

日本人の食事摂取基準(2005年版)における授乳期・離乳期に該当する  
食事摂取基準 (一部抜粋)

〈エネルギー(kcal/日)〉

	男	女
0~5か月 母乳栄養児	600	550
人工乳栄養児	650	600
6~11か月	700	650
1歳	1,050	950

〈たんぱく質(g/日)〉

	男			女		
	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か月 母乳栄養児	-	-	10	-	-	10
人工乳栄養児	-	-	15	-	-	15
6~11か月 母乳栄養児	-	-	15	-	-	15
人工乳栄養児	-	-	20	-	-	20
1歳	15	20	-	15	20	-

〈脂質〉

	脂肪エネルギー比率(%エネルギー)			
	男		女	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5か月	50	-	50	-
6~11か月	40	-	40	-
1歳	-	20以上 30未満	-	20以上 30未満

〈水溶性ビタミン〉

	ビタミンB <sub>1</sub> (mg/日)					
	男			女		
	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か月	-	-	0.1	-	-	0.1
6~11か月	-	-	0.3	-	-	0.3
1歳	0.4	0.5	-	0.4	0.5	-

	ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日)					
	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か月	-	-	0.3	-	-	0.3
6~11か月	-	-	0.4	-	-	0.4
1歳	0.5	0.6	-	0.4	0.5	-

	ナイアシン(mgNE/日)					
	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か月	-	-	2	-	-	2
6~11か月	-	-	3	-	-	3
1歳	5	6	-	4	5	-

	ビタミンC(mg/日)					
	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か月	—	—	40	—	—	40
6～11か月	—	—	40	—	—	40
1歳	35	40	—	35	40	—

〈脂溶性ビタミン〉

	ビタミンA(μgRE/日)							
	男				女			
	推定平均 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 必要量 <sup>1</sup>	推奨量 <sup>1</sup>	目安量 <sup>1</sup>	上限量 <sup>2</sup>
0～5か月	—	—	250	600	—	—	250	600
6～11か月	—	—	350	600	—	—	350	600
1歳	200	250	—	600	150	250	—	600

<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D(μg/日)			
	男		女	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5か月 <sup>1</sup>	2.5(5)	25	2.5(5)	25
6～11か月 <sup>1</sup>	4(5)	25	4(5)	25
1歳	3	25	3	25

<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。

〈ミネラル〉

	カルシウム(mg/日)				
	男		女		
	目安量	目標量	目安量	目標量	
0～5か月	母乳栄養児	200	—	200	—
	人工乳栄養児	300	—	300	—
6～11か月	母乳栄養児	250	—	250	—
	人工乳栄養児	400	—	400	—
1歳		450	450	400	400

〈微量元素〉

	鉄(mg/日)								
	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か月	母乳栄養児	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
	人工乳栄養児	—	—	7.7	—	—	—	7.7	—
6～11か月		4.5	6.0	—	—	4.0	5.5	—	—
1歳		4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	20

(参考)

第五次改定(平成6年)日本人の栄養所要量\*

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂肪エネルギー 比率(%)
	男	女	男	女	
0か月～	120/kg		3.0/kg		45
2か月～	110/kg		2.4/kg		45
6か月～	100/kg		2.8/kg		30～40
1歳	960	920	30	30	25～30

	ビタミンA		ビタミンB <sub>1</sub>		ビタミンB <sub>2</sub>		ナイアシン		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
	(IU)		(mg)		(mg)		(mg)			
	男	女	男	女	男	女	男	女		
0か月～	1,300		0.2		0.3		4		40	400
2か月～	1,300		0.3		0.4		6			
6か月～	1,000		0.4		0.5		6			
1歳	1,000	1,000	0.4	0.4	0.5	0.5	6	6		

	カルシウム		鉄	
	(g)		(mg)	
	男	女	男	女
0か月～	0.5		6	
2か月～	0.5		6	
6か月～	0.5		6	
1歳	0.5	0.5	7	7

\*「改定 離乳の基本」(平成7年)公表時点の栄養所要量