



健発 0831 第 2 号
平成 21 年 8 月 31 日

財団法人 日本健康・栄養食品協会会長 殿

厚生労働省健康局長

食事による栄養摂取量の基準の適用について

食事による栄養摂取量の基準（平成 21 年厚生労働省告示第 407 号）が別添のとおり公布され、平成 21 年 9 月 1 日から適用されるとともに、「日本人の食事摂取基準の策定について」（平成 16 年 12 月 28 日付け健発第 1228001 号厚生労働省健康局長通知）が平成 21 年 9 月 1 日をもって廃止されることとなったところである。

制定の趣旨及び内容は下記のとおりであるので、貴関係方面への周知についてよろしく御配慮願いたい。

記

厚生労働省では、国民の身体状況、栄養摂取量及び生活習慣の実態を把握するため、国民健康・栄養調査を実施しており、当該調査その他の調査結果や研究成果を分析した結果を踏まえ、「日本人の食事摂取基準」を策定しているところである（現時点版：2005 年（平成 17 年））。

今般、消費者庁が設置され、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に基づく表示制度が消費者庁へ移管されることとなったことに伴い、引き続き厚生労働省において推進する栄養行政等との整合性を確保するとともに機能分担を明確にする観点から、消費者庁及び消費者委員会設置法の施行に伴う関係法律の整備に関する法律（平成 21 年法律第 49 号）において新設した健康増進法第 30 条の 2 の規定に基づき、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ため、熱量及び健康増進法施行規則（平成 15 年厚生労働省令第 86 号）において定めることとしている栄養素に係る食事摂取基準を、上記通知により示している「日本人の食事摂取基準（2005 年版）」を基本に、厚生労働大臣告示として定めたものである。



(号 外)
独立行政法人国立印刷局

目次

(府 令)

○消費者安全法の規定に基づく立入調査等をする職員の携帯する身分を示す証明書の様式を定める内閣府令(内閣府五六)

○健康増進法に規定する特別用途表示の許可等に関する内閣府令(同五七)

(省 令)

○株式会社日本政策金融公庫の危機対応円滑化業務の実施に関し必要な事項を定める省令の一部を改正する省令(財務・農林水産・経済産業三)

○割賦販売法施行規則の一部を改正する省令の一部を改正する省令(経済産業五一)

○エネルギー供給事業者による非化石エネルギー源の利用及び化石エネルギー原料の有効な利用の促進に関する法律第七条第一項に規定する計画のうち、エネルギー供給事業者による非化石エネルギー源の利用及び化石エネルギー原料の有効な利用の促進に関する法律施行令第五条第一号に掲げる事業を行う特定エネルギー供給事業者に係るものに関する省令(同五二)

○電気事業者による新エネルギー等の利用に関する特別措置法施行規則の一部を改正する省令(同五三)

○都市再生特別措置法施行規則の一部を改正する省令(国土交通五五)

(告 示)

○タイヤの表示に関する公正競争規約の一部変更を認定した件(公正取引委一四)

○削りぶしの表示に関する公正競争規約の一部変更を認定した件(同一五)

○コトヒール飲料等の表示に関する公正競争規約の一部変更を認定した件(同二六)

○防虫剤の表示に関する公正競争規約等六十六公正競争規約の一部変更を認定した件(同二七)

○政治資金規正法の規定により、政治活動のために寄附を受け、又は支出をすることができない団体となつた旨を公表する件(総務四三五)

○政治資金規正法の規定による政治団体の届出があつたので公表する件(同四三六)

○政治資金規正法の規定による政治団体の届出事項の異動の届出があつたので公表する件(同四三七)

○政治資金規正法の規定による政治団体の解散の届出があつたので公表する件(同四三八)

○政治資金規正法の規定による資金管理団体の届出事項の異動の届出があつたので公表する件(同四三九)

○政治資金規正法の規定による資金管理団体の指定の取消しの届出があつたので公表する件(同四四〇)

○政治資金規正法の規定による政治団体の収支に関する報告書の提出があつたので要旨(平成十一年分、平成十九年分)を公表する件(同四四一)

三

○政治資金規正法の規定による政治団体の解散に係る収支に関する報告書の提出があつたので要旨(平成十一年分、平成十七年分、平成二十年分)を公表する件(同四四二)

三

○租税特別措置法第二十八条の三及び第六十七条の四に規定する転廃業助成金等を指定する件(財務二八七)

○関税暫定措置法第八條の四第一項の規定に基づき、特定特恵鉱工業産品等について、輸入額等が限度額等を超えることとなつた特定特恵鉱工業産品等及び月を告示する件(同二八八)

三

二

○株式会社日本政策投資銀行法附則第二条の四第一項の額の計算に関する省令第三条第一項の規定に基づき、必要となる資本の額の計算方法を定める件を改正する件(同二八九)

