

○厚生労働省告示第百九十九号

健康増進法（平成十四年法律第百三号）第三十条の二第一項の規定に基づき、食事による栄養摂取量の基準（平成二十二年厚生労働省告示第八十六号）の全部を次のように改正し、平成二十七年四月一日から適用することとしたので、同条第三項の規定に基づき公表する。

平成二十七年三月三十一日

厚生労働大臣 塩崎 恭久

食事による栄養摂取量の基準

（目的）

第一条 この基準は、健康増進法（平成十四年法律第百三号）第十条第一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）

第二条 この告示において、次の各号に掲げる用語の定義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- 一 食事摂取基準 食事による栄養摂取量の基準をいう。
- 二 ボディ・マス・インデックス 体重（キログラム）を、身長（メートル）の二乗で除した数値をいう。
- 三 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一日当たりの熱量をいう。
- 四 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、一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。
- 五 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、一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。
- 六 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一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 七 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、生活習慣病の予防を目的として、目標とすべき一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 八 耐容上限量 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一日当たりの栄養素の摂取量をいう。

(熱量の食事摂取基準)

第三条 エネルギーの摂取量及び消費量のバランスの維持を示す指標として、目標とするボディ・マス・インデックスの範囲は別表第一のとおりとする。

(栄養素の食事摂取基準)

第四条 健康増進法施行規則(平成十五年厚生労働省令第八十六号)第十一条第一項並びに第二項第一号及び第三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、耐受上限量又は目標量は、それぞれ別表第二から別表第三十四までのとおりとする。

別表第一 熱量の食事摂取基準(目標とするボディ・マス・インデックスの範囲)(第三条関係)

年齢(歳)	目標とするボディ・マス・インデックス(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

(注) 参考値として、十八歳以上の男女共通の値を策定したものである。

(参考一) 推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	男性	女性
	身体活動レベル※	

年齢等 \	低い (Ⅰ)	普通 (Ⅱ)	高い (Ⅲ)	低い (Ⅰ)	普通 (Ⅱ)	高い (Ⅲ)
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)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69 (歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上 (歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

妊婦（付加量）	初期	/	+ 50	+ 50	+ 50
	中期		+ 250	+ 250	+ 250
	後期		+ 450	+ 450	+ 450
授乳婦（付加量）	+ 350		+ 350	+ 350	

※ 身体活動レベルは、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であり、低い、普通、高いの三つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

別表第二 たんぱく質の食事摂取基準（第四条関係）

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（中央値）％エネルギー※ 1, 2	推定平均必要量（g／日）	推奨量（g／日）	目安量（g／日）	目標量（中央値）％エネルギー※ 1, 2
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	—	—

（注） 乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

※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り、おむねの値を示したものである。炭水化物及び脂質のエネルギー比率とのバランスを考慮すべきである。

※2 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。

別表第三 n-6系脂肪酸の食事摂取基準（g／日）（第四条関係）

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	4	4
1～2（歳）	5	5
3～5（歳）	7	6
6～7（歳）	7	7
8～9（歳）	9	7
10～11（歳）	9	8
12～14（歳）	12	10
15～17（歳）	13	10
18～29（歳）	11	8
30～49（歳）	10	8
50～69（歳）	10	8



70以上（歳）	8	7
妊婦		9
授乳婦		9

別表第四 n-3系脂肪酸の食事摂取基準(g/日) (第四条関係)

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5（月）	0.9	0.9
6～11（月）	0.8	0.8
1～2（歳）	0.7	0.8
3～5（歳）	1.3	1.1
6～7（歳）	1.4	1.3
8～9（歳）	1.7	1.4
10～11（歳）	1.7	1.5
12～14（歳）	2.1	1.8
15～17（歳）	2.3	1.7
18～29（歳）	2.0	1.6

30～49（歳）	2.1	1.6
50～69（歳）	2.4	2.0
70以上（歳）	2.2	1.9
妊婦	/	1.8
授乳婦		1.8

別表第五 炭水化物の食事摂取基準（%エネルギー）（第四条関係）

性別 年齢等	男性	女性
	目標量（中央値※）	目標量（中央値※）
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)
8～9（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
10～11（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
12～14（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)

15～17（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
18～29（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
30～49（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
50～69（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
70以上（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
妊婦	/	—
授乳婦		—

（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り、おむねの値を示したものである。たんぱく質と脂質のエネルギー比率とのバランスを考慮すべきである。アルコールを含むが、アルコールの摂取を勧めるものではない。

