

## 卷末資料

1. チェックリスト
2. 日本人の食事摂取基準 2005 年版

# 1) チェックリスト

本テキスト使用による学習到達目標を下記にチェック形式であげたので、活用されたい。

知る・理 保健指導に活  
解できる 用できる

## I 健康づくり施策概論

### 1. 社会環境の変化と健康課題

- |                          |                          |                         |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 人口構造の変化と人口問題における課題   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 経済成長と働き方等の国民生活の変化    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) 経済・社会情勢と疾病構造の変化      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) 医療提供体制の変遷と医療費適正化への課題 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5) 健康課題と生活習慣病予防の必要性     |

### 2. 健康づくり施策

- |                          |                          |                        |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 市町村で取り組まれている保健事業の内容 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 職域で取り組まれている保健事業の内容  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) これまでの健康づくり施策における課題  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) これからの健康づくり施策の方向性    |

### 3. 生活習慣病とその予防

- |                          |                          |                                   |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 生活習慣病の特徴、現状、発症要因の理解            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 主な生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧症・肥満症)の理解 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) メタボリックシンドロームの理解                |

## II 生活指導及びメンタルヘルスケア

### 1. 生活指導と健康に影響する生活環境要因

- |                          |                          |                              |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 国民の生活時間や価値観変化             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 家族形態の変化と現代家族の特徴           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) たばこ、飲酒、睡眠に関する現状           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) 働く人々の健康課題                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5) 自殺の現状                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6) 生活環境要因と健康とが密接に関連していることの理解 |

知る・理解できる 保健指導に活用できる

## 2. 個人の健康課題への対処行動（保健行動）

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 生活行動と保健行動の関連          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 様々な保健行動理論の理解と保健指導への応用 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) セルフケア行動と保健指導の関連       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) 受診行動の特徴               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5) 人々の病気への対処行動の理解        |

## 3. 生活指導と健康に影響する生活環境要因

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) ストレス反応の基礎的知識の整理                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) ストレス関連性疾患の理解                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) 生活習慣とストレスとの関連の理解                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) ストレスの気づきへの援助                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | (1) ストレス耐性を高める基本(生活のリズムへの支援)を理解する                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | (2) 客観的なストレス把握の方法を知る                             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | (3) 保健指導や健康相談場面でのサポートのポイントを理解する                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | (4) 具体的なストレス対処法(心身のコントロール、認知、コミュニケーションスキル等)を理解する |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | (5) 社会的支援(ソーシャルサポート)を理解する                        |

## 4. 個別・集団の接近技法

- |                          |                          |                                  |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 生活指導の基本的考え方                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 生活指導における面接導入方法とコミュニケーション技法    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) 生活指導において生活習慣の振り返りと健康状態の気づきの促し |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) 生活習慣改善の目標設定と継続支援の方法           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5) 個人情報保護や守秘義務の遵守                |

## 5. ライフステージ、健康レベル別健康課題と生活指導

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 各ライフステージ及び健康レベルの「連続性」という特徴           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 青年期以前の健康課題の特徴と生活指導の概要                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) 壮年期の特徴と出現しやすい健康課題の概要                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) 中年期の特徴と出現しやすい健康課題の概要                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5) 高年期の特徴と出現しやすい健康課題の概要                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6) 各ライフステージ及び健康課題に対する生活指導の概要            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7) 一般的なライフステージの特徴をイメージした上で対象者と関わることの重要性 |

知る・理解できる 保健指導に活用できる

### Ⅲ 栄養指導

#### 1. 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1)人の栄養状態:適正な状態、欠乏状態、過剰状態、栄養素相互のバランスの崩れた状態 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2)栄養素、食品、料理、食事、食生活の関連                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3)食事摂取基準 2005 年版                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4)三大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質)の生体における機能           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5)国民のエネルギー・栄養素等摂取状況における課題                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6)国民の食生活(主に外食・中食、欠食)における課題                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7)食生活指針と食事バランスガイド等の健康・栄養施策                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8)食育基本法の概要と食育推進基本計画                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9)健康・栄養に関する表示制度と適切な情報活用方法                 |

#### 2. 食行動変容と栄養教育

- |                          |                          |                  |
|--------------------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1)栄養ケア・マネジメントの概念 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2)栄養状態のアセスメントの方法 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3)栄養教育の目的        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4)食意識・食行動のアセスメント |

#### 3. ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育

- |                          |                          |                           |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1)成人期の特徴および健康課題、栄養教育の目標   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2)生活習慣病の予防・治療における栄養教育の留意点 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3)労働(就労状況)に対応した栄養教育の内容    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4)職場給食の目的とそれにおける栄養教育      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5)外食の特徴とそれらに応じた栄養教育の内容    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6)単身生活者の特徴とそれらに応じた栄養教育の内容 |

### Ⅳ 健康教育

#### 1. 健康教育の理念と方法

- |                          |                          |                               |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1)学習援助型の健康教育の意義               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2)健康教育におけるセルフエフィカシー(自己効力感)の意義 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3)生活行動および行動変容に影響する要因          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4)行動変容ステージ別の対象者の特徴と有用な支援方法    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5)健康教育の最終的な目的が対象者のセルフケアであること  |

#### 2. 健康生活への指導プログラムの基礎知識と方法

- |                          |                          |                    |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1)生活習慣改善支援プログラムの目的 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2)面談の目的と方法         |

知る・理解できる 保健指導に活用できる

- |                          |                          |                    |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) 健診結果の説明方法       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) 効果的な行動目標の設定方法   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5) 行動目標の達成に向けた支援方法 |

### 3. メタボリックシンドロームの健康教育

- |                          |                          |                                 |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) メタボリックシンドロームの健康教育の目的         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) メタボリックシンドロームの概念に即した健診結果の整理方法 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) 減量計画の立て方                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) エネルギー消費量を増やす生活習慣改善指導         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5) エネルギー摂取量を減らす生活習慣改善指導         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6) 高血糖・糖尿病の生活習慣改善指導             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7) 脂質異常症予防の生活習慣改善指導             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8) 高血圧症予防の生活習慣改善指導              |

### 4. 口腔保健

- |                          |                          |                  |
|--------------------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 咀嚼と生活習慣病の関連   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 歯周病とその予防      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) 歯と歯肉の健康づくりの実際 |

### V 運動の基礎科学

- |                          |                          |                   |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 身体活動、身体活動強度の意味 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) エネルギー消費量の構成    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) エネルギー代謝        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4) トレーニングの基礎      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5) 運動と健康のかかわり     |

### VI 研究討議

- |                          |                          |                        |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1) 継続的支援の位置づけ          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2) 保健指導のプロセスと必要な保健指導技術 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3) 効果的な保健指導方法のあり方      |

## 2) 日本人の食事摂取基準 2005 年版

Dietary Reference Intakes for Japanese,2005.

食事摂取基準を設定した栄養素と策定した指標（1歳以上）<sup>1</sup>

|             |                     | 推定平均<br>必要量<br>(EAR) | 推奨量<br>(RDA) | 目安量<br>(AI) | 目標量<br>(DG) | 上限量<br>(UL) |
|-------------|---------------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| たんぱく質       |                     |                      |              |             |             |             |
| 脂質          | 総脂質                 |                      |              |             |             |             |
|             | 飽和脂肪酸               |                      |              |             |             |             |
|             | n 6系脂肪酸             |                      |              |             |             |             |
|             | n 3系脂肪酸             |                      |              |             |             |             |
|             | コレステロール             |                      |              |             |             |             |
| 炭水化物        |                     |                      |              |             |             |             |
| 食物繊維        |                     |                      |              |             |             |             |
| 水溶性<br>ビタミン | 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B <sub>6</sub>  |                      |              |             |             |             |
|             | 葉酸                  |                      |              |             |             | 2           |
|             | ビタミンB <sub>12</sub> |                      |              |             |             |             |
|             | ビオチン                |                      |              |             |             |             |
|             | パントテン酸              |                      |              |             |             |             |
| 脂溶性<br>ビタミン | ビタミンC               |                      |              |             |             |             |
|             | ビタミンA               |                      |              |             |             |             |
|             | ビタミンE               |                      |              |             |             |             |
|             | ビタミンD               |                      |              |             |             |             |
| ミネラル        | ビタミンK               |                      |              |             |             |             |
|             | マグネシウム              |                      |              |             |             | 2           |
|             | カルシウム               |                      |              |             |             |             |
|             | リン                  |                      |              |             |             |             |
| 微量元素        | クロム                 |                      |              |             |             |             |
|             | モリブデン               |                      |              |             |             |             |
|             | マンガン                |                      |              |             |             |             |
|             | 鉄                   |                      |              |             |             |             |
|             | 銅                   |                      |              |             |             |             |
|             | 亜鉛                  |                      |              |             |             |             |
|             | セレン                 |                      |              |             |             |             |
|             | ヨウ素                 |                      |              |             |             |             |
| 電解質         | ナトリウム               |                      |              |             |             |             |
|             | カリウム                |                      |              |             |             |             |

