

策定する指標と値について(案)

1 指標の概要

(1) エネルギーの指標

エネルギーは、エネルギー必要量を指標とする。エネルギー必要量は、WHO の定義に従い、「ある身長・体重と体組成の個人が、長期間に良好な健康状態を維持する身体活動レベルの時、エネルギー消費量との均衡が取れるエネルギー摂取量」と定義する。また、児童、妊婦または授乳婦では、エネルギー必要量には良好な健康状態を維持する組織沈着あるいは母乳分泌量に見合ったエネルギー量を含む。

性・年齢階級・身体活動レベル別に適正なエネルギー必要量を設定することは困難であり、エネルギー必要量の過不足は体重の変化から比較的に正確に推定できることから、エネルギーの過不足の指標としては、エネルギーの絶対値ではなく、体重の変化で評価することとした。生活習慣病の発症予防の観点から、望ましい BMI については、暫定的に、死因を問わない死亡率（総死亡率）が最低になる BMI をもって最も健康的な体重ととらえることとした。また、生活習慣病の重症化予防の観点からは、高血圧、高血糖、脂質異常の改善との関連から、有意な改善を認める体重減少率（減量）を検証することとした。

なお、推定エネルギー必要量の概念は重要であるが、その主要な決定要因となる身体活動レベルを算定する十分な科学的根拠が得られないことから、参考値として提示することとした。

(2) 栄養素の指標

推定平均必要量（estimated average requirement : EAR）

ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団（例えば、30～49歳の男性）における必要量の平均値の推定値を示すものとして「推定平均必要量」を定義する。つまり、当該集団に属する50%の人が必要量を満たす（同時に、50%の人が必要量を満たさない）と推定される摂取量として定義される。

ここでいう「不足」とは、必ずしも古典的な欠乏症が生じることだけを意味するものではなく、その定義は栄養素によって異なる。

推奨量（recommended dietary allowance : RDA）

ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団に属するほとんどの人（97～98%）が充足している量として「推奨量」を定義する。

推奨量は、実験等において観察された必要量の個人間変動の標準偏差を、母集団における必要量の個人間変動の標準偏差の推定値として用いることにより、理論的には、（推定必

要量の平均値＋2×推定必要量の標準偏差）として算出される。しかし、実際には推定必要量の標準偏差が実験から正確に与えられることは稀である。そのため、多くの場合、推定値を用いざるを得ない。

したがって、

推奨量＝推定平均必要量×（1＋2×変動係数）＝推定平均必要量×推奨量算定係数として、推奨量を求めた。

目安量（adequate intake：AI）

特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量として「目安量」を定義する。十分な科学的根拠が得られず「推定平均必要量」が算定できない場合に算定するものとする。実際には、特定の集団において不足状態を示す人がほとんど観察されない量として与えられる。基本的には、健康な多数の人を対象として、栄養素摂取量を観察した疫学的研究によって得られる。

目安量は、次の3つの概念のいずれかに基づく値である。どの概念に基づくものであるかは、栄養素や性及び年齢階級によって異なる。

- ①特定の集団において、生体指標等を用いた健康状態の確認と当該栄養素摂取量の調査を同時に行い、その結果から不足状態を示す者がほとんど存在しない摂取量を推測し、その値を用いる場合：対象集団で不足状態を示す者がほとんど存在しない場合には栄養素摂取量の中央値を用いる。
- ②生体指標等を用いた健康状態の確認ができないが、日本人の代表的な栄養素摂取量の分布が得られる場合：栄養素摂取量の中央値を用いる。
- ③健康な乳児の母乳の摂取量に基づく場合：母乳中の栄養素濃度と哺乳量との積を用いる。

耐容上限量（tolerable upper intake level：UL）

健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限を与える量として「耐容上限量」を定義する。これを超えて摂取すると、過剰摂取によって生じる潜在的な健康障害のリスクが高まると考える。

