦(付加量)		—
授乳婦(付加量)		—

(注) 炭水化物の総エネルギーに占める割合（エネルギー比率）として策定したものである。

別表第七 食物繊維の食事摂取基準（g/日）（第五条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	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)	27	20	21	17
30～49(歳)	26	20	20	17
50～69(歳)	24	20	19	18
70以上(歳)	19	17	15	15
妊婦(付加量)			—	—
授乳婦(付加量)			—	—

別表第八 ビタミンAの食事摂取基準 (μgRE/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量※ 1	推奨量 ※1	目安量 ※1	上限量 ※2	推定平均 必要量※ 1	推奨量 ※1	目安量 ※1	上限量 ※2
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(付加量)					+50	+70	—	—
授乳婦(付加量)					+300	+420	—	—

(注) μgRE レチノールの量、β-カロテンの量を十二で除して得た量、α-カロテンの量を二十四で除して得た量、β-クリプトキサンチンの量を二十四で除して得た量及びこれら以外のプロビタミンAカロテノイドの量を二十四で除して得た量を合計した量

※1 プロビタミン・カロテノイドを含む。

※2 プロビタミン・カロテノイドを含まない。

別表第九 ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月)	2.5(5)※1	25	2.5(5)※1	25
6~11(月)	4(5)※1	25	4(5)※1	25
1~2(歳)	3	25	3	25
3~5(歳)	3	25	3	25
6~7(歳)	3	30	3	30
8~9(歳)	4	30	4	30
10~11(歳)	4	40	4	40
12~14(歳)	4	50	4	50
15~17(歳)	5	50	5	50
18~29(歳)	5	50	5	50
30~49(歳)	5	50	5	50
50~69(歳)	5	50	5	50
70以上(歳)	5	50	5	50
妊婦(付加量)			+2.5	—
授乳婦(付加量)			+2.5	—

※1 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量である。括弧内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量である。

別表第十 ビタミンEの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5(月)	3	—	3	—
6～11(月)	3	—	3	—
1～2(歳)	5	150	4	150
3～5(歳)	6	200	6	200
6～7(歳)	7	300	6	300
8～9(歳)	8	400	7	300
10～11(歳)	10	500	7	500
12～14(歳)	10	600	8	600
15～17(歳)	10	700	9	600
18～29(歳)	9	800	8	600
30～49(歳)	8	800	8	700
50～69(歳)	9	800	8	700
70以上(歳)	7	700	7	600
妊婦(付加量)			+0	—
授乳婦(付加量)			+3	—

(注) α -トコフェロールについて算定したものである。 α -トコフェロール以外のビタミンEを含まない。

別表第十一 ビタミンKの食事摂取基準 (μg /日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性	女性	
	目安量	目安量	
0～5(月)	4	4	
6～11(月)	7	7	
1～2(歳)	25	25	
3～5(歳)	30	30	
6～7(歳)	40	35	
8～9(歳)	45	45	
10～11(歳)	55	55	
12～14(歳)	70	65	
15～17(歳)	80	60	
18～29(歳)	75	60	
30～49(歳)	75	65	
50～69(歳)	75	65	
70以上(歳)	75	65	
妊婦(付加量)			+0
授乳婦(付加量)			+0

別表第十二 ビタミンB₁の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	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	
0~5(月)	—	—	0.1	—	—	0.1	
6~11(月)	—	—	0.3	—	—	0.3	
1~2(歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—	
3~5(歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—	
6~7(歳)	0.7	0.9	—	0.7	0.8	—	
8~9(歳)	0.9	1.1	—	0.8	1.0	—	
10~11(歳)	1.0	1.2	—	1.0	1.2	—	
12~14(歳)	1.2	1.4	—	1.0	1.2	—	
15~17(歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—	
18~29(歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—	
30~49(歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—	
50~69(歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—	
70以上(歳)	0.8	1.0	—	0.7	0.8	—	
妊婦(付加量)	初期	/			+0	+0	—
	中期				+0.1	+0.1	—
	末期				+0.2	+0.3	—
授乳婦(付加量)	+0.1				+0.1	—	

