

# Visual 栄養学テキスト

## 応用栄養学

### 差し替え頁 (付録「日本人の食事摂取基準」p.172~181) の ご案内

#### ■「日本人の食事摂取基準 2025年版」改訂の概要

目標とするBMI	総死亡率をできるだけ低く抑えられることを基本として、生活習慣病の有病率、医療費、高齢者および労働者の身体機能低下との関連を考慮して設定された
身体活動レベル	レベルの名称が「低い」「ふつう」「高い」に変更された
食物繊維	目標量は、WHOのガイドライン(25g/日以上)と現在の日本人(成人)における摂取量の中央値を用いて算出された
アルコール	炭水化物の項から、エネルギー産生栄養素バランスの項に移動した。エネルギーを産生するため、エネルギー摂取量を考慮する際に含める必要があるが(炭水化物に含める)、人にとって必須の栄養素ではないため、単独での指標は算定されなかった
ビタミンD	目安量は、血中25-ヒドロキシビタミンD濃度20 ng/mLを参照値とし、夏季の日光曝露を考慮した北欧諸国の食事摂取基準における推奨量と現在の摂取量の間値を用いて算出された
ビタミンE	目安量は、多価不飽和脂肪酸摂取量に対して適切な $\alpha$ -トコフェロールの摂取量を考慮して設定された(結果として、「国民健康・栄養調査」の摂取量中央値を採用)
ビタミンB <sub>1</sub>	推定平均必要量は不足または欠乏の症状を回避するための摂取量として、赤血球トランスフェリン活性係数の上昇に基づき算定された0.30 mg/1,000 kcalに、対象年齢区分の推定エネルギー必要量(身体活動レベル「ふつう」)を乗じて算出された
ビタミンB <sub>12</sub>	目安量は、適正なB <sub>12</sub> の栄養状態を維持できる摂取量として設定された
葉酸	葉酸活性をもつ化合物の総称を葉酸(folate)、サプリメントや葉酸の強化食品などに含まれるプテロイルモノグルタミン酸を葉酸(folic acid)とすることが示された
ビタミンC	推定平均必要量は血漿アスコルビン酸濃度に基づき、適正なビタミンC栄養状態を維持できる摂取量として設定された
鉄	推定平均必要量の算出根拠となる、月経による血液損失量と月経周期、および、鉄の吸収率が見直された。耐容上限量の設定は見送られた
亜鉛	尿中排泄量に日本人の数値を採用したことにより精度が向上したと判断し、推定平均必要量と推奨量は0.5 mg きざみとされた。妊婦の血清亜鉛濃度は妊娠中期以降に低下するため、中期以降に付加量が設定された
骨粗鬆症	「生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連」の節に追加された

# 日本人の食事摂取基準 (2025年版)

## 1 基準を策定した栄養素と指標<sup>1</sup> (1歳以上)

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	—	—	—	—	—	
エネルギー産生栄養素バランス <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>a</sub>	○ <sub>a</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>	—	—	○	—	—
		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>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	—	—
		多量	ナトリウム <sup>6</sup>	○ <sub>a</sub>	—	—	—
微量	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>7</sup>	—	
	リン	—	—	○	○	—	
	鉄	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	—	—	
	亜鉛	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—	
	銅	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—	
	マンガン	—	—	○	○	—	
	ヨウ素	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—	
	セレン	○ <sub>a</sub>	○ <sub>a</sub>	—	○	—	
クロム	—	—	○	○	—		
モリブデン	○ <sub>b</sub>	○ <sub>b</sub>	—	○	—		

- 1: 一部の年齢区分についてだけ設定した場合も含む。  
 2: フレイル予防を図るうえでの留意事項を表の脚注として記載。  
 3: 総エネルギー摂取量に占めるべき割合 (%エネルギー)。  
 4: 脂質異常症の重症化予防を目的としたコレステロールの量と、トランス脂肪酸の摂取に関する参考情報を表の脚注として記載。  
 5: 脂質異常症の重症化予防を目的とした量を飽和脂肪酸の表の脚注に記載。  
 6: 高血圧および慢性腎臓病 (CKD) の重症化予防を目的とした量を表の脚注として記載。  
 7: 通常の食品以外の食品からの摂取について定めた。
- a: 集団内の半数の者に不足または欠乏の症状が現れうる摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。  
 b: 集団内の半数の者で体内量が維持される摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。  
 c: 集団内の半数の者で体内量が飽和している摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