二

○株式会社日本政策金融公庫法第二十一条第一項第二号及び第四号の規定に基づき、同法第十一条第二項第二号に掲げる業務に係る取引が行われる場合における金銭の支払いその他の条件を定める件の一部を改正する件(財務・農林水産・経済産業一一)

二

○株式会社日本政策金融公庫法第二十二條第三項の規定に基づく危機対応業務及び危機対応円滑化業務の実施に関し必要な事項を定める件(同一二)

二

○食事による栄養摂取量の基準を定める件(厚生労働四〇七)

二

○化学物質の審査及び製造等の規制に関する法律第二条第五項の規定に基づき化学物質を第二種監視化学物質として指定した件(厚生労働・経済産業・環境一)

四

○しようゆの日本農林規格の一部を改正する件(農林水産一一一八)

四

○しようゆ品質表示基準の一部を改正する件(同一一一九)

四

○しようゆについての製造業者等の認定の技術的基準の一部を改正する件(同一二二〇)

四

○食用植物油の日本農林規格の一部を改正する件(同一二二一)

四

○食用植物油品質表示基準の一部を改正する件(同一二二二)

四

○食用植物油についての製造業者等の認定の技術的基準の一部を改正する件(同一二二三)

四

○魚肉ハム及び魚肉ソーセージ品質表示基準の一部を改正する件(同一二二四)

四

○特殊包装かまぼこ類品質表示基準を廃止する件(同一二二五)

四

○風味かまぼこ品質表示基準を廃止する件(同一二二六)

四

○電気事業法第五十條の二第三項、第五十二條第三項及び第五十五條第四項の登録の更新をした件(経済産業二七六)

四

○エネルギー供給事業者による非化石エネルギー源の利用及び化石エネルギー原料の有効な利用の促進に関する基本方針(同二七七)

四

○太陽光発電による電気の調達に関する電気事業者の判断の基準を定めた件(同二七八)

四

(以下次のページへ続く)

○厚生労働省告示第四百七号
健康増進法（平成十四年法律第百三十三号）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を次のように定め、平成二十一年九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。

平成二十一年八月三十一日

厚生労働大臣 舩添 要一

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（平成十四年法律第百三十三号）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（以下「国民健康・栄養調査等」という。）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。

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

- 一 基準身長 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの身長の中央値をいう。
- 二 基準体重 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの体重の中央値をいう。
- 三 基準身体 基準身長及び基準体重をいう。
- 四 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。
- 五 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 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。
- 七 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。
- 八 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、生活習慣病の一次予防を目的として、目標とすべき一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 九 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の最大限の量をいう。

（基準身体）
第三条 基準身体は、別表第一のとおりとする。

（熱量の食事摂取基準）
第四条 推定エネルギー必要量は、別表第二のとおりとする。

（栄養素の食事摂取基準）
第五条 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）第十一条第一項各号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、目標量又は上限量は、それぞれ別表第三から別表第三十六までのとおりとする。

別表第一 基準身体（第三号関係）

性別	男性		女性※1	
	基準身長 (cm)	基準体重 (kg)	基準身長 (cm)	基準体重 (kg)
年齢 0～5 (月)	62.2	6.6	61.0	6.1

年齢階級	性別	推定エネルギー必要量 (kcal/日) (第四号関係)			
		低い(I)	普通(II)	高い(III)	高い(IV)
0～5 (月)	母乳栄養児	600※2			
	人工栄養児	650※2			
6～11 (月)	男性	700※2			
	女性	650※2			
1～2 (歳)	男性	1,050	—	—	—
	女性	—	—	—	—
3～5 (歳)	男性	1,400	—	—	—
	女性	—	—	—	—
6～7 (歳)	男性	1,650	—	—	—
	女性	—	—	—	—
8～9 (歳)	男性	1,950	2,200	—	—
	女性	—	—	—	—
10～11 (歳)	男性	2,300	2,550	—	—
	女性	—	—	—	—
12～14 (歳)	男性	2,350	2,650	2,950	2,600
	女性	—	—	—	—
15～17 (歳)	男性	2,350	2,750	3,150	2,200
	女性	—	—	—	—
18～29 (歳)	男性	2,300	2,650	3,050	2,350
	女性	—	—	—	—
30～49 (歳)	男性	2,250	2,650	3,050	2,300
	女性	—	—	—	—

※1 妊婦を除く。

別表第二 熱量の食事摂取基準（推定エネルギー必要量 (kcal/日)）(第四号関係)