<sup>1</sup> 一部の年齢階級についてだけ設定した場合も含む。

<sup>2</sup> 通常の食品以外からの摂取について定めた。

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量（kcal/日）

| 年齢          | 男性      |       |       | 女性      |       |       |
|-------------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|
|             | 身体活動レベル |       |       | 身体活動レベル |       |       |
| 0～5（月）母乳栄養児 |         | 600   |       |         | 550   |       |
| 人工乳栄養児      |         | 650   |       |         | 600   |       |
| 6～11（月）     |         | 700   |       |         | 650   |       |
| 1～2（歳）      |         | 1,050 |       |         | 950   |       |
| 3～5（歳）      |         | 1,400 |       |         | 1,250 |       |
| 6～7（歳）      |         | 1,650 |       |         | 1,450 |       |
| 8～9（歳）      |         | 1,950 | 2,200 |         | 1,800 | 2,000 |
| 10～11（歳）    |         | 2,300 | 2,550 |         | 2,150 | 2,400 |
| 12～14（歳）    | 2,350   | 2,650 | 2,950 | 2,050   | 2,300 | 2,600 |
| 15～17（歳）    | 2,350   | 2,750 | 3,150 | 1,900   | 2,200 | 2,550 |
| 18～29（歳）    | 2,300   | 2,650 | 3,050 | 1,750   | 2,050 | 2,350 |
| 30～49（歳）    | 2,250   | 2,650 | 3,050 | 1,700   | 2,000 | 2,300 |
| 50～69（歳）    | 2,050   | 2,400 | 2,750 | 1,650   | 1,950 | 2,200 |
| 70以上（歳）     | 1,600   | 1,850 | 2,100 | 1,350   | 1,550 | 1,750 |
| 妊婦 初期（付加量）  |         |       |       | + 50    | + 50  | + 50  |
| 中期（付加量）     |         |       |       | + 250   | + 250 | + 250 |
| 末期（付加量）     |         |       |       | + 500   | + 500 | + 500 |
| 授乳婦（付加量）    |         |       |       | + 450   | + 450 | + 450 |

<sup>1</sup> 成人では、推定エネルギー必要量 = 基礎代謝量（kcal/日）× 身体活動レベル として算定した。18～69歳では、身体活動レベルはそれぞれ = 1.50, = 1.75, = 2.00としたが、70歳以上では、それぞれ = 1.30, = 1.50, = 1.70とした。50～69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に乖離があるように見えるのはこの理由によるところが大きい。

基準体位（基準身長，基準体重）

| 年齢       | 男性           |              | 女性 <sup>1</sup> |              |
|----------|--------------|--------------|-----------------|--------------|
|          | 基準身長<br>（cm） | 基準体重<br>（kg） | 基準身長<br>（cm）    | 基準体重<br>（kg） |
| 0～5（月）   | 62.2         | 6.6          | 61.0            | 6.1          |
| 6～11（月）  | 71.5         | 8.8          | 69.9            | 8.2          |
| 1～2（歳）   | 85.0         | 11.9         | 84.7            | 11.0         |
| 3～5（歳）   | 103.5        | 16.7         | 102.5           | 16.0         |
| 6～7（歳）   | 119.6        | 23.0         | 118.0           | 21.6         |
| 8～9（歳）   | 130.7        | 28.0         | 130.0           | 27.2         |
| 10～11（歳） | 141.2        | 35.5         | 144.0           | 35.7         |
| 12～14（歳） | 160.0        | 50.0         | 154.8           | 45.6         |
| 15～17（歳） | 170.0        | 58.3         | 157.2           | 50.0         |
| 18～29（歳） | 171.0        | 63.5         | 157.7           | 50.0         |
| 30～49（歳） | 170.0        | 68.0         | 156.8           | 52.7         |
| 50～69（歳） | 164.7        | 64.0         | 152.0           | 53.2         |
| 70以上（歳）  | 160.0        | 57.2         | 146.7           | 49.7         |

<sup>1</sup> 妊婦を除く。

基礎代謝量

| 年齢       | 男性                       |              |                   | 女性                       |              |                   |
|----------|--------------------------|--------------|-------------------|--------------------------|--------------|-------------------|
|          | 基礎代謝基準値<br>（kcal/kg体重/日） | 基準体重<br>（kg） | 基礎代謝量<br>（kcal/日） | 基礎代謝基準値<br>（kcal/kg体重/日） | 基準体重<br>（kg） | 基礎代謝量<br>（kcal/日） |
| 1～2（歳）   | 61.0                     | 11.9         | 730               | 59.7                     | 11.0         | 660               |
| 3～5（歳）   | 54.8                     | 16.7         | 920               | 52.2                     | 16.0         | 840               |
| 6～7（歳）   | 44.3                     | 23.0         | 1,020             | 41.9                     | 21.6         | 910               |
| 8～9（歳）   | 40.8                     | 28.0         | 1,140             | 38.3                     | 27.2         | 1,040             |
| 10～11（歳） | 37.4                     | 35.5         | 1,330             | 34.8                     | 35.7         | 1,240             |
| 12～14（歳） | 31.0                     | 50.0         | 1,550             | 29.6                     | 45.6         | 1,350             |
| 15～17（歳） | 27.0                     | 58.3         | 1,570             | 25.3                     | 50.0         | 1,270             |
| 18～29（歳） | 24.0                     | 63.5         | 1,520             | 23.6                     | 50.0         | 1,180             |
| 30～49（歳） | 22.3                     | 68.0         | 1,520             | 21.7                     | 52.7         | 1,140             |
| 50～69（歳） | 21.5                     | 64.0         | 1,380             | 20.7                     | 53.2         | 1,100             |
| 70以上（歳）  | 21.5                     | 57.2         | 1,230             | 20.7                     | 49.7         | 1,030             |

身体活動レベル別にみた活動内容と活動時間の代表例（15～69歳）

| 身体活動レベル <sup>2</sup>        | 低い（ ）                                       | ふつう（ ）  | 高い（ ）  |     |
|-----------------------------|---|---|--|-----|
|                             | 1.50<br>(1.40～1.60)                         | 1.75<br>(1.60～1.90)   | 2.00<br>(1.90～2.20)                              |     |
| 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、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等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、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合 |     |
| 個々の活動の分類（時間/日） <sup>3</sup> | 睡眠（1.0）                                     | 8   | 7～8  | 7   |
|                             | 座位または立位の静的な活動（1.5：1.1～1.9）                  | 13～14   | 11～12  | 10  |
|                             | ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動（2.5：2.0～2.9）            | 1～2   | 3  | 3～4 |
|                             | 長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動（普通歩行を含む）（4.5：3.0～5.9） | 1   | 2  | 3   |
|                             | 頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動（7.0：6.0以上）           | 0   | 0  | 0～1 |

<sup>1</sup> Black<sup>10)</sup>を参考に、特に身体活動レベル（PAL）に及ぼす職業の影響が大きいこと<sup>12)</sup>を考慮して作成。

<sup>2</sup> 代表値。（ ）内はおよその範囲。

<sup>3</sup>（ ）内は、activity factor（Af：各身体活動における単位時間当たりの強度を示す値。基礎代謝の倍数で表す）（代表値：下限～上限）

