

○厚生労働省告示第十号

健康増進法(平成十四年法律第百三号)第十六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(平成二十七年厚生労働省告示第九十九号)の一部を次のように改正し、令和二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。

令和二年一月二十一日 厚生労働大臣 加藤 勝信

別表第一から別表第三十四までを次のように改める。

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
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75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)

年齢等 \ 性別	男性			女性		
	身体活動レベル※1					
	低い(I)	普通(II)	高い(III)	低い(I)	普通(II)	高い(III)
0~5(月)	—	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	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

65~74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上 (歳) ※ 2	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦 (付加量) ※ 3	初期	/		+50	+50	+50
	中期			+250	+250	+250
	後期			+450	+450	+450
授乳婦 (付加量)	/		+350	+350	+350	

- ※ 1 身体活動レベルは、一日のエネルギー消費量を一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。
- ※ 2 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。
- ※ 3 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。

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 (%エネルギー) ※ 1	推定平均必要量 (g/日)	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー) ※ 1
0~5 (月)	—	—	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 たんぱく質のエネルギー比率 (総エネルギーに占める割合をいう。以下同じ。)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。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るべきである。
- ※ 2 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。
- ※ 3 妊婦 (初期・中期) の目標量は、一日当たり十三~二十%エネルギーとする。
- ※ 4 妊婦 (後期) 及び授乳婦の目標量は、一日当たり十五~二十%エネルギーとする。

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)	4	4	
3~5 (歳)	6	6	
6~7 (歳)	8	7	
8~9 (歳)	8	7	
10~11 (歳)	10	8	
12~14 (歳)	11	9	
15~17 (歳)	13	9	
18~29 (歳)	11	8	
30~49 (歳)	10	8	
50~64 (歳)	10	8	
65~74 (歳)	9	8	
75以上 (歳)	8	7	
妊婦	/		9
授乳婦			10

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)	1.1	1.0
6～7 (歳)	1.5	1.3
8～9 (歳)	1.5	1.3
10～11 (歳)	1.6	1.6
12～14 (歳)	1.9	1.6
15～17 (歳)	2.1	1.6
18～29 (歳)	2.0	1.6
30～49 (歳)	2.0	1.6
50～64 (歳)	2.2	1.9
65～74 (歳)	2.2	2.0
75以上 (歳)	2.1	1.8
妊婦		1.6
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※1、2	目標量※1、2
0～5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	50～65	50～65
3～5 (歳)	50～65	50～65
6～7 (歳)	50～65	50～65
8～9 (歳)	50～65	50～65
10～11 (歳)	50～65	50～65
12～14 (歳)	50～65	50～65

15～17 (歳)	50～65	50～65
18～29 (歳)	50～65	50～65
30～49 (歳)	50～65	50～65
50～64 (歳)	50～65	50～65
65～74 (歳)	50～65	50～65
75以上 (歳)	50～65	50～65
妊婦		50～65
授乳婦		50～65

※1 炭水化物の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るべきである。

※2 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。

別表第六 食物繊維の食事摂取基準 (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)	8以上	8以上
6～7 (歳)	10以上	10以上
8～9 (歳)	11以上	11以上
10～11 (歳)	13以上	13以上
12～14 (歳)	17以上	17以上
15～17 (歳)	19以上	18以上
18～29 (歳)	21以上	18以上
30～49 (歳)	21以上	18以上
50～64 (歳)	21以上	18以上
65～74 (歳)	20以上	17以上
75以上 (歳)	20以上	17以上
妊婦		18以上
授乳婦		18以上

別表第七 ビタミンAの食事摂取基準 (μg RAE/日) (第四条関係)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量※1	推奨量※1	目安量※2	耐受上限量※2	推定平均必要量※1	推奨量※1	目安量※2	耐受上限量※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	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	—	—
	後期				+60	+80	—	—
授乳婦 (付加量)	+300				+450	—	—	