※ 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。

別表第六 食物繊維の食事摂取量（g／日）（第四条関係）

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）	11以上	10以上
8～9（歳）	12以上	12以上
10～11（歳）	13以上	13以上
12～14（歳）	17以上	16以上
15～17（歳）	19以上	17以上
18～29（歳）	20以上	18以上
30～49（歳）	20以上	18以上
50～69（歳）	20以上	18以上
70以上（歳）	19以上	17以上
妊婦	/	
授乳婦		

別表第七 ビタミンAの食事摂取基準（ $\mu\text{g R A E} / \text{日}$ ）（第四条関係）

性別	男性				女性			
	推定平	推奨量	目安量	耐容上	推定平	推奨量	目安量	耐容上
/								

年齢等		均必要	※ 1	※ 2	限量※	均必要	※ 1	※ 2	限量※
		量※ 1			2	量※ 1			2
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	—	2,600
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	—	—
	後期		+ 60	+ 80	—	—
授乳婦（付加量）			+ 300	+ 450	—	—

（注） $\mu\text{gRAE}$  レチノールの量、 $\beta$ -カロテンを十二で除して得た量、 $\alpha$ -カロテンの量を二十四で除して得た量、 $\beta$ -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Aカロテノイドを含む。

※2 プロビタミンAカロテノイドを含まない。

別表第八 ビタミンDの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）（第四条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0～5（月）	5.0	25	5.0	25
6～11（月）	5.0	25	5.0	25
1～2（歳）	2.0	20	2.0	20
3～5（歳）	2.5	30	2.5	30
6～7（歳）	3.0	40	3.0	40

8～9（歳）	3.5	40	3.5	40
10～11（歳）	4.5	60	4.5	60
12～14（歳）	5.5	80	5.5	80
15～17（歳）	6.0	90	6.0	90
18～29（歳）	5.5	100	5.5	100
30～49（歳）	5.5	100	5.5	100
50～69（歳）	5.5	100	5.5	100
70以上（歳）	5.5	100	5.5	100
妊婦			7.0	—
授乳婦			8.0	—

別表第九 ビタミンEの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0～5（月）	3.0	—	3.0	—
6～11（月）	4.0	—	4.0	—
1～2（歳）	3.5	150	3.5	150

3～5（歳）	4.5	200	4.5	200
6～7（歳）	5.0	300	5.0	300
8～9（歳）	5.5	350	5.5	350
10～11（歳）	5.5	450	5.5	450
12～14（歳）	7.5	650	6.0	600
15～17（歳）	7.5	750	6.0	650
18～29（歳）	6.5	800	6.0	650
30～49（歳）	6.5	900	6.0	700
50～69（歳）	6.5	850	6.0	700
70以上（歳）	6.5	750	6.0	650
妊婦			6.5	—
授乳婦			7.0	—

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

別表第十 ビタミンKの食事摂取基準 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ ) (第四条関係)

性別	男性	女性
----	----	----



年齢等	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	7	7
1～2（歳）	60	60
3～5（歳）	70	70
6～7（歳）	85	85
8～9（歳）	100	100
10～11（歳）	120	120
12～14（歳）	150	150
15～17（歳）	160	160
18～29（歳）	150	150
30～49（歳）	150	150
50～69（歳）	150	150
70以上（歳）	150	150
妊婦		150
授乳婦		150

別表第十一 ビタミンB<sub>1</sub>の食事摂取基準 (mg/日) (第四条関係)

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)	—	—	0.2	—	—	0.2
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	0.8	—	0.7	0.8	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	0.9	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—
15～17 (歳)	1.3	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）	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—
妊婦（付加量）				+0.2	+0.2	—
授乳婦（付加量）				+0.2	+0.2	—

（注） 参考一の身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

別表第十二 ビタミンB<sub>2</sub>の食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

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	—	0.5	0.5	—
3～5（歳）	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6～7（歳）	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8～9（歳）	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10～11（歳）	1.1	1.4	—	1.1	1.3	—
12～14（歳）	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—

15～17（歳）	1.4	1.7	—	1.2	1.4	—
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	1.5	—	1.0	1.1	—
70以上（歳）	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
妊婦（付加量）				+0.2	+0.3	—
授乳婦（付加量）				+0.5	+0.6	—

（注） 参考一の身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

別表第十三 ナイアシンの食事摂取基準（mgNE／日）（第四条関係）

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	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）※2	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	5	5	—	60(15)	4	5	—	60(15)