理論的には、「耐容上限量」は、「健康障害が発現しないことが知られている習慣的な摂取量」の最大値（健康障害非発現量、no observed adverse effect level：NOAEL）と「健康障害が発現したことが知られている習慣的な摂取量」の最小値（最低健康障害発現量、lowest observed adverse effect level：LOAEL）とのあいだに存在する。しかし、これらの報告は少なく、特殊な集団を対象としたものに限られること、さらには、動物実験やin vitroなど人工的に構成された条件下で行われた実験で得られた結果に基づかねばならない場合もあることから、得られた数値の不確実性と安全の確保に配慮して、NOAELまたはLOAELを「不確実性因子」（uncertain factor：UF）で除した値を耐容上限量とした。具体的には、基本的に次のようにして耐容上限量を算定した。

・人を対象として通常の食品を摂取した報告に基づく場合：

$$UL = NOAEL \div UF \quad (UF \text{には } 1 \text{ から } 5 \text{ の範囲で適当な値を用いた})$$

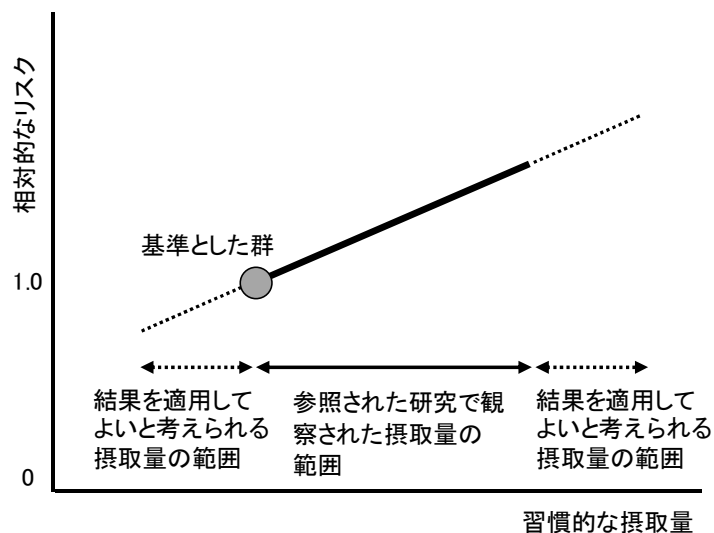
・人を対象としてサプリメントを摂取した報告に基づく場合、または、動物実験やin vitroの実験に基づく場合：

$$UL = LOAEL \div UF \quad (UF \text{には } 10 \text{ を用いた})$$

目標量 (tentative dietary goal for preventing life—style related diseases : DG)

生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定し、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量として「目標量」を設定する。これは、疫学研究によって得られた知見を中心とし、実験栄養学的な研究による知見を加味して策定されるものである。しかし、栄養素摂取量と生活習慣病のリスクとの関連は連続的であり、かつ、閾値が存在しない場合が多い。このような場合には、好ましい摂取量として、ある値または範囲を提唱することは困難である。そこで、諸外国の食事摂取基準や疾病予防ガイドライン、現在の日本人の摂取量・食品構成・嗜好などを考慮し、実行可能性を重視して設定することにした。目標量を理解するための概念図を図1に示す。

図1 目標量を理解するための概念図



栄養素摂取量と生活習慣病のリスクとの関連は連続的であり、かつ、閾値が存在しない場合が多い。関連が直線的で閾値のない典型的な例を図に示した。実際には、不明確ながら閾値が存在すると考えられるものや関連が曲線的なものも存在する。

今回の策定では、参照された研究報告の数と質を考慮して、循環器疾患（高血圧、脂質異常症、脳卒中、心筋梗塞）の発症予防について、主要栄養素バランス（たんぱく質、脂質、炭水化物）、飽和脂肪酸、食物繊維、ナトリウム（食塩相当量）、カリウムについて算定