身体活動の分類例

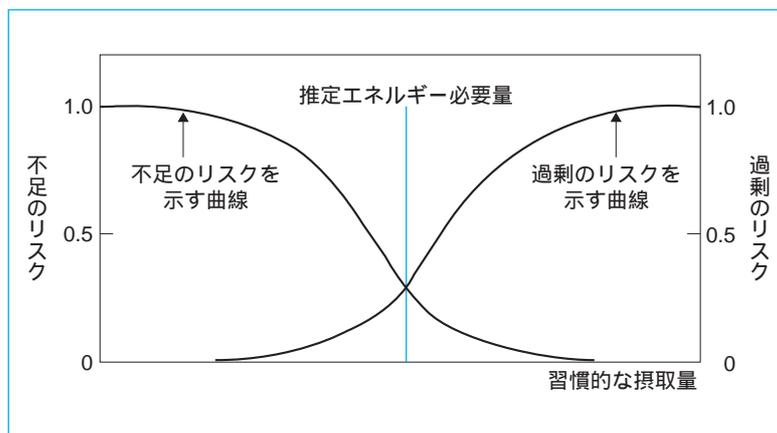
| 身体活動の分類（Af <sup>1</sup> の範囲）            | 身体活動の例  |
|---|---|
| 睡眠（1.0）                                 | 睡眠  |
| 座位または立位の静的な活動（1.1～1.9）                  | 横になる。ゆったり座る（本などを読む、書く、テレビなどを見る）。談話（立位）。料理。食事。身の回り（身支度、洗面、便所）。裁縫（縫い、ミシンかけ）。趣味・娯楽（生花、茶の湯、麻雀、楽器演奏など）。車の運転。机上事務（記帳、ワープロ、OA機器などの使用）。 |
| ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動（2.0～2.9）            | 電車やバス等の乗物の中で立つ。買物や散歩等でゆっくり歩く（45m/分）。洗濯（電気洗濯機）。掃除（電気掃除機）。  |
| 長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動（普通歩行を含む）（3.0～5.9） | 家庭菜園作業。ゲートボール。普通歩行（71m/分）。入浴。自転車（ふつうの速さ）。子供を背負って歩く。キャッチボール。ゴルフ。ダンス（軽い）。ハイキング（平地）。階段の昇り降り。布団の上げ下ろし。普通歩行（95m/分）。体操（ラジオ・テレビ体操程度）。  |
| 頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動（6.0以上）           | 筋力トレーニング。エアロビックダンス（活発な）。ボートこぎ。ジョギング（120m/分）。テニス。バドミントン。バレーボール。スキー。バスケットボール。サッカー。スケート。ジョギング（160m/分）。水泳。ランニング（200m/分）。            |

<sup>1</sup> Activity factor（Af）は、沼尻の報告<sup>4)</sup>に示されたエネルギー代謝率（relative metabolic rate）から、以下のように求めた。

$$Af = \text{エネルギー代謝率} + 1.2$$

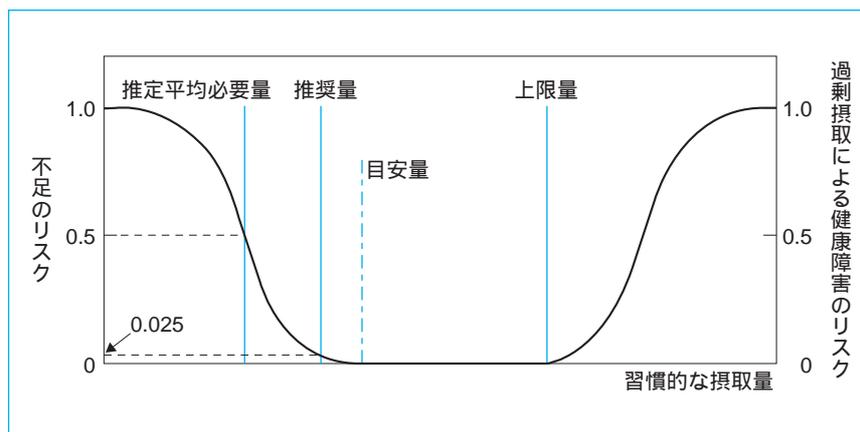
いずれの身体活動でも活動実施中における平均値に基づき、休憩・中断中は除く。

推定エネルギー必要量を理解するための模式図



習慣的な摂取量が増加するにつれて、不足のリスクが減少するとともに、過剰のリスクが増加することを示す。両者のリスクが最も少なくなる摂取量が推定エネルギー必要量である。

食事摂取基準の各指標（推定平均必要量，推奨量，目安量，上限量）を理解するための模式図



不足のリスクが推定平均必要量では0.5（50％）あり、推奨量では0.02～0.03（中間値として0.025）（2～3％または2.5％）あることを示す。上限量以上を摂取した場合には過剰摂取による健康障害が生じる潜在的なリスクが存在することを示す。そして、推奨量と上限量とのあいだの摂取量では、不足のリスク、過剰摂取による健康障害が生じるリスクともゼロ(0)に近いことを示す。  
 目安量については、推定平均必要量ならびに推奨量と一定の関係をもたない。しかし、推奨量と目安量を同時に算定することが可能であれば、目安量は推奨量よりも大きい（図では右方）と考えられるため、参考として付記した。  
 目標量については、他の方法、主に、推奨量または目安量と、現在の摂取量中央値から決められるため、ここには図示できない。

栄養素の設定指標

|               |   |
|---------------|---|
| 推定平均必要量 (EAR) | 特定の集団を対象として測定された必要量から、性・年齢階級別に日本人の必要量の平均値を推定した。当該性・年齢階級に属する人々の50％が必要量を満たすと推定される1日の摂取量である。 |
| 推奨量 (RDA)     | ある性・年齢階級に属する人々のほとんど（97～98％）が1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量である。原則として、「推定平均必要量＋標準偏差の2倍（2SD）」とした。    |
| 目安量 (AI)      | 推定平均必要量・推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、ある性・年齢階級に属する人々が、良好な栄養状態を維持するのに十分な量である。                |
| 目標量 (DG)      | 生活習慣病の一次予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量（または、その範囲）である。   |
| 上限量 (UL)      | ある性・年齢階級に属するほとんどすべての人々が、過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養素摂取量の最大限の量である。                              |

たんぱく質の食事摂取基準

| 年齢            | 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) | 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) |
| 0～5(月) 母乳栄養児  |               |           | 10        |              |               |           | 10        |              |
| 人工乳栄養児        |               |           | 15        |              |               |           | 15        |              |
| 6～11(月) 母乳栄養児 |               |           | 15        |              |               |           | 15        |              |
| 人工乳栄養児        |               |           | 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       |           |              |

<sup>1</sup> 目標量(上限)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として策定した。

脂質の食事摂取基準

| 年齢       | 総脂質の総エネルギーに占める割合；<br>脂肪エネルギー比率（%エネルギー） |          |     |          | 飽和脂肪酸<br>（%エネルギー） |             |
|----------|--|----------|-----|----------|-------------------|-------------|
|          | 男性                                     |          | 女性  |          | 男性                | 女性          |
|          | 目安量                                    | 目標量      | 目安量 | 目標量      | 目標量<br>（範囲）       | 目標量<br>（範囲） |
| 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 | 4.5以上7.0未満        | 4.5以上7.0未満  |
| 30～49（歳） |  | 20以上25未満 |     | 20以上25未満 | 4.5以上7.0未満        | 4.5以上7.0未満  |
| 50～69（歳） |  | 20以上25未満 |     | 20以上25未満 | 4.5以上7.0未満        | 4.5以上7.0未満  |
| 70以上（歳）  |  | 15以上25未満 |     | 15以上25未満 | 4.5以上7.0未満        | 4.5以上7.0未満  |
| 妊婦       |  |          |     | 20以上30未満 |                   | 4.5以上7.0未満  |
| 授乳婦      |  |          |     | 20以上30未満 |                   | 4.5以上7.0未満  |

<sup>1</sup> 飽和脂肪酸：C4：0，C6：0，C8：0，C10：0，C12：0，C14：0，C15：0，C16：0，C17：0，C18：0，C20：0，C22：0，C24：0。

