

# 日本人の食事摂取基準（2020年版）

令和2年度から令和6年度の5年間使用する日本人の食事摂取基準（2020年版）は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会（座長：伊藤貞嘉 東北大学名誉教授）においてとりまとめられ、令和2年1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16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及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) 活力ある健康長寿社会の実現に向けて

- ・きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50～64歳、65～74歳、75歳以上の年齢区分による摂取基準を設定した。
- ・高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるたんぱく質由来エネルギー量の割合を、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げた。
- ・若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、以下の対応を実施。

①飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定。

②ナトリウム（食塩相当量）について、成人の目標量を0.5g/日引き下げた。

18歳以上男性 8.0g/日未満 → 7.5g/日未満

18歳以上女性 7.0g/日未満 → 6.5g/日未満

高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量として、新たに6g/日未満と設定。

③コレステロールについて、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、新たに200mg/日未満に留めることが望ましいことを記載。

### 2) EBPM（Evidence Based Policy Making: 根拠に基づく政策立案）のさらなる推進に向けて

- ・食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定。

※報告書の全文は、下記URLを参照。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08517.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)

# 日本人の食事摂取基準（2020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16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

令和2（2020）年度から令和6（2024）年度の5年間である。

## 3. 策定方針

2020年版では、策定目的として、生活習慣病の発症予防と重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定した（図1）。

対象については、健康な個人ならびに集団とし、生活習慣病等に関するリスクを有していたり、また高齢者ではフレイルのリスクを有していても自

立した日常生活を営んでいる者である。

科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし、現時点では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： 従前のおり、3つの目的からなる指標で構成した（図2）。