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

※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 (μg/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)	3.0	20	3.5	20
3～5 (歳)	3.5	30	4.0	30
6～7 (歳)	4.5	30	5.0	30
8～9 (歳)	5.0	40	6.0	40
10～11 (歳)	6.5	60	8.0	60
12～14 (歳)	8.0	80	9.5	80
15～17 (歳)	9.0	90	8.5	90
18～29 (歳)	8.5	100	8.5	100
30～49 (歳)	8.5	100	8.5	100
50～64 (歳)	8.5	100	8.5	100
65～74 (歳)	8.5	100	8.5	100
75以上 (歳)	8.5	100	8.5	100
妊婦	/		8.5	—
授乳婦			8.5	—

注) 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のもとより、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。

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)	3.0	150	3.0	150
3～5 (歳)	4.0	200	4.0	200
6～7 (歳)	5.0	300	5.0	300
8～9 (歳)	5.0	350	5.0	350
10～11 (歳)	5.5	450	5.5	450
12～14 (歳)	6.5	650	6.0	600
15～17 (歳)	7.0	750	5.5	650
18～29 (歳)	6.0	850	5.0	650
30～49 (歳)	6.0	900	5.5	700

50～64（歳）	7.0	850	6.0	700
65～74（歳）	7.0	850	6.5	650
75以上（歳）	6.5	750	6.5	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は含まない。

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 年齢等	男性		女性	
	目安量		目安量	
0～5（月）	4		4	
6～11（月）	7		7	
1～2（歳）	50		60	
3～5（歳）	60		70	
6～7（歳）	80		90	
8～9（歳）	90		110	
10～11（歳）	110		140	
12～14（歳）	140		170	
15～17（歳）	160		150	
18～29（歳）	150		150	
30～49（歳）	150		150	
50～64（歳）	150		150	
65～74（歳）	150		150	
75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（ $\text{mg}/\text{日}$ ）（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）	—	—	0.1	—	—	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	—
50～64（歳）	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
65～74（歳）	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
75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1 チアミン塩化物塩酸塩（分子量＝三三七・三）の重量として示した。

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。

別表第十二 ビタミンB<sub>2</sub>の食事摂取基準（ $\text{mg}/\text{日}$ ）（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）	—	—	0.3	—	—	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	—	1.0	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	—
50～64 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
65～74 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
75以上 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
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※ <sub>1</sub>	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量※ <sub>1</sub>
0～5 (月) ※2	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	5	6	—	60(15)	4	5	—	60(15)
3～5 (歳)	6	8	—	80(20)	6	7	—	80(20)
6～7 (歳)	7	9	—	100(30)	7	8	—	100(30)
8～9 (歳)	9	11	—	150(35)	8	10	—	150(35)
10～11 (歳)	11	13	—	200(45)	10	10	—	150(45)
12～14 (歳)	12	15	—	250(60)	12	14	—	250(60)
15～17 (歳)	14	17	—	300(70)	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)
50～64 (歳)	12	14	—	350(85)	9	11	—	250(65)
65～74 (歳)	12	14	—	300(80)	9	11	—	250(65)
75以上 (歳)	11	13	—	300(75)	9	10	—	250(60)
妊婦 (付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

注1) mgNE ナイアシンの量、トリプトファンを六十で除して得た量を合計した量である。

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)	—	—	0.2	—	—	—	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	1.1	—	30	1.0	1.1	—	30
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～64 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
65～74 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
75以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	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 (妊婦・授乳婦の付加量を除く)。

※ ピリドキシン (分子量=一六九. 二) の重量として示した。

別表第十五 ビタミンB<sub>12</sub>の食事摂取基準 (μg/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)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—

6～7 (歳)	1.1	1.3	—	1.1	1.3	—
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
50～64 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
65～74 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
75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	—

注) シアノコバラミン (分子量=一、三五五. 三七) の重量として示した。

別表第十六 葉酸の食事摂取基準 (μg/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※ <sub>1</sub>	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量※ <sub>1</sub>
0～5 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11 (月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2 (歳)	80	90	—	200	90	90	—	200
3～5 (歳)	90	110	—	300	90	110	—	300
6～7 (歳)	110	140	—	400	110	140	—	400
8～9 (歳)	130	160	—	500	130	160	—	500
10～11 (歳)	160	190	—	700	160	190	—	700
12～14 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
15～17 (歳)	220	240	—	900	200	240	—	900
18～29 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
30～49 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～64 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000

65～74 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
75以上 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
妊婦 (付加量)※ 2、3					+200	+240	—	—
授乳婦 (付加量)					+80	+100	—	—