10歳以上で、血中LDL コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるため、飽和脂肪酸摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

| 年齢       | n 6系脂肪酸 <sup>1</sup> |                 |              |                 | n 3系脂肪酸<br>(g/日) <sup>2</sup> |       |       |       | コレステロール<br>(mg/日) <sup>3</sup> |     |
|----------|----------------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------|-----|
|          | 男性                   |                 | 女性           |                 | 男性                            |       | 女性    |       | 男性                             | 女性  |
|          | 目安量<br>(g/日)         | 目標量<br>(%エネルギー) | 目安量<br>(g/日) | 目標量<br>(%エネルギー) | 目安量                           | 目標量   | 目安量   | 目標量   | 目標量                            | 目標量 |
| 0～5（月）   | 4.0                  |                 | 4.0          |                 | 0.9                           | 0.9   |       |       |                                |     |
| 6～11（月）  | 5.0                  |                 | 5.0          |                 | 1.0                           | 1.0   |       |       |                                |     |
| 1～2（歳）   | 6.0                  |                 | 6.0          |                 | 1.1                           | 1.0   |       |       |                                |     |
| 3～5（歳）   | 8.0                  |                 | 7.0          |                 | 1.5                           | 1.5   |       |       |                                |     |
| 6～7（歳）   | 9.0                  |                 | 8.5          |                 | 1.6                           | 1.6   |       |       |                                |     |
| 8～9（歳）   | 9.0                  |                 | 10           |                 | 1.9                           | 2.0   |       |       |                                |     |
| 10～11（歳） | 11                   |                 | 11           |                 | 2.1                           | 2.1   |       |       |                                |     |
| 12～14（歳） | 13                   |                 | 10           |                 | 2.6                           | 2.1   |       |       |                                |     |
| 15～17（歳） | 14                   |                 | 11           |                 | 2.8                           | 2.3   |       |       |                                |     |
| 18～29（歳） | 12                   | 10未満            | 10           | 10未満            |                               | 2.6以上 | 2.2以上 | 750未満 | 600未満                          |     |
| 30～49（歳） | 11                   | 10未満            | 9.5          | 10未満            |                               | 2.6以上 | 2.2以上 | 750未満 | 600未満                          |     |
| 50～69（歳） | 10                   | 10未満            | 9.0          | 10未満            |                               | 2.9以上 | 2.5以上 | 750未満 | 600未満                          |     |
| 70以上（歳）  | 8.0                  | 10未満            | 7.0          | 10未満            |                               | 2.2以上 | 2.0以上 | 750未満 | 600未満                          |     |
| 妊婦       |                      |                 | 9.0          | 10未満            |                               |       | 2.1   |       | 600未満                          |     |
| 授乳婦      |                      |                 | 10           | 10未満            |                               |       | 2.4   |       | 600未満                          |     |

<sup>1</sup> n 6系脂肪酸：C18：2，C18：3，C20：2，C20：3，C20：4，C22：4，C22：5。

小児については、目標量を算定しなかったが、成人の値を参考にし、過度な摂取は避けることが望ましい。

<sup>2</sup> n 3系脂肪酸：C18：3，C18：4，C20：4，C20：5，C21：5，C22：5，C22：6。

<sup>3</sup> 10歳以上で、血中LDL コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるため、コレステロール摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

炭水化物・食物繊維の食事摂取基準

| 年齢       | 炭水化物<br>(%エネルギー) |          | 食物繊維<br>(g/日) |                 |     |     |                 |     |
|----------|------------------|----------|---------------|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|
|          | 男性               | 女性       | 男性            |                 |     | 女性  |                 |     |
|          | 目標量              | 目標量      | 目安量           | 現在の摂取量<br>(中央値) | 目標量 | 目安量 | 現在の摂取量<br>(中央値) | 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 | 27            | 11.3            | 20  | 21  | 12.2            | 17  |
| 30～49（歳） | 50以上70未満         | 50以上70未満 | 26            | 12.7            | 20  | 20  | 12.8            | 17  |
| 50～69（歳） | 50以上70未満         | 50以上70未満 | 24            | 16.1            | 20  | 19  | 15.9            | 18  |
| 70以上（歳）  | 50以上70未満         | 50以上70未満 | 19            | 14.5            | 17  | 15  | 14.7            | 15  |
| 妊婦(付加量)  |                  |          |               |                 |     |     |                 |     |
| 授乳婦(付加量) |                  |          |               |                 |     |     |                 |     |

ビタミンの食事摂取基準

| 年齢             | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg/日) |     |     |             |      |     | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg/日) |     |     |             |     |      |      |  |  |
|----------------|------------------------------|-----|-----|-------------|------|-----|------------------------------|-----|-----|-------------|-----|------|------|--|--|
|                | 男性                           |     |     | 女性          |      |     | 男性                           |     |     | 女性          |     |      |      |  |  |
|                | 推定平均<br>必要量                  | 推奨量 | 目安量 | 推定平均<br>必要量 | 推奨量  | 目安量 | 推定平均<br>必要量                  | 推奨量 | 目安量 | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量  |      |  |  |
| 0～5(月)         |                              |     | 0.1 |             |      | 0.1 |                              |     | 0.3 |             |     | 0.3  |      |  |  |
| 6～11(月)        |                              |     | 0.3 |             |      | 0.3 |                              |     | 0.4 |             |     | 0.4  |      |  |  |
| 1～2(歳)         | 0.4                          | 0.5 |     | 0.4         | 0.5  |     | 0.5                          | 0.6 |     | 0.4         | 0.5 |      |      |  |  |
| 3～5(歳)         | 0.6                          | 0.7 |     | 0.6         | 0.7  |     | 0.7                          | 0.8 |     | 0.6         | 0.8 |      |      |  |  |
| 6～7(歳)         | 0.7                          | 0.9 |     | 0.7         | 0.8  |     | 0.8                          | 1.0 |     | 0.7         | 0.9 |      |      |  |  |
| 8～9(歳)         | 0.9                          | 1.1 |     | 0.8         | 1.0  |     | 1.0                          | 1.2 |     | 0.9         | 1.1 |      |      |  |  |
| 10～11(歳)       | 1.0                          | 1.2 |     | 1.0         | 1.2  |     | 1.2                          | 1.4 |     | 1.1         | 1.3 |      |      |  |  |
| 12～14(歳)       | 1.2                          | 1.4 |     | 1.0         | 1.2  |     | 1.3                          | 1.6 |     | 1.2         | 1.4 |      |      |  |  |
| 15～17(歳)       | 1.2                          | 1.5 |     | 1.0         | 1.2  |     | 1.4                          | 1.7 |     | 1.1         | 1.3 |      |      |  |  |
| 18～29(歳)       | 1.2                          | 1.4 |     | 0.9         | 1.1  |     | 1.3                          | 1.6 |     | 1.0         | 1.2 |      |      |  |  |
| 30～49(歳)       | 1.2                          | 1.4 |     | 0.9         | 1.1  |     | 1.3                          | 1.6 |     | 1.0         | 1.2 |      |      |  |  |
| 50～69(歳)       | 1.1                          | 1.3 |     | 0.9         | 1.0  |     | 1.2                          | 1.4 |     | 1.0         | 1.2 |      |      |  |  |
| 70以上(歳)        | 0.8                          | 1.0 |     | 0.7         | 0.8  |     | 0.9                          | 1.1 |     | 0.8         | 0.9 |      |      |  |  |
| 妊婦 初期<br>(付加量) |                              |     |     | +0          | +0   |     |                              |     |     |             |     | +0   | +0   |  |  |
| 中期             |                              |     |     | +0.1        | +0.1 |     |                              |     |     |             |     | +0.1 | +0.2 |  |  |
| 末期             |                              |     |     | +0.2        | +0.3 |     |                              |     |     |             |     | +0.3 | +0.3 |  |  |
| 授乳婦(付加量)       |                              |     |     | +0.1        | +0.1 |     |                              |     |     |             |     | +0.3 | +0.4 |  |  |