## 2 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

- 1: 男女共通。あくまでも参考として使用するべきである。  
 2: 上限は総死亡率の低減に加え、主な生活習慣病の有病率、医療費、高齢者および労働者の身体機能低下との関連を考慮して定めた。  
 3: 総死亡率をできるだけ低く抑えるためには下限は20.0から21.0付近となるが、その他の考慮すべき健康障害等を勘案して21.5とした。

3 参照体位（参照身長，参照体重）<sup>1</sup>

性別	男性		女性 <sup>2</sup>	
	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)
年齢等				
0～5 (月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11 (月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8 (月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11 (月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2 (歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5 (歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7 (歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9 (歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11 (歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14 (歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17 (歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29 (歳)	172.0	63.0	158.0	51.0
30～49 (歳)	171.8	70.0	158.5	53.3
50～64 (歳)	169.7	69.1	156.4	54.0
65～74 (歳)	165.3	64.4	152.2	52.6
75以上 (歳)	162.0	61.0	148.3	49.3
18以上 (歳) <sup>3</sup>	(男女計)参照身長 161.0 cm, 参照体重 58.6 kg			

1：0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢および年齢区分の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成30・令和元年国民健康・栄養調査の2か年における当該の性別および年齢区分における身長・体重の中央値を用いた。

2：妊婦，授乳婦を除く。

3：18歳以上成人，男女合わせた参照身長および参照体重として、平成30・令和元年の2か年分の人口推計を用い、「地域ブロック・性別・年齢階級別人口÷地域ブロック・性別・年齢階級別国民健康・栄養調査解析対象者数」で重み付けをして、地域ブロック・性別・年齢区分を調整した身長・体重の中央値を算出した。

4 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 <sup>1</sup>	低い	ふつう	高い	低い	ふつう
0～5 (月)	—	550	—	—	500	—
6～8 (月)	—	650	—	—	600	—
9～11 (月)	—	700	—	—	650	—
1～2 (歳)	—	950	—	—	900	—
3～5 (歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 (歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 (歳)	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49 (歳)	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64 (歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74 (歳)	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75以上 (歳) <sup>2</sup>	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—
妊婦 (付加量) <sup>3</sup>	初期	/			+50	
	中期				+250	
	後期				+450	
授乳婦 (付加量)				+350		

1：身体活動レベルは、「低い」，「ふつう」，「高い」の3つのカテゴリーとした。  
2：「ふつう」は自立している者，「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。「低い」は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

3：妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量および胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

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

注2：身体活動レベルが「低い」に該当する場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

5 基礎代謝量基準値

性別	男性			女性		
	観察値 <sup>1</sup> から推定した体重1kg当たりの基礎代謝量 (A) (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (B) (kg)	参照体重の場合の基礎代謝量 (A) × (B) (kcal/日)	観察値 <sup>1</sup> から推定した体重1kg当たりの基礎代謝量 (A) (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (B) (kg)	参照体重の場合の基礎代謝量 (A) × (B) (kcal/日)
1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12～14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15～17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18～29	23.7	63.0	1,490	22.1	51.0	1,130
30～49	22.5	70.0	1,570	21.9	53.3	1,170
50～64	21.8	69.1	1,510	20.7	54.0	1,120
65～74	21.6	64.4	1,390	20.7	52.6	1,090
75以上	21.5	61.0	1,310	20.7	49.3	1,020

1：「日本人における基礎代謝量の報告例（集団代表値）」からの観察値（厚生労働省、「日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書，令和6年10月，p.66，<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316585.pdf>を参照）。