(注) 別表第二の身体活動レベル普通 (Ⅱ) の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

別表第十三 ビタミンB₂の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	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	
0~5(月)	—	—	0.3	—	—	0.3	
6~11(月)	—	—	0.4	—	—	0.4	
1~2(歳)	0.5	0.6	—	0.4	0.5	—	
3~5(歳)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—	
6~7(歳)	0.8	1.0	—	0.7	0.9	—	
8~9(歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—	
10~11(歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—	
12~14(歳)	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—	
15~17(歳)	1.4	1.7	—	1.1	1.3	—	
18~29(歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—	
30~49(歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—	
50~69(歳)	1.2	1.4	—	1.0	1.2	—	
70以上(歳)	0.9	1.1	—	0.8	0.9	—	
妊婦(付加量)	初期	/			+0	+0	—
	中期				+0.1	+0.2	—
	末期				+0.3	+0.3	—
授乳婦(付加量)	+0.3				+0.4	—	

(注) 別表第二の身体活動レベル普通 (Ⅱ) の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

別表第十四 ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上 限 量 ※1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上 限 量 ※1
0~5(月)※2	—	—	2	—	—	—	2	—
6~11(月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1~2(歳)	5	6	—	—	4	5	—	—
3~5(歳)	7	8	—	—	6	7	—	—
6~7(歳)	8	10	—	—	7	9	—	—
8~9(歳)	9	11	—	—	9	10	—	—
10~11(歳)	11	13	—	—	10	12	—	—
12~14(歳)	13	15	—	—	11	13	—	—
15~17(歳)	13	16	—	—	11	13	—	—
18~29(歳)	13	15	—	300 (100)	10	12	—	300 (100)
30~49(歳)	13	15	—	300 (100)	10	12	—	300 (100)
50~69(歳)	12	14	—	300 (100)	9	11	—	300 (100)
70以上(歳)	9	11	—	300 (100)	7	9	—	300 (100)
妊婦(付加量)	初期				+0	+0	—	—
	中期				+1	+1	—	—
	末期				+2	+3	—	—
授乳婦(付加量)	+2				+2	—	—	

(注) 1 別表第二の身体活動レベル普通(Ⅱ)の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

2 mgNE ニコチンアミドの量、ニコチン酸の量及びトリプトファンの量を六十で除して得た量を合計した量

※1 ニコチンアミドについて算定したものである。括弧内は、ニコチン酸について算定したものである。

※2 単位 mg/日

別表第十五 ビタミンB₆の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上 限 量 ※1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上 限 量 ※1
0~5(月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6~11(月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1~2(歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
3~5(歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
6~7(歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.7	—	—
8~9(歳)	0.8	0.9	—	—	0.8	0.9	—	—
10~11(歳)	1.0	1.2	—	—	1.0	1.2	—	—
12~14(歳)	1.1	1.4	—	—	1.0	1.3	—	—
15~17(歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
18~29(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
30~49(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
50~69(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
70以上(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
妊婦(付加量)					+0.7	+0.8	—	—
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.3	—	—

(注) 別表第三の推奨量を用いて算定したものである。

※1 ピリドキシンの量

別表第十六 ビタミンB₁₂の食事摂取基準(μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	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
0~5(月)	—	—	0.2	—	—	0.2
6~11(月)	—	—	0.5	—	—	0.5
1~2(歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—
3~5(歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—
6~7(歳)	1.2	1.4	—	1.2	1.4	—
8~9(歳)	1.4	1.6	—	1.4	1.6	—
10~11(歳)	1.6	2.0	—	1.6	2.0	—
12~14(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
15~17(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
18~29(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
30~49(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
50~69(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
70以上(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
妊婦(付加量)				+0.3	+0.4	—
授乳婦(付加量)				+0.3	+0.4	—

別表第十七 葉酸の食事摂取基準(μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ※1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ※1
0~5(月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6~11(月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1~2(歳)	80	90	—	—	80	90	—	—
3~5(歳)	90	110	—	—	90	110	—	—
6~7(歳)	110	140	—	—	110	140	—	—
8~9(歳)	140	160	—	—	140	160	—	—
10~11(歳)	160	200	—	—	160	200	—	—
12~14(歳)	200	240	—	—	200	240	—	—
15~17(歳)	200	240	—	—	200	240	—	—
18~29(歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
30~49(歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50~69(歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
70以上(歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
妊婦(付加量)					+170	+200	—	—
授乳婦(付加量)					+80	+100	—	—

(注) 妊娠を計画している又は妊娠の可能性のある女性は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、1日当たり400マイクログラムの摂取が望まれる。

※1 プテロイルモノグルタミン酸の量(通常の食品以外からの摂取量)