<sup>1</sup> 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

| 年齢             | ナイアシン<br>(mgNE/日) |     |                |                  |             |     |                |                  | ビタミンB <sub>6</sub><br>(mg/日) <sup>4</sup> |     |     |                  |             |      |     |                  |  |
|----------------|-------------------|-----|----------------|------------------|-------------|-----|----------------|------------------|---|-----|-----|------------------|-------------|------|-----|------------------|--|
|                | 男性                |     |                |                  | 女性          |     |                |                  | 男性  |     |     |                  | 女性          |      |     |                  |  |
|                | 推定平均<br>必要量       | 推奨量 | 目安量            | 上限量 <sup>2</sup> | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量            | 上限量 <sup>2</sup> | 推定平均<br>必要量                               | 推奨量 | 目安量 | 上限量 <sup>5</sup> | 推定平均<br>必要量 | 推奨量  | 目安量 | 上限量 <sup>5</sup> |  |
| 0～5(月)         |                   |     | 2 <sup>3</sup> |                  |             |     | 2 <sup>3</sup> |                  |   |     | 0.2 |                  |             | 0.2  |     |                  |  |
| 6～11(月)        |                   |     | 3              |                  |             |     | 3              |                  |   |     | 0.3 |                  |             | 0.3  |     |                  |  |
| 1～2(歳)         | 5                 | 6   |                |                  | 4           | 5   |                |                  | 0.4                                       | 0.5 |     |                  | 0.4         | 0.5  |     |                  |  |
| 3～5(歳)         | 7                 | 8   |                |                  | 6           | 7   |                |                  | 0.5                                       | 0.6 |     |                  | 0.5         | 0.6  |     |                  |  |
| 6～7(歳)         | 8                 | 10  |                |                  | 7           | 9   |                |                  | 0.7                                       | 0.8 |     |                  | 0.6         | 0.7  |     |                  |  |
| 8～9(歳)         | 9                 | 11  |                |                  | 9           | 10  |                |                  | 0.8                                       | 0.9 |     |                  | 0.8         | 0.9  |     |                  |  |
| 10～11(歳)       | 11                | 13  |                |                  | 10          | 12  |                |                  | 1.0                                       | 1.2 |     |                  | 1.0         | 1.2  |     |                  |  |
| 12～14(歳)       | 13                | 15  |                |                  | 11          | 13  |                |                  | 1.1                                       | 1.4 |     |                  | 1.0         | 1.3  |     |                  |  |
| 15～17(歳)       | 13                | 16  |                |                  | 11          | 13  |                |                  | 1.2                                       | 1.5 |     |                  | 1.0         | 1.2  |     |                  |  |
| 18～29(歳)       | 13                | 15  |                | 300(100)         | 10          | 12  |                | 300(100)         | 1.1                                       | 1.4 |     | 60               | 1.0         | 1.2  |     | 60               |  |
| 30～49(歳)       | 13                | 15  |                | 300(100)         | 10          | 12  |                | 300(100)         | 1.1                                       | 1.4 |     | 60               | 1.0         | 1.2  |     | 60               |  |
| 50～69(歳)       | 12                | 14  |                | 300(100)         | 9           | 11  |                | 300(100)         | 1.1                                       | 1.4 |     | 60               | 1.0         | 1.2  |     | 60               |  |
| 70以上(歳)        | 9                 | 11  |                | 300(100)         | 7           | 9   |                | 300(100)         | 1.1                                       | 1.4 |     | 60               | 1.0         | 1.2  |     | 60               |  |
| 妊婦 初期<br>(付加量) |                   |     |                |                  | +0          | +0  |                |                  |   |     |     |                  |             |      |     |                  |  |
| 中期             |                   |     |                |                  | +1          | +1  |                |                  |   |     |     |                  | +0.7        | +0.8 |     |                  |  |
| 末期             |                   |     |                |                  | +2          | +3  |                |                  |   |     |     |                  |             |      |     |                  |  |
| 授乳婦(付加量)       |                   |     |                |                  | +2          | +2  |                |                  |   |     |     |                  | +0.3        | +0.3 |     |                  |  |

<sup>1</sup> NE = ナイアシン当量。身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

<sup>2</sup> 上限量：ニコチンアミドのmg量，( )内はニコチン酸のmg量。

<sup>3</sup> 単位は，mg/日

<sup>4</sup> たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した。

<sup>5</sup> ビリドキシンとしての量。

| 年齢       | 葉酸<br>(μg/日) |     |     |                  |             |      |     |                  | ビタミンB <sub>12</sub><br>(μg/日) |     |     |                  |             |      |     |                  |
|----------|--------------|-----|-----|------------------|-------------|------|-----|------------------|-------------------------------|-----|-----|------------------|-------------|------|-----|------------------|
|          | 男性           |     |     |                  | 女性          |      |     |                  | 男性                            |     |     |                  | 女性          |      |     |                  |
|          | 推定平均<br>必要量  | 推奨量 | 目安量 | 上限量 <sup>2</sup> | 推定平均<br>必要量 | 推奨量  | 目安量 | 上限量 <sup>2</sup> | 推定平均<br>必要量                   | 推奨量 | 目安量 | 上限量 <sup>3</sup> | 推定平均<br>必要量 | 推奨量  | 目安量 | 上限量 <sup>3</sup> |
| 0～5(月)   |              |     | 40  |                  |             |      | 40  |                  |                               |     | 0.2 |                  |             | 0.2  |     |                  |
| 6～11(月)  |              |     | 60  |                  |             |      | 60  |                  |                               |     | 0.5 |                  |             | 0.5  |     |                  |
| 1～2(歳)   | 80           | 90  |     |                  | 80          | 90   |     |                  | 0.8                           | 0.9 |     |                  | 0.8         | 0.9  |     |                  |
| 3～5(歳)   | 90           | 110 |     |                  | 90          | 110  |     |                  | 0.9                           | 1.1 |     |                  | 0.9         | 1.1  |     |                  |
| 6～7(歳)   | 110          | 140 |     |                  | 110         | 140  |     |                  | 1.2                           | 1.4 |     |                  | 1.2         | 1.4  |     |                  |
| 8～9(歳)   | 140          | 160 |     |                  | 140         | 160  |     |                  | 1.4                           | 1.6 |     |                  | 1.4         | 1.6  |     |                  |
| 10～11(歳) | 160          | 200 |     |                  | 160         | 200  |     |                  | 1.6                           | 2.0 |     |                  | 1.6         | 2.0  |     |                  |
| 12～14(歳) | 200          | 240 |     |                  | 200         | 240  |     |                  | 2.0                           | 2.4 |     |                  | 2.0         | 2.4  |     |                  |
| 15～17(歳) | 200          | 240 |     |                  | 200         | 240  |     |                  | 2.0                           | 2.4 |     |                  | 2.0         | 2.4  |     |                  |
| 18～29(歳) | 200          | 240 |     | 1,000            | 200         | 240  |     | 1,000            | 2.0                           | 2.4 |     |                  | 2.0         | 2.4  |     |                  |
| 30～49(歳) | 200          | 240 |     | 1,000            | 200         | 240  |     | 1,000            | 2.0                           | 2.4 |     |                  | 2.0         | 2.4  |     |                  |
| 50～69(歳) | 200          | 240 |     | 1,000            | 200         | 240  |     | 1,000            | 2.0                           | 2.4 |     |                  | 2.0         | 2.4  |     |                  |
| 70以上(歳)  | 200          | 240 |     | 1,000            | 200         | 240  |     | 1,000            | 2.0                           | 2.4 |     |                  | 2.0         | 2.4  |     |                  |
| 妊婦(付加量)  |              |     |     |                  | +170        | +200 |     |                  |                               |     |     |                  | +0.3        | +0.4 |     |                  |
| 授乳婦(付加量) |              |     |     |                  | +80         | +100 |     |                  |                               |     |     |                  | +0.3        | +0.4 |     |                  |