## 6 身体活動レベル(カテゴリー)別にみた活動内容と活動時間の代表例

身体活動レベル(カテゴリー)	低い	ふつう	高い
身体活動レベル基準値 <sup>1</sup>	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、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
中程度の強度(3.0~5.9メッツ)の身体活動の1日当たりの合計時間(時間/日) <sup>3</sup>	1.65	2.06	2.53
仕事での1日当たりの合計歩行時間(時間/日) <sup>3</sup>	0.25	0.54	1.00

1: 代表値。( )内はおよその範囲。

2: Ishikawa-Takata K, et al. Eur J Clin Nutr 2008; 62: 885-91, Black AE, et al. Eur J Clin Nutr 1996; 50: 72-92を参考に、身体活動レベルに及ぼす仕事時間中の労作の影響が大きいことを考慮して作成。

3: Ishikawa-Takata K, et al. J Epidemiol 2011; 21: 114-21による。

## 7 栄養素

### 7 たんぱく質の食事摂取基準(推定平均必要量, 推奨量, 目安量: g/日, 目標量: %エネルギー)

性別	男性				女性				
	年齢等	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)									
初期					+0	+0	— <sup>3</sup>		
中期					+5	+5	— <sup>3</sup>		
後期					+20	+25	— <sup>4</sup>		
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	— <sup>4</sup>	

1: 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

2: 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照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うる。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

3: 妊婦(初期・中期)の目標量は、13~20%エネルギーとした。

4: 妊婦(後期)および授乳婦の目標量は、15~20%エネルギーとした。

8 脂質の食事摂取基準

性別	脂質(%エネルギー)				飽和脂肪酸(%エネルギー) <sup>2,3</sup>	
	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
年齢等						
0～5(月)	50	—	50	—	—	—
6～11(月)	40	—	40	—	—	—
1～2(歳)	—	20～30	—	20～30	—	—
3～5(歳)	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
6～7(歳)	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
8～9(歳)	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
10～11(歳)	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
12～14(歳)	—	20～30	—	20～30	10以下	10以下
15～17(歳)	—	20～30	—	20～30	9以下	9以下
18～29(歳)	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
30～49(歳)	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
50～64(歳)	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
65～74(歳)	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
75以上(歳)	—	20～30	—	20～30	7以下	7以下
妊婦			—	20～30		
授乳婦			—	20～30		

- 1：範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。
- 2：飽和脂肪酸と同じく、脂質異常症および循環器疾患に関する栄養素としてコレステロールがある。コレステロールに目標量は設定しないが、これは許容される摂取量に上限が存在しないことを保証するものではない。また、脂質異常症の重症化予防の目的からは、200 mg/日未満に留めることが望ましい。
- 3：飽和脂肪酸と同じく、冠動脈疾患に関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・増進を図るうえで積極的な摂取は勧められないことから、その摂取量は1%エネルギー未満に留めることが望ましく、1%エネルギー未満でもできるだけ低く留めることが望ましい。

性別	n-6系脂肪酸(g/日)		n-3系脂肪酸(g/日)	
	男性	女性	男性	女性
	目安量	目安量	目安量	目安量
年齢等				
0～5(月)	4	4	0.9	0.9
6～11(月)	4	4	0.8	0.8
1～2(歳)	4	4	0.7	0.7
3～5(歳)	6	6	1.2	1.0
6～7(歳)	8	7	1.4	1.2
8～9(歳)	8	8	1.5	1.4
10～11(歳)	9	9	1.7	1.7
12～14(歳)	11	11	2.2	1.7
15～17(歳)	13	11	2.2	1.7
18～29(歳)	12	9	2.2	1.7
30～49(歳)	11	9	2.2	1.7
50～64(歳)	11	9	2.3	1.9
65～74(歳)	10	9	2.3	2.0
75以上(歳)	9	8	2.3	2.0
妊婦				
授乳婦				