を行った。

各栄養素の特徴を考慮して次の3種類の算定方法を用いた。

- ・望ましいと考えられる摂取量の範囲内に現在の日本人の摂取量がほぼ収まっている場合：範囲の上限値と下限値を算定する。
- ・望ましいと考えられる摂取量よりも現在の日本人の摂取量が少ない場合：範囲の下限値だけを算定する。下限値は、実現可能性を考慮し、望ましいと考えられる摂取量と現在の摂取量（平均値）との中間値を用いた。小児については、目安量で用いたものと同じ外挿方法（参照体重を用いる方法）を用いた。ただし、この方法で算出された摂取量が現在の摂取量（平均値）よりも多い場合は現在の摂取量（平均値）を目標量とした。
- ・望ましいと考えられる摂取量よりも現在の日本人の摂取量が多い場合：範囲の上限値だけを算定する。上限値は、最近の摂取量の推移と実現可能性を考慮して算定した。小児については、目安量で用いたものと同じ外挿方法（参照体重を用いる方法）を用いた。

策定する食事摂取基準値

1歳以上について基準値を策定した栄養素と指標を表1及び表2に示す。なお、乳児（0～11か月）については、飽和脂肪酸、炭水化物、食物繊維を除く栄養素について目安量を設定した。

表1 基準値を策定した主要栄養素と設定した指標（1歳以上）¹

栄養素		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐容上限量 (UL)	目標量 (DG)
たんぱく質		○	○	—	—	— ²
脂 質	脂質	—	—	—	—	— ²
	飽和脂肪酸	—	—	—	—	○
	n-6系脂肪酸	—	—	○	—	—
	n-3系脂肪酸	—	—	○	—	—
炭水化物	炭水化物	—	—	—	—	— ²
	食物繊維	—	—	—	—	○
主要栄養素バランス ²		—	—	—	—	○

¹一部の年齢階級についてだけ設定した場合も含む。

²エネルギーを産生する栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、アルコール（エタノール））が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

表2 基準値を策定したビタミン・ミネラルと設定した指標（1歳以上）¹

栄養素			推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐容上限量 (UL)	目標量 (DG)
ビ タ ミ ン	脂 溶 性	ビタミン A	○	○	—	○	—
		ビタミン D	—	—	○	○	—
		ビタミン E	—	—	○	○	—
		ビタミン K	—	—	○	—	—
	水 溶 性	ビタミン B ₁	○	○	—	—	—
		ビタミン B ₂	○	○	—	—	—
		ナイアシン	○	○	—	○	—
		ビタミン B ₆	○	○	—	○	—
		ビタミン B ₁₂	○	○	—	—	—
		葉酸	○	○	—	○ ²	—
		パントテン酸	—	—	○	—	—
		ビオチン	—	—	○	—	—
		ビタミン C	○	○	—	—	—
ミ ネ ラ ル	多 量	ナトリウム	○	—	—	—	○
		カリウム	—	—	○	—	○
		カルシウム	○	○	—	○	—
		マグネシウム	○	○	—	○ ²	—
		リン	—	—	○	○	—
	微 量	鉄	○	○	—	○	—
		亜鉛	○	○	—	○	—
		銅	○	○	—	○	—
		マンガン	—	—	○	○	—
		ヨウ素	○	○	—	○	—
		セレン	○	○	—	○	—
		クロム	—	—	○	—	—
		モリブデン	○	○	—	○	—

¹一部の年齢階級についてだけ設定した場合も含む。

²通常の食品以外からの摂取について定めた。

参考資料 1

エネルギー（要約版）（案）

1. 基本的事項

エネルギーはエネルギー必要量を指標とする。エネルギー必要量は、WHO の定義に従い、「ある身長・体重と体組成の個人が、長期間に良好な健康状態を維持する身体活動レベルの時、エネルギー消費量との均衡が取れるエネルギー摂取量」と定義する。また、児童、妊婦または授乳婦では、エネルギー必要量には良好な健康状態を維持する組織沈着あるいは母乳分泌量に見合ったエネルギー量を含む。

