

パントテン酸の食事摂取基準(mg/日)

| 性別       | 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)   | -       | -   | 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 <sup>1</sup> | -   |
| 70以上(歳)  | -       | -   | 6   | -   | -       | -   | 5              | -   |
| 妊婦(付加量)  |         |     |     |     | -       | -   | +1             | -   |
| 授乳婦(付加量) |         |     |     |     | -       | -   | +4             | -   |

<sup>1</sup> 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンCの食事摂取基準(mg/日)

| 性別       | 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)   | -       | -   | 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 | -   | -   |

ビタミンAの食事摂取基準(μgRE/日)

| 性別       | 男性  |                          |                  |                  | 女性               |                          |                  |                  |
|----------|-----|--------------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------|
|          | 年齢  | 推定平均<br>必要量 <sup>1</sup> | 推奨量 <sup>1</sup> | 目安量 <sup>1</sup> | 上限量 <sup>2</sup> | 推定平均<br>必要量 <sup>1</sup> | 推奨量 <sup>1</sup> | 目安量 <sup>1</sup> |
| 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                     | -                | -                |

RE=レチノール当量。

1μg RE = 1μg レチノール = 12μg β-カロテン = 24μg α-カロテン = 24μg β-クリプトキサンチン。

<sup>1</sup> プロビタミン・カロテノイドを含む。

<sup>2</sup> プロビタミン・カロテノイドを含まない。

ビタミンEの食事摂取基準(mg/日)<sup>1</sup>

| 性別<br>年齢 | 男性          |     |     |                  | 女性          |     |     |     |
|----------|-------------|-----|-----|------------------|-------------|-----|-----|-----|
|          | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量              | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 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 <sup>2</sup> | -           | -   | 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  | -   |

<sup>1</sup>  $\alpha$ -トコフェロールについて算定した。 $\alpha$ -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

<sup>2</sup> 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンDの食事摂取基準(μg/日)

| 性別                   | 男性 |             |        |     | 女性  |             |        |     |
|----------------------|----|-------------|--------|-----|-----|-------------|--------|-----|
|                      | 年齢 | 推定平均<br>必要量 | 推奨量    | 目安量 | 上限量 | 推定平均<br>必要量 | 推奨量    | 目安量 |
| 0～5(月) <sup>1</sup>  | -  | -           | 2.5(5) | 25  | -   | -           | 2.5(5) | 25  |
| 6～11(月) <sup>1</sup> | -  | -           | 4(5)   | 25  | -   | -           | 4(5)   | 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   | -   |

<sup>1</sup> 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量。( )内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量。

ビタミンKの食事摂取基準(μg/日)

| 性別       | 男性          |     |     |     | 女性          |     |     |     |
|----------|-------------|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|
| 年齢       | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 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  | -   |

マグネシウムの食事摂取基準(mg/日)

| 性別 | 男性       |             |     |     | 女性               |             |     |     |                  |
|----|----------|-------------|-----|-----|------------------|-------------|-----|-----|------------------|
|    | 年齢       | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 <sup>1</sup> | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 <sup>1</sup> |
|    | 0～5(月)   | -           | -   | 21  | -                | -           | -   | 21  | -                |
|    | 6～11(月)  | -           | -   | 32  | -                | -           | -   | 32  | -                |
|    | 1～2(歳)   | 60          | 70  | -   | -                | 55          | 70  | -   | -                |
|    | 3～5(歳)   | 85          | 100 | -   | -                | 80          | 100 | -   | -                |
|    | 6～7(歳)   | 115         | 140 | -   | -                | 110         | 130 | -   | -                |
|    | 8～9(歳)   | 140         | 170 | -   | -                | 140         | 160 | -   | -                |
|    | 10～11(歳) | 180         | 210 | -   | -                | 180         | 210 | -   | -                |
|    | 12～14(歳) | 250         | 300 | -   | -                | 230         | 270 | -   | -                |
|    | 15～17(歳) | 290         | 350 | -   | -                | 250         | 300 | -   | -                |
|    | 18～29(歳) | 290         | 340 | -   | -                | 230         | 270 | -   | -                |
|    | 30～49(歳) | 310         | 370 | -   | -                | 240         | 280 | -   | -                |
|    | 50～69(歳) | 290         | 350 | -   | -                | 240         | 290 | -   | -                |
|    | 70以上(歳)  | 260         | 310 | -   | -                | 220         | 270 | -   | -                |
|    | 妊婦(付加量)  |             |     |     |                  | +30         | +40 | -   | -                |
|    | 授乳婦(付加量) |             |     |     |                  | +0          | +0  | -   | -                |