**9 炭水化物・食物繊維の食事摂取基準**

性別 年齢等	炭水化物(%エネルギー)		食物繊維(g/日)	
	男性	女性	男性	女性
	目標量 <sup>1, 2</sup>	目標量 <sup>1, 2</sup>	目標量	目標量
0~5(月)	—	—	—	—
6~11(月)	—	—	—	—
1~2(歳)	50~65	50~65	—	—
3~5(歳)	50~65	50~65	8以上	8以上
6~7(歳)	50~65	50~65	10以上	9以上
8~9(歳)	50~65	50~65	11以上	11以上
10~11(歳)	50~65	50~65	13以上	13以上
12~14(歳)	50~65	50~65	17以上	16以上
15~17(歳)	50~65	50~65	19以上	18以上
18~29(歳)	50~65	50~65	20以上	18以上
30~49(歳)	50~65	50~65	22以上	18以上
50~64(歳)	50~65	50~65	22以上	18以上
65~74(歳)	50~65	50~65	21以上	18以上
75以上(歳)	50~65	50~65	20以上	17以上
妊婦		50~65		18以上
授乳婦		50~65		18以上

1：範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

2：エネルギー計算上、アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

**10 エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)**

性別 年齢等	男性				女性			
	目標量 <sup>1, 2</sup>				目標量 <sup>1, 2</sup>			
	たんぱく質 <sup>3</sup>	脂質 <sup>4</sup>		炭水化物 <sup>5, 6</sup>	たんぱく質 <sup>3</sup>	脂質 <sup>4</sup>		炭水化物 <sup>5, 6</sup>
脂質		飽和脂肪酸	脂質			飽和脂肪酸		
0~11(月)	—	—	—	—	—	—	—	—
1~2(歳)	13~20	20~30	—	50~65	13~20	20~30	—	50~65
3~5(歳)	13~20	20~30	10以下	50~65	13~20	20~30	10以下	50~65
6~7(歳)	13~20	20~30	10以下	50~65	13~20	20~30	10以下	50~65
8~9(歳)	13~20	20~30	10以下	50~65	13~20	20~30	10以下	50~65
10~11(歳)	13~20	20~30	10以下	50~65	13~20	20~30	10以下	50~65
12~14(歳)	13~20	20~30	10以下	50~65	13~20	20~30	10以下	50~65
15~17(歳)	13~20	20~30	9以下	50~65	13~20	20~30	9以下	50~65
18~29(歳)	13~20	20~30	7以下	50~65	13~20	20~30	7以下	50~65
30~49(歳)	13~20	20~30	7以下	50~65	13~20	20~30	7以下	50~65
50~64(歳)	14~20	20~30	7以下	50~65	14~20	20~30	7以下	50~65
65~74(歳)	15~20	20~30	7以下	50~65	15~20	20~30	7以下	50~65
75以上(歳)	15~20	20~30	7以下	50~65	15~20	20~30	7以下	50~65
妊婦 初期					13~20			
中期					13~20			
後期					15~20	20~30	7以下	50~65
授乳婦					15~20			

1：必要なエネルギー量を確保したうえでのバランスとすること。

2：範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

3：65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照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うる。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

4：脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。

5：アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

6：食物繊維の目標量を十分に注意すること。

11 脂溶性ビタミンの食事摂取基準

性別 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	350	500	—	700
6~7(歳)	350	500	—	950	350	500	—	950
8~9(歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10~11(歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,500
12~14(歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100
15~17(歳)	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600
18~29(歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30~49(歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50~64(歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
65~74(歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
75以上(歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦(付加量)	初期				+0	+0	—	—
	中期				+0	+0	—	—
	後期				+60	+80	—	—
授乳婦(付加量)					+300	+450	—	—

1：レチノール活性当量(μgRAE) = レチノール(μg) + β-カロテン(μg) × 1/12 + α-カロテン(μg) × 1/24 + β-クリプトキサンチン(μg) × 1/24 + その他のプロビタミンA カロテノイド(μg) × 1/24  
 2：プロビタミンA カロテノイドを含む。  
 3：プロビタミンA カロテノイドを含まない。