エネルギー消費量が一定の場合、エネルギー必要量よりもエネルギーを多く摂取すれば体重は増加し、少なく摂取すれば体重は減少する。したがって、理論的にはエネルギー必要量には『範囲』は存在しない。これはエネルギーに特有の特徴であり、栄養素と大きく異なる点である。これは、エネルギー必要量には『充足』という考え方は存在せず、『適正』という考え方だけが存在することを意味する。その一方で、後述するように、エネルギー必要量に及ぼす要因は性・年齢階級・身体活動レベル以外にも数多く存在し、無視できない個人間差としてそれは認められる。したがって、性・年齢階級・身体活動レベル別に『適正』なエネルギー必要量を単一の値として示すのは困難であり、同時に、活用の面からもそれはあまり有用ではない。

2. エネルギー必要量の推定

各種測定方法について測定誤差の存在を検証した結果、自由な生活下においてエネルギー消費量を正確に測定できる方法は、現在のところ二重標識水法だけであるが、この方法による測定は高価であり、特殊な測定機器も必要であるため、広く用いることはできない。そこで、他の方法を用いてエネルギー必要量を推定する試みが数多く行われており、それはふたつに大別できる。一つは、食事アセスメントによって得られるエネルギー摂取量を用いる方法であり、他の一つは、身長、体重などから推定式を用いて推定する方法である。

食事アセスメントによる方法では、特殊な条件下を除けば、エネルギー摂取量を正確に測定することは、過小申告と日間変動という二つの問題の存在のために極めて困難である。このため、食事アセスメントによって得られるエネルギー摂取量を真のエネルギー摂取量と考えるのは困難であり、したがって、栄養実務に用いるのも困難である。

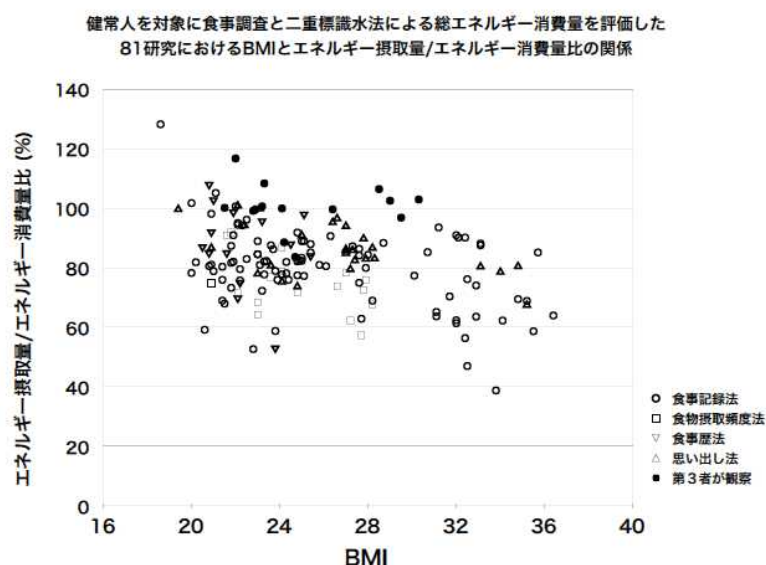
（過小申告と日間変動）

- ・ 過小申告は系統誤差の一種であり、集団平均値など集団代表値を得たい場合に特に大きな問題となる。例えば、日本人の食事摂取基準（2010 年版）の推定エネルギー必要量と国民健康・栄養調査（2010 年）で報告されたエネルギー摂取量（平均値）との間には、20～49 歳では男性で 491kcal/日（19%）、女性で 294 kcal/日（15%）、50 歳以上では男性で 287 kcal/日（12%）、女性で 179 kcal/日（10%）の差（過小

申告) が認められている。

- ・ 二重標識水法による総エネルギー消費量の測定と同時期に食事調査をおこなった 81 研究では、第三者が摂取量を観察した場合を除き、通常のエネルギー摂取量を反映する総エネルギー消費量に対して、食事アセスメントによって得られたエネルギー摂取量は一般に小さい (図 2)。また、BMI が大きくなるにつれて過小評価の程度は甚だしくなる。

