

# 日本人の食事摂取基準（2015年版）

平成27年度から平成31年度の5年間使用する、日本人の食事摂取基準（2015年版）は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会（座長：菱田 明 浜松医科大学）においてとりまとめられ、平成26年3月に公表された。本冊子にその概要を記す。

## 【日本人の食事摂取基準とは】

- ・健康増進法（平成14年法律第103号）第30条の2に基づき、国民の健康の保持・増進を図るうえで摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもの。
- ・5年ごとに改定する。

## 【主な改定のポイント】

- 1) 策定目的に、生活習慣病の発症予防とともに「重症化予防」を加えたこと。
  - ・エネルギー・栄養素と生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）の発症予防・重症化予防の関連についてレビューを行い、検討。
- 2) エネルギーについて、指標に「体格（BMI）」を採用したこと。
  - ・エネルギーの摂取量およ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、体格（BMI: body mass index）を採用。
  - ・成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲を提示。肥満とともに、特に高齢者では低栄養の予防が重要。
- 3) 生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実したこと。
  - ・ナトリウム（食塩相当量）について、高血圧予防の観点から、男女とも値を低めに変更。  
18歳以上男性：9.0 g/日未満 → 8.0 g/日未満  
18歳以上女性：7.5 g/日未満 → 7.0 g/日未満
  - ・小児期からの生活習慣病予防のため、食物繊維とカリウムについて、新たに6～17歳における目標量を設定。

# 日本人の食事摂取基準（2015年版） 概要

## 1. 策定の目的

日本人の食事摂取基準は、健康増進法（平成14年法律第103号）第30条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものである。

## 2. 使用期間

平成27（2015）年度から平成31（2019）年度の5年間である。

## 3. 策定方針

2015年版では、策定目的として、生活習慣病の発症予防とともに、重症化予防を加えた（図1）。

対象については、健康な個人ならびに集団とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関して保健指導レベルにある者までを含むものとした。

科学的根拠に基づく策定を行うことを基本と

し、現時点で根拠は十分ではないが、重要な課題については、研究課題の整理も行うこととした。

## 4. 策定の基本的事項

### 1) 指標

(1) エネルギーの指標： 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、「体格指数」(body mass index: BMI)を採用することとした。

(2) 栄養素の指標： 従前のおおりに、3つの目的からなる指標で構成した（図2）。

摂取不足の回避を目的として「推定平均必要量」

〈目的〉	〈種類〉
摂取不足の回避	推定平均必要量, 推奨量 *これらを推定できない場合の代替指標：目安量
過剰摂取による健康障害の回避	耐容上限量
生活習慣病の予防	目標量