性別 年齢等	ビタミンD (μg/日) <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)	3.5	25	3.5	25	3.0	150	3.0	150	50	60
3~5(歳)	4.5	30	4.5	30	4.0	200	4.0	200	60	70
6~7(歳)	5.5	40	5.5	40	4.5	300	4.0	300	80	90
8~9(歳)	6.5	40	6.5	40	5.0	350	5.0	350	90	110
10~11(歳)	8.0	60	8.0	60	5.0	450	5.5	450	110	130
12~14(歳)	9.0	80	9.0	80	6.5	650	6.0	600	140	150
15~17(歳)	9.0	90	9.0	90	7.0	750	6.0	650	150	150
18~29(歳)	9.0	100	9.0	100	6.5	800	5.0	650	150	150
30~49(歳)	9.0	100	9.0	100	6.5	800	6.0	700	150	150
50~64(歳)	9.0	100	9.0	100	6.5	800	6.0	700	150	150
65~74(歳)	9.0	100	9.0	100	7.5	800	7.0	700	150	150
75以上(歳)	9.0	100	9.0	100	7.0	800	6.0	650	150	150
妊婦			9.0	—			5.5	—		150
授乳婦			9.0	—			5.5	—		150

1：日照により皮膚でビタミンDが産生されることをふまえ、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の適度な日光浴を心がけるとともに、ビタミンDの摂取については、日照時間を考慮に入れることが重要である。  
 2：α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含まない。

12 水溶性ビタミンの食事摂取基準

性別 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>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)	0.3	0.4	—	0.3	0.4	—	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3~5(歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6~7(歳)	0.5	0.7	—	0.4	0.6	—	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8~9(歳)	0.6	0.8	—	0.5	0.7	—	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10~11(歳)	0.7	0.9	—	0.6	0.9	—	1.1	1.4	—	1.1	1.3	—
12~14(歳)	0.8	1.1	—	0.7	1.0	—	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
15~17(歳)	0.9	1.2	—	0.7	1.0	—	1.4	1.7	—	1.2	1.4	—
18~29(歳)	0.8	1.1	—	0.6	0.8	—	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30~49(歳)	0.8	1.2	—	0.6	0.9	—	1.4	1.7	—	1.0	1.2	—
50~64(歳)	0.8	1.1	—	0.6	0.8	—	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
65~74(歳)	0.7	1.0	—	0.6	0.8	—	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
75以上(歳)	0.7	1.0	—	0.5	0.7	—	1.1	1.4	—	0.9	1.1	—
妊婦(付加量)				+0.1	+0.2	—				+0.2	+0.3	—
授乳婦(付加量)				+0.2	+0.2	—				+0.5	+0.6	—

1：チアミン塩化物塩酸塩(分子量=337.3)相当量として示した。  
 2：身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。  
 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。

付録

12のつづき

性別 年齢等	ナイアシン (mgNE/日) <sup>1,2</sup>							
	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>
0~5 (月) <sup>4</sup>	—	—	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	12	—	200 (45)
12~14 (歳)	12	15	—	250 (60)	12	14	—	250 (60)
15~17 (歳)	14	16	—	300 (70)	11	13	—	250 (65)
18~29 (歳)	13	15	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)
30~49 (歳)	13	16	—	350 (85)	10	12	—	250 (65)
50~64 (歳)	13	15	—	350 (85)	9	11	—	250 (65)
65~74 (歳)	11	14	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)
75以上 (歳)	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)
妊婦 (付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

- 1: ナイアシン当量 (NE) = ナイアシン + 1/60 トリプトファンで示した。  
 2: 身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。  
 3: ニコチンアミドの重量 (mg/日), ( ) 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。  
 4: 単位は mg/日。