<sup>1</sup> 妊娠を計画している女性，または，妊娠の可能性のある女性は，神経管閉鎖障害のリスクの低減のために，400μg/日の摂取が望まれる。

<sup>2</sup> プテロイルモノグルタミン酸としての量（通常の食品以外からの摂取量）。

<sup>3</sup> 上限量は策定しなかったが，過剰摂取しても胃から分泌される内因子が飽和するため，吸収されない。

| 年齢       | ビオチン<br>( $\mu\text{g}/\text{日}$ ) |     | パントテン酸<br>( $\text{mg}/\text{日}$ ) |                | ビタミンC<br>( $\text{mg}/\text{日}$ ) |     |     |             |     |     |
|----------|------------------------------------|-----|------------------------------------|----------------|-----------------------------------|-----|-----|-------------|-----|-----|
|          | 男性                                 | 女性  | 男性                                 | 女性             | 男性                                |     |     | 女性          |     |     |
|          | 目安量                                | 目安量 | 目安量                                | 目安量            | 推定平均<br>必要量                       | 推奨量 | 目安量 | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 |
| 0～5(月)   | 4                                  | 4   | 4                                  | 4              |                                   |     | 40  |             |     | 40  |
| 6～11(月)  | 10                                 | 10  | 5                                  | 5              |                                   |     | 40  |             |     | 40  |
| 1～2(歳)   | 20                                 | 20  | 4                                  | 3              | 35                                | 40  |     | 35          | 40  |     |
| 3～5(歳)   | 25                                 | 25  | 5                                  | 4              | 40                                | 45  |     | 40          | 45  |     |
| 6～7(歳)   | 30                                 | 30  | 6                                  | 5              | 50                                | 60  |     | 50          | 60  |     |
| 8～9(歳)   | 35                                 | 35  | 6                                  | 5              | 55                                | 70  |     | 55          | 70  |     |
| 10～11(歳) | 40                                 | 40  | 6                                  | 6              | 70                                | 80  |     | 70          | 80  |     |
| 12～14(歳) | 45                                 | 45  | 7                                  | 6              | 85                                | 100 |     | 85          | 100 |     |
| 15～17(歳) | 45                                 | 45  | 7                                  | 5              | 85                                | 100 |     | 85          | 100 |     |
| 18～29(歳) | 45                                 | 45  | 6                                  | 5              | 85                                | 100 |     | 85          | 100 |     |
| 30～49(歳) | 45                                 | 45  | 6                                  | 5              | 85                                | 100 |     | 85          | 100 |     |
| 50～69(歳) | 45                                 | 45  | 6                                  | 5 <sup>1</sup> | 85                                | 100 |     | 85          | 100 |     |
| 70以上(歳)  | 45                                 | 45  | 6                                  | 5              | 85                                | 100 |     | 85          | 100 |     |
| 妊 婦(付加量) |                                    | +2  |                                    | +1             |                                   |     |     | +10         | +10 |     |
| 授乳婦(付加量) |                                    | +4  |                                    | +4             |                                   |     |     | +40         | +50 |     |

<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。

| 年齢       | ビタミンA<br>( $\mu\text{gRE}/\text{日}$ ) |                  |                  |                  |                          |                  |                  |                  |
|----------|---------------------------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|
|          | 男性                                    |                  |                  |                  | 女性                       |                  |                  |                  |
|          | 推定平均<br>必要量 <sup>2</sup>              | 推奨量 <sup>2</sup> | 目安量 <sup>2</sup> | 上限量 <sup>3</sup> | 推定平均<br>必要量 <sup>2</sup> | 推奨量 <sup>2</sup> | 目安量 <sup>2</sup> | 上限量 <sup>3</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             |                  |                  |

<sup>1</sup> RE = レチノール当量。1 $\mu\text{gRE}$  = 1 $\mu\text{g}$  レチノール = 12 $\mu\text{g}$   $\beta$  カロテン = 24 $\mu\text{g}$   $\alpha$  カロテン = 24 $\mu\text{g}$   $\beta$  クリプトキサンチン。

<sup>2</sup> プロビタミン・カロテノイドを含む。

<sup>3</sup> プロビタミン・カロテノイドを含まない。

| 年齢       | ビタミンE<br>( $\text{mg}/\text{日}$ ) |                  |     |     | ビタミンD<br>( $\mu\text{g}/\text{日}$ ) |     |                      |     | ビタミンK<br>( $\mu\text{g}/\text{日}$ ) |     |
|----------|-----------------------------------|------------------|-----|-----|-------------------------------------|-----|----------------------|-----|-------------------------------------|-----|
|          | 男性                                |                  | 女性  |     | 男性                                  |     | 女性                   |     | 男性                                  | 女性  |
|          | 目安量                               | 上限量              | 目安量 | 上限量 | 目安量                                 | 上限量 | 目安量                  | 上限量 | 目安量                                 | 目安量 |
| 0～5(月)   | 3                                 |                  | 3   |     | 2.5(5 <sup>3</sup> )                | 25  | 2.5(5 <sup>3</sup> ) | 25  | 4                                   | 4   |
| 6～11(月)  | 3                                 |                  | 3   |     | 4(5 <sup>3</sup> )                  | 25  | 4(5 <sup>3</sup> )   | 25  | 7                                   | 7   |
| 1～2(歳)   | 5                                 | 150              | 4   | 150 | 3                                   | 25  | 3                    | 25  | 25                                  | 25  |
| 3～5(歳)   | 6                                 | 200              | 6   | 200 | 3                                   | 25  | 3                    | 25  | 30                                  | 30  |
| 6～7(歳)   | 7                                 | 300              | 6   | 300 | 3                                   | 30  | 3                    | 30  | 40                                  | 35  |
| 8～9(歳)   | 8                                 | 400              | 7   | 300 | 4                                   | 30  | 4                    | 30  | 45                                  | 45  |
| 10～11(歳) | 10                                | 500              | 7   | 500 | 4                                   | 40  | 4                    | 40  | 55                                  | 55  |
| 12～14(歳) | 10                                | 600              | 8   | 600 | 4                                   | 50  | 4                    | 50  | 70                                  | 65  |
| 15～17(歳) | 10                                | 700              | 9   | 600 | 5                                   | 50  | 5                    | 50  | 80                                  | 60  |
| 18～29(歳) | 9                                 | 800              | 8   | 600 | 5                                   | 50  | 5                    | 50  | 75                                  | 60  |
| 30～49(歳) | 8                                 | 800 <sup>2</sup> | 8   | 700 | 5                                   | 50  | 5                    | 50  | 75                                  | 65  |
| 50～69(歳) | 9                                 | 800              | 8   | 700 | 5                                   | 50  | 5                    | 50  | 75                                  | 65  |
| 70以上(歳)  | 7                                 | 700              | 7   | 600 | 5                                   | 50  | 5                    | 50  | 75                                  | 65  |
| 妊 婦(付加量) |                                   |                  | +0  |     |                                     |     | +2.5                 |     |                                     | +0  |
| 授乳婦(付加量) |                                   |                  | +3  |     |                                     |     | +2.5                 |     |                                     | +0  |

<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。

<sup>3</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・微量元素・電解質の食事摂取基準

| 年齢                      | マグネシウム (mg/日) |     |     |                  |             |     |     |                  | カルシウム (mg/日)     |                  |                  |                  |                  |                  |
|-------------------------|---------------|-----|-----|------------------|-------------|-----|-----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|                         | 男性            |     |     |                  | 女性          |     |     |                  | 男性               |                  |                  | 女性               |                  |                  |
|                         | 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> | 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<br>人工乳栄養児  |               |     | 21  |                  |             |     | 21  |                  | 200              |                  |                  | 200              |                  |                  |
| 6～11(月) 母乳栄養児<br>人工乳栄養児 |               |     | 32  |                  |             |     | 32  |                  | 300              |                  |                  | 300              |                  |                  |
| 1～2(歳)                  | 60            | 70  |     |                  | 55          | 70  |     |                  | 450              | 450 <sup>3</sup> |                  | 400              | 400              |                  |
| 3～5(歳)                  | 85            | 100 |     |                  | 80          | 100 |     |                  | 600              | 550              |                  | 550              | 550 <sup>3</sup> |                  |
| 6～7(歳)                  | 115           | 140 |     |                  | 110         | 130 |     |                  | 600              | 600              |                  | 650              | 600              |                  |
| 8～9(歳)                  | 140           | 170 |     |                  | 140         | 160 |     |                  | 700 <sup>4</sup> | 700              |                  | 800              | 700              |                  |
| 10～11(歳)                | 180           | 210 |     |                  | 180         | 210 |     |                  | 950              | 800              |                  | 950              | 800              |                  |
| 12～14(歳)                | 250           | 300 |     |                  | 230         | 270 |     |                  | 1,000            | 900              |                  | 850              | 750              |                  |
| 15～17(歳)                | 290           | 350 |     |                  | 250         | 300 |     |                  | 1,100            | 850              |                  | 850              | 650              |                  |
| 18～29(歳)                | 290           | 340 |     |                  | 230         | 270 |     |                  | 900              | 650              | 2,300            | 700              | 600 <sup>4</sup> | 2,300            |
| 30～49(歳)                | 310           | 370 |     |                  | 240         | 280 |     |                  | 650              | 600 <sup>4</sup> | 2,300            | 600 <sup>4</sup> | 600 <sup>4</sup> | 2,300            |
| 50～69(歳)                | 290           | 350 |     |                  | 240         | 290 |     |                  | 700              | 600              | 2,300            | 700              | 600              | 2,300            |
| 70以上(歳)                 | 260           | 310 |     |                  | 220         | 270 |     |                  | 750              | 600              | 2,300            | 650              | 550              | 2,300            |
| 妊婦(付加量)                 |               |     |     |                  | +30         | +40 |     |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
| 授乳婦(付加量)                |               |     |     |                  | +0          | +0  |     |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |

<sup>1</sup> 通常の食品からの摂取の場合、上限量は設定しない。通常の食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。  
<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。  
<sup>5</sup> 付加量は設けないが、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。

| 年齢       | リン (mg/日) |       |       |       | クロム (μg/日)：暫定値 |     |             |     | モリブデン (μg/日)：暫定値 |     |     |             |     |     |
|----------|-----------|-------|-------|-------|----------------|-----|-------------|-----|------------------|-----|-----|-------------|-----|-----|
|          | 男性        |       | 女性    |       | 男性             |     | 女性          |     | 男性               |     |     | 女性          |     |     |
|          | 目安量       | 上限量   | 目安量   | 上限量   | 推定平均<br>必要量    | 推奨量 | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 推定平均<br>必要量      | 推奨量 | 上限量 | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 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 | 35             | 40  | 25          | 30  | 20               | 25  | 300 | 15          | 20  | 240 |
| 30～49(歳) | 1,050     | 3,500 | 900   | 3,500 | 35             | 40  | 25          | 30  | 20               | 25  | 320 | 15          | 20  | 250 |
| 50～69(歳) | 1,050     | 3,500 | 900   | 3,500 | 30             | 35  | 25          | 30  | 20               | 25  | 300 | 15          | 20  | 250 |
| 70以上(歳)  | 1,000     | 3,500 | 900   | 3,500 | 25             | 30  | 20          | 25  | 20               | 25  | 270 | 15          | 20  | 230 |
| 妊婦(付加量)  |           |       |       |       |                |     |             |     |                  |     |     |             |     |     |
| 授乳婦(付加量) |           |       |       |       |                |     |             |     |                  |     |     |             |     |     |

| 年齢                     | マンガン (mg/日)      |     |                  |     | 鉄 (mg/日)         |                  |     |     |                   |                  |                  |                   |     |     |
|------------------------|------------------|-----|------------------|-----|------------------|------------------|-----|-----|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-----|-----|
|                        | 男性               |     | 女性               |     | 男性               |                  |     |     | 女性                |                  |                  |                   |     |     |
|                        | 目安量              | 上限量 | 目安量              | 上限量 | 推定平均<br>必要量      | 推奨量              | 目安量 | 上限量 | 月経なし <sup>2</sup> |                  | 月経あり             |                   | 目安量 | 上限量 |
| 0～5(月) 母乳栄養児<br>人工乳栄養児 | 0.001            |     | 0.001            |     |                  |                  | 0.4 |     |                   |                  |                  |                   | 0.4 |     |
| 6～11(月)                | 1.2              |     | 1.2              |     | 4.5              | 6.0              | 7.7 |     | 4.0               | 5.5              |                  |                   | 7.7 |     |
| 1～2(歳)                 | 1.5              |     | 1.5              |     | 4.0              | 5.5              |     | 25  | 3.5               | 5.0              |                  |                   |     | 20  |
| 3～5(歳)                 | 1.7              |     | 1.7              |     | 3.5              | 5.0              |     | 25  | 3.5               | 5.0              |                  |                   |     | 25  |
| 6～7(歳)                 | 2.0              |     | 2.0              |     | 5.0              | 6.5              |     | 30  | 4.5               | 6.0              |                  |                   |     | 30  |
| 8～9(歳)                 | 2.5              |     | 2.5              |     | 6.5              | 9.0              |     | 35  | 6.0               | 8.5              |                  |                   |     | 35  |
| 10～11(歳)               | 3.0              |     | 3.0              |     | 7.5              | 10.0             |     | 35  | 6.5               | 9.0              | 9.5              | 13.0              |     | 35  |
| 12～14(歳)               | 4.0              |     | 3.5 <sup>3</sup> |     | 8.5              | 11.5             |     | 50  | 6.5               | 9.0              | 9.5              | 13.5              |     | 45  |
| 15～17(歳)               | 4.0 <sup>3</sup> |     | 3.5              |     | 9.0              | 10.5             |     | 45  | 6.0               | 7.5              | 9.0              | 11.0              |     | 40  |
| 18～29(歳)               | 4.0              | 11  | 3.5              | 11  | 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)               | 4.0              | 11  | 3.5              | 11  | 6.5              | 7.5              |     | 55  | 5.5               | 6.5              | 9.0              | 10.5              |     | 40  |
| 50～69(歳)               | 4.0              | 11  | 3.5              | 11  | 6.0              | 7.5              |     | 50  | 5.5               | 6.5              | 9.0              | 10.5              |     | 45  |
| 70以上(歳)                | 4.0              | 11  | 3.5              | 11  | 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> 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

| 年齢                     | 銅 (mg/日)         |                  |     |     |             |      |     |     | 亜鉛 (mg/日)   |     |             |     |             |     |             |     |  |
|------------------------|------------------|------------------|-----|-----|-------------|------|-----|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|--|
|                        | 男性               |                  |     |     | 女性          |      |     |     | 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 | 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) 母乳栄養児<br>人工乳栄養児 |                  |                  | 0.3 |     |             |      | 0.3 |     |             |     | 2<br>3<br>3 |     |             |     | 2<br>3<br>3 |     |  |
| 6～11(月)                |                  |                  | 0.3 |     |             |      | 0.3 |     |             |     |             |     |             |     |             |     |  |
| 1～2(歳)                 | 0.2              | 0.3              |     |     | 0.2         | 0.3  |     |     | 4           | 4   |             |     | 3           | 4   |             |     |  |
| 3～5(歳)                 | 0.3              | 0.4              |     |     | 0.3         | 0.3  |     |     | 5           | 6   |             |     | 5           | 6   |             |     |  |
| 6～7(歳)                 | 0.3              | 0.4              |     |     | 0.3         | 0.4  |     |     | 5           | 6   |             |     | 5           | 6   |             |     |  |
| 8～9(歳)                 | 0.4              | 0.5              |     |     | 0.4         | 0.5  |     |     | 6           | 7   |             |     | 5           | 6   |             |     |  |
| 10～11(歳)               | 0.5              | 0.6              |     |     | 0.5         | 0.6  |     |     | 6           | 8   |             |     | 6           | 7   |             |     |  |
| 12～14(歳)               | 0.6              | 0.8              |     |     | 0.6         | 0.7  |     |     | 7           | 9   |             |     | 6           | 7   |             |     |  |
| 15～17(歳)               | 0.7              | 0.9              |     |     | 0.5         | 0.7  |     |     | 8           | 10  |             |     | 6           | 7   |             |     |  |
| 18～29(歳)               | 0.6              | 0.8              |     | 10  | 0.5         | 0.7  |     | 10  | 8           | 9   |             | 30  | 6           | 7   |             | 30  |  |
| 30～49(歳)               | 0.6 <sup>1</sup> | 0.8 <sup>1</sup> |     | 10  | 0.6         | 0.7  |     | 10  | 8           | 9   |             | 30  | 6           | 7   |             | 30  |  |
| 50～69(歳)               | 0.6              | 0.8              |     | 10  | 0.6         | 0.7  |     | 10  | 8           | 9   |             | 30  | 6           | 7   |             | 30  |  |
| 70以上(歳)                | 0.6              | 0.8              |     | 10  | 0.5         | 0.7  |     | 10  | 7           | 8   |             | 30  | 6           | 7   |             | 30  |  |
| 妊婦(付加量)                |                  |                  |     |     | +0.1        | +0.1 |     |     |             |     |             |     |             | +3  |             |     |  |
| 授乳婦(付加量)               |                  |                  |     |     | +0.5        | +0.6 |     |     |             |     |             |     |             | +3  |             |     |  |