年齢階級	性別	推定エネルギー必要量 (kcal/日) (第四号関係)			
		低い(I)	普通(II)	高い(III)	高い(IV)
0～5 (月)	母乳栄養児	600※2			
	人工栄養児	650※2			
6～11 (月)	男性	700※2			
	女性	650※2			
1～2 (歳)	男性	1,050	—	—	—
	女性	—	—	—	—
3～5 (歳)	男性	1,400	—	—	—
	女性	—	—	—	—
6～7 (歳)	男性	1,650	—	—	—
	女性	—	—	—	—
8～9 (歳)	男性	1,950	2,200	—	—
	女性	—	—	—	—
10～11 (歳)	男性	2,300	2,550	—	—
	女性	—	—	—	—
12～14 (歳)	男性	2,350	2,650	2,950	2,600
	女性	—	—	—	—
15～17 (歳)	男性	2,350	2,750	3,150	2,200
	女性	—	—	—	—
18～29 (歳)	男性	2,300	2,650	3,050	2,350
	女性	—	—	—	—
30～49 (歳)	男性	2,250	2,650	3,050	2,300
	女性	—	—	—	—

妊婦 (付加量)	初期	1,600	1,850	2,100	1,650	1,950	2,200
	中期				1,350	1,550	1,750
	末期				+50	+50	+50
					+250	+250	+250
授乳婦 (付加量)					+500	+500	+500
					+450	+450	+450
					+450	+450	+450

※ 1 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

※ 2 乳児については、基準体重を基に算出した総エネルギー消費量にエネルギー蓄積量を加えたものを推定エネルギー必要量としたものである。

(参考一) 身体活動レベル (男女共通)

年齢	身体活動レベル		
	低い(I)	普通(II)	高い(III)
1 ~ 2 (歳)	—	1.40	—
3 ~ 5 (歳)	—	1.50	—
6 ~ 7 (歳)	—	1.60	—
8 ~ 9 (歳)	—	1.70	1.90
10 ~ 11 (歳)	—	1.70	1.90
12 ~ 14 (歳)	1.50	1.70	1.90
15 ~ 17 (歳)	1.50	1.75	2.00
18 ~ 29 (歳)	1.50	1.75	2.00
30 ~ 49 (歳)	1.50	1.75	2.00
50 ~ 69 (歳)	1.50	1.75	2.00
70 以上 (歳)	1.30	1.50	1.70

(参考二) 15 歳から 69 歳までの者における身体活動レベルの活動内容

身体活動レベル	低い(I)	普通(II)	高い(III)
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心	座位中心の仕事 (職場内での作業等) 又は接客、運動、買物、ソウ等のいずれかを占む。	移動若しくは立位の多い仕事又は大消費量の余暇における習慣的な運動

別表第三 たんぱく質の食事摂取基準 (第五条関係)

性別	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	—
	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—
6 ~ 11 (月)	母乳栄養児	—	15	—	—	—	15	—
	母乳栄養児	—	15	—	—	—	15	—
	人工栄養児	—	20	—	—	—	20	—
	人工栄養児	—	20	—	—	—	20	—
1 ~ 2 (歳)	15	20	—	—	15	20	—	—
3 ~ 5 (歳)	20	25	—	—	20	25	—	—
6 ~ 7 (歳)	30	35	—	—	25	30	—	—
8 ~ 9 (歳)	30	40	—	—	30	40	—	—
10 ~ 11 (歳)	40	50	—	—	40	50	—	—
12 ~ 14 (歳)	50	60	—	—	45	55	—	—
15 ~ 17 (歳)	50	65	—	—	40	50	—	—
18 ~ 29 (歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
30 ~ 49 (歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
50 ~ 69 (歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
70 以上 (歳)	50	60	—	25未満	40	50	—	25未満
妊婦 (付加量)					+8	+10	—	—
授乳婦 (付加量)					+15	+20	—	—

※ 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) として算定したものである。

別表第四 ナー 6 系脂肪酸の食事摂取基準 (第五条関係)

性別	男性		女性	
	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー) ※ 1	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー) ※ 1
0 ~ 5 (月)	4.0	—	4.0	—
6 ~ 11 (月)	5.0	—	5.0	—

1～2 (歳)	6.0	—	6.0	—
3～5 (歳)	8.0	—	7.0	—
6～7 (歳)	9.0	—	8.5	—
8～9 (歳)	9.0	—	10	—
10～11 (歳)	11	—	11	—
12～14 (歳)	13	—	10	—
15～17 (歳)	14	—	11	—
18～29 (歳)	12	10未満	10	10未満
30～49 (歳)	11	10未満	9.5	10未満
50～69 (歳)	10	10未満	9.0	10未満
70以上 (歳)	8.0	10未満	7.0	10未満
妊婦	9.0			
授乳婦	10			

※ 1 n-6系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。
別表第五 n-3系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日) (第五条関係)

年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5 (月)	0.9	—	0.9	—
6～11 (月)	1.0	—	1.0	—
1～2 (歳)	1.1	—	1.0	—
3～5 (歳)	1.5	—	1.5	—
6～7 (歳)	1.6	—	1.6	—
8～9 (歳)	1.9	—	2.0	—
10～11 (歳)	2.1	—	2.1	—
12～14 (歳)	2.6	—	2.1	—
15～17 (歳)	2.8	—	2.3	—
18～29 (歳)	—	2.6以上	—	2.2以上
30～49 (歳)	—	2.6以上	—	2.2以上
50～69 (歳)	—	2.9以上	—	2.5以上