<sup>1</sup> 通常の商品からの摂取の場合、上限量は設定しない。

通常の商品以外からの摂取量の上限量は、成人の場合 350mg/日、小児では 5mg/kg 体重/日とする。

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

| 性別<br>年齢              | 男性               |                  |                  | 女性               |                  |                  |
|-----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|                       | 目安量              | 目標量              | 上限量 <sup>2</sup> | 目安量              | 目標量              | 上限量 <sup>2</sup> |
| 0～5(月) 母乳栄養児          | 200              | -                | -                | 200              | -                | -                |
|                       | 300              | -                | -                | 300              | -                | -                |
| 6～11(月)母乳栄養児          | 250              | -                | -                | 250              | -                | -                |
|                       | 400              | -                | -                | 400              | -                | -                |
| 1～2(歳)                | 450              | 450 <sup>3</sup> | -                | 400              | 400              | -                |
| 3～5(歳)                | 600              | 550              | -                | 550              | 550 <sup>3</sup> | -                |
| 6～7(歳)                | 600              | 600              | -                | 650              | 600              | -                |
| 8～9(歳)                | 700 <sup>4</sup> | 700              | -                | 800              | 700              | -                |
| 10～11(歳)              | 950              | 800              | -                | 950              | 800              | -                |
| 12～14(歳)              | 1,000            | 900              | -                | 850              | 750              | -                |
| 15～17(歳)              | 1,100            | 850              | -                | 850              | 650              | -                |
| 18～29(歳)              | 900              | 650              | 2,300            | 700              | 600 <sup>4</sup> | 2,300            |
| 30～49(歳)              | 650              | 600 <sup>4</sup> | 2,300            | 600 <sup>4</sup> | 600 <sup>4</sup> | 2,300            |
| 50～69(歳)              | 700              | 600              | 2,300            | 700              | 600              | 2,300            |
| 70以上(歳)               | 750              | 600              | 2,300            | 650              | 550              | 2,300            |
| 妊婦(付加量) <sup>1</sup>  |                  |                  |                  | +0               | -                | -                |
| 授乳婦(付加量) <sup>1</sup> |                  |                  |                  | +0               | -                | -                |

<sup>1</sup> 付加量は設けませんが、目安量をめざして摂取することが勧められる。

妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。

<sup>2</sup> 上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を保障するものでもない。

<sup>3</sup> 目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。

<sup>4</sup> 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。



リンの食事摂取基準 (mg/日)

| 性別       | 男性      |     |       |       | 女性      |     |       |       |
|----------|---------|-----|-------|-------|---------|-----|-------|-------|
| 年齢       | 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)  | —       | —   | 280   | —     | —       | —   | 280   | —     |
| 1～2(歳)   | —       | —   | 650   | —     | —       | —   | 600   | —     |
| 3～5(歳)   | —       | —   | 800   | —     | —       | —   | 800   | —     |
| 6～7(歳)   | —       | —   | 1,000 | —     | —       | —   | 900   | —     |
| 8～9(歳)   | —       | —   | 1,100 | —     | —       | —   | 1,000 | —     |
| 10～11(歳) | —       | —   | 1,150 | —     | —       | —   | 1,050 | —     |
| 12～14(歳) | —       | —   | 1,350 | —     | —       | —   | 1,100 | —     |
| 15～17(歳) | —       | —   | 1,250 | —     | —       | —   | 1,000 | —     |
| 18～29(歳) | —       | —   | 1,050 | 3,500 | —       | —   | 900   | 3,500 |
| 30～49(歳) | —       | —   | 1,050 | 3,500 | —       | —   | 900   | 3,500 |
| 50～69(歳) | —       | —   | 1,050 | 3,500 | —       | —   | 900   | 3,500 |
| 70 以上(歳) | —       | —   | 1,000 | 3,500 | —       | —   | 900   | 3,500 |
| 妊婦(付加量)  |         |     |       |       | —       | —   | +0    | —     |
| 授乳婦(付加量) |         |     |       |       | —       | —   | +0    | —     |