〈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
生活習慣病の発症予防	目標量

\*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およびフレイル予防を目的とした量を設定

図2 栄養素の指標の目的と種類

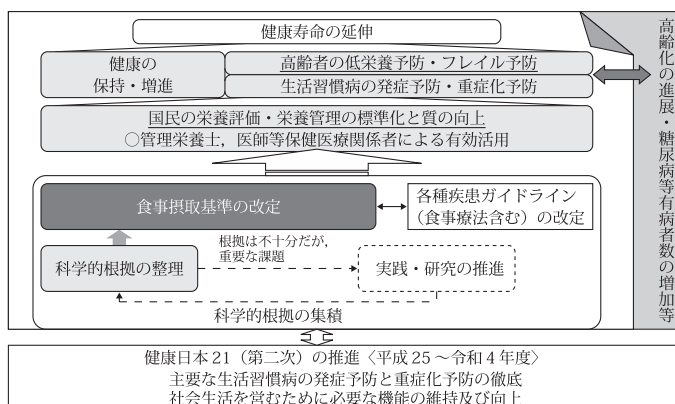


図1 日本人の食事摂取基準（2020年版）策定の方向性

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)	耐容上限量 (UL)	目標量 (DG)	
たんぱく質 <sup>2</sup>		○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	—	○ <sup>3</sup>	
脂質	脂質	—	—	—	—	○ <sup>3</sup>	
	飽和脂肪酸 <sup>4</sup>	—	—	—	—	○ <sup>3</sup>	
	n-6系脂肪酸	—	—	○	—	—	
	n-3系脂肪酸	—	—	○	—	—	
	コレステロール <sup>5</sup>	—	—	—	—	—	
炭水化物	炭水化物	—	—	—	—	○ <sup>3</sup>	
	食物繊維	—	—	—	—	○	
	糖類	—	—	—	—	—	
主要栄養素バランス <sup>2</sup>		—	—	—	—	○ <sup>3</sup>	
ビタミン	脂溶性	ビタミン A	○ <sub>a</sub>	○ <sub>a</sub>	—	○	—
		ビタミン D <sup>2</sup>	—	—	○	○	—
		ビタミン E	—	—	○	○	—
		ビタミン K	—	—	○	—	—
	水溶性	ビタミン B <sub>1</sub>	○ <sub>c</sub>	○ <sub>c</sub>	—	—	—
		ビタミン B <sub>2</sub>	○ <sub>c</sub>	○ <sub>c</sub>	—	—	—
		ナイアシン	○ <sub>a</sub>	○ <sub>a</sub>	—	○	—
		ビタミン B <sub>6</sub>	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—
		ビタミン B <sub>12</sub>	○ <sub>a</sub>	○ <sub>a</sub>	—	—	—
		葉酸	○ <sub>a</sub>	○ <sub>a</sub>	—	○ <sup>7</sup>	—
		パントテン酸	—	—	○	—	—
		ビオチン	—	—	○	—	—
		ビタミン C	○ <sub>x</sub>	○ <sub>x</sub>	—	—	—
		ナトリウム <sup>5</sup>	○ <sub>a</sub>	○ <sub>a</sub>	—	—	○
ミネラル	多量	カリウム	—	—	○	—	○
		カルシウム	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—
		マグネシウム	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○ <sup>6</sup>	—
		リン	—	—	○	○	—
		鉄	○ <sub>s</sub>	○ <sub>x</sub>	—	○	—
	微量	亜鉛	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—
		銅	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—
		マンガン	—	—	○	○	—
		ヨウ素	○ <sub>a</sub>	○ <sub>a</sub>	—	○	—
		セレン	○ <sub>a</sub>	○ <sub>a</sub>	—	○	—
クロム	—	—	○	○	—		
モリブデン	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—		

<sup>1</sup>一部の年齢区分についてだけ設定した場合も含む。

<sup>2</sup>フレイル予防を図る上での留意事項を表の脚注として記載。

<sup>3</sup>総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

<sup>4</sup>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。

<sup>5</sup>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。

<sup>6</sup>高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量を表の脚注として記載。

<sup>7</sup>通常の食品以外の食品からの摂取について定めた。

<sup>a</sup>集団内の半数の者に不足又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。

<sup>b</sup>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。

<sup>c</sup>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。

<sup>x</sup>上記以外の方法で推定平均必要量が定められた栄養素。

摂取不足の回避を目的として「推定平均必要量」(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「耐容上限量」(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

可能な限り科学的根拠に基づいた策定を行うことを基本とした。前回(2015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。併せて、高齢者、乳児等の対象特性についてのレビューを行った。今回の策定では、目標量に限ってエビデンスレベルを付すことにした(エビデンスレベルD1~D5, 総論参照, 表2)。

## 3) 年齢区分

高齢者について65歳以上とし、区分は65~74歳, 75歳以上の2つの区分とした(表3)。

## 4) 参照体位

日本人として平均的な体位を持った者を想定

表2 目標量の算定に付したエビデンスレベル<sup>1,2</sup>

エビデンスレベル	数値の算定に用いられた根拠	栄養素
D1	介入研究又はコホート研究のメタ・アナリシス、並びにその他の介入研究又はコホート研究に基づく。	たんぱく質、飽和脂肪酸、食物繊維、ナトリウム(食塩相当量)、カリウム
D2	複数の介入研究又はコホート研究に基づく。	-
D3	日本人の摂取量等分布に関する観察研究(記述疫学研究)に基づく。	脂質
D4	他の国・団体の食事摂取基準又はそれに類似する基準に基づく。	-
D5	その他	炭水化物 <sup>3</sup>

<sup>1</sup>複数のエビデンスレベルが該当する場合は上位のレベルとする。

<sup>2</sup>目標量は食事摂取基準として十分な科学的根拠がある栄養素について策定するものであり、エビデンスレベルはあくまでも参考情報である点に留意すべきである。

<sup>3</sup>炭水化物の目標量は、総エネルギー摂取量(100%エネルギー)のうち、たんぱく質及び脂質が占めるべき割合を差し引いた値である。

表3 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歳以上)	18~29歳, 30~49歳, 50~64歳
高齢者(65歳以上)	65~74歳以上, 75歳以上
その他	妊婦, 授乳婦