図2 栄養素の指標の目的と種類

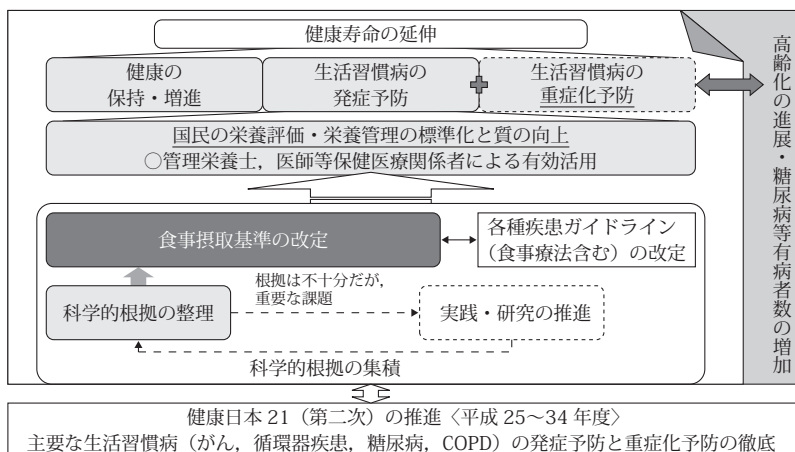


図1 日本人の食事摂取基準（2015年版）策定の方向性

表1 食事摂取基準を策定した栄養素と策定した指標（1歳以上）<sup>1</sup>

栄養素		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐用上限量 (UL)	目標量 (DG)	
たんぱく質		○	○	—	—	○ <sup>2</sup>	
脂質	脂質	—	—	—	—	○ <sup>2</sup>	
	飽和脂肪酸	—	—	—	—	○	
	n-6系脂肪酸	—	—	○	—	○	
	n-3系脂肪酸	—	—	○	—	—	
炭水化物	炭水化物	—	—	—	—	○ <sup>2</sup>	
	食物繊維	—	—	—	—	○	
	エネルギー産生栄養素 バランス <sup>2</sup>	—	—	—	—	○	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	○	○	—	○	—
		ビタミンD	—	—	○	○	—
		ビタミンE	—	—	○	○	—
		ビタミンK	—	—	○	—	—
	水溶性	ビタミンB <sub>1</sub>	○	○	—	—	—
		ビタミンB <sub>2</sub>	○	○	—	—	—
		ナイアシン	○	○	—	○	—
		ビタミンB <sub>6</sub>	○	○	—	○	—
		ビタミンB <sub>12</sub>	○	○	—	—	—
		葉酸	○	○	—	○ <sup>3</sup>	—
		パントテン酸	—	—	○	—	—
		ビオチン	—	—	○	—	—
		ビタミンC	○	○	—	—	—
		ミネラル	多量	ナトリウム	○	—	—
カリウム	—			—	○	—	○
カルシウム	○			○	—	○	—
マグネシウム	○			○	—	○ <sup>3</sup>	—
リン	—			—	○	○	—
微量	鉄		○	○	—	○	—
	亜鉛		○	○	—	○	—
	銅		○	○	—	○	—
	マンガン		—	—	○	○	—
	ヨウ素		○	○	—	○	—
	セレン	○	○	—	○	—	
	クロム	—	—	○	—	—	
	モリブデン	○	○	—	○	—	

<sup>1</sup> 一部の年齢階級についてだけ設定した場合も含む。

<sup>2</sup> たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコール含む）が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

<sup>3</sup> 通常の食品以外からの摂取について定めた。

(estimated average requirement: EAR) を設定した。EAR は半数の人が必要量を満たす量である。EAR を補助する目的で「推奨量」(recommended dietary allowance: RDA) を設定した。RDA はほとんどの人が充足している量である。

十分な科学的根拠が得られず EAR と RDA が設定できない場合は「目安量」(adequate intake:

AI) を設定した。一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、AI 以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

過剰摂取による健康障害の回避を目的として「耐用上限量」(tolerable upper intake level: UL) を設定した。

生活習慣病の予防を目的に、「生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂

取量」として「目標量」(tentative dietary goal for preventing life-style related diseases: DG)を設定した。

1歳以上について基準を策定した栄養素と指標を表1に示した。

## 2) レビューの方法、基準改定の採択方針

エネルギーおよび栄養素の基本的なレビューでは、前回(2010年版)の策定において課題となっていた部分について重点的にレビューを行った。とりわけエネルギーについては、エネルギー収支バランスと体格、体重管理に関するレビューを行った。

また、エネルギーおよび栄養素と生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発症予防・重症化予防との関係についてのレビューを行った。

基準改定の採択方針を明確に記述した。

## 3) 年齢区分

従前のおよりの年齢区分とした(表2)。

## 4) 参照体位

従前は「基準体位」と表現していたが、望ましい体位ということではなく日本人の平均的な体位であることから、表現を「参照体位」と改めた。

表2 年齢区分

ライフステージ	区分
乳児(0~11か月)	0~5か月, 6~8か月, 9~11か月
小児(1~17歳)	1~2歳, 3~5歳, 6~7歳, 8~9歳, 10~11歳, 12~14歳, 15~17歳
成人(18~69歳)	18~29歳, 30~49歳, 50~69歳
高齢者(70歳以上)	70歳以上
その他	妊婦, 授乳婦

## 5. 活用に関する基本的事項

健康な個人または集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のための食事改善に食事摂取基準を活用する場合は、PDCAサイクルに基づく活用を基本とし(図3)、各プロセスの実際について分かりやすく図で示した。特に、活用においては食事摂取状況のアセスメントに基づき評価を行うこととし、活用上の留意点についての詳細を示した。