70以上 (歳)	—	2.2以上	—	2.0以上
妊婦	2.1			
授乳婦	2.4			

別表第六 炭水化物の食事摂取基準 (%エネルギー) (第五条関係)

年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	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)	50以上70未満	50以上70未満	50以上70未満	50以上70未満
30～49 (歳)	50以上70未満	50以上70未満	50以上70未満	50以上70未満
50～69 (歳)	50以上70未満	50以上70未満	50以上70未満	50以上70未満
70以上 (歳)	50以上70未満	50以上70未満	50以上70未満	50以上70未満
妊婦 (付加量)	—			
授乳婦 (付加量)	—			

別表第七 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る。
炭水化物の食事摂取基準 (g/日) (第五条関係)

年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	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)	27	20	21	17
30～49 (歳)	26	20	20	17
50～69 (歳)	24	20	19	18
70以上 (歳)	19	17	15	15
妊婦 (付加量)				
授乳婦 (付加量)				

別表第八 ビタミンAの食事摂取基準 (μgRE/日) (第五条関係)

性別	男性				女性			
	推奨平均 必要量※ 1	推奨量 ※1	目安量 ※1	上限量 ※2	推奨平均 必要量※ 1	推奨量 ※1	目安量 ※1	上限量 ※2
年齢等								
0～5 (月)	—	—	250	600	—	—	250	600
6～11 (月)	—	—	350	600	—	—	350	600
1～2 (歳)	200	250	—	600	150	250	—	600
3～5 (歳)	200	300	—	750	200	300	—	750
6～7 (歳)	300	400	—	1,000	250	350	—	1,000
8～9 (歳)	350	450	—	1,250	300	400	—	1,250
10～11 (歳)	400	550	—	1,550	350	500	—	1,550
12～14 (歳)	500	700	—	2,220	400	550	—	2,220
15～17 (歳)	500	700	—	2,550	400	600	—	2,550
18～29 (歳)	550	750	—	3,000	400	600	—	3,000
30～49 (歳)	550	750	—	3,000	450	600	—	3,000
50～69 (歳)	500	700	—	3,000	450	600	—	3,000
70以上 (歳)	450	650	—	3,000	400	550	—	3,000
妊婦 (付加量)					+50	+70	—	—
授乳婦 (付加量)					+300	+420	—	—

(注) μgRE レチノールの量、β-カロテンの量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-カロリフ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・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・カロテノイドを含む。

※2 プロビタミン・カロテノイドを含まない。

別表第九 ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
年齢等				
0～5 (月)	2.5(5)※1	25	2.5(5)※1	25
6～11 (月)	4(5)※1	25	4(5)※1	25
1～2 (歳)	3	25	3	25
3～5 (歳)	3	25	3	25
6～7 (歳)	3	30	3	30
8～9 (歳)	4	30	4	30
10～11 (歳)	4	40	4	40
12～14 (歳)	4	50	4	50
15～17 (歳)	5	50	5	50
18～29 (歳)	5	50	5	50
30～49 (歳)	5	50	5	50
50～69 (歳)	5	50	5	50
70以上 (歳)	5	50	5	50
妊婦 (付加量)			+2.5	—
授乳婦 (付加量)			+2.5	—

※1 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量である。括弧内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量である。

別表第十 ビタミンEの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
年齢等				
0～5 (月)	3	—	3	—
6～11 (月)	3	—	3	—
1～2 (歳)	5	150	4	150
3～5 (歳)	6	200	6	200

6～7 (歳)	7	300	6	300
8～9 (歳)	8	400	7	300
10～11 (歳)	10	500	7	500
12～14 (歳)	10	600	8	600
15～17 (歳)	10	700	9	600
18～29 (歳)	9	800	8	600
30～49 (歳)	8	800	8	700
50～69 (歳)	9	800	8	700
70以上 (歳)	7	700	7	600
妊婦 (付加量)	+ 0			
授乳婦 (付加量)	+ 3			

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

別表第十一 ビタミンKの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

年齢等	性別	
	男性	女性
0～5 (月)	4	4
6～11 (月)	7	7
1～2 (歳)	25	25
3～5 (歳)	30	30
6～7 (歳)	40	35
8～9 (歳)	45	45
10～11 (歳)	55	55
12～14 (歳)	70	65
15～17 (歳)	80	60
18～29 (歳)	75	60
30～49 (歳)	75	65
50～69 (歳)	75	65
70以上 (歳)	75	65