図 2 食事アセスメントの過小評価



- ・ 日間変動は偶然誤差の性格が強く、一定数以上の対象者を確保できれば、集団平均値への影響は事実上無視できる。また、個人の摂取量についても、日本人の成人を対象とした研究によると、個人の習慣的な摂取量の $\pm 5\%$ 以内 (エネルギー摂取量が 2000kcal/日の場合は 1900~2100kcal/日となる) の範囲に観察値の 95%信頼区間を収めるために必要な調査日数は 52~69 日間と報告されており、長期間の摂取量を調査できれば、偶然誤差の影響は小さくなり、その結果、摂取量を知り得るが、これほど長期間の食事調査は事実上、きわめて困難である。

推定式を用いる方法では、個人のエネルギー必要量を決定する主な要因として次の 5 つ (または 4 つ) の存在が数多くの研究によって指摘されている: 性、年齢 (または年齢階級)、体重、身長、(体重と身長に代えて肥満度[BMI]が用いられる場合もある)、身体活動レベル。いずれの方法を用いる場合でも、基礎代謝量と身体活動レベル双方の推定精度に注意すべきである。

このようにレビューの結果、個人のエネルギー必要量を推定するのは、事実上、困難と考えられる。一方、集団の代表値は個人差の影響をある程度無視 (または軽減) できるた

め、その推定は個人のエネルギー必要量の推定よりもやや容易であると考えられる。しかしながら、集団の身体活動レベルが「ふつう」以外の者が多数を占める集団では身体活動レベルを考慮しなければならず、現実にはかなりむずかしいと言わざるを得ない。また、提示したとしても、その信頼度は高いとはいえない。

一方、エネルギーの過不足は体重の変化から比較的に正確に推定できる。ただし、これは現在の体重を維持すべき場合に限られる。現在の体重を増やしたり減らしたりしなくてはならない場合はその分（過不足分）を調節しなくてはならない。さらに、どの程度の体重が望ましいかを考慮しなくてはならない。

3. 体重管理

（1）体重管理の基本的な考え方

身体活動量が不変であれば、エネルギー摂取量の管理は体格の管理とほぼ同等である。したがって、後述する推定エネルギー必要量ではなく、また、何らかの推定式を用いて推定したエネルギー必要量でもなく、さらに、エネルギー摂取量や供給量を測るのでもなく、体格を測り、その結果に基づいて変化させるべきエネルギー摂取量や供給量を算出し、エネルギー摂取量や供給量を変化させることが望ましい。そのためには望ましい体格をあらかじめ定めなくてはならない。

成人期以後には大きな身長の変化はないため、体格の管理は主として体重の管理となる。身長の違いも考慮して体重の管理を行えるように、成人では体格指数、主として BMI を用いる。

なお、身体活動レベルが低いと、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持できず長期的に体重が増加することから、不健康な体重増加を予防するには身体活動レベルを1.7以上とすることが推奨されている。体重増加にともなう生活習慣病の発症・重症化予防の観点からは、身体活動レベルI(低い)は望ましい状態とは言えず、身体活動量を増加させることでエネルギー出納のバランスを図る必要がある。

（2）発症予防の基本的な考え方

健康的な体重（以下、成人では BMI を用いる）を考えるためには何をもって健康とするかをあらかじめ定義して、それへの BMI の影響を検討しなくてはならない。ここでは、死因を問わない死亡率（総死亡率）が最低になる BMI をもつてもっとも健康的であると考えることとした。その他には、ある一時点に有する疾患や健康障害の数（有病数）がもっとも少ない BMI をもつてもっとも健康的であるとする考え方もありうる。ただし、有病率が高い疾患や健康障害で必ずしも死亡率が高いわけではない。そのため、両者は必ずしも一致しないために注意を要する。