## 6. 対象特性、生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

妊婦・授乳婦、乳児・小児、高齢者については、その特性上、特に着目すべき事項について参考資料として示した。

①妊婦、授乳婦：推定平均必要量、推奨量の設定が可能な栄養素については、付加量を示した。

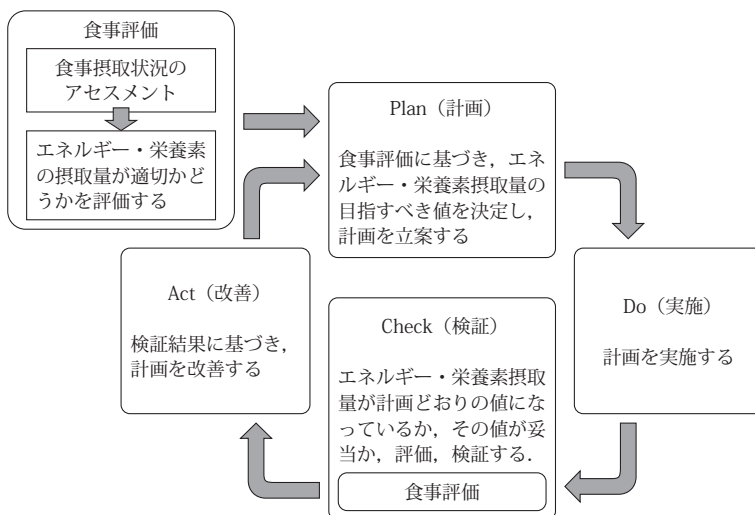


図3 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル

また、目安量の設定に留まる栄養素については、付加量ではなく、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量として想定される摂取量としての値を示した。

②高齢者：過栄養だけではなく低栄養、栄養欠乏の問題の重要性を鑑み、フレイルティ（虚弱）やサルコペニア（加齢に伴う筋力の減少）などとエネルギー・栄養素との関連についてレビューし、最新の知見をまとめた。

栄養素摂取と高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）との関連について、レビューした結果をもとに特に重要なものについて図にまとめ、解説とともに参考資料として示した。

## 7. 策定した食事摂取基準

エネルギーの摂取量およ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、体格（BMI）を採用した。このため、成人において、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の範囲、日本人のBMIの実態などを総合的に検証し、成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲を提示した（表3）。目標とするBMIについては、肥満とともに、特に高齢者では低栄養の予防が重要である。

表3 目標とするBMIの範囲（18歳以上）<sup>1,2</sup>

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m <sup>2</sup> ）
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

<sup>1</sup>男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

<sup>2</sup>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との関連、死因とBMIとの関連、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。

<sup>3</sup>70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離がみられるため、虚弱の予防および生活習慣病の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とした。

また、エネルギー必要量を推定するためには、体重が一定の条件下でその摂取量を推定する方法とその消費量を推定する方法の2つに大別される（図4）。今回、参考表として示した推定エネルギー必要量は、エネルギー消費量から接近する方法の一つとして算出された値となる。これに対してエネルギー収支の結果は、体重の変化やBMIとして現れることを考えると、体重の変化やBMIを把握することでエネルギー収支の概要を知ることができる。なお、体重の変化もBMIもエネルギー収支の結果を示すものの1つであり、エネルギー必要量を示すものではないことに留意すべきである。