妊婦 (付加量)	+ 0
授乳婦 (付加量)	+ 0

別表第十二 ビタミンB₆の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	性別	
	男性	女性
0～5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	0.4	0.4
3～5 (歳)	0.6	0.6
6～7 (歳)	0.7	0.7
8～9 (歳)	0.9	0.8
10～11 (歳)	1.0	1.0
12～14 (歳)	1.2	1.2
15～17 (歳)	1.2	1.0
18～29 (歳)	1.2	1.1
30～49 (歳)	1.2	0.9
50～69 (歳)	1.1	0.9
70以上 (歳)	0.8	0.7
妊婦 (付加量)	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—

(注) 別表第二の身体活動レベル普通Ⅲ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 ビタミンB₂の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	性別	
	男性	女性
0～5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	0.5	0.4

	3～5 (歳)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
	6～7 (歳)	0.8	1.0	—	0.7	0.9	—
	8～9 (歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—
	10～11 (歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—
	12～14 (歳)	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
	15～17 (歳)	1.4	1.7	—	1.1	1.3	—
	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	1.4	—	1.0	1.2	—
	70以上 (歳)	0.9	1.1	—	0.8	0.9	—
妊婦 (付加量)	初期						
	中期						
	末期						
授乳婦 (付加量)							

(注) 別表第二の身体活動レベル(普通Ⅲ)の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。
別表第十四 ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日) (第五条関係)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ※1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ※1
年齢等								
0～5 (月) ※2	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	5	6	—	—	4	5	—	—
3～5 (歳)	7	8	—	—	6	7	—	—
6～7 (歳)	8	10	—	—	7	9	—	—
8～9 (歳)	9	11	—	—	9	10	—	—
10～11 (歳)	11	13	—	—	10	12	—	—
12～14 (歳)	13	15	—	—	11	13	—	—
15～17 (歳)	13	16	—	—	11	13	—	—
18～29 (歳)	13	15	—	300 (100)	10	12	—	300 (100)

	30～49 (歳)	13	15	—	300 (100)	10	12	—	300 (100)
	50～69 (歳)	12	14	—	300 (100)	9	11	—	300 (100)
	70以上 (歳)	9	11	—	300 (100)	7	9	—	300 (100)
妊婦 (付加量)	初期							+0	—
	中期							+1	—
	末期							+2	—
授乳婦 (付加量)								+2	—

(注) 1 別表第二の身体活動レベル(普通Ⅲ)の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

2 mgNE ニコチンアミドの量、ニコチン酸の量及び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

※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

別表第十五 ビタミンB₆の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ※1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ※1
年齢等								
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
3～5 (歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.7	—	—
8～9 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.8	0.9	—	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	—	1.0	1.2	—	—
12～14 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.0	1.3	—	—
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
18～29 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
30～49 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
50～69 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
70以上 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60

妊婦 (付加量)		+0.7	+0.8	—	—
授乳婦 (付加量)		+0.3	+0.3	—	—

(注) 別表第三の推奨量を用いて算定したものである。

※ 1 ビリドキシンの量

別表第十六 ビタミンB₁₂の食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別	男性				女性			
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量
年齢等								
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	—	0.2
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)	1.2	1.4	—	1.2	1.4	—	—	—
8～9 (歳)	1.4	1.6	—	1.4	1.6	—	—	—
10～11 (歳)	1.6	2.0	—	1.6	2.0	—	—	—
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	—	—	—
50～69 (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)					+0.3	+0.4	—	—

別表第十七 葉酸の食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別	男性				女性			
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ※ 1	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ※ 1
年齢等								
0～5 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11 (月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2 (歳)	80	90	—	—	80	90	—	—
3～5 (歳)	90	110	—	—	90	110	—	—

6～7 (歳)	110	140	—	—	110	140	—	—
8～9 (歳)	140	160	—	—	140	160	—	—
10～11 (歳)	160	200	—	—	160	200	—	—
12～14 (歳)	200	240	—	—	200	240	—	—
15～17 (歳)	200	240	—	—	200	240	—	—
18～29 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
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	—	1,000	200	240	—	1,000
妊婦 (付加量)					+170	+200	—	—
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がある女性は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、1日当たり400マイクログラムの摂取が望まれる。

※ 1 フテロイルモノグルタミン酸の量 (通常の食品以外からの摂取量)

別表第十八 パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

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

70以上 (歳)	6	5
妊婦 (付加量)		+ 1
授乳婦 (付加量)		+ 4

別表第十九 ビオチンの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別	男性		女性	
	目安量		目安量	
年齢等				
0～5 (月)	4		4	
6～11 (月)	10		10	
1～2 (歳)	20		20	
3～5 (歳)	25		25	
6～7 (歳)	30		30	
8～9 (歳)	35		35	
10～11 (歳)	40		40	
12～14 (歳)	45		45	
15～17 (歳)	45		45	
18～29 (歳)	45		45	
30～49 (歳)	45		45	
50～69 (歳)	45		45	
70以上 (歳)	45		45	
妊婦 (付加量)			+ 2	
授乳婦 (付加量)			+ 4	