別表第十八 パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5(月)	4	4
6～11(月)	5	5
1～2(歳)	4	3
3～5(歳)	5	4
6～7(歳)	6	5
8～9(歳)	6	5
10～11(歳)	6	6
12～14(歳)	7	6
15～17(歳)	7	5
18～29(歳)	6	5
30～49(歳)	6	5
50～69(歳)	6	5
70以上(歳)	6	5
妊婦(付加量)		+1
授乳婦(付加量)		+4

別表第十九 ビオチンの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5(月)	4	4
6～11(月)	10	10
1～2(歳)	20	20
3～5(歳)	25	25
6～7(歳)	30	30
8～9(歳)	35	35
10～11(歳)	40	40
12～14(歳)	45	45
15～17(歳)	45	45
18～29(歳)	45	45
30～49(歳)	45	45
50～69(歳)	45	45
70以上(歳)	45	45
妊婦(付加量)		+2
授乳婦(付加量)		+4

別表第二十 ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	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
0~5(月)	—	—	40	—	—	40
6~11(月)	—	—	40	—	—	40
1~2(歳)	35	40	—	35	40	—
3~5(歳)	40	45	—	40	45	—
6~7(歳)	50	60	—	50	60	—
8~9(歳)	55	70	—	55	70	—
10~11(歳)	70	80	—	70	80	—
12~14(歳)	85	100	—	85	100	—
15~17(歳)	85	100	—	85	100	—
18~29(歳)	85	100	—	85	100	—
30~49(歳)	85	100	—	85	100	—
50~69(歳)	85	100	—	85	100	—
70以上(歳)	85	100	—	85	100	—
妊婦(付加量)				+10	+10	—
授乳婦(付加量)				+40	+50	—

別表第二十一 カリウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)	400	—	400	—
6~11(月)	800	—	800	—
1~2(歳)	800	—	800	—
3~5(歳)	800	—	800	—
6~7(歳)	1,100	—	1,000	—
8~9(歳)	1,200	—	1,200	—
10~11(歳)	1,500	—	1,400	—
12~14(歳)	1,900	—	1,700	—
15~17(歳)	2,200	—	1,600	—
18~29(歳)	2,000	2,800	1,600	2,700
30~49(歳)	2,000	2,900	1,600	2,800
50~69(歳)	2,000	3,100	1,600	3,100
70以上(歳)	2,000	3,000	1,600	2,900
妊婦(付加量)			+0	—
授乳婦(付加量)			+370	—

別表第二十二 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等		男性			女性		
		目安量	目標量	上限量	目安量	目標量	上限量
0~5 (月)	母乳栄養児	200	—	—	200	—	—
	人工栄養児	300	—	—	300	—	—
6~11 (月)	母乳栄養児	250	—	—	250	—	—
	人工栄養児	400	—	—	400	—	—
1~2(歳)		450	450	—	400	400	—
3~5(歳)		600	550	—	550	550	—
6~7(歳)		600	600	—	650	600	—
8~9(歳)		700	700	—	800	700	—
10~11(歳)		950	800	—	950	800	—
12~14(歳)		1,000	900	—	850	750	—
15~17(歳)		1,100	850	—	850	650	—
18~29(歳)		900	650	2,300	700	600	2,300
30~49(歳)		650	600	2,300	600	600	2,300
50~69(歳)		700	600	2,300	700	600	2,300
70以上(歳)		750	600	2,300	650	550	2,300
妊婦(付加量)					+0	—	—
授乳婦(付加量)					+0	—	—

別表第二十三 マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等		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
0~5(月)		—	—	21	—	—	21
6~11(月)		—	—	32	—	—	32
1~2(歳)		60	70	—	55	70	—
3~5(歳)		85	100	—	80	100	—
6~7(歳)		115	140	—	110	130	—
8~9(歳)		140	170	—	140	160	—
10~11(歳)		180	210	—	180	210	—
12~14(歳)		250	300	—	230	270	—
15~17(歳)		290	350	—	250	300	—
18~29(歳)		290	340	—	230	270	—
30~49(歳)		310	370	—	240	280	—
50~69(歳)		290	350	—	240	290	—
70以上(歳)		260	310	—	220	270	—
妊婦(付加量)					+30	+40	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—

(注) 通常の商品から摂取する場合については、上限量は設定しない。通常の商品以外から摂取する場合については、8歳未満の者については体重1キログラム当たり1日5ミリグラムを、8歳以上の者については1日当たり350ミリグラムを、それぞれ上限量とする。

