

日本人の食事摂取基準（2025 年版 使用期間 2025 年 4 月～2030 年 3 月）

表 1 基準を策定した栄養素と指標（1 歳以上）¹

栄養素		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐容上限量 (UL)	目標量 (DG)
たんぱく質 ²		○ _b	○ _b	—	—	○ ³
脂 質	脂 質	—	—	—	—	○ ³
	飽和脂肪酸 ⁴	—	—	—	—	○ ³
	n-6 系脂肪酸	—	—	○	—	—
	n-3 系脂肪酸	—	—	○	—	—
	コレステロール ⁵	—	—	—	—	—
炭水化物	炭水化物	—	—	—	—	○ ³
	食物繊維	—	—	—	—	○
	糖 類	—	—	—	—	—
エネルギー産生栄養素バランス ²		—	—	—	—	○ ³
ビタミン	脂溶性	ビタミン A	○ _a	○ _a	—	○
		ビタミン D ²	—	—	○	○
		ビタミン E	—	—	○	○
		ビタミン K	—	—	○	—
	水溶性	ビタミン B ₁	○ _a	○ _a	—	—
		ビタミン B ₂	○ _c	○ _c	—	—
		ナイアシン	○ _a	○ _a	—	○
		ビタミン B ₆	○ _b	○ _b	—	○
		ビタミン B ₁₂	—	—	○	—
		葉 酸	○ _a	○ _a	—	○ ⁷
		パントテン酸	—	—	○	—
		ビオチン	—	—	○	—
		ビタミン C	○ _b	○ _b	—	—
ミネラル	多量	ナトリウム ⁶	○ _a	—	—	○
		カリウム	—	—	○	○
		カルシウム	○ _b	○ _b	—	○
		マグネシウム	○ _b	○ _b	—	○ ⁷
		リ ン	—	—	○	○
	微量	鉄	○ _b	○ _b	—	—
		亜 鉛	○ _b	○ _b	—	○
		銅	○ _b	○ _b	—	○
		マンガン	—	—	○	○
		ヨウ素	○ _b	○ _b	—	○
		セレン	○ _a	○ _a	—	○
		クロム	—	—	○	○
		モリブデン	○ _b	○ _b	—	○

¹ 一部の年齢区分についてのみ設定した場合も含む。

² フレイル予防を図るうえでの留意事項を表の脚注として記載。

³ 総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

⁴ 脂質異常症の重症化予防を目的としたコレステロールの量と、トランス脂肪酸の摂取に関する参考情報を表の脚注として記載。

⁵ 脂質異常症の重症化予防を目的とした量を飽和脂肪酸の表の脚注に記載。

⁶ 高血圧および慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量を表の脚注として記載。

⁷ 通常の食品以外の食品からの摂取について定めた。

_a 集団内の半数の者に不足または欠乏の症状が現れ得る摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

_b 集団内の半数の者で体内量が維持される摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

_c 集団内の半数の者で体内量が飽和している摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

表2 参照体位（参照身長、参照体重）¹

性 別 年齢等	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） ³	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、体重の標準値をもとに、年齢区分に応じて、当該月齢およ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・令和元年国民健康・栄養調査の2か年における当該の性およ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および参照体重として、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」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。

（参考表） 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性 別 身体活動レベル ¹	男 性			女 性		
	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（付加量） ³	初期 中期 後期			—	+50	—
				—	+250	—
				—	+450	—
授乳婦（付加量）				—	+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および胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1：活用にあたっては、食事評価、体重およびBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化または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。

表3 身体活動レベル（カテゴリー）別にみ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。

² Black, et al., Ishikawa-Takata, et al. 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。

³ Ishikawa-Takata, et al. による。

表4 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、おもな生活習慣病の有病率、医療費、高齢者およ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。

表5 エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー)

性 別	男 性				女 性			
年 齢 等	目標量 ^{1,2}				目標量 ^{1,2}			
	たんばく質 ³	脂 質 ⁴		炭水化物 ^{5,6}	たんばく質 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			
中期					13～20	20～30	7 以下	50～65
後期					15～20			
授乳婦					15～20	20～30	7 以下	50～65