別表第二十 ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	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
年齢等						
0～5 (月)	—	—	40	—	—	40
6～11 (月)	—	—	40	—	—	40
1～2 (歳)	35	40	—	35	40	—
3～5 (歳)	40	45	—	40	45	—

6～7 (歳)	50	60	—	50	60	—
8～9 (歳)	55	70	—	55	70	—
10～11 (歳)	70	80	—	70	80	—
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	—
50～69 (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	+ 50	—

別表第二十一 カリウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
年齢等				
0～5 (月)	400	—	400	—
6～11 (月)	800	—	800	—
1～2 (歳)	800	—	800	—
3～5 (歳)	800	—	800	—
6～7 (歳)	1,100	—	1,000	—
8～9 (歳)	1,200	—	1,200	—
10～11 (歳)	1,500	—	1,400	—
12～14 (歳)	1,900	—	1,700	—
15～17 (歳)	2,200	—	1,600	—
18～29 (歳)	2,000	2,800	1,600	2,700
30～49 (歳)	2,000	2,900	1,600	2,800
50～69 (歳)	2,000	3,100	1,600	3,100
70以上 (歳)	2,000	3,000	1,600	2,900
妊婦 (付加量)			+ 0	—
授乳婦 (付加量)			+ 370	—

別表第二十二 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	性別	男性			女性		
		目安量	目標量	上限量	目安量	目標量	上限量
0～5 (月)	母乳栄養児	200	—	—	200	—	—
	人工栄養児	300	—	—	300	—	—
	母乳栄養児	250	—	—	250	—	—
6～11 (月)	母乳栄養児	400	—	—	400	—	—
	人工栄養児	450	—	—	400	400	—
	母乳栄養児	450	—	—	400	400	—
1～2 (歳)	母乳栄養児	600	—	—	550	550	—
	人工栄養児	600	—	—	600	600	—
	母乳栄養児	700	—	—	800	700	—
3～5 (歳)	母乳栄養児	950	—	—	950	800	—
	人工栄養児	1,000	—	—	850	750	—
	母乳栄養児	1,100	—	—	850	650	—
6～7 (歳)	母乳栄養児	900	—	—	700	600	2,300
	人工栄養児	900	—	—	700	600	2,300
	母乳栄養児	900	—	—	700	600	2,300
8～9 (歳)	母乳栄養児	650	—	—	600	600	2,300
	人工栄養児	650	—	—	600	600	2,300
	母乳栄養児	650	—	—	600	600	2,300
10～11 (歳)	母乳栄養児	700	—	—	700	600	2,300
	人工栄養児	700	—	—	700	600	2,300
	母乳栄養児	700	—	—	700	600	2,300
12～14 (歳)	母乳栄養児	750	—	—	650	550	2,300
	人工栄養児	750	—	—	650	550	2,300
	母乳栄養児	750	—	—	650	550	2,300
15～17 (歳)	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
	人工栄養児	600	—	—	550	450	—
	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
18～29 (歳)	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
	人工栄養児	600	—	—	550	450	—
	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
30～49 (歳)	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
	人工栄養児	600	—	—	550	450	—
	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
50～69 (歳)	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
	人工栄養児	600	—	—	550	450	—
	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
70以上 (歳)	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
	人工栄養児	600	—	—	550	450	—
	母乳栄養児	600	—	—	550	450	—
妊婦 (付加量)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—
	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—
	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—

別表第二十三 マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	性別	男性			女性		
		目安量	目標量	上限量	目安量	目標量	上限量
0～5 (月)	母乳栄養児	20	—	—	20	—	—
	人工栄養児	20	—	—	20	—	—
	母乳栄養児	20	—	—	20	—	—
6～11 (月)	母乳栄養児	30	—	—	30	—	—
	人工栄養児	30	—	—	30	—	—
	母乳栄養児	30	—	—	30	—	—
1～2 (歳)	母乳栄養児	40	—	—	40	—	—
	人工栄養児	40	—	—	40	—	—
	母乳栄養児	40	—	—	40	—	—
3～5 (歳)	母乳栄養児	50	—	—	50	—	—
	人工栄養児	50	—	—	50	—	—
	母乳栄養児	50	—	—	50	—	—
6～7 (歳)	母乳栄養児	60	—	—	60	—	—
	人工栄養児	60	—	—	60	—	—
	母乳栄養児	60	—	—	60	—	—

(注) 通常の食品から摂取する場合には、上限量は設定しない。通常の食品以外から摂取する場合については、8歳未満の者にあつては体重1キログラム当たり1日5ミリグラムを、8歳以上の者にあつては1日当たり350ミリグラムを、それぞれ上限量とする。