別表第二十四 リンの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	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
30~49(歳)	1,050	3,500	900	3,500
50~69(歳)	1,050	3,500	900	3,500
70以上(歳)	1,000	3,500	900	3,500
妊婦(付加量)			+0	—
授乳婦(付加量)			+0	—

別表第二十五 鉄の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性				女性				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		月経あり				
					推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量			
0~5(月)	母乳栄養児	—	—	0.4	—	—	—	—	—	0.4	—
	人工栄養児	—	—	7.7	—	—	—	—	—	7.7	—
6~11(月)		4.5	6.0	—	—	4.0	5.5	—	—	—	—
1~2(歳)		4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	—	—	20
3~5(歳)		3.5	5.0	—	25	3.5	5.0	—	—	—	25
6~7(歳)		5.0	6.5	—	30	4.5	6.0	—	—	—	30
8~9(歳)		6.5	9.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	35
10~11(歳)		7.5	10.0	—	35	6.5	9.0	9.5	13.0	—	35
12~14(歳)		8.5	11.5	—	50	6.5	9.0	9.5	13.5	—	45
15~17(歳)		9.0	10.5	—	45	6.0	7.5	9.0	11.0	—	40
18~29(歳)		6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
30~49(歳)		6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50~69(歳)		6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	45
70以上(歳)		5.5	6.5	—	45	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦(付加量)						+11.0	+13.0	—	—	—	—
授乳婦(付加量)						+2.0	+2.5	—	—	—	—

(注) 過多月経(月経出血量が1回当たり80ミリリットル以上)の者を除く。

別表第二十六 亜鉛の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等		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
0~5 (月)	母乳栄養児	—	—	2	—	—	—	2	—
	人工栄養児	—	—	3	—	—	—	3	—
6~11(月)		—	—	3	—	—	—	3	—
1~2(歳)		4	4	—	—	3	4	—	—
3~5(歳)		5	6	—	—	5	6	—	—
6~7(歳)		5	6	—	—	5	6	—	—
8~9(歳)		6	7	—	—	5	6	—	—
10~11(歳)		6	8	—	—	6	7	—	—
12~14(歳)		7	9	—	—	6	7	—	—
15~17(歳)		8	10	—	—	6	7	—	—
18~29(歳)		8	9	—	30	6	7	—	30
30~49(歳)		8	9	—	30	6	7	—	30
50~69(歳)		8	9	—	30	6	7	—	30
70以上(歳)		7	8	—	30	6	7	—	30
妊婦(付加量)						—	+3	—	—
授乳婦(付加量)						—	+3	—	—

別表第二十七 銅の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等		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
0~5(月)		—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6~11(月)		—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1~2(歳)		0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3~5(歳)		0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—
6~7(歳)		0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—
8~9(歳)		0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10~11(歳)		0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12~14(歳)		0.6	0.8	—	—	0.6	0.7	—	—
15~17(歳)		0.7	0.9	—	—	0.5	0.7	—	—
18~29(歳)		0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10
30~49(歳)		0.6	0.8	—	10	0.6	0.7	—	10
50~69(歳)		0.6	0.8	—	10	0.6	0.7	—	10
70以上(歳)		0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10
妊婦(付加量)						+0.1	+0.1	—	—
授乳婦(付加量)						+0.5	+0.6	—	—

別表第二十八 マンガンの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月)	0.001	—	0.001	—
6~11(月)	1.2	—	1.2	—
1~2(歳)	1.5	—	1.5	—
3~5(歳)	1.7	—	1.7	—
6~7(歳)	2.0	—	2.0	—
8~9(歳)	2.5	—	2.5	—
10~11(歳)	3.0	—	3.0	—
12~14(歳)	4.0	—	3.5	—
15~17(歳)	4.0	—	3.5	—
18~29(歳)	4.0	11	3.5	11
30~49(歳)	4.0	11	3.5	11
50~69(歳)	4.0	11	3.5	11
70以上(歳)	4.0	11	3.5	11
妊婦(付加量)			+0	—
授乳婦(付加量)			+0	—