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、弾力的に使用すること。

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・体重が参照位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。

表6 たんぱく質の食事摂取基準

性 別	たんぱく質 (推定平均必要量, 推奨量, 目安量 : g/ 日, 目標量 : %エネルギー)							
	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
0～5 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5 (歳)	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7 (歳)	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9 (歳)	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11 (歳)	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14 (歳)	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17 (歳)	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29 (歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49 (歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64 (歳)	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74 (歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75 以上 (歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦 (付加量) 初期					+0	+0	—	— ³
中期					+5	+5	—	— ³
後期					+20	+25	—	— ⁴
授乳婦 (付加量)					+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、弾力的に使用すること。

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・体重が参照位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) および授乳婦の目標量は 15～20% エネルギーとした。

表7 脂質，炭水化物，食物繊維の食事摂取基準

性 別 年 齢 等	脂質（％エネルギー）				飽和脂肪酸（％エネルギー） ^{2,3}	
	男 性		女 性		男 性	女 性
	目安量	目標量 ¹	目安量	目標量 ¹	目標量	目標量
0～5（月）	50	—	50	—	—	—
6～11（月）	40	—	40	—	—	—
1～2（歳）	—	20～30	—	20～30	—	—
3～5（歳）	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
6～7（歳）	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
8～9（歳）	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
10～11（歳）	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
12～14（歳）	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
15～17（歳）	—	20～30	—	20～30	9以下	9以下
18～29（歳）	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
30～49（歳）	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
50～64（歳）	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
65～74（歳）	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
75以上（歳）	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
妊 婦			—	20～30		
授乳婦			—	20～30		

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、脂質異常症およ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。

性 別 年 齢 等	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
	目安量	目安量	目安量	目安量	目標量 ^{1,2}	目標量 ^{1,2}	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）	6	6	1.2	1.0	50～65	50～65	8以上	8以上
6～7（歳）	8	7	1.4	1.2	50～65	50～65	10以上	9以上
8～9（歳）	8	8	1.5	1.4	50～65	50～65	11以上	11以上
10～11（歳）	9	9	1.7	1.7	50～65	50～65	13以上	13以上
12～14（歳）	11	11	2.2	1.7	50～65	50～65	17以上	16以上
15～17（歳）	13	11	2.2	1.7	50～65	50～65	19以上	18以上
18～29（歳）	12	9	2.2	1.7	50～65	50～65	20以上	18以上
30～49（歳）	11	9	2.2	1.7	50～65	50～65	22以上	18以上
50～64（歳）	11	9	2.3	1.9	50～65	50～65	22以上	18以上
65～74（歳）	10	9	2.3	2.0	50～65	50～65	21以上	18以上
75以上（歳）	9	8	2.3	2.0	50～65	50～65	20以上	17以上
妊 婦			—	1.7			50～65	18以上
授乳婦			—	1.7			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。

表8 ビタミンの食事摂取基準

性 別 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 (付加量)					+0	+0	—	—
初期					+0	+0	—	—
中期					+60	+80	—	—
授乳婦 (付加量)					+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。

性 別 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	—		
授乳婦			9.0	—			5.5	—		

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とはもとより、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は含まない。

性 別 年齢等	ビタミンB ₁ (mg/日) ^{1,2}						ビタミンB ₂ (mg/日) ^{2,3}					
	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 (付加量)				+0.1	+0.2	—				+0.2	+0.3	—
授乳婦 (付加量)				+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 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。