クロムの食事摂取基準(μg/日):暫定値

| 性別       | 男性              |     |     |     | 女性              |     |     |     |
|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
|          | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 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) |                 |     |     |     | -               | -   | -   | -   |

モリブデンの食事摂取基準(μg/日):暫定値

| 性別       | 男性              |     |     |     | 女性              |     |     |     |
|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| 年齢       | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 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) | 20              | 25  | —   | 300 | 15              | 20  | —   | 240 |
| 30～49(歳) | 20              | 25  | —   | 320 | 15              | 20  | —   | 250 |
| 50～69(歳) | 20              | 25  | —   | 300 | 15              | 20  | —   | 250 |
| 70以上(歳)  | 20              | 25  | —   | 270 | 15              | 20  | —   | 230 |
| 妊婦(付加量)  |                 |     |     |     | —               | —   | —   | —   |
| 授乳婦(付加量) |                 |     |     |     | —               | —   | —   | —   |

マンガンの食事摂取基準(mg/日)

| 性別       | 男性              |     |                  |     | 女性              |     |                  |     |
|----------|-----------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|------------------|-----|
|          | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量              | 上限量 | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 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 <sup>1</sup> | -   |
| 15～17(歳) | -               | -   | 4.0 <sup>1</sup> | -   | -               | -   | 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               | -   |

<sup>1</sup> 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

鉄の食事摂取基準 (mg/日)<sup>1</sup>

| 性別<br>年齢     | 男性               |                  |             |             | 女性                  |                  |                     |                   |             |             |
|--------------|------------------|------------------|-------------|-------------|---------------------|------------------|---------------------|-------------------|-------------|-------------|
|              | 推定<br>平均<br>必要量  | 推奨<br>量          | 目<br>安<br>量 | 上<br>限<br>量 | 月経なし <sup>2</sup>   |                  | 月経あり                |                   | 目<br>安<br>量 | 上<br>限<br>量 |
|              |                  |                  |             |             | 推定<br>平均<br>必要<br>量 | 推奨<br>量          | 推定<br>平均<br>必要<br>量 | 推奨<br>量           |             |             |
| 0～5(月) 母乳栄養児 | -                | -                | 0.4         | -           | -                   | -                | -                   | -                 | 0.4         | -           |
| 人工乳栄養児       | -                | -                | 7.7         | -           | -                   | -                | -                   | -                 | 7.7         | -           |
| 6～11(月)      | 4.5              | 6.0              | -           | -           | 4.0                 | 5.5              | -                   | -                 | -           | -           |
| 1～2(歳)       | 4.0              | 5.5              | -           | 25          | 3.5                 | 5.0              | -                   | -                 | -           | 20          |
| 3～5(歳)       | 3.5              | 5.0              | -           | 25          | 3.5                 | 5.0              | -                   | -                 | -           | 25          |
| 6～7(歳)       | 5.0              | 6.5              | -           | 30          | 4.5                 | 6.0              | -                   | -                 | -           | 30          |
| 8～9(歳)       | 6.5              | 9.0              | -           | 35          | 6.0                 | 8.5              | -                   | -                 | -           | 35          |
| 10～11(歳)     | 7.5              | 10.0             | -           | 35          | 6.5                 | 9.0              | 9.5                 | 13.0              | -           | 35          |
| 12～14(歳)     | 8.5              | 11.5             | -           | 50          | 6.5                 | 9.0              | 9.5                 | 13.5              | -           | 45          |
| 15～17(歳)     | 9.0              | 10.5             | -           | 45          | 6.0                 | 7.5              | 9.0                 | 11.0              | -           | 40          |
| 18～29(歳)     | 6.5 <sup>3</sup> | 7.5 <sup>3</sup> | -           | 50          | 5.5 <sup>3</sup>    | 6.5 <sup>3</sup> | 9.0 <sup>3</sup>    | 10.5 <sup>3</sup> | -           | 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              | -           | 45          |
| 70以上(歳)      | 5.5              | 6.5              | -           | 45          | 5.0                 | 6.0              | -                   | -                 | -           | 40          |
| 妊婦(付加量)      |                  |                  |             |             | +11.0               | +13.0            | -                   | -                 | -           | -           |
| 授乳婦(付加量)     |                  |                  |             |             | +2.0                | +2.5             | -                   | -                 | -           |             |