また、総死亡率は乳児や小児や妊娠時の体重管理に用いるのは適切ではない。

（３）望ましいと考えられるBMIの範囲（18歳以上成人）

総死亡率を最低にする BMI について、35～79 歳を対象とした欧米諸国で実施されたのコホート研究をまとめたメタ・アナリシスによると、男女ともに $22.5 \sim 25.0 \text{ kg/m}^2$ の範囲にあった。喫煙による体重減少の影響を除くために非喫煙者のみを用いた解析ではこれよりやや低めの値を示す研究もあるために注意を要するが、研究による結果のばらつきを考慮すれば、この範囲をもって総死亡率を最低にする BMI と考えてよいようである。ただし、これはあくまでも総死亡率を指標とする場合であり、特定の疾患の一次予防や重症化予防を目的とする場合はこの限りではない。

一方、主死因別に BMI と死亡率との関連をみると、動脈硬化性の循環器疾患と正の相関が、呼吸器疾患とは概ね負の相関が、そして、癌とは U 字型の関連がいくつかの研究で報告されている。わが国では欧米諸国に比べて動脈硬化性の循環器疾患の死亡率が他の死因による死亡率よりも相対的に少ないため、総死亡率を最低にする BMI は、欧米諸国における研究で得られた結果よりもわずかに高いかもしれない。したがって、わが国で得られた結果や近隣東アジア諸国で得られた結果を主たる根拠資料として用いる必要があるものと考えられる。

わが国における代表的な 2 つのコホート研究の結果を表 3 に、近隣東アジア諸国からの代表的な報告を表 4 にまとめた。BMI と総死亡率の関連は年齢によって異なり、追跡開始年齢が高くなるほど、総死亡率を最低にする BMI は男女ともに高くなる傾向がある。たとえば、65 歳以上の群を分けて解析した韓国の研究では BMI が 30.0 kg/m^2 を超えても総死亡率の明確な増加は観察されていない。また、追跡開始時の年齢階級別に総死亡率を最低にする BMI を検討したわが国での研究によると、男女それぞれ、40～49 歳で 23.6 と 21.6 kg/m^2 、50～59 歳で 23.4 と 21.6 kg/m^2 、60～69 歳で 25.1 と 22.8 kg/m^2 、70～79 歳で 25.5 と 24.1 kg/m^2 であった。また、アメリカ人白人 146 万人を対象とした研究の結果は図 3 のとおりであり、 $22.5 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ を基準としたハザード比がたとえば ± 0.1 未満を示した BMI は、20～49 歳では $18.5 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ 、50～59 歳では $20.0 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ 、60～69 歳と 70～84 歳では $20.0 \sim 27.4 \text{ kg/m}^2$ であった。このように、すべての年齢階級で $20.0 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ の群でもっとも低い総死亡率が示されている。

ところで、高齢者で BMI が高めで死亡率が低くなる現象は、糖尿病患者など、すでに治療を必要とする疾患を有している集団ではより顕著に観察される。これは「肥満のパラドックス」と呼ばれているが、すでに潜在的な疾患を有している人の死亡率が高いであろうとする「因果の逆転」をはじめ、その存在を否定する考えもあり、結論はまだ得られていない。

表3 健康者を中心とした日本の代表的な2つのコホート研究における、追跡開始時のBMIとその後の死亡率との関連

文献番号	#4917		#16674			
研究名	JPHCStudy		JCCStudy			
性	男性	女性	男性	女性		
追跡開始年齢(歳)	40～59	40～59	65～79	65～79		
平均追跡期間(年)	10.0	10.0	11.2	11.2		
対象者数(人)	19500	21315	11230	15517		
死亡数(人)	943	483	5292	3964		
BMI(kg/m ²)の範囲ごとにみた調整済みハザード比	14.0～18.9	2.26 *	1.94 *	15.9以下	1.78 *	2.55 *
	19.0～20.9	1.57 *	0.98	16.0～16.9	1.66 *	1.47 *
	21.0～22.9	1.33 *	0.99	17.0～18.4	1.16 *	1.42 *
	23.0～24.9	1.00	1.00	18.5～19.9	1.12 *	1.22 *
	25.0～26.9	1.14	1.30	20.0～22.9	1.00	1.00
	27.0～29.9	1.38 *	1.33	23.0～24.9	0.94	0.96
	30.0～39.9	1.97 *	1.91 *	25.0～27.4	0.92	1.01
				27.5～29.9	0.89	0.98
			30.0以上	0.93	1.24 *	
調整因子	地域 年齢 体重変化(20歳以後) 飲酒 余暇活動での身体活動 教育歴		喫煙 飲酒 身体活動 睡眠時間 ストレス 教育歴 婚姻状態 緑色野菜摂取 脳卒中の既往 心筋梗塞の既往 癌の既往			