注) プテロイルモノグルタミン酸 (分子量=四四一. 四〇) の重量として示した。

※ 1 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。

※ 2 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) を一日当たり四〇〇マイクログラム摂取することが望まれる。

※ 3 付加量は、中期及び後期にのみ設定した。

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)	5	5	
1～2 (歳)	3	4	
3～5 (歳)	4	4	
6～7 (歳)	5	5	
8～9 (歳)	6	5	
10～11 (歳)	6	6	
12～14 (歳)	7	6	
15～17 (歳)	7	6	
18～29 (歳)	5	5	
30～49 (歳)	5	5	
50～64 (歳)	6	5	
65～74 (歳)	6	5	
75以上 (歳)	6	5	
妊婦			5
授乳婦			6

別表第十八 ビオチンの食事摂取基準 (μg/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)	5		5	
1～2 (歳)	20		20	
3～5 (歳)	20		20	
6～7 (歳)	30		30	
8～9 (歳)	30		30	
10～11 (歳)	40		40	
12～14 (歳)	50		50	
15～17 (歳)	50		50	
18～29 (歳)	50		50	
30～49 (歳)	50		50	
50～64 (歳)	50		50	
65～74 (歳)	50		50	
75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)	35	40	—	35	40	—
3～5 (歳)	40	50	—	40	50	—
6～7 (歳)	50	60	—	50	60	—
8～9 (歳)	60	70	—	60	70	—
10～11 (歳)	70	85	—	70	85	—

12～14 (歳)	85	100	—	85	100	—
15～17 (歳)	85	100	—	85	100	—
18～29 (歳)	85	100	—	85	100	—
30～49 (歳)	85	100	—	85	100	—
50～64 (歳)	85	100	—	85	100	—
65～74 (歳)	80	100	—	80	100	—
75以上 (歳)	80	100	—	80	100	—
妊婦 (付加量)				+10	+10	—
授乳婦 (付加量)				+40	+45	—

(註) L-アスコルビン酸 (分子量=一七六. 一二) の重量として示した。

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	—	900	—
3～5 (歳)	1,000	1,400以上	1,000	1,400以上
6～7 (歳)	1,300	1,800以上	1,200	1,800以上
8～9 (歳)	1,500	2,000以上	1,500	2,000以上
10～11 (歳)	1,800	2,200以上	1,800	2,000以上
12～14 (歳)	2,300	2,400以上	1,900	2,400以上
15～17 (歳)	2,700	3,000以上	2,000	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
50～64 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
65～74 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
75以上 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊婦			2,000	2,600以上
授乳婦			2,200	2,600以上



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)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
50～64 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
65～74 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
75以上 (歳)	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500
妊婦 (付加量)	/				+ 0	+ 0	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 0	+ 0	—	—

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 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)	—	—	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	—	—
50～64 (歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
65～74 (歳)	290	350	—	—	230	280	—	—
75以上 (歳)	270	320	—	—	220	260	—	—
妊婦 (付加量)	/				+ 30	+ 40	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 0	+ 0	—	—

※ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合一日当たり三五〇ミリグラム、小児では体重一キログラム当たり一日五ミリグラムとした。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。

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)	700	—	700	—
6～7 (歳)	900	—	800	—
8～9 (歳)	1,000	—	1,000	—
10～11 (歳)	1,100	—	1,000	—
12～14 (歳)	1,200	—	1,000	—
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
50～64 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
65～74 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
75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	耐受上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐受上限量	
					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	4.0	5.5	—	—	—	25	
6～7 (歳)	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30	
8～9 (歳)	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35	
10～11 (歳)	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35	
12～14 (歳)	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40	
15～17 (歳)	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40	
18～29 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40	
30～49 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40	
50～64 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40	
65～74 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40	
75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					+8.0	+9.5	—	—	—	—
	後期					+8.0	+9.5	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)						+2.0	+2.5	—	—	—	

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

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)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.3	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5 (歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—
6～7 (歳)	0.4	0.4	—	—	0.4	0.4	—	—
8～9 (歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11 (歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12～14 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～29 (歳)	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
30～49 (歳)	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7

50～64（歳）	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
65～74（歳）	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
75以上（歳）	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
妊婦（付加量）					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦（付加量）					+0.5	+0.6	—	—