別表第二十九 ヨウ素の食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	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
0~5(月)	—	—	130	—	—	—	130	—
6~11(月)	—	—	170	—	—	—	170	—
1~2(歳)	40	60	—	—	40	60	—	—
3~5(歳)	50	70	—	—	50	70	—	—
6~7(歳)	60	80	—	—	60	80	—	—
8~9(歳)	70	100	—	—	70	100	—	—
10~11(歳)	80	120	—	—	80	120	—	—
12~14(歳)	95	140	—	—	95	140	—	—
15~17(歳)	95	140	—	—	95	140	—	—
18~29(歳)	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
30~49(歳)	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
50~69(歳)	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
70以上(歳)	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
妊婦(付加量)					+75	+110	—	—
授乳婦(付加量)					+130	+190	—	—

別表第三十 セレンの食事摂取基準(μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	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
0～5(月)	—	—	16	—	—	—	16	—
6～11(月)	—	—	19	—	—	—	19	—
1～2(歳)	7	9	—	100	7	8	—	50
3～5(歳)	10	10	—	100	10	10	—	100
6～7(歳)	10	15	—	150	10	15	—	150
8～9(歳)	15	15	—	200	15	15	—	200
10～11(歳)	15	20	—	250	15	20	—	250
12～14(歳)	20	25	—	350	20	25	—	300
15～17(歳)	25	30	—	400	20	25	—	350
18～29(歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
30～49(歳)	30	35	—	450	20	25	—	350
50～69(歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
70以上(歳)	25	30	—	400	20	25	—	350
妊婦(付加量)					+4	+4	—	—
授乳婦(付加量)					+16	+20	—	—

別表第三十一 クロムの食事摂取基準(μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
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)	35	40	25	30
30～49(歳)	35	40	25	30
50～69(歳)	30	35	25	30
70以上(歳)	25	30	20	25
妊婦(付加量)			—	—
授乳婦(付加量)			—	—

別表第三十二 モリブデンの食事摂取基準 (µg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	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)	—	—	—	—	—	—
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)	20	25	300	15	20	240
30~49(歳)	20	25	320	15	20	250
50~69(歳)	20	25	300	15	20	250
70以上(歳)	20	25	270	15	20	230
妊婦(付加量)				—	—	—
授乳婦(付加量)				—	—	—

別表第三十三 脂質の食事摂取基準 (%エネルギー) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)	50	—	50	—
6~11(月)	40	—	40	—
1~2(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
3~5(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
6~7(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
8~9(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
10~11(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
12~14(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
15~17(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
18~29(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
30~49(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
50~69(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
70以上(歳)	—	15以上25未満	—	15以上25未満
妊婦			—	20以上30未満
授乳婦			—	20以上30未満

(注) 脂質の総エネルギーに占める割合(エネルギー比率)として策定したものである。

別表第三十四 飽和脂肪酸の食事摂取基準（%エネルギー）（第五条関係）

性別 年齢等	男性	女性
	目標量	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)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
30～49(歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
50～69(歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
70以上(歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
妊婦		4.5以上7.0未満
授乳婦		4.5以上7.0未満

(注) 飽和脂肪酸の総エネルギーに占める割合（エネルギー比率）として策定したものである。

別表第三十五 コレステロールの食事摂取基準（mg/日）（第五条関係）

性別 年齢等	男性	女性
	目標量	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
30～49(歳)	750未満	600未満
50～69(歳)	750未満	600未満
70以上(歳)	750未満	600未満
妊婦		600未満
授乳婦		600未満

別表第三十六 ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	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
0~5(月)	—	100(0.25)	—	—	100(0.25)	—
6~11(月)	—	600(1.5)	—	—	600(1.5)	—
1~2(歳)	—	—	(4未満)	—	—	(3未満)
3~5(歳)	—	—	(5未満)	—	—	(5未満)
6~7(歳)	—	—	(6未満)	—	—	(6未満)
8~9(歳)	—	—	(7未満)	—	—	(7未満)
10~11(歳)	—	—	(9未満)	—	—	(8未満)
12~14(歳)	—	—	(10未満)	—	—	(8未満)
15~17(歳)	—	—	(10未満)	—	—	(8未満)
18~29(歳)	600(1.5)	—	(10未満)	600(1.5)	—	(8未満)
30~49(歳)	600(1.5)	—	(10未満)	600(1.5)	—	(8未満)
50~69(歳)	600(1.5)	—	(10未満)	600(1.5)	—	(8未満)
70以上(歳)	600(1.5)	—	(10未満)	600(1.5)	—	(8未満)
妊婦(付加量)				—	—	—
授乳婦(付加量)				—	—	—

(注) 括弧内は、食塩相当量 (g/日) である。