し、健全な発育及び健康の保持・増進、生活習慣病の予防を考える上での参照値として提示した。

## 5. 活用に関する基本的事項

健康な個人又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。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(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

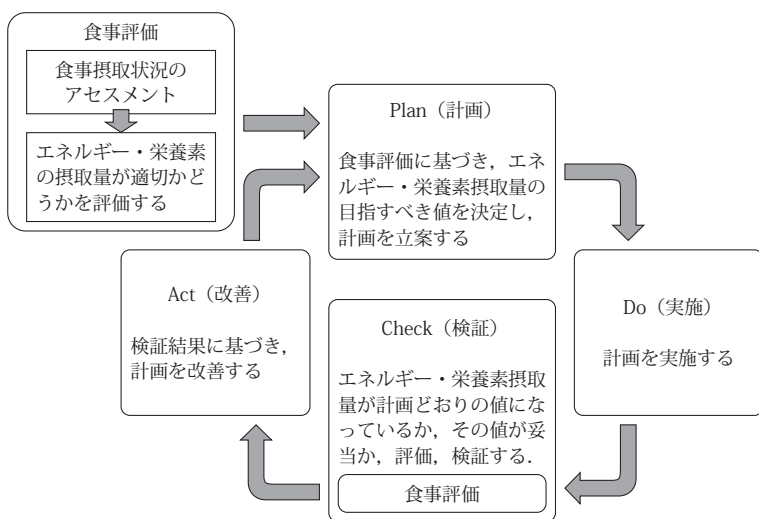


図3 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル

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（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4）。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4 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
50～64	20.0～24.9
65～74 <sup>3</sup>	21.5～24.9
75以上 <sup>3</sup>	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、喫煙や疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、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>高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症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1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。

たんぱく質の目標量について、エネルギーに対する割合の下限値と上限値を身体活動レベル別にg/日の単位でも示したが、特定の疾患の管理を目的としてたんぱく質摂取量の制限や多量摂取が必要な場合は、目標量ではなく疾患の管理を優先する。

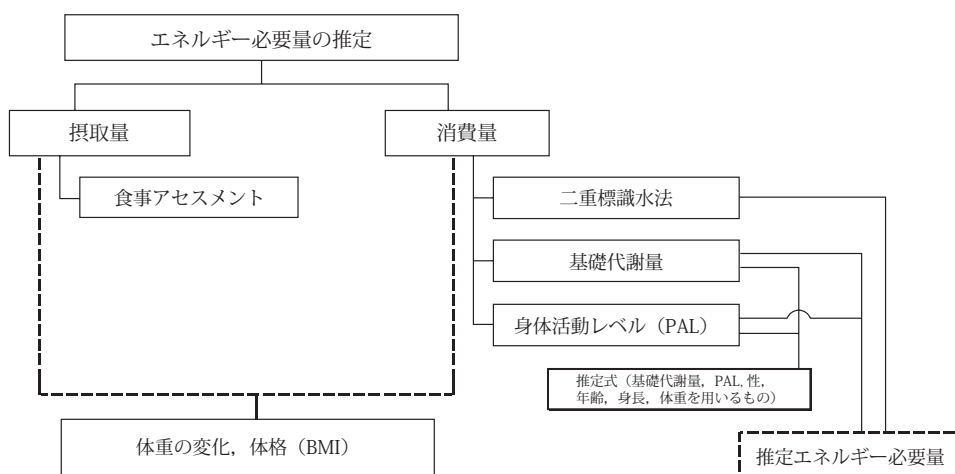


図4 エネルギー必要量を推定するための測定法と体重変化、体格 (BMI)、推定エネルギー必要量との関連

## 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

年齢等	参照体位 (参照身長, 参照体重) <sup>1,2</sup>				推定エネルギー必要量 (kcal/日) <sup>3</sup>					
	男性		女性		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	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 (歳)	171.0	64.5	158.0	50.3	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49 (歳)	171.0	68.1	158.0	53.0	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64 (歳)	169.0	68.0	155.8	53.8	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74 (歳)	165.2	65.0	152.0	52.1	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上 (歳)	160.8	59.6	148.0	48.8	1,800 <sup>4</sup>	2,100 <sup>4</sup>	—	1,400 <sup>4</sup>	1,650 <sup>4</sup>	—
妊婦 (付加量) <sup>5</sup>								+ 50	+ 50	+ 50
初期								+ 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、当該月齢及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28年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢区分における身長・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> レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルI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。