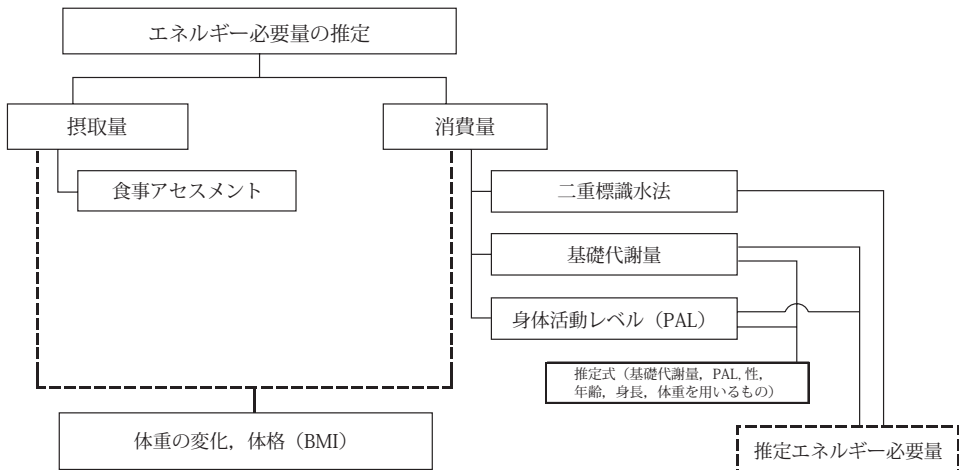


図4 エネルギー必要量を推定するための測定法と体重変化、体格（BMI）、推定エネルギー必要量との関連

# 日本人の食事摂取基準（2015年版）

年齢等	参照位位（参照身長，参照体重） <sup>1</sup>				エネルギー：推定エネルギー必要量（kcal/日）					
	男性		女性 <sup>2</sup>		男性			女性		
	参照身長 （cm）	参照体重 （kg）	参照身長 （cm）	参照体重 （kg）	身体活動レベル <sup>3</sup>			身体活動レベル <sup>3</sup>		
					I	II	III	I	II	III
0～5（月）	61.5	6.3	60.1	5.9	—	550	—	—	500	—
6～11（月）	71.6	8.8	70.2	8.1	—	—	—	—	—	—
6～8（月）	69.8	8.4	68.3	7.8	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	73.2	9.1	71.9	8.4	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	85.8	11.5	84.6	11.0	—	950	—	—	900	—
3～5（歳）	103.6	16.5	103.2	16.1	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	119.5	22.2	118.3	21.9	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	130.4	28.0	130.4	27.4	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	142.0	35.6	144.0	36.3	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	160.5	49.0	155.1	47.5	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	170.1	59.7	157.7	51.9	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	170.3	63.2	158.0	50.0	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49（歳）	170.7	68.5	158.0	53.1	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	166.6	65.3	153.5	53.0	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上（歳） <sup>4</sup>	160.8	60.0	148.0	49.5	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦（付加量） <sup>5</sup> 初期					/			+ 50	+ 50	+ 50
中期								+ 250	+ 250	+ 250
後期								+ 450	+ 450	+ 450
授乳婦（付加量）								+ 350	+ 350	+ 350

<sup>1</sup> 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、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢ならびに年齢階級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22年、23年国民健康・栄養調査における当該の性別および年齢階級における身長・体重の中央値を用いた。

<sup>2</sup> 妊婦、授乳婦を除く。

<sup>3</sup> 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。

<sup>4</sup> 主として70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

<sup>5</sup> 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、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、食事摂取状況のアセスメント、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こと。

(参考1) 「健康づくりのための身体活動基準 2013」における身体活動の分類例

メッツ	生活活動の例	運動の例
3メッツ以下	立位(会話、電話、読書)、皿洗い、ゆっくりした歩行(散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、洗車、ガーデニング、動物の世話、ピアノの演奏、子ども・動物と遊ぶ(座位、立位、軽度)	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)、ヨガ、ピリヤード、座って行うラジオ体操
3メッツ以上	普通歩行・速歩、片付け、子どもの世話(立位)、大工仕事、ギター演奏(立位)、掃除機かけ、配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦、自転車に乗る、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子ども・動物と遊ぶ、車椅子を押す、釣り、スクーター(原付)・オートバイの運転、階段の上り下り、高齢者や障がい者の介護、農作業、雪かき、運搬(重い荷物)	ボウリング、バレーボール、社交ダンス、ピラティス、太極拳、自転車エルゴメーター、筋力トレーニング(軽・中等度)、体操(軽・中等度)、ゴルフ、カヌー、全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)、卓球、パワーヨガ、ラジオ体操、速歩、テニス(試合)、水泳、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ、スキー、バドミントン、ジョギング、ウェイトトレーニング、バスケットボール、山を登る、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール(試合)、エアロビクス、サイクリング、ランニング、ラグビー(試合)、武道・武術(柔道、空手など)

(参考2) 「健康づくりのための身体活動基準 2013」の概要

血糖・血圧・脂質に関する状況	身体活動(生活活動・運動) <sup>1</sup>		運動		体力(うち全身持久力)	
検診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(=10メッツ・時/週)	今より少しでも増やす(例えば10分多く歩く) <sup>4</sup>	—	運動習慣をもつようにする(30分以上・週2日以上) <sup>4</sup>	性・年代別に示した強度での運動を約3分間継続可能
	18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動 <sup>2</sup> を毎日60分(=23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の身体活動 <sup>3</sup> を毎日60分(=4メッツ・時/週)		
	18歳未満	—		—		
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者	医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一貫としての運動指導を積極的に行う。					
リスク重複者またはすぐ受診を要する者	生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮がより特に重要になるので、まずかかりつけの医師に相談する。					