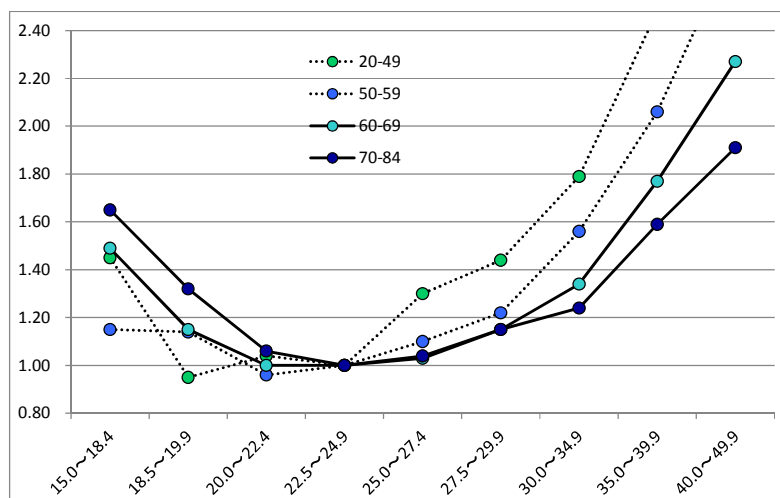
* 対照群に比べて有意(p<0.05)な死亡率の増加または減少。

表4 健康者を中心とした東アジアの代表的な4つのコホート研究における、追跡開始時のBMIとその後の死亡率との関連

文献番号	#16720			#9161			#16224			#11121			
国	台湾			中国(上海)			中国(45地域)			韓国			
性	男性 女性			男性 女性			男性			男性 女性			
追跡開始年齢(歳)	20以上 20以上			40以上 40以上			40以上			30~95 30~95			
平均追跡期間(年)	10.0 10.0			8.3 8.3			40~79			12 12			
対象者数(人)	58738 65718			158666			142214#			8E+05 4E+05			
死亡数(人)	3947 1549			10047 7640			17800			10047 7640			
BMI(kg/m ²)の範囲	モデル1 モデル2 モデル1 モデル2												
ごとにみた調整済みハザード比	18.5未満	1.65 *	1.52 *	18.5未満	1.64 *	1.65 *	15.0~18.4	1.16 *	18.5未満	0.78 *	1.07	0.80 *	0.97
	18.5~19.9	1.32 *	1.34 *	18.5~19.9	1.32 *	1.27 *	18.5~19.9	1.07 *	18.5~19.9	0.85 *	1.08	0.86 *	1.00
	20.0~21.9	1.15	1.18	20.0~20.9	1.17 *	1.21 *	20.0~22.4	1.03	20.0~21.4	0.93 *	1.07 *	0.93	1.02
	22.0~23.9	1.14	1.05	21.0~21.9	1.10	1.14 *	22.5~24.9	1.00	21.5~22.9	0.93 *	1.02	0.93	0.98
	24.0~25.9	1.00	1.00	22.0~22.9	1.10	1.12 *	25.0~27.5	1.09 *	23.0~24.9	1.00	1.00	1.00	1.00
	26.0~27.9	1.01	1.03	23.0~23.9	1.09	1.10	27.0~29.9	1.21 *	25.0~26.4	1.04	0.98	1.03	0.97
	28.0~29.9	1.12	1.08	24.0~24.9	1.00	1.00	30.0~34.9	1.43 *	26.5~27.9	1.15 *	1.02	1.02	0.91
	30.0~34.9	1.27	1.39 *	25.0~26.9	1.01	0.98			28.0~29.9	1.36 *	1.09	1.15 *	0.99
	35.0以上	2.37 *	1.65	27.0~29.9	1.22 *	1.07			30.0~31.9	1.58 *	1.21	1.33 *	1.08
				35.0以上	1.34 *	1.24 *			32.0以上	2.86 *	1.94 *	1.30 *	1.04
調整因子	年齢 飲酒 身体活動レベル 教育歴 喫煙 収入 ペテルナッツの利用			年齢 喫煙 飲酒 身体活動 居住地域 居住地の都市化			年齢 喫煙 飲酒 居住地域 教育歴 #最低5年間に上追跡 でき、重篤な疾患を もっていなかった者			モデル1:交絡因子調整: 年齢 喫煙 飲酒 運動への参加 モデル2:モデル1に加えて中間因子も調整: 空腹時血糖 収縮期血圧 血清コレステロール			