<sup>1</sup> 過多月経(月経出血量が80mL/回以上)の者を除外して策定した。

<sup>2</sup> 妊婦ならびに授乳婦で用いる。

<sup>3</sup> 前後の年齢階級における値を考慮して値の平滑化を行った。

## 銅の食事摂取基準(mg/日)

| 性別       | 男性               |                  |     |     | 女性              |      |     |     |
|----------|------------------|------------------|-----|-----|-----------------|------|-----|-----|
|          | 推定<br>平均<br>必要量  | 推奨量              | 目安量 | 上限量 | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量  | 目安量 | 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             | 0.3  | -   | -   |
| 6～7(歳)   | 0.3              | 0.4              | -   | -   | 0.3             | 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) | 0.6              | 0.8              | -   | -   | 0.6             | 0.7  | -   | -   |
| 15～17(歳) | 0.7              | 0.9              | -   | -   | 0.5             | 0.7  | -   | -   |
| 18～29(歳) | 0.6              | 0.8              | -   | 10  | 0.5             | 0.7  | -   | 10  |
| 30～49(歳) | 0.6 <sup>1</sup> | 0.8 <sup>1</sup> | -   | 10  | 0.6             | 0.7  | -   | 10  |
| 50～69(歳) | 0.6              | 0.8              | -   | 10  | 0.6             | 0.7  | -   | 10  |
| 70以上(歳)  | 0.6              | 0.8              | -   | 10  | 0.5             | 0.7  | -   | 10  |
| 妊婦(付加量)  |                  |                  |     |     | +0.1            | +0.1 | -   | -   |
| 授乳婦(付加量) |                  |                  |     |     | +0.5            | +0.6 | -   | -   |

<sup>1</sup> 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

亜鉛の食事摂取基準(mg/日)

| 性別           | 男性              |     |     |     | 女性              |     |     |     |
|--------------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| 年齢           | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 |
| 0~5(月) 母乳栄養児 | -               | -   | 2   | -   | -               | -   | 2   | -   |
| 人工乳栄養児       | -               | -   | 3   | -   | -               | -   | 3   | -   |
| 6~11(月)      | -               | -   | 3   | -   | -               | -   | 3   | -   |
| 1~2(歳)       | 4               | 4   | -   | -   | 3               | 4   | -   | -   |
| 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)      |                 |     |     |     | -               | +3  | -   | -   |
| 授乳婦(付加量)     |                 |     |     |     | -               | +3  | -   | -   |

セレンの食事摂取基準(μg/日)

| 性別       | 男性              |     |     |     | 女性              |     |     |     |
|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
|          | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量 | 推定<br>平均<br>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 | —   | —   |