<sup>5</sup> 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：活用にあたっては、食事摂取状況のアセスメント、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。



(参考 1) 身体活動レベル別にみた活動内容と活動時間の代表例

身体活動レベル <sup>1</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 <sup>2</sup>	生活の大部分が座位で、静か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、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) <sup>3</sup>	1.65	2.06	2.53
仕事での身体活動の1日当たりの合計時間 (時間/日) <sup>3</sup>	0.25	0.54	1.00

<sup>1</sup> 代表値。( )内はおよその範囲。

<sup>2</sup> Black, et al., Ishikawa-Takata, et al. を参考に、身体活動レベル (PAL) 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。

<sup>3</sup> Ishikawa-Takata, et al. による。

(参考 2) 「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、ビリヤード、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 3) 「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>	—	—	
	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)		運動習慣をもつようにする(30分以上・週2日以上) <sup>4</sup>
	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を。

年齢等	たんばく質 (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>	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量 <sup>1</sup>		
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) <sup>2</sup>	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20		
75以上 (歳) <sup>2</sup>	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20		
妊婦 (付加量)					+	0	+	0	— <sup>3</sup>	
初期					+	5	+	5	—	— <sup>3</sup>
後期					+	20	+	25	—	— <sup>4</sup>
授乳婦 (付加量)					+	15	+	20	— <sup>4</sup>	

<sup>1</sup> 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。

<sup>2</sup> 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。

<sup>3</sup> 妊婦 (初期・中期) の目標量は、13～20% エネルギーとした。

<sup>4</sup> 妊婦 (後期) 及び授乳婦の目標量は、15～20% エネルギーとした。

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) <sup>2,3</sup>		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>	目安量	目標量 <sup>1</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	—	20～30	—	—	4	4	0.7	0.8
3～5 (歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下	6	6	1.1	1.0
6～7 (歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下	8	7	1.5	1.3
8～9 (歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下	8	7	1.5	1.3
10～11 (歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下	10	8	1.6	1.6
12～14 (歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下	11	9	1.9	1.6
15～17 (歳)	—	20～30	—	20～30	8 以下	8 以下	13	9	2.1	1.6
18～29 (歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下	11	8	2.0	1.6
30～49 (歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下	10	8	2.0	1.6
50～64 (歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下	10	8	2.2	1.9
65～74 (歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下	9	8	2.2	2.0
75以上 (歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下	8	7	2.1	1.8
妊婦			—	20～30			7 以下	9		
授乳婦			—	20～30			7 以下	10		

<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> 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。