3～5（歳）	6	7	—	80(20)	6	7	—	80(20)
6～7（歳）	7	9	—	100(30)	7	8	—	100(25)
8～9（歳）	9	11	—	150(35)	8	10	—	150(35)
10～11（歳）	11	13	—	200(45)	10	12	—	200(45)
12～14（歳）	12	15	—	250(60)	12	14	—	250(60)
15～17（歳）	14	16	—	300(75)	11	13	—	250(65)
18～29（歳）	13	15	—	300(80)	9	11	—	250(65)
30～49（歳）	13	15	—	350(85)	10	12	—	250(65)
50～69（歳）	12	14	—	350(80)	9	11	—	250(65)
70以上（歳）	11	13	—	300(75)	8	10	—	250(60)
妊婦（付加量）					—	—	—	—
授乳婦（付加量）					+ 3	+ 3	—	—

（注） 1 mgNE ナイアシンの量、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

2 参考一の身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

※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

別表第十四 ビタミンB<sub>6</sub>の食事摂取基準 (mg/日) (第四条関係)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐受上限量※	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐受上限量※
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	30	1.0	1.2	—	30
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	40	1.1	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45

30～49（歳）	1.2	1.4	—	60	1.0	1.2	—	45
50～69（歳）	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
70以上（歳）	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	—	—

（注） 別表第二のたんぱく質の食事摂取基準における推奨量を用いて算定したものである。

※ ピリドキシンの量

別表第十五 ビタミンB<sub>12</sub>の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）（第四条関係）

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）	—	—	0.4	—	—	0.4
6～11（月）	—	—	0.5	—	—	0.5
1～2（歳）	0.7	0.9	—	0.7	0.9	—
3～5（歳）	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—
6～7（歳）	1.0	1.3	—	1.0	1.3	—

8～9（歳）	1.2	1.5	—	1.2	1.5	—
10～11（歳）	1.5	1.8	—	1.5	1.8	—
12～14（歳）	1.9	2.3	—	1.9	2.3	—
15～17（歳）	2.1	2.5	—	2.1	2.5	—
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）				+0.7	+0.8	—

別表第十六 葉酸の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）（第四条関係）

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐受上限量※	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐受上限量※
0～5（月）	—	—	40	—	—	—	40	—



6～11（月）	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2（歳）	70	90	—	200	70	90	—	200
3～5（歳）	80	100	—	300	80	100	—	300
6～7（歳）	100	130	—	400	100	130	—	400
8～9（歳）	120	150	—	500	120	150	—	500
10～11（歳）	150	180	—	700	150	180	—	700
12～14（歳）	190	230	—	900	190	230	—	900
15～17（歳）	210	250	—	900	210	250	—	900
18～29（歳）	200	240	—	900	200	240	—	900
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	—	900	200	240	—	900
妊婦（付加量）					+200	+240	—	—
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にあっては、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、プテロイルモノグルタミン酸として、1日当たり400マイクログラム

を付加的に摂取することが望まれる。

※ プテロイルモノグルタミン酸の量（通常の商品以外からの摂取量）

別表第十七 パントテン酸の食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	3	3
1～2（歳）	3	3
3～5（歳）	4	4
6～7（歳）	5	5
8～9（歳）	5	5
10～11（歳）	6	6
12～14（歳）	7	6
15～17（歳）	7	5
18～29（歳）	5	4
30～49（歳）	5	4

50～69（歳）	5	5
70以上（歳）	5	5
妊婦	/	5
授乳婦		5

別表第十八 ビオチンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）（第四条関係）

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）	20	20
6～7（歳）	25	25
8～9（歳）	30	30
10～11（歳）	35	35
12～14（歳）	50	50
15～17（歳）	50	50

18～29（歳）	50	50
30～49（歳）	50	50
50～69（歳）	50	50
70以上（歳）	50	50
妊婦	/	50
授乳婦		50

別表第十九 ビタミンCの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

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）	30	35	—	30	35	—
3～5（歳）	35	40	—	35	40	—
6～7（歳）	45	55	—	45	55	—
8～9（歳）	50	60	—	50	60	—

10～11（歳）	60	75	—	60	75	—
12～14（歳）	80	95	—	80	95	—
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	+45	—

別表第二十 カリウムの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

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）	700	—	700	—
1～2（歳）	900	—	800	—
3～5（歳）	1,100	—	1,000	—

6～7（歳）	1,300	1,800以上	1,200	1,800以上
8～9（歳）	1,600	2,000以上	1,500	2,000以上
10～11（歳）	1,900	2,200以上	1,800	2,000以上
12～14（歳）	2,400	2,600以上	2,200	2,400以上
15～17（歳）	2,800	3,000以上	2,100	2,600以上
18～29（歳）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
30～49（歳）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
50～69（歳）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
70以上（歳）	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊婦			2,000	—
授乳婦			2,200	—