<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。

| 年齢       | セレン (μg/日)  |     |     |     |             |     |     |     | ヨウ素 (μg/日)      |     |     |       |                 |                  |      |       |  |
|----------|-------------|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-------|-----------------|------------------|------|-------|--|
|          | 男性          |     |     |     | 女性          |     |     |     | 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 | 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)   |             |     | 16  |     |             |     | 16  |     |                 |     | 130 |       |                 |                  | 130  |       |  |
| 6～11(月)  |             |     | 19  |     |             |     | 19  |     |                 |     | 170 |       |                 |                  | 170  |       |  |
| 1～2(歳)   | 7           | 9   |     | 100 | 7           | 8   |     | 50  | 40              | 60  |     |       | 40              | 60               |      |       |  |
| 3～5(歳)   | 10          | 10  |     | 100 | 10          | 10  |     | 100 | 50              | 70  |     |       | 50              | 70               |      |       |  |
| 6～7(歳)   | 10          | 15  |     | 150 | 10          | 15  |     | 150 | 60              | 80  |     |       | 60              | 80               |      |       |  |
| 8～9(歳)   | 15          | 15  |     | 200 | 15          | 15  |     | 200 | 70              | 100 |     |       | 70              | 100              |      |       |  |
| 10～11(歳) | 15          | 20  |     | 250 | 15          | 20  |     | 250 | 80              | 120 |     |       | 80              | 120              |      |       |  |
| 12～14(歳) | 20          | 25  |     | 350 | 20          | 25  |     | 300 | 95 <sup>1</sup> | 140 |     |       | 95 <sup>1</sup> | 140              |      |       |  |
| 15～17(歳) | 25          | 30  |     | 400 | 20          | 25  |     | 350 | 95 <sup>1</sup> | 140 |     |       | 95 <sup>1</sup> | 140 <sup>1</sup> |      |       |  |
| 18～29(歳) | 25          | 30  |     | 450 | 20          | 25  |     | 350 | 95              | 150 |     | 3,000 | 95              | 150              |      | 3,000 |  |
| 30～49(歳) | 30          | 35  |     | 450 | 20          | 25  |     | 350 | 95              | 150 |     | 3,000 | 95              | 150              |      | 3,000 |  |
| 50～69(歳) | 25          | 30  |     | 450 | 20          | 25  |     | 350 | 95              | 150 |     | 3,000 | 95              | 150              |      | 3,000 |  |
| 70以上(歳)  | 25          | 30  |     | 400 | 20          | 25  |     | 350 | 95              | 150 |     | 3,000 | 95              | 150              |      | 3,000 |  |
| 妊婦(付加量)  |             |     |     |     | +4          | +4  |     |     |                 |     |     |       |                 | +75              | +110 |       |  |
| 授乳婦(付加量) |             |     |     |     | +16         | +20 |     |     |                 |     |     |       |                 | +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。

| 年齢       | ナトリウム (mg/日)<br>[( )は食塩相当量 (g/日)] |     |                  |             |     |                  | カリウム (mg/日) <sup>2</sup> |                  | 高血圧の予防を目的としたカリウム: 目標量 (mg/日) |  |       |                     |  |       |  |
|----------|-----------------------------------|-----|------------------|-------------|-----|------------------|--------------------------|------------------|------------------------------|--|-------|---------------------|--|-------|--|
|          | 男性                                |     |                  | 女性          |     |                  | 男性                       | 女性               | 男性                           |  |       | 女性                  |  |       |  |
|          | 推定平均<br>必要量                       | 目安量 | 目標量 <sup>1</sup> | 推定平均<br>必要量 | 目安量 | 目標量 <sup>1</sup> | 目安量                      | 目安量              | 現在の<br>摂取量<br>(中央値)          | 生活習慣病予防<br>の観点からみた<br>望ましい摂取量 <sup>3</sup> | 目標量   | 現在の<br>摂取量<br>(中央値) | 生活習慣病予防<br>の観点からみた<br>望ましい摂取量 <sup>3</sup> | 目標量   |  |
| 0～5(月)   |                                   |     |                  |             |     |                  | 400                      | 400              |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 6～11(月)  |                                   |     |                  |             |     |                  | 800                      | 800              |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 1～2(歳)   |                                   |     | (4未満)            |             |     | (3未満)            | 800 <sup>2</sup>         | 800 <sup>2</sup> |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 3～5(歳)   |                                   |     | (5未満)            |             |     | (5未満)            | 800                      | 800              |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 6～7(歳)   |                                   |     | (6未満)            |             |     | (6未満)            | 1,100                    | 1,000            |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 8～9(歳)   |                                   |     | (7未満)            |             |     | (7未満)            | 1,200                    | 1,200            |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 10～11(歳) |                                   |     | (9未満)            |             |     | (8未満)            | 1,500                    | 1,400            |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 12～14(歳) |                                   |     | (10未満)           |             |     | (8未満)            | 1,900                    | 1,700            |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 15～17(歳) |                                   |     | (10未満)           |             |     | (8未満)            | 2,200                    | 1,600            |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 18～29(歳) | 600(1.5)                          |     | (10未満)           | 600(1.5)    |     | (8未満)            | 2,000                    | 1,600            | 2,125                        | 3,500                                      | 2,800 | 1,915               | 3,500                                      | 2,700 |  |
| 30～49(歳) | 600(1.5)                          |     | (10未満)           | 600(1.5)    |     | (8未満)            | 2,000                    | 1,600            | 2,258                        | 3,500                                      | 2,900 | 2,103               | 3,500                                      | 2,800 |  |
| 50～69(歳) | 600(1.5)                          |     | (10未満)           | 600(1.5)    |     | (8未満)            | 2,000                    | 1,600            | 2,712                        | 3,500                                      | 3,100 | 2,630               | 3,500                                      | 3,100 |  |
| 70以上(歳)  | 600(1.5)                          |     | (10未満)           | 600(1.5)    |     | (8未満)            | 2,000                    | 1,600            | 2,450                        | 3,500                                      | 3,000 | 2,314               | 3,500                                      | 2,900 |  |
| 妊婦(付加量)  |                                   |     |                  |             |     |                  |                          | +0               |                              |  |       |                     |  |       |  |
| 授乳婦(付加量) |                                   |     |                  |             |     |                  |                          | +370             |                              |  |       |                     |  |       |  |

<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。

<sup>2</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>3</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。

<sup>4</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。

平成 19 年度厚生労働科学研究  
特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラムの開発に関する研究班

(五十音順)

監修・執筆

- |        |                           |
|--------|---------------------------|
| 小島 美和子 | クオリティライフサービス研究所主宰         |
| 小野 真実  | NTT 東日本 首都圏健康管理センター       |
| 金川 克子  | 石川県立看護大学大学院研究科長・教授        |
| ◎河野 啓子 | 四日市看護医療大学学長               |
| 近藤 雅巳  | 千葉県白子町保健福祉課保健師            |
| ○後藤 由紀 | 四日市看護医療大学講師               |
| ○五味 郁子 | 神奈川県立保健福祉大学講師             |
| 鈴木 志保子 | 神奈川県立保健福祉大学准教授            |
| ○田畑 泉  | 独立行政法人国立健康・栄養研究所プログラムリーダー |
| 田村 須賀子 | 石川県立看護大学准教授地域看護学准教授       |
| 矢内 美雪  | キャノン株式会社総務本部 矢向総務部安全衛生課   |
| 和田 高士  | 東京慈恵医科大学 新橋健診センター所長       |

\*所属は平成 20 年 3 月現在

(◎は主任研究者、○は分担研究者、その他は研究協力者)