<sup>1</sup>「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられる。このうち、生活活動とは、日常生活における労働、家事、通学などの身体活動を指す。また、運動とは、スポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指す。

<sup>2</sup>「3メッツ以上の強度の身体活動」とは、歩行またはそれと同等以上の身体活動。

<sup>3</sup>「3メッツ以上の強度の運動」とは、息が弾み汗をかく程度の運動。

<sup>4</sup>年齢別の基準とは別に、世代共通の方向性として示したものの。

年齢等	たんぱく質 (g/日)							
	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 <sup>1</sup> (中央値 <sup>2</sup> )	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 <sup>1</sup> (中央値 <sup>2</sup> )
0～5 (月)*	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)*	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11 (月)*	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	13～20 (16.5)	15	20	—	13～20 (16.5)
3～5 (歳)	20	25	—	13～20 (16.5)	20	25	—	13～20 (16.5)
6～7 (歳)	25	35	—	13～20 (16.5)	25	30	—	13～20 (16.5)
8～9 (歳)	35	40	—	13～20 (16.5)	30	40	—	13～20 (16.5)
10～11 (歳)	40	50	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
12～14 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
15～17 (歳)	50	65	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
18～29 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
30～49 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
50～69 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
70以上 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
妊婦 (付加量)	初期				+ 0	+ 0	—	—
	中期				+ 5	+ 10	—	—
	後期				+ 20	+ 25	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 15	+ 20	—	—

\* 乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。

<sup>2</sup> 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

年齢等	総脂質：脂肪エネルギー比率 (%エネルギー)				飽和脂肪酸 (%エネルギー)		n-6系脂肪酸 (g/日)		n-3系脂肪酸 (g/日)	
	男性		女性		男性	女性	男性	女性	男性	女性
	目安量	目標量 <sup>1</sup> (中央値 <sup>2</sup> )	目安量	目標量 <sup>1</sup> (中央値 <sup>2</sup> )	目標量	目標量	目安量	目安量	目安量	目安量
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 (25)	—	20～30 (25)	—	—	5	5	0.7	0.8
3～5 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	—	—	7	6	1.3	1.1
6～7 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	—	—	7	7	1.4	1.3
8～9 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	—	—	9	7	1.7	1.4
10～11 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	—	—	9	8	1.7	1.5
12～14 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	—	—	12	10	2.1	1.8
15～17 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	—	—	13	10	2.3	1.7
18～29 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	7以下	7以下	11	8	2.0	1.6
30～49 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	7以下	7以下	10	8	2.1	1.6
50～69 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	7以下	7以下	10	8	2.4	2.0
70以上 (歳)	—	20～30 (25)	—	20～30 (25)	7以下	7以下	8	7	2.2	1.9
妊婦			—	—	—	—	—	9	—	1.8
授乳婦			—	—	—	—	—	9	—	1.8

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。

<sup>2</sup> 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

年齢等	炭水化物 (%エネルギー)		食物繊維 (g/日)		エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー)			
	男性	女性	男性	女性	目標量 <sup>1</sup> (中央値 <sup>2</sup> ) (男女共通)			
	目標量 <sup>1,2</sup> (中央値 <sup>3</sup> )	目標量 <sup>1,2</sup> (中央値 <sup>3</sup> )	目標量	目標量	たんぱく質	脂質 <sup>6</sup>	飽和脂肪酸	炭水化物 <sup>7,8</sup>
0～5 (月)	—	—	—	—	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	—	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	—	—	—	—	—	—
6～7 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	11以上	10以上	—	—	—	—
8～9 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	12以上	12以上	13～20 (16.5)	20～30 (25)	—	50～65 (57.5)
10～11 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	13以上	13以上	—	—	—	—
12～14 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	17以上	16以上	—	—	—	—
15～17 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	19以上	17以上	—	—	—	—
18～29 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	20以上	18以上	—	—	—	—
30～49 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	20以上	18以上	13～20 (16.5)	20～30 (25)	7以下	50～65 (57.5)
50～69 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	20以上	18以上	—	—	—	—
70以上 (歳)	50～65 (57.5)	50～65 (57.5)	19以上	17以上	13～20 (16.5)	20～30 (25)	7以下	50～65 (57.5)
妊婦			—	—				
授乳婦			—	—				