性別 年齢等	ビタミンB <sub>6</sub> (mg/日) <sup>1</sup>								ビタミンB <sub>12</sub> (μg/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	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>	目安量	目安量
0~5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—	0.4	0.4
6~11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—	0.9	0.9
1~2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10	1.5	1.5
3~5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15	1.5	1.5
6~7 (歳)	0.6	0.7	—	20	0.6	0.7	—	20	2.0	2.0
8~9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25	2.5	2.5
10~11 (歳)	0.9	1.0	—	30	1.0	1.2	—	30	3.0	3.0
12~14 (歳)	1.2	1.4	—	40	1.1	1.3	—	40	4.0	4.0
15~17 (歳)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45	4.0	4.0
18~29 (歳)	1.2	1.5	—	55	1.0	1.2	—	45	4.0	4.0
30~49 (歳)	1.2	1.5	—	60	1.0	1.2	—	45	4.0	4.0
50~64 (歳)	1.2	1.5	—	60	1.0	1.2	—	45	4.0	4.0
65~74 (歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45	4.0	4.0
75以上 (歳)	1.2	1.4	—	50	1.0	1.2	—	40	4.0	4.0
妊婦 (付加量)					+0.2	+0.2	—	—		4.0
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—		4.0

- 1: 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)。  
 2: ビリドキシン (分子量 = 169.2) 相当量として示した。  
 3: シアノコバラミン (分子量 = 1,355.4) 相当量として示した。

付録

性別 年齢等	葉酸 (μg/日) <sup>1</sup>								パントテン酸 (mg/日)		ビオチン (μg/日)	
	男性				女性				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>2</sup>	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 <sup>2</sup>	目安量	目安量	目安量	目安量
0~5 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—	4	4	4	4
6~11 (月)	—	—	70	—	—	—	70	—	3	3	10	10
1~2 (歳)	70	90	—	200	70	90	—	200	3	3	20	20
3~5 (歳)	80	100	—	300	80	100	—	300	4	4	20	20
6~7 (歳)	110	130	—	400	110	130	—	400	5	5	30	30
8~9 (歳)	130	150	—	500	130	150	—	500	6	6	30	30
10~11 (歳)	150	180	—	700	150	180	—	700	6	6	40	40
12~14 (歳)	190	230	—	900	190	230	—	900	7	6	50	50
15~17 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900	7	6	50	50
18~29 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900	6	5	50	50
30~49 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000	6	5	50	50
50~64 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000	6	5	50	50
65~74 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900	6	5	50	50
75以上 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900	6	5	50	50
妊婦 <sup>3</sup>												
初期					+0	+0	—	—		5		50
中期・後期					+200	+240	—	—				
授乳婦 <sup>3,4</sup>					+80	+100	—	—		6		50

- 1: 葉酸 (プロテイルモノグルタミン酸, 分子量 = 441.4) 相当量として示した。  
 2: 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸に適用する。  
 3: 妊娠を計画している女性, 妊娠の可能性のある女性および妊娠初期の妊婦は, 胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために, 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸を 400 μg/日摂取することが望まれる。  
 4: 葉酸は付加量を示す。

12のつづき

性別 年齢等	ビタミンC (mg/日) <sup>1</sup>					
	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)	40	50	—	40	50	—
8～9(歳)	50	60	—	50	60	—
10～11(歳)	60	70	—	60	70	—
12～14(歳)	75	90	—	75	90	—
15～17(歳)	80	100	—	80	100	—
18～29(歳)	80	100	—	80	100	—
30～49(歳)	80	100	—	80	100	—
50～64(歳)	80	100	—	80	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	—

1：L-アスコルビン酸（分子量＝176.1）相当量で示した。

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、良好なビタミンCの栄養状態の確実な維持の観点から算定。

13 多量ミネラルの食事摂取基準

性別 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)	—	—	(2.5未満)	900	—	800	—
3～5(歳)	—	—	(3.5未満)	—	—	(3.5未満)	1,100	1,600以上	1,000	1,400以上
6～7(歳)	—	—	(4.5未満)	—	—	(4.5未満)	1,300	1,800以上	1,200	1,600以上
8～9(歳)	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.0未満)	1,600	2,000以上	1,400	1,800以上
10～11(歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)	1,900	2,200以上	1,800	2,000以上
12～14(歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(6.5未満)	2,400	2,600以上	2,200	2,400以上
15～17(歳)	—	—	(7.5未満)	—	—	(6.5未満)	2,800	3,000以上	2,000	2,600以上
18～29(歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
30～49(歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
50～64(歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
65～74(歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
75以上(歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊婦				600(1.5)	—	(6.5未満)			2,000	2,600以上
授乳婦				600(1.5)	—	(6.5未満)			2,200	2,600以上