<sup>3</sup> 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。



炭水化物の食事摂取基準 (%エネルギー) <sup>1</sup>		食物繊維の食事摂取基準 (g/日) <sup>1</sup>		エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー)			
				男女共通 (妊婦・授乳婦は除く) 目標量 <sup>3,4</sup>			
年齢等	男女共通	男性	女性	たんぱく質 <sup>5</sup>	脂質 <sup>6</sup>		炭水化物 <sup>7,8</sup>
	目標量 <sup>1,2</sup>	目標量	目標量		脂質	飽和脂肪酸	
0～5 (月)	—	—	—	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	—	—	—	—	—
1～2 (歳)	50～65	—	—	13～20	20～30	—	50～65
3～5 (歳)	50～65	8 以上	8 以上	13～20	20～30	10 以下	50～65
6～7 (歳)	50～65	10 以上	10 以上	13～20	20～30	10 以下	50～65
8～9 (歳)	50～65	11 以上	11 以上	13～20	20～30	10 以下	50～65
10～11 (歳)	50～65	13 以上	13 以上	13～20	20～30	10 以下	50～65
12～14 (歳)	50～65	17 以上	17 以上	13～20	20～30	10 以下	50～65
15～17 (歳)	50～65	19 以上	18 以上	13～20	20～30	8 以下	50～65
18～29 (歳)	50～65	21 以上	18 以上	13～20	20～30	7 以下	50～65
30～49 (歳)	50～65	21 以上	18 以上	13～20	20～30	7 以下	50～65
50～64 (歳)	50～65	21 以上	18 以上	14～20	20～30	7 以下	50～65
65～74 (歳)	50～65	20 以上	17 以上	15～20	20～30	7 以下	50～65
75 以上 (歳)	50～65	20 以上	17 以上	15～20	20～30	7 以下	50～65
妊婦	初期		18 以上	13～20	20～30	7 以下	50～65
	中期		18 以上	13～20	20～30	7 以下	50～65
	後期		18 以上	15～20	20～30	7 以下	50～65
授乳婦	50～65		18 以上	15～20	20～30	7 以下	50～65

<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> 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。

<sup>4</sup> 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。

<sup>5</sup> 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。

<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	450	—	700	350	500	—	850
6～7 (歳)	300	400	—	950	300	400	—	1,200
8～9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,500
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,900
12～14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,500
15～17 (歳)	650	900	—	2,500	500	650	—	2,800
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)	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) <sup>1</sup>				ビタミンE (mg/日) <sup>2</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)	3.0	20	3.5	20	3.0	150	3.0	150	50	60	
3～5 (歳)	3.5	30	4.0	30	4.0	200	4.0	200	60	70	
6～7 (歳)	4.5	30	5.0	30	5.0	300	5.0	300	80	90	
8～9 (歳)	5.0	40	6.0	40	5.0	350	5.0	350	90	110	
10～11 (歳)	6.5	60	8.0	60	5.5	450	5.5	450	110	140	
12～14 (歳)	8.0	80	9.5	80	6.5	650	6.0	600	140	170	
15～17 (歳)	9.0	90	8.5	90	7.0	750	5.5	650	160	150	
18～29 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.0	850	5.0	650	150	150	
30～49 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.0	900	5.5	700	150	150	
50～64 (歳)	8.5	100	8.5	100	7.0	850	6.0	700	150	150	
65～74 (歳)	8.5	100	8.5	100	7.0	850	6.5	650	150	150	
75以上 (歳)	8.5	100	8.5	100	6.5	750	6.5	650	150	150	
妊婦			8.5	—			6.5	—			150
授乳婦			8.5	—			7.0	—			150

<sup>1</sup> 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。  
<sup>2</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>1,2</sup>						ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日) <sup>3</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	—	1.0	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	—
50～64 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
65～74 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
75以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
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> チアミン塩化物塩酸塩 (分子量 = 337.3) の重量として示した。

<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>1</sub>の欠乏症である脚気を予防するに足る最小必要量からではなく、尿中にビタミンB<sub>1</sub>の排泄量が増大し始める摂取量(体内飽和量)から算定

<sup>3</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>1,2</sup>								ビタミン B <sub>6</sub> (mg/日) <sup>5</sup>							
	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 <sup>3</sup>	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐容上 限量 <sup>3</sup>	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐容上 限量 <sup>6</sup>	推定平均 必要量	推奨 量	目安 量	耐容上 限量 <sup>6</sup>
0～5 (月) <sup>4</sup>	—	—	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)	0.7	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	10	—	150(45)	1.0	1.1	—	30	1.0	1.1	—	30
12～14 (歳)	12	15	—	250(60)	12	14	—	250(60)	1.2	1.4	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	14	17	—	300(70)	11	13	—	250(65)	1.2	1.5	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	13	15	—	300(80)	9	11	—	250(65)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49 (歳)	13	15	—	350(85)	10	12	—	250(65)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～64 (歳)	12	14	—	350(80)	9	11	—	250(65)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
65～74 (歳)	12	14	—	300(80)	9	11	—	250(65)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
75以上 (歳)	11	13	—	300(75)	9	10	—	250(60)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊 婦(付加量)					+ 0	+ 0	—	—					+ 0.2	+ 0.2	—	—
授乳婦(付加量)					+ 3	+ 3	—	—					+ 0.3	+ 0.3	—	—