別表第二十四 リンの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	性別	男性			女性		
		目安量	目標量	上限量	目安量	目標量	上限量
0～5 (月)	母乳栄養児	130	—	—	130	—	—
	人工栄養児	130	—	—	130	—	—
	母乳栄養児	130	—	—	130	—	—
6～11 (月)	母乳栄養児	280	—	—	280	—	—
	人工栄養児	280	—	—	280	—	—
	母乳栄養児	280	—	—	280	—	—
1～2 (歳)	母乳栄養児	650	—	—	600	—	—
	人工栄養児	650	—	—	600	—	—
	母乳栄養児	650	—	—	600	—	—
3～5 (歳)	母乳栄養児	800	—	—	800	—	—
	人工栄養児	800	—	—	800	—	—
	母乳栄養児	800	—	—	800	—	—
6～7 (歳)	母乳栄養児	1,000	—	—	900	—	—
	人工栄養児	1,000	—	—	900	—	—
	母乳栄養児	1,000	—	—	900	—	—
8～9 (歳)	母乳栄養児	1,100	—	—	1,000	—	—
	人工栄養児	1,100	—	—	1,000	—	—
	母乳栄養児	1,100	—	—	1,000	—	—
10～11 (歳)	母乳栄養児	1,150	—	—	1,050	—	—
	人工栄養児	1,150	—	—	1,050	—	—
	母乳栄養児	1,150	—	—	1,050	—	—
12～14 (歳)	母乳栄養児	1,350	—	—	1,100	—	—
	人工栄養児	1,350	—	—	1,100	—	—
	母乳栄養児	1,350	—	—	1,100	—	—
15～17 (歳)	母乳栄養児	1,250	—	—	1,000	—	—
	人工栄養児	1,250	—	—	1,000	—	—
	母乳栄養児	1,250	—	—	1,000	—	—
18～29 (歳)	母乳栄養児	1,050	—	—	900	—	—
	人工栄養児	1,050	—	—	900	—	—
	母乳栄養児	1,050	—	—	900	—	—
30～49 (歳)	母乳栄養児	1,050	—	—	900	—	—
	人工栄養児	1,050	—	—	900	—	—
	母乳栄養児	1,050	—	—	900	—	—
50～69 (歳)	母乳栄養児	1,050	—	—	900	—	—
	人工栄養児	1,050	—	—	900	—	—
	母乳栄養児	1,050	—	—	900	—	—
70以上 (歳)	母乳栄養児	1,000	—	—	900	—	—
	人工栄養児	1,000	—	—	900	—	—
	母乳栄養児	1,000	—	—	900	—	—
妊婦 (付加量)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—
	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—
	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—

別表第二十五 鉄の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	年齢等	男性				女性			
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	月経なし 推定平均 必要量	月経あり 推定平均 必要量	目安量	上限量
0～5 (月)	母乳栄養児	—	—	0.4	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	7.7	—	—	—	7.7	—
6～11 (月)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
30～49 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
50～69 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
70以上 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
妊婦 (付加量)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—

(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。
別表第二十六 亜鉛の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	年齢等	男性				女性			
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5 (月)	母乳栄養児	—	—	2	—	—	—	2	—
	人工栄養児	—	—	3	—	—	—	3	—
6～11 (月)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—

別表第二十七 銅の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

3～5 (歳)	5	6	—	—	5	6	—	—
6～7 (歳)	5	6	—	—	5	6	—	—
8～9 (歳)	6	7	—	—	5	6	—	—
10～11 (歳)	6	8	—	—	6	7	—	—
12～14 (歳)	7	9	—	—	6	7	—	—
15～17 (歳)	8	10	—	—	6	7	—	—
18～29 (歳)	8	9	—	30	6	7	—	30
30～49 (歳)	8	9	—	30	6	7	—	30
50～69 (歳)	8	9	—	30	6	7	—	30
70以上 (歳)	7	8	—	30	6	7	—	30
妊婦 (付加量)	—	—	—	—	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	—	—	—	—

性別	年齢等	男性				女性			
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5 (月)	母乳栄養児	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
	人工栄養児	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
30～49 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
50～69 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
70以上 (歳)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
妊婦 (付加量)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)	母乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—
	人工栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—

別表第二十八 ヤンガンの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5 (月)	0.001	—	0.001	—
6～11 (月)	1.2	—	1.2	—
1～2 (歳)	1.5	—	1.5	—
3～5 (歳)	1.7	—	1.7	—
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	—	3.5	—
15～17 (歳)	4.0	—	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 (付加量)	+ 0			
授乳婦 (付加量)	+ 0			

別表第二十九 ヨウ素の食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5 (月)	—	—	130	—	—	—	130	—
6～11 (月)	—	—	170	—	—	—	170	—
1～2 (歳)	40	60	—	—	40	60	—	—
3～5 (歳)	50	70	—	—	50	70	—	—
6～7 (歳)	60	80	—	—	60	80	—	—
8～9 (歳)	70	100	—	—	70	100	—	—