1：高血圧および慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満とした。

性別 年齢等	カルシウム (mg/日)							
	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)	650	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	—	—

13のつづき

性別 年齢等	マグネシウム (mg/日)								リン (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 <sup>1</sup>	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 <sup>1</sup>	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0~5 (月)	—	—	20	—	—	—	20	—	120	—	120	—
6~11 (月)	—	—	60	—	—	—	60	—	260	—	260	—
1~2 (歳)	60	70	—	—	60	70	—	—	600	—	500	—
3~5 (歳)	80	100	—	—	80	100	—	—	700	—	700	—
6~7 (歳)	110	130	—	—	110	130	—	—	900	—	800	—
8~9 (歳)	140	170	—	—	140	160	—	—	1,000	—	900	—
10~11 (歳)	180	210	—	—	180	220	—	—	1,100	—	1,000	—
12~14 (歳)	250	290	—	—	240	290	—	—	1,200	—	1,100	—
15~17 (歳)	300	360	—	—	260	310	—	—	1,200	—	1,000	—
18~29 (歳)	280	340	—	—	230	280	—	—	1,000	3,000	800	3,000
30~49 (歳)	320	380	—	—	240	290	—	—	1,000	3,000	800	3,000
50~64 (歳)	310	370	—	—	240	290	—	—	1,000	3,000	800	3,000
65~74 (歳)	290	350	—	—	240	280	—	—	1,000	3,000	800	3,000
75以上 (歳)	270	330	—	—	220	270	—	—	1,000	3,000	800	3,000
妊婦 <sup>2</sup>					+30	+40	—	—			800	—
授乳婦 <sup>2</sup>					+0	+0	—	—			800	—

1: 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合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。

2: マグネシウムは付加量を示す。

14 微量ミネラルの食事摂取基準

性別 年齢等	鉄 (mg/日)									
	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	4.5	—	—	3.0	4.5	—	—	—	—
1~2 (歳)	3.0	4.0	—	—	3.0	4.0	—	—	—	—
3~5 (歳)	3.5	5.0	—	—	3.5	5.0	—	—	—	—
6~7 (歳)	4.5	6.0	—	—	4.5	6.0	—	—	—	—
8~9 (歳)	5.5	7.5	—	—	6.0	8.0	—	—	—	—
10~11 (歳)	6.5	9.5	—	—	6.5	9.0	8.5	12.5	—	—
12~14 (歳)	7.5	9.0	—	—	6.5	8.0	9.0	12.5	—	—
15~17 (歳)	7.5	9.0	—	—	5.5	6.5	7.5	11.0	—	—
18~29 (歳)	5.5	7.0	—	—	5.0	6.0	7.0	10.0	—	—
30~49 (歳)	6.0	7.5	—	—	5.0	6.0	7.5	10.5	—	—
50~64 (歳)	6.0	7.0	—	—	5.0	6.0	7.5	10.5	—	—
65~74 (歳)	5.5	7.0	—	—	5.0	6.0	—	—	—	—
75以上 (歳)	5.5	6.5	—	—	4.5	5.5	—	—	—	—
妊婦 (付加量) 初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・後期					+7.0	+8.5	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+1.5	+2.0	—	—	—	—