<sup>1</sup> 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。

<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。

<sup>3</sup> ニコチンアミドの重量 (mg/日), ( ) 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

<sup>4</sup> 単位は mg/日。

<sup>5</sup> 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)。

<sup>6</sup> ビリドキシン (分子量 = 169.2) の重量として示した。

年齢等	ビタミン B <sub>12</sub> (μg/日) <sup>1</sup>						葉酸 (μg/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	耐容上 限量 <sup>3</sup>	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量 <sup>3</sup>
0～5 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11 (月)	—	—	0.5	—	—	0.5	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—	80	90	—	200	90	90	—	200
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—	90	110	—	300	90	110	—	300
6～7 (歳)	1.1	1.3	—	1.1	1.3	—	110	140	—	400	110	140	—	400
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—	130	160	—	500	130	160	—	500
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—	160	190	—	700	160	190	—	700
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	220	240	—	900	200	240	—	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
50～64 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
65～74 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
75以上 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
妊 婦(付加量)				+ 0.3	+ 0.4	—					+ 200 <sup>4,5</sup>	+ 240 <sup>4,5</sup>	—	—
授乳婦(付加量)				+ 0.7	+ 0.8	—					+ 80	+ 100	—	—

<sup>1</sup> シアノコバラミン (分子量 = 1,355.37) の重量として示した。

<sup>2</sup> プテロイルモノグルタミン酸 (分子量 = 441.40) の重量として示した。

<sup>3</sup> 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸 (狭義の葉酸) に適用する。

<sup>4</sup> 妊娠を計画している女性、妊娠の可能性の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 (狭義の葉酸) を 400 μg/日摂取することが望まれる。

<sup>5</sup> 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) <sup>1</sup>					
	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)	5	5	5	5	—	—	40	—	—	40
1～2 (歳)	3	4	20	20	35	40	—	35	40	—
3～5 (歳)	4	4	20	20	40	50	—	40	50	—
6～7 (歳)	5	5	30	30	50	60	—	50	60	—
8～9 (歳)	6	5	30	30	60	70	—	60	70	—
10～11 (歳)	6	6	40	40	70	85	—	70	85	—
12～14 (歳)	7	6	50	50	85	100	—	85	100	—
15～17 (歳)	7	6	50	50	85	100	—	85	100	—
18～29 (歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—
30～49 (歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—
50～64 (歳)	6	5	50	50	85	100	—	85	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		5		50				+ 10	+ 10	—
授乳婦		6		50				+ 40	+ 45	—

<sup>1</sup> L-アスコルビン酸 (分子量 = 176.12) の重量で示した。

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、心臓血管系の疾病予防効果及び抗酸化作用の観点から算定。

年齢等	ナトリウム (mg/日)[ ( ) は食塩相当量 (g/日)] <sup>1</sup>						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)	—	—	(3.0 未満)	900	—	900	—
3～5 (歳)	—	—	(3.5 未満)	—	—	(3.5 未満)	1,000	1,400 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	1,800 以上
8～9 (歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)	1,500	2,000 以上	1,500	2,000 以上
10～11 (歳)	—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)	1,800	2,200 以上	1,800	2,000 以上
12～14 (歳)	—	—	(7.0 未満)	—	—	(6.5 未満)	2,300	2,400 以上	1,900	2,400 以上
15～17 (歳)	—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)	2,700	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)			2,200	2,600 以上