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。

<sup>2</sup> 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。

<sup>3</sup> 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>4</sup> 各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、弾力的に運用すること。

<sup>5</sup> 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>6</sup> 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。

<sup>7</sup> 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。

<sup>8</sup> 食物繊維の目標量を十分に注意すること。



年齢等	ビタミン A (μgRAE/日) <sup>1</sup>							
	男性				女性			
	推定平均 必要量 <sup>2</sup>	推奨量 <sup>2</sup>	目安量 <sup>3</sup>	耐容上限量 <sup>3</sup>	推定平均 必要量 <sup>2</sup>	推奨量 <sup>2</sup>	目安量 <sup>3</sup>	耐容上限量 <sup>3</sup>
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	300	400	—	700
6～7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
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	—	2,500
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50～69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦(付加量)初期					+ 0	+ 0	—	—
中期					+ 0	+ 0	—	—
末期					+ 60	+ 80	—	—
授乳婦(付加量)					+ 300	+ 450	—	—

<sup>1</sup> 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

<sup>2</sup> プロビタミン A カロテノイドを含む。

<sup>3</sup> 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)				ビタミン E (mg/日) <sup>1</sup>				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)	2.0	20	2.0	20	3.5	150	3.5	150	60	60		
3～5 (歳)	2.5	30	2.5	30	4.5	200	4.5	200	70	70		
6～7 (歳)	3.0	40	3.0	40	5.0	300	5.0	300	85	85		
8～9 (歳)	3.5	40	3.5	40	5.5	350	5.5	350	100	100		
10～11 (歳)	4.5	60	4.5	60	5.5	450	5.5	450	120	120		
12～14 (歳)	5.5	80	5.5	80	7.5	650	6.0	600	150	150		
15～17 (歳)	6.0	90	6.0	90	7.5	750	6.0	650	160	160		
18～29 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	800	6.0	650	150	150		
30～49 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	900	6.0	700	150	150		
50～69 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	850	6.0	700	150	150		
70以上 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	750	6.0	650	150	150		
妊婦									6.5	—	150	—
授乳婦									7.0	—	150	—

<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。

年齢等	ビタミン B <sub>1</sub> (mg/日) <sup>1</sup>						ビタミン B <sub>2</sub> (mg/日) <sup>2</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)	—	—	0.2	—	—	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	—	1.1	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	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—	1.2	1.5	—	1.0	1.1	—
70以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
妊婦(付加量)							+ 0.2	+ 0.2	—	+ 0.2	+ 0.3	—
授乳婦(付加量)							+ 0.2	+ 0.2	—	+ 0.5	+ 0.6	—

<sup>1</sup> レチノール当量 (mgRE)

<sup>2</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。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミン B<sub>2</sub> 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摂取量から求めた値ではなく、尿中にビタミン B<sub>2</sub> 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) <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 <sup>2</sup>	耐容上 限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量 <sup>2</sup>	耐容上 限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量 <sup>2</sup>	耐容上 限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量 <sup>2</sup>	耐容上 限量 <sup>2</sup>				
0～5 (月)	—	—	2 <sup>3</sup>	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—				
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—				
1～2 (歳)	5	5	—	60(15)	4	5	—	60(15)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10				
3～5 (歳)	6	7	—	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(25)	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	12	—	200(45)	1.0	1.2	—	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(75)	11	13	—	250(65)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45				
18～29 (歳)	13	15	—	350(80)	9	11	—	250(65)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45				
30～49 (歳)	13	15	—	350(85)	10	12	—	250(65)	1.2	1.4	—	60	1.0	1.2	—	45				
50～69 (歳)	12	14	—	350(80)	9	11	—	250(65)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45				
70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)																	+0.2	+0.2	—	—
授乳婦(付加量)																	+0.3	+0.3	—	—

<sup>1</sup> NE = ナイアシン当量 = ナイアシン + 1/60トリプトファン。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> 耐容上限量はニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