ヨウ素の食事摂取基準( $\mu\text{g}/\text{日}$ )

| 性別       | 男性              |     |     |       | 女性              |                  |     |       |
|----------|-----------------|-----|-----|-------|-----------------|------------------|-----|-------|
| 年齢       | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 上限量   | 推定<br>平均<br>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              | -   | -     |
| 10～11(歳) | 80              | 120 | -   | -     | 80              | 120              | -   | -     |
| 12～14(歳) | 95 <sup>1</sup> | 140 | -   | -     | 95 <sup>1</sup> | 140              | -   | -     |
| 15～17(歳) | 95 <sup>1</sup> | 140 | -   | -     | 95 <sup>1</sup> | 140 <sup>1</sup> | -   | -     |
| 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             | -   | -     |

<sup>1</sup> 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

ナトリウムの食事摂取基準(mg/日、( )は食塩相当量[g/日])

| 性別       | 男性          |               |                  |             | 女性          |               |                  |             |
|----------|-------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|------------------|-------------|
|          | 推定平均<br>必要量 | 目安<br>量       | 目標量 <sup>1</sup> | 上<br>限<br>量 | 推定平均<br>必要量 | 目安<br>量       | 目標量 <sup>1</sup> | 上<br>限<br>量 |
| 0～5(月)   | —           | 100<br>(0.26) | —                | —           | —           | 100<br>(0.26) | —                | —           |
| 6～11(月)  | —           | 600<br>(1.5)  | —                | —           | —           | 600<br>(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) |             |               |                  |             | —           | —             | —                | —           |

<sup>1</sup> エネルギー摂取量の測定が可能な場合は、1～69歳(男女)で4.5g/1,000kcal未満。  
ただし、12～17歳(男性)は例外で、4g/1,000kcal未満とする。

カリウムの食事摂取基準:目安量(mg/日)<sup>1</sup>

| 性別       | 男性              |     |                  |     | 女性              |     |                  |     |
|----------|-----------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|------------------|-----|
|          | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量              | 上限量 | 推定<br>平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量              | 上限量 |
| 0～5(月)   | -               | -   | 400              | -   | -               | -   | 400              | -   |
| 6～11(月)  | -               | -   | 800              | -   | -               | -   | 800              | -   |
| 1～2(歳)   | -               | -   | 800 <sup>1</sup> | -   | -               | -   | 800 <sup>1</sup> | -   |
| 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            | -   | -               | -   | 1,600            | -   |
| 30～49(歳) | -               | -   | 2,000            | -   | -               | -   | 1,600            | -   |
| 50～69(歳) | -               | -   | 2,000            | -   | -               | -   | 1,600            | -   |
| 70以上(歳)  | -               | -   | 2,000            | -   | -               | -   | 1,600            | -   |
| 妊婦(付加量)  |                 |     |                  |     | -               | -   | +0               | -   |
| 授乳婦(付加量) |                 |     |                  |     | -               | -   | +370             | -   |

<sup>1</sup> 体内のカリウム平衡を維持するために適正と考えられる値を目安量として設定した。

<sup>2</sup> 前後の年齢階級の値を参考にして、値の平滑化を行った。

高血圧の予防を目的としたカリウムの食事摂取基準: 目標量(mg/日)

| 性別       | 男性   |       | 女性   |       |
|----------|--|-------|--|-------|
|          | 生活習慣病<br>予防の観点<br>からみた望ま<br>しい摂取量 <sup>1</sup> | 目標量   | 生活習慣病<br>予防の観点<br>からみた望ま<br>しい摂取量 <sup>1</sup> | 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) | 3,500  | 2,800 | 3,500  | 2,700 |
| 30～49(歳) | 3,500  | 2,900 | 3,500  | 2,800 |
| 50～69(歳) | 3,500  | 3,100 | 3,500  | 3,100 |
| 70以上(歳)  | 3,500  | 3,000 | 3,500  | 2,900 |
| 妊婦(付加量)  |  |       | -  | -     |
| 授乳婦(付加量) |  |       | -  | -     |

<sup>1</sup> 米国高血圧合同委員会第6次報告が、高血圧の予防のために、3,500mg/日を摂ることが望ましいとしている値。高血圧の一次予防を積極的に進める観点からは、この値が支持される。