<sup>1</sup> 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)							
	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)	—	—	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	270	—	—
30～49 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500	310	370	—	—	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	—	—	230	280	—	—
75以上 (歳)	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500	270	320	—	—	220	260	—	—
妊婦(付加量)					+0	+0	—	—					+30	+40	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—					+0	+0	—	—

<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。

年齢等	リン (mg/日)				鉄 (mg/日)									
	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)	700	—	700	—	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7 (歳)	900	—	800	—	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30
8～9 (歳)	1,000	—	1,000	—	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35
10～11 (歳)	1,100	—	1,000	—	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35
12～14 (歳)	1,200	—	1,000	—	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40
15～17 (歳)	1,200	—	900	—	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40
30～49 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50～64 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
65～74 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
75以上 (歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦 初期 中期・後期			800	—					+2.0 <sup>1</sup>	+2.5 <sup>1</sup>	—	—	—	—
授乳婦			800	—					+2.0 <sup>1</sup>	+2.5 <sup>1</sup>	—	—	—	—

<sup>1</sup> 鉄は付加量。

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	—	—	—	0.3	—	—	—	—	0.3	—	
1～2 (歳)	3	3	—	—	2	3	—	—	0.3	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—	—	
3～5 (歳)	3	4	—	—	3	3	—	—	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—	—	
6～7 (歳)	4	5	—	—	3	4	—	—	0.4	0.4	—	—	0.4	0.4	—	—	—	
8～9 (歳)	5	6	—	—	4	5	—	—	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—	—	
10～11 (歳)	6	7	—	—	5	6	—	—	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—	—	
12～14 (歳)	9	10	—	—	7	8	—	—	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—	—	
15～17 (歳)	10	12	—	—	7	8	—	—	0.8	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—	—	
18～29 (歳)	9	11	—	40	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7	7	
30～49 (歳)	9	11	—	45	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7	7	
50～64 (歳)	9	11	—	45	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7	7	
65～74 (歳)	9	11	—	40	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7	7	
75以上 (歳)	9	10	—	40	6	8	—	30	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7	7	
妊婦(付加量)					+1	+2	—	—					+0.1	+0.1	—	—		
授乳婦(付加量)					+3	+4	—	—					+0.5	+0.6	—	—		

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	—	300	35	50	—	300	10	10	—	100	10	10	—	100		
3～5 (歳)	45	60	—	400	45	60	—	400	10	15	—	100	10	10	—	100		
6～7 (歳)	55	75	—	550	55	75	—	550	15	15	—	150	15	15	—	150		
8～9 (歳)	65	90	—	700	65	90	—	700	15	20	—	200	15	20	—	200		
10～11 (歳)	80	110	—	900	80	110	—	900	20	25	—	250	20	25	—	250		
12～14 (歳)	95	140	—	2,000	95	140	—	2,000	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)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350		
30～49 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350		
50～64 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350		
65～74 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350		
75以上 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	400	20	25	—	350		
妊婦(付加量)					+75	+110	—	— <sup>1</sup>					+5	+5	—	—		
授乳婦(付加量)					+100	+140	—	— <sup>1</sup>					+15	+20	—	—		

<sup>1</sup> 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は2,000 μg/日とした。