<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(妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

<sup>5</sup> 食事性ビタミンB<sub>6</sub>の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

年齢等	ビタミン B <sub>12</sub> (μg/日)						葉酸 (μg/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	耐容上 限量 <sup>2</sup>	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐容上 限量 <sup>2</sup>				
0～5 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4	—	—	40	—	—	—	40	—				
6～11 (月)	—	—	0.6	—	—	0.5	—	—	60	—	—	—	60	—				
1～2 (歳)	0.7	0.9	—	0.7	0.9	—	70	90	—	200	70	90	—	200				
3～5 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—	80	100	—	300	80	100	—	300				
6～7 (歳)	1.0	1.3	—	1.0	1.3	—	100	130	—	400	100	130	—	400				
8～9 (歳)	1.2	1.5	—	1.2	1.5	—	120	150	—	500	120	150	—	500				
10～11 (歳)	1.5	1.8	—	1.5	1.8	—	150	180	—	700	150	180	—	700				
12～14 (歳)	1.9	2.3	—	1.9	2.3	—	190	230	—	900	190	230	—	900				
15～17 (歳)	2.1	2.5	—	2.1	2.5	—	220	250	—	900	220	250	—	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				
50～69 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000				
70以上 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900				
妊婦(付加量)															+200	+240	—	—
授乳婦(付加量)															+80	+100	—	—

<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、付加的に400μg/日のブテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

<sup>2</sup> サプリメントや強化食品に含まれるブテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

年齢等	パントテン酸(mg/日)		ビオチン (μg/日)		ビタミン C (mg/日)								
	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 <sup>1</sup>	推奨量	目安量	推定平均 必要量 <sup>1</sup>	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	25	25	45	55	—	45	55	—			
8～9 (歳)	5	5	30	30	50	60	—	50	60	—			
10～11 (歳)	6	6	35	35	60	75	—	60	75	—			
12～14 (歳)	7	6	50	50	80	95	—	80	95	—			
15～17 (歳)	7	5	50	50	85	100	—	85	100	—			
18～29 (歳)	5	4	50	50	85	100	—	85	100	—			
30～49 (歳)	5	4	50	50	85	100	—	85	100	—			
50～69 (歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—			
70以上 (歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—			
妊婦											+10 <sup>2</sup>	+10 <sup>2</sup>	—
授乳婦											+40 <sup>2</sup>	+45 <sup>2</sup>	—

<sup>1</sup> 推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果ならびに抗酸化作用効果から算定。

<sup>2</sup> 付加量。

年齢等	ナトリウム (mg/日) [( )は食塩相当量 (g/日)]						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)	—	—	(3.5 未満)	900	—	800	—	
3～5 (歳)	—	—	(4.0 未満)	—	—	(4.5 未満)	1,100	—	1,000	—	
6～7 (歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.5 未満)	1,300	1,800 以上	1,200	1,800 以上	
8～9 (歳)	—	—	(5.5 未満)	—	—	(6.0 未満)	1,600	2,000 以上	1,500	2,000 以上	
10～11 (歳)	—	—	(6.5 未満)	—	—	(7.0 未満)	1,900	2,200 以上	1,800	2,000 以上	
12～14 (歳)	—	—	(8.0 未満)	—	—	(7.0 未満)	2,400	2,600 以上	2,200	2,400 以上	
15～17 (歳)	—	—	(8.0 未満)	—	—	(7.0 未満)	2,800	3,000 以上	2,100	2,600 以上	
18～29 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.0 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上	
30～49 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.0 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上	
50～69 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.0 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上	
70 以上 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.0 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上	
妊 婦									2,000	—	
授乳婦									2,200	—	

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 <sup>1</sup>	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量 耐容上 限量 <sup>1</sup>				
0～5 (月)	—	—	250	—	—	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)	550	650	2,500	550	650	2,500	310	370	—	240	290	—	—			
50～69 (歳)	600	700	2,500	550	650	2,500	290	350	—	240	290	—	—			
70 以上 (歳)	600	700	2,500	550	600	2,500	270	320	—	220	270	—	—			
妊 婦(付加量)													+ 30	+ 40	—	—
授乳婦(付加量)													—	—	—	—

<sup>1</sup> 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/日とする。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。