性別 年齢等	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)	—	—	1.5	—	—	—	1.5	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6~11 (月)	—	—	2.0	—	—	—	2.0	—	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
1~2 (歳)	2.5	3.5	—	—	2.0	3.0	—	—	0.3	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3~5 (歳)	3.0	4.0	—	—	2.5	3.5	—	—	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—
6~7 (歳)	3.5	5.0	—	—	3.0	4.5	—	—	0.4	0.4	—	—	0.4	0.4	—	—
8~9 (歳)	4.0	5.5	—	—	4.0	5.5	—	—	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10~11 (歳)	5.5	8.0	—	—	5.5	7.5	—	—	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12~14 (歳)	7.0	8.5	—	—	6.5	8.5	—	—	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15~17 (歳)	8.5	10.0	—	—	6.0	8.0	—	—	0.8	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18~29 (歳)	7.5	9.0	—	40	6.0	7.5	—	35	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
30~49 (歳)	8.0	9.5	—	45	6.5	8.0	—	35	0.8	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
50~64 (歳)	8.0	9.5	—	45	6.5	8.0	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
65~74 (歳)	7.5	9.0	—	45	6.5	7.5	—	35	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
75以上 (歳)	7.5	9.0	—	40	6.0	7.0	—	35	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
妊婦 (付加量) 初期					+0.0	+0.0	—	—					+0.1	+0.1	—	—
中期・後期					+2.0	+2.0	—	—					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+2.5	+3.0	—	—					+0.5	+0.6	—	—

14のつづき

性別	マンガン (mg/日)				ヨウ素 (μg/日)								
	男性		女性		男性				女性				
	年齢等	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0~5 (月)	0.01	—	0.01	—	—	—	100	250	—	—	100	250	
6~11 (月)	0.5	—	0.5	—	—	—	130	350	—	—	130	350	
1~2 (歳)	1.5	—	1.5	—	35	50	—	600	35	50	—	600	
3~5 (歳)	2.0	—	2.0	—	40	60	—	900	40	60	—	900	
6~7 (歳)	2.0	—	2.0	—	55	75	—	1,200	55	75	—	1,200	
8~9 (歳)	2.5	—	2.5	—	65	90	—	1,500	65	90	—	1,500	
10~11 (歳)	3.0	—	3.0	—	75	110	—	2,000	75	110	—	2,000	
12~14 (歳)	3.5	—	3.0	—	100	140	—	2,500	100	140	—	2,500	
15~17 (歳)	3.5	—	3.0	—	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000	
18~29 (歳)	3.5	11	3.0	11	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000	
30~49 (歳)	3.5	11	3.0	11	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000	
50~64 (歳)	3.5	11	3.0	11	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000	
65~74 (歳)	3.5	11	3.0	11	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000	
75以上 (歳)	3.5	11	3.0	11	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000	
妊婦 <sup>1</sup>				3.0	—					+75	+110	—	— <sup>2</sup>
授乳婦 <sup>1</sup>				3.0	—					+100	+140	—	— <sup>2</sup>

1：ヨウ素は付加量を示す。

2：妊婦および授乳婦の耐容上限量は、2,000 μg/日とした。

性別	セレン (μg/日)								クロム (μg/日)			
	男性				女性				男性		女性	
	年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量	目安量
0~5 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—	0.8	—	0.8	—
6~11 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—	1.0	—	1.0	—
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	—	400	20	25	—	350	10	500	10	500
30~49 (歳)	25	35	—	450	20	25	—	350	10	500	10	500
50~64 (歳)	25	30	—	450	20	25	—	350	10	500	10	500
65~74 (歳)	25	30	—	450	20	25	—	350	10	500	10	500
75以上 (歳)	25	30	—	400	20	25	—	350	10	500	10	500
妊婦 <sup>1</sup>					+5	+5	—	—			10	—
授乳婦 <sup>1</sup>					+15	+20	—	—			10	—

1：セレンは付加量を示す。

性別	モリブデン (μg/日)									
	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)	—	—	2.5	—	—	—	—	2.5	—	
6~11 (月)	—	—	3.0	—	—	—	—	3.0	—	
1~2 (歳)	10	10	—	—	10	10	—	—	—	
3~5 (歳)	10	10	—	—	10	10	—	—	—	
6~7 (歳)	10	15	—	—	10	15	—	—	—	
8~9 (歳)	15	20	—	—	15	15	—	—	—	
10~11 (歳)	15	20	—	—	15	20	—	—	—	
12~14 (歳)	20	25	—	—	20	25	—	—	—	
15~17 (歳)	25	30	—	—	20	25	—	—	—	
18~29 (歳)	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)					+2.5	+3.5	—	—		

付録