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
50～64（歳）	4.0	11	3.5	11
65～74（歳）	4.0	11	3.5	11
75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（μg/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）	—	—	100	250	—	—	100	250

6～11（月）	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2（歳）	35	50	—	300	35	50	—	300
3～5（歳）	45	60	—	400	45	60	—	400
6～7（歳）	55	75	—	550	55	75	—	550
8～9（歳）	65	90	—	700	65	90	—	700
10～11（歳）	80	110	—	900	80	110	—	900
12～14（歳）	95	140	—	2,000	95	140	—	2,000
15～17（歳）	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000
18～29（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
30～49（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
50～64（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
65～74（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
75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	—	—※

※ 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は、一日当たり二、〇〇〇マイクログラムとした。

別表第二十九 セレンの食事摂取基準（μg/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	—	100	10	10	—	100
3～5（歳）	10	15	—	100	10	10	—	100
6～7（歳）	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9（歳）	15	20	—	200	15	20	—	200
10～11（歳）	20	25	—	250	20	25	—	250
12～14（歳）	25	30	—	350	25	30	—	300
15～17（歳）	30	35	—	400	20	25	—	350
18～29（歳）	25	30	—	450	20	25	—	350

30～49（歳）	25	30	—	450	20	25	—	350
50～64（歳）	25	30	—	450	20	25	—	350
65～74（歳）	25	30	—	450	20	25	—	350
75以上（歳）	25	30	—	400	20	25	—	350
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	耐容上限量	目安量	耐容上限量
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	500	10	500
30～49（歳）	10	500	10	500
50～64（歳）	10	500	10	500
65～74（歳）	10	500	10	500
75以上（歳）	10	500	10	500
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）	—	—	5	—	—	—	5	—
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）	20	30	—	600	20	25	—	500
30～49（歳）	25	30	—	600	20	25	—	500
50～64（歳）	25	30	—	600	20	25	—	500
65～74（歳）	20	30	—	600	20	25	—	500
75以上（歳）	20	25	—	600	20	25	—	500
妊婦（付加量）					+ 0	+ 0	—	—
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※	目安量	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
6～7（歳）	—	20～30	—	20～30
8～9（歳）	—	20～30	—	20～30
10～11（歳）	—	20～30	—	20～30
12～14（歳）	—	20～30	—	20～30
15～17（歳）	—	20～30	—	20～30
18～29（歳）	—	20～30	—	20～30

30～49 (歳)	—	20～30	—	20～30
50～64 (歳)	—	20～30	—	20～30
65～74 (歳)	—	20～30	—	20～30
75以上 (歳)	—	20～30	—	20～30
妊婦	/		—	20～30
授乳婦			—	20～30

※ 脂質のエネルギー比率として策定したものであり、おおよ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るべきである。

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)	10以下	10以下	
6～7 (歳)	10以下	10以下	
8～9 (歳)	10以下	10以下	
10～11 (歳)	10以下	10以下	
12～14 (歳)	10以下	10以下	
15～17 (歳)	8以下	8以下	
18～29 (歳)	7以下	7以下	
30～49 (歳)	7以下	7以下	
50～64 (歳)	7以下	7以下	
65～74 (歳)	7以下	7以下	
75以上 (歳)	7以下	7以下	
妊婦	/		7以下
授乳婦			7以下

注1 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、一日二〇〇ミリグラム未満に留めることが望ましい。

2 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 (—%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—%エネルギー未満に留めることが望ましく、—%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。

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)	—	—	(3.0未満)
3～5 (歳)	—	—	(3.5未満)	—	—	(3.5未満)
6～7 (歳)	—	—	(4.5未満)	—	—	(4.5未満)
8～9 (歳)	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.0未満)
10～11 (歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
12～14 (歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(6.5未満)
15～17 (歳)	—	—	(7.5未満)	—	—	(6.5未満)
18～29 (歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
30～49 (歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
50～64 (歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
65～74 (歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
75以上 (歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
妊婦	/			600(1.5)	—	(6.5未満)
授乳婦				600(1.5)	—	(6.5未満)

注1 括弧内は食塩相当量 (g/日) である。

2 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、男女とも一日当たり六、〇グラム未満とした。