

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 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5 (月)	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—
6～11 (月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—
1～2 (歳)	—	—	(4.0 未満)	—	—	(4.0 未満)
3～5 (歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)
6～7 (歳)	—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)
8～9 (歳)	—	—	(7.0 未満)	—	—	(7.0 未満)
10～11 (歳)	—	—	(8.0 未満)	—	—	(7.5 未満)
12～14 (歳)	—	—	(9.0 未満)	—	—	(7.5 未満)
15～17 (歳)	—	—	(9.0 未満)	—	—	(7.5 未満)
18～29 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)
30～49 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)
50～69 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)
70 以上 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)
妊 婦 (付加量)				—	—	—
授乳婦 (付加量)				—	—	—

カリウムの食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性		女 性	
	目安量 ¹	目標量 ²	目安量 ¹	目標量 ²
0～5 (月)	400	—	400	—
6～11 (月)	700	—	700	—
1～2 (歳)	900	—	800	—
3～5 (歳)	1,000	—	1,000	—
6～7 (歳)	1,300	—	1,200	—
8～9 (歳)	1,500	—	1,400	—
10～11 (歳)	1,900	—	1,700	—
12～14 (歳)	2,300	—	2,100	—
15～17 (歳)	2,700	—	2,000	—
18～29 (歳)	2,500	2,800	2,000	2,700
30～49 (歳)	2,500	2,900	2,000	2,800
50～69 (歳)	2,500	3,000	2,000	3,000
70 以上 (歳)	2,500	3,000	2,000	2,900
妊 婦 (付加量)			+0	—
授乳婦 (付加量)			+400	—

¹ 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と現在の日本人の摂取量を考慮して目安量として設定した。

² 高血圧の一次予防を積極的に進める観点から設定した。

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	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	400	—	—	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	700	—	—
12～14 (歳)	800	1,000	—	—	650	800	—	—
15～17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29 (歳)	650	800	—	2,300	550	650	—	2,300
30～49 (歳)	550	650	—	2,300	550	650	—	2,300
50～69 (歳)	600	700	—	2,300	550	650	—	2,300
70以上 (歳)	600	700	—	2,300	500	600	—	2,300
妊 婦 (付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+0	+0	—	—

マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ¹
0～5 (月)	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11 (月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2 (歳)	60	70	—	—	60	70	—	—
3～5 (歳)	80	100	—	—	80	100	—	—
6～7 (歳)	110	130	—	—	110	130	—	—
8～9 (歳)	140	170	—	—	140	160	—	—
10～11 (歳)	180	210	—	—	170	210	—	—
12～14 (歳)	240	290	—	—	230	280	—	—
15～17 (歳)	290	350	—	—	250	300	—	—
18～29 (歳)	280	340	—	—	230	270	—	—
30～49 (歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
50～69 (歳)	290	350	—	—	240	290	—	—
70 以上 (歳)	270	320	—	—	220	260	—	—
妊 婦 (付加量)					+30	+40	—	—
授乳婦 (付加量)					+0	+0	—	—

¹ 通常の商品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の商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/日とする。

リンの食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	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)	—	—	120	—	—	—	120	—
6～11 (月)	—	—	260	—	—	—	260	—
1～2 (歳)	—	—	600	—	—	—	600	—
3～5 (歳)	—	—	800	—	—	—	700	—
6～7 (歳)	—	—	900	—	—	—	900	—
8～9 (歳)	—	—	1,100	—	—	—	1,000	—
10～11 (歳)	—	—	1,200	—	—	—	1,100	—
12～14 (歳)	—	—	1,200	—	—	—	1,100	—
15～17 (歳)	—	—	1,200	—	—	—	1,000	—
18～29 (歳)	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000
30～49 (歳)	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000
50～69 (歳)	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000
70以上 (歳)	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000
妊 婦 (付加量)					—	—	+0	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+0	—