別表第三十 セレンの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

10～11 (歳)	80	120	—	—	80	120	—	—
12～14 (歳)	95	140	—	—	95	140	—	—
15～17 (歳)	95	140	—	—	95	140	—	—
18～29 (歳)	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
30～49 (歳)	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
50～69 (歳)	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
70以上 (歳)	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
妊婦 (付加量)					+75	+110	—	—
授乳婦 (付加量)					+130	+190	—	—

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5 (月)	—	—	16	—	—	—	16	—
6～11 (月)	—	—	19	—	—	—	19	—
1～2 (歳)	7	9	—	100	7	8	—	50
3～5 (歳)	10	10	—	100	10	10	—	100
6～7 (歳)	10	15	—	150	10	15	—	150
8～9 (歳)	15	15	—	200	15	15	—	200
10～11 (歳)	15	20	—	250	15	20	—	250
12～14 (歳)	20	25	—	350	20	25	—	300
15～17 (歳)	25	30	—	400	20	25	—	350
18～29 (歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
30～49 (歳)	30	35	—	450	20	25	—	350
50～69 (歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
70以上 (歳)	25	30	—	400	20	25	—	350
妊婦 (付加量)					+4	+4	—	—
授乳婦 (付加量)					+16	+20	—	—

別表第三十一 クロムの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性	
	推定平均必要量	推奨量		推定平均必要量	推奨量
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)	35	40		25	30
30～49 (歳)	35	40		25	30
50～69 (歳)	30	35		25	30
70以上 (歳)	25	30		20	25
妊婦 (付加量)				—	—
授乳婦 (付加量)				—	—

別表第三十二 モリブデンの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	上限量	推定平均必要量	推奨量	上限量
0～5 (月)	—	—	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	—	—	—	—
1～2 (歳)	—	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	—	—	—	—	—	—
6～7 (歳)	—	—	—	—	—	—
8～9 (歳)	—	—	—	—	—	—

別表第三十三 脂質の食事摂取基準 (%エネルギー) (第五条関係)

10～11 (歳)	—	—	—	—	—
12～14 (歳)	—	—	—	—	—
15～17 (歳)	—	—	—	—	—
18～29 (歳)	20	25	300	15	20
30～49 (歳)	20	25	320	15	20
50～69 (歳)	20	25	300	15	20
70以上 (歳)	20	25	270	15	20
妊婦 (付加量)				—	—
授乳婦 (付加量)				—	—

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

(注) 脂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る。

別表第三十四 飽和脂肪酸の食事摂取基準 (%エネルギー) (第五条関係)

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)	4.5以上7.0未満		4.5以上7.0未満	
30～49 (歳)	4.5以上7.0未満		4.5以上7.0未満	
50～69 (歳)	4.5以上7.0未満		4.5以上7.0未満	
70以上 (歳)	4.5以上7.0未満		4.5以上7.0未満	
妊婦	—		4.5以上7.0未満	
授乳婦	—		4.5以上7.0未満	

(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。
別表第三十五 コレステロールの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

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)	750未満		600未満	

30～49 (歳)	750未満	600未満
50～69 (歳)	750未満	600未満
70以上 (歳)	750未満	600未満
妊婦	—	600未満
授乳婦	—	600未満

別表第三十六 ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

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 (0.25)	—	—	100 (0.25)	—
6～11 (月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—
1～2 (歳)	—	—	(4 未満)	—	—	(3 未満)
3～5 (歳)	—	—	(5 未満)	—	—	(5 未満)
6～7 (歳)	—	—	(6 未満)	—	—	(6 未満)
8～9 (歳)	—	—	(7 未満)	—	—	(7 未満)
10～11 (歳)	—	—	(9 未満)	—	—	(8 未満)
12～14 (歳)	—	—	(10 未満)	—	—	(8 未満)
15～17 (歳)	—	—	(10 未満)	—	—	(8 未満)
18～29 (歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	600 (1.5)	—	(8 未満)
30～49 (歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	600 (1.5)	—	(8 未満)
50～69 (歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	600 (1.5)	—	(8 未満)
70以上 (歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	600 (1.5)	—	(8 未満)
妊婦 (付加量)	—			—	—	—
授乳婦 (付加量)	—			—	—	—

(注) 抱乳内は、食塩相当量 (g/日) である。

厚生労働省
環境省
経済産業省
告示第一号

化学物質の審査及び製造等の規制に関する法律 (昭和四十八年法律第百十七号) 第二条第五項の規定に基づき、次に掲げる化学物質を第二種監視化学物質として指定したので、同条第九項の規定に基づき、その名称を公示する。

平成二十一年八月三十一日

厚生労働大臣 外 添 要一
経済産業大臣 二階 俊博
環境大臣 斉藤 鉄夫