別表第二十一 カルシウムの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別 年 齢 等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	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）	—	—	200	—	—	—	200	—

6～11（月）	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2（歳）	350	450	—	—	350	400	—	—
3～5（歳）	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7（歳）	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9（歳）	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11（歳）	600	700	—	—	600	750	—	—
12～14（歳）	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17（歳）	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29（歳）	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～49（歳）	550	650	—	2,500	550	650	—	2,500
50～69（歳）	600	700	—	2,500	550	650	—	2,500
70以上（歳）	600	700	—	2,500	500	650	—	2,500
妊婦					—	—	—	—
授乳婦					—	—	—	—

別表第二十二 マグネシウムの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別	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※
0～5（月）	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11（月）	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2（歳）	60	70	—	—	60	70	—	—
3～5（歳）	80	100	—	—	80	100	—	—
6～7（歳）	110	130	—	—	110	130	—	—
8～9（歳）	140	170	—	—	140	160	—	—
10～11（歳）	180	210	—	—	180	220	—	—
12～14（歳）	250	290	—	—	240	290	—	—
15～17（歳）	300	360	—	—	260	310	—	—
18～29（歳）	280	340	—	—	230	270	—	—
30～49（歳）	310	370	—	—	240	290	—	—
50～69（歳）	290	350	—	—	240	290	—	—
70以上（歳）	270	320	—	—	220	270	—	—



妊婦（付加量）		+ 30	+ 40	—	—
授乳婦（付加量）		—	—	—	—

※ 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1日当たり350ミリグラム、小児では体重1キログラム当たり1日5ミリグラムとする。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。

別表第二十三 リンの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	120	—	120	—
6～11（月）	260	—	260	—
1～2（歳）	500	—	500	—
3～5（歳）	800	—	600	—
6～7（歳）	900	—	900	—
8～9（歳）	1,000	—	900	—
10～11（歳）	1,100	—	1,000	—
12～14（歳）	1,200	—	1,100	—

15～17（歳）	1,200	—	900	—
18～29（歳）	1,000	3,000	800	3,000
30～49（歳）	1,000	3,000	800	3,000
50～69（歳）	1,000	3,000	800	3,000
70以上（歳）	1,000	3,000	800	3,000
妊婦			800	—
授乳婦			800	—

別表第二十四 鉄の食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別          年齢等	男性				女性					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	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）	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—	
6～11（月）	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—	
1～2（歳）	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20	
3～5（歳）	4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	—	—	25	
6～7（歳）	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30	
8～9（歳）	6.0	8.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	35	
10～11（歳）	7.0	10.0	—	35	7.0	10.0	10.0	14.0	—	35	
12～14（歳）	8.5	11.5	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	50	
15～17（歳）	8.0	9.5	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40	
18～29（歳）	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	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	—	40	
70以上（歳）	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40	
妊婦 （付加 量）	初期	/				+2.0	+2.5	—	—	—	—
	中期					+12.5	+15.0	—	—	—	—
	後期					+12.5	+15.0	—	—	—	—

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。

別表第二十五 亜鉛の食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	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	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	3	3	—	—	3	3	—	—
3～5（歳）	3	4	—	—	3	4	—	—
6～7（歳）	4	5	—	—	4	5	—	—
8～9（歳）	5	6	—	—	5	5	—	—
10～11（歳）	6	7	—	—	6	7	—	—
12～14（歳）	8	9	—	—	7	8	—	—

15～17（歳）	9	10	—	—	6	8	—	—
18～29（歳）	8	10	—	40	6	8	—	35
30～49（歳）	8	10	—	45	6	8	—	35
50～69（歳）	8	10	—	45	6	8	—	35
70以上（歳）	8	9	—	40	6	7	—	35
妊婦（付加量）					+ 1	+ 2	—	—
授乳婦（付加量）					+ 3	+ 3	—	—

別表第二十六 銅の食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	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）	—	—	0.3	—	—	—	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	0.4	—	—

6～7（歳）	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
8～9（歳）	0.4	0.6	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11（歳）	0.5	0.7	—	—	0.5	0.7	—	—
12～14（歳）	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17（歳）	0.8	1.0	—	—	0.6	0.8	—	—
18～29（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
30～49（歳）	0.7	1.0	—	10	0.6	0.8	—	10
50～69（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
70以上（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
妊婦（付加量）					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦（付加量）					+0.5	+0.5	—	—

別表第二十七 マンガンの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	0.01	—	0.01	—
6～11（月）	0.5	—	0.5	—

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）	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			3.5	—
授乳婦			3.5	—