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	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	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	—	—	—	5	—	—	—	5	—		
1～2 (歳)	—	—	—	—	1.5	—	1.5	—	10	10	—	—	10	10	—	—		
3～5 (歳)	—	—	—	—	1.5	—	1.5	—	10	10	—	—	10	10	—	—		
6～7 (歳)	—	—	—	—	2.0	—	2.0	—	10	15	—	—	10	15	—	—		
8～9 (歳)	—	—	—	—	2.5	—	2.5	—	15	20	—	—	15	15	—	—		
10～11 (歳)	—	—	—	—	3.0	—	3.0	—	15	20	—	—	15	20	—	—		
12～14 (歳)	—	—	—	—	4.0	—	4.0	—	20	25	—	—	20	25	—	—		
15～17 (歳)	—	—	—	—	4.5	—	3.5	—	25	30	—	—	20	25	—	—		
18～29 (歳)	10	500	10	500	4.0	11	3.5	11	20	30	—	600	20	25	—	500		
30～49 (歳)	10	500	10	500	4.0	11	3.5	11	25	30	—	600	20	25	—	500		
50～64 (歳)	10	500	10	500	4.0	11	3.5	11	25	30	—	600	20	25	—	500		
65～74 (歳)	10	500	10	500	4.0	11	3.5	11	20	30	—	600	20	25	—	500		
75以上 (歳)	10	500	10	500	4.0	11	3.5	11	20	25	—	600	20	25	—	500		
妊婦			10	—			3.5	—					+0 <sup>1</sup>	+0 <sup>1</sup>	—	—		
授乳婦			10	—			3.5	—					+3 <sup>1</sup>	+3 <sup>1</sup>	—	—		

<sup>1</sup> モリブデンは付加量。





# MEMO



■世界の茶のこと、茶の世界のこと。

## 茶の事典

■大森正司 他 編

A5判 608頁 定価(本体 10,000円+税) (43120-9)  
日本人のみならず世界の人々の身体・健康を育み、かつ茶の文化も創造し、生活に必需の飲料となった茶の歴史から、流通、文化、生産技術、科学と健康、評価・おいしい淹れ方、料理や生活への応用まで。

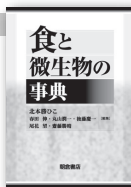


■ヒトと微生物は有史以前からのつきあい!

## 食と微生物の事典

■北本勝己 他 編

A5判 512頁 定価(本体 10,000円+税) (43121-6)  
発酵食品や腐敗、ヒトの健康、食料生産など、微生物について、「食」をテーマに解説した読む事典。近年の解析技術の大きな進展と最新の科学的知見を踏まえた200余のトピックから解説。



■人はなぜ食べるのか?

## 食行動の科学(食と味嗅覚の人間科学)

一「食べる」を読みとく一

■今田純雄・和田有史 編

A5判 244頁 定価(本体 4,200円+税) (10667-1)  
知覚や官能評価などの食行動科学の基礎から生涯発達、栄養教育や消費者行動予測等の話題までを取り上げる。

〔続刊〕味嗅覚の科学 斉藤幸子・小早川達 編  
基礎研究から健康・医療分野や産業への応用。



■身近な食物・食品のさまざまな側面をコンパクトに1冊にまとめて解説。

## だしの科学

最新刊

■的場輝佳・外内尚人 編

A5判 208頁 定価(本体 3,500円+税) (43554-2)  
日本の食文化の基本となる「だし」そして「旨味」について、文化・食品学・栄養学など様々な側面から解説。



### ▼基本食材を科学する▼

果実の機能と科学 定価(本体 4,500円+税)

大豆の機能と科学 定価(本体 4,300円+税)

茶の機能と科学 定価(本体 4,000円+税)

ゴマの機能と科学 定価(本体 3,700円+税)

小麦の機能と科学 定価(本体 3,600円+税)

### ▼肉と魚を科学する▼

魚介の科学 定価(本体 3,800円+税)

肉の機能と科学 定価(本体 3,800円+税)

### ▼日本の食材を科学する▼

酢の機能と科学 定価(本体 4,000円+税)

漬物の機能と科学 定価(本体 3,600円+税)

干物の機能と科学 定価(本体 3,500円+税)

### ▼おいさを科学する▼

チョコレートの科学 定価(本体 3,200円+税)

油脂の科学 定価(本体 3,500円+税)

乳の科学 定価(本体 3,600円+税)

朝倉書店

〒162-8707 東京都新宿区新小川町6-29 (ISBN)は 978-4-254- を省略  
電話 営業部(03)3260-7631 FAX(03)3260-0180  
<http://www.asakura.co.jp>