年齢等	リン (mg/日)				鉄 (mg/日) <sup>1</sup>										
	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	
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)	800	—	600	—	4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	—	—	25	
6～7 (歳)	900	—	900	—	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30	
8～9 (歳)	1,000	—	900	—	6.0	8.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	35	
10～11 (歳)	1,100	—	1,000	—	7.0	10.0	—	35	7.0	10.0	10.0	14.0	—	35	
12～14 (歳)	1,200	—	1,100	—	8.5	11.5	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	50	
15～17 (歳)	1,200	—	900	—	8.0	9.5	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40	
18～29 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40	
30～49 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40	
50～69 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40	
70 以上 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40	
妊婦 初期			800	—					+ 2.0 <sup>2</sup>		+ 2.5 <sup>2</sup>		—	—	—
中期・末期			800	—					+ 12.5 <sup>2</sup>		+ 15.0 <sup>2</sup>		—	—	—
授乳婦			800	—					+ 2.0 <sup>2</sup>		+ 2.5 <sup>2</sup>		—	—	—

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

<sup>2</sup> 付加量。

年齢	亜鉛 (mg/日)								銅 (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)	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
1～2 (歳)	3	3	—	—	3	3	—	—	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5 (歳)	3	4	—	—	3	4	—	—	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—
6～7 (歳)	4	5	—	—	4	5	—	—	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
8～9 (歳)	5	6	—	—	5	5	—	—	0.4	0.6	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11 (歳)	6	7	—	—	6	7	—	—	0.5	0.7	—	—	0.5	0.7	—	—
12～14 (歳)	8	9	—	—	7	8	—	—	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17 (歳)	9	10	—	—	6	8	—	—	0.8	1.0	—	—	0.6	0.8	—	—
18～29 (歳)	8	10	—	40	6	8	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
30～49 (歳)	8	10	—	45	6	8	—	35	0.7	1.0	—	10	0.6	0.8	—	10
50～69 (歳)	8	10	—	45	6	8	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
70以上 (歳)	8	9	—	40	6	7	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
妊婦(付加量)					+1	+2	—	—					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+3	—	—					+0.5	+0.5	—	—

年齢	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	—	250	35	50	—	250	10	10	—	80	10	10	—	70
3～5 (歳)	45	60	—	350	45	60	—	350	10	15	—	110	10	10	—	110
6～7 (歳)	55	75	—	500	55	75	—	500	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9 (歳)	65	90	—	500	65	90	—	500	15	20	—	190	15	20	—	180
10～11 (歳)	80	110	—	500	80	110	—	500	20	25	—	240	20	25	—	240
12～14 (歳)	100	140	—	1,200	100	140	—	1,200	25	30	—	330	25	30	—	320
15～17 (歳)	100	140	—	2,000	100	140	—	2,000	30	35	—	400	20	25	—	350
18～29 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	420	20	25	—	330
30～49 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	460	20	25	—	350
50～69 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	440	20	25	—	350
70以上 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	400	20	25	—	330
妊婦(付加量)					+75	+110	—	— <sup>1</sup>					+5	+5	—	—
授乳婦(付加量)					+100	+140	—	—					+15	+20	—	—

<sup>1</sup> 妊婦の耐容上限量は2,000 μg/日とする。

年齢等	クロム (μg/日)		マンガン (mg/日)				モリブデン (μg/日)							
	男性	女性	男性		女性		男性				女性			
	目安量	目安量	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	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	0.01	—	0.01	—	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	1.0	1.0	0.5	—	0.5	—	—	—	10	—	—	—	10	—
1～2 (歳)	—	—	1.5	—	1.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	—	—	1.5	—	1.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	—	4.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17 (歳)	—	—	4.5	—	3.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29 (歳)	10	10	4.0	11	3.5	11	20	25	—	550	20	20	—	450
30～49 (歳)	10	10	4.0	11	3.5	11	25	30	—	550	20	25	—	450
50～69 (歳)	10	10	4.0	11	3.5	11	20	25	—	550	20	25	—	450
70以上 (歳)	10	10	4.0	11	3.5	11	20	25	—	550	20	20	—	450
妊婦	10				3.5	—					—	—	—	—
授乳婦	10				3.5	—					+3 <sup>1</sup>	+3 <sup>1</sup>	—	—

<sup>1</sup> 付加量。