別表第二十八 ヨウ素の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）（第四条関係）

性別	男性				女性			
	推定平	推奨量	目安量	耐容上	推定平	推奨量	目安量	耐容上

年 齡 等	均 必 要			均 必 要			限 量	
	量			量			量	
0～5（月）	—	—	100	250	—	—	100	250
6～11（月）	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2（歳）	35	50	—	250	35	50	—	250
3～5（歳）	45	60	—	350	45	60	—	350
6～7（歳）	55	75	—	500	55	75	—	500
8～9（歳）	65	90	—	500	65	90	—	500
10～11（歳）	80	110	—	500	80	110	—	500
12～14（歳）	100	140	—	1,200	100	140	—	1,200
15～17（歳）	100	140	—	2,000	100	140	—	2,000
18～29（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
30～49（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
50～69（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
70以上（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
妊婦（付加量）					+75	+110	—	—※



授乳婦（付加量）		+100	+140	—	—
----------	--	------	------	---	---

※ 妊婦の耐容上限量は1日当たり2,000マイクログラムとする。

別表第二十九 セレンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）（第四条関係）

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	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）	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2（歳）	10	10	—	80	10	10	—	70
3～5（歳）	10	15	—	110	10	10	—	110
6～7（歳）	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9（歳）	15	20	—	190	15	20	—	180
10～11（歳）	20	25	—	240	20	25	—	240
12～14（歳）	25	30	—	330	25	30	—	320
15～17（歳）	30	35	—	400	20	25	—	350

18～29（歳）	25	30	—	420	20	25	—	330
30～49（歳）	25	30	—	460	20	25	—	350
50～69（歳）	25	30	—	440	20	25	—	350
70以上（歳）	25	30	—	400	20	25	—	330
妊婦（付加量）					+ 5	+ 5	—	—
授乳婦（付加量）					+ 15	+ 20	—	—

別表第三十 クロムの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）（第四条関係）

性別 年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5（月）	0.8	0.8
6～11（月）	1.0	1.0
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	—	—
6～7（歳）	—	—
8～9（歳）	—	—
10～11（歳）	—	—

12～14（歳）	—	—
15～17（歳）	—	—
18～29（歳）	10	10
30～49（歳）	10	10
50～69（歳）	10	10
70以上（歳）	10	10
妊婦	/	10
授乳婦		10

別表第三十一 モリブデンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）（第四条関係）

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐受上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐受上限量
0～5（月）	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
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	—	550	20	20	—	450
30～49（歳）	25	30	—	550	20	25	—	450
50～69（歳）	20	25	—	550	20	25	—	450
70以上（歳）	20	25	—	550	20	20	—	450
妊婦（付加量）					—	—	—	—
授乳婦（付加量）					+ 3	+ 3	—	—

別表第三十二 脂質の食事摂取基準（%エネルギー）（第四条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量（中央値 ※）	目安量	目標量（中央値 ※）

0～5（月）	50	—	50	—
6～11（月）	40	—	40	—
1～2（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
3～5（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
6～7（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
8～9（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
10～11（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
12～14（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
15～17（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
18～29（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
30～49（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
50～69（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
70以上（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
妊婦	/		—	—
授乳婦			—	—

(注) 総エネルギーに占める脂質の割合（エネルギー比率）として策定したものであり、おお

むねの値を示したものである。たんぱく質と炭水化物のエネルギー比率とのバランスを考慮すべきである。

※ 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。

別表第三十三 飽和脂肪酸の食事摂取基準（%エネルギー）（第四条関係）

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）	7以下	7以下

30～49（歳）	7以下	7以下
50～69（歳）	7以下	7以下
70以上（歳）	7以下	7以下
妊婦	/	—
授乳婦		—

（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。

別表第三十四 ナトリウムの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

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(0.3)	—	—	100(0.3)	—
6～11（月）	—	600(1.5)	—	—	600(1.5)	—
1～2（歳）	—	—	(3.0未満)	—	—	(3.5未満)
3～5（歳）	—	—	(4.0未満)	—	—	(4.5未満)
6～7（歳）	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.5未満)
8～9（歳）	—	—	(5.5未満)	—	—	(6.0未満)

10～11（歳）	—	—	（6.5未満）	—	—	（7.0未満）
12～14（歳）	—	—	（8.0未満）	—	—	（7.0未満）
15～17（歳）	—	—	（8.0未満）	—	—	（7.0未満）
18～29（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
30～49（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
50～69（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
70以上（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
妊婦				—	—	—
授乳婦				—	—	—

（注） 括弧内は食塩相当量（g／日）である。