表8 つづき

性 別	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			
年齢等	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) ⁴	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	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)	0.6	0.7	—	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)	0.9	1.0	—	30	1.0	1.2	—	30
12～14 (歳)	12	15	—	250(60)	12	14	—	250(60)	1.2	1.4	—	40	1.1	1.3	—	40
15～17 (歳)	14	16	—	300(70)	11	13	—	250(65)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45
18～29 (歳)	13	15	—	300(80)	9	11	—	250(65)	1.2	1.5	—	55	1.0	1.2	—	45
30～49 (歳)	13	16	—	350(85)	10	12	—	250(65)	1.2	1.5	—	60	1.0	1.2	—	45
50～64 (歳)	13	15	—	350(85)	9	11	—	250(65)	1.2	1.5	—	60	1.0	1.2	—	45
65～74 (歳)	11	14	—	300(80)	9	11	—	250(65)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
75以上 (歳)	11	13	—	300(75)	8	10	—	250(60)	1.2	1.4	—	50	1.0	1.2	—	40
妊 婦 (付加量)					+0	+0	—	—					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					+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。⁴ 単位は mg/日。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。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)。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)。⁶ ビリドキシン (分子量 = 169.2) 相当量として示した。

性 別	ビタミン B ₁₂ (μg/日) ¹				葉酸 (μg/日) ²							
	男 性		女 性		男 性				女 性			
年齢等	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 ⁵			4.0						+200 ⁴	+240 ⁴	—	—
授乳婦 ⁵			4.0						+80	+100	—	—

¹ シアノコバラミン (分子量 = 1,355.4) の相当量として示した。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およ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 葉酸の妊婦・授乳婦の食事摂取基準は付加量、妊婦の付加量は中期・後期。

性 別	パントテン酸 (mg/日)		ビオチン (μg/日)		ビタミン C (mg/日) ^{1,2}					
	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性			女 性		
年齢等	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 ³			50						+10	+10
授乳婦 ³			50						+40	+45

¹ L-アスコルビン酸 (分子量 = 176.1) 相当量として示した。² 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。³ ビタミン C の妊婦・授乳婦の食事摂取基準は付加量。

表9 ミネラルの食事摂取基準

性 別	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	
年齢等	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)			2,000	2,600 以上

¹ 高血圧および慢性腎臓病(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。

性 別	カルシウム(mg/日)								マグネシウム(mg/日)							
	男 性				女 性				男 性				女 性			
年齢等	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 (付加量)					+0	+0	—	—					+30	+40	—	—
授乳婦 (付加量)					+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350mg/日、小児では5mg/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。

	リン(mg/日)				鉄(mg/日)									
性 別	男 性		女 性		男 性				女 性					
年 齢 等	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	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 ¹ 初期			800	－					+2.0	+2.5	－	－	－	－
中期・後期			－	+7.0					+8.5	－	－	－	－	
授乳婦 ¹			800	－					+1.5	+2.0	－	－	－	－

¹ 鉄の妊婦、授乳婦の食事摂取基準は付加量。

表9 つづき

性 別	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	
年齢等	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	—	—	1.5	—	1.5	—
3～5(歳)	3.0	4.0	—	—	2.5	3.5	—	—	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—	2.0	—	2.0	—
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	—	45	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	—	35	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7	3.5	11	3.0	11
妊婦 ¹ 初期					+0.0	+0.0	—	—					+0.1	+0.1	—	—			3.0	—
中期・後期					+2.0	+2.0	—	—												
授乳婦 ¹					+2.5	+3.0	—	—					+0.5	+0.6	—	—			3.0	—

¹ 亜鉛、銅の妊婦、授乳婦の食事摂取基準は付加量。

性 別	ヨウ素(μg/日)								セレン(μg/日)							
	男 性				女 性				男 性				女 性			
年齢等	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(付加量)					+75	+110	—	— ¹					+5	+5	—	—
授乳婦(付加量)					+100	+140	—	— ¹					+15	+20	—	—

¹ 妊婦および授乳婦の耐容上限量は、2,000 μg/日とした。

性 別	クロム(μg/日)				モリブデン(μg/日)							
	男 性		女 性		男 性				女 性			
年齢等	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 ¹			—	10					+0	+0	—	—
授乳婦 ¹			—	10					+2.5	+3.5	—	—

¹ モリブデンの妊婦、授乳婦の食事摂取基準は付加量。