* 対照群に比べて有意(p<0.05)な死亡率の増加または減少。

図3 年齢階級別にみたハザード比（BMI=22.5～24.9kg/m²を1.00とした）



アメリカ人白人 146 万人を対象としたコホート研究、追跡期間は平均 10 年間（最短 5 年間、最長 28 年間）。性、アルコール摂取量、教育レベル、婚姻状況、身体活動量を調整済み。

以上より、総死亡率をもっとも低く抑えるために望ましいと考えられる BMI の範囲（18 歳以上成人）をまとめると表5のようになると考えられる。

表5 総死亡率をもっとも低く抑えるために望ましいと考えられる BMI の範囲（18 歳以上成人）*

年齢（歳）	望ましい BMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70 以上	22.5～27.4

*男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

ところで、BMI の値にかかわらず、5 年間に 5 kg 以上の体重の増減（増加であっても減少であっても）が総死亡率の増加に関連していたとの報告もある。ただし、体重の増減は意図したものか意図しないものかによってもその健康影響が異なることも考えられる。肥満者が意図して体重を落とした群の総死亡率は体重が変化しなかった群のそれに比べて有意に低かったとする報告がある一方で、意図した体重減少による総死亡率の減少は必ずしも明らかでないとしたメタ・アナリシスもあり、これについても、まだ結論は得られていない。

以上より、成人では、疾患の種類を問わずに健康を維持し、発症予防を目的とする場合

は、表5のようなBMIが望ましいものと考えられる。しかしながら、総死亡率に關与する要因（生活習慣を含む環境要因、遺伝要因）は数多く、BMIだけを厳格に管理する意味は乏しい。また、この理由もあり、BMIと総死亡率とのあいだには個人差が認められる。

したがって、あくまでも、BMIは、健康を維持し、生活習慣病の発症予防を行うための要素のひとつとして扱うに留めるべきである。

望ましいと考えられるBMIの範囲を踏まえ、基礎代謝基準値、身体活動レベルから、エネルギー必要量の推計値を求めると、参考表1-1となる。その活用にあたっては、基礎代謝量と身体活動レベル双方の推定精度に留意し、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギー摂取量の過不足は、体重の変化から評価することを基本とする。なお、身体活動レベルが低い場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の維持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

今回示したBMIの範囲は18歳以上の成人に限られ、小児期や妊婦・授乳婦について同様の概念を適用することはできない。また、エネルギー必要量に依存することが知られている栄養素（ビタミンB₁、ビタミンB₂等）では、その摂取基準（推定平均必要量ならびに推奨量）を算出するために推定エネルギー必要量の概数が必要となる。これらの状況を踏まえ、身体活動レベルを算定する十分な科学的根拠は得られないが、2010年版の食事摂取基準と同様、推定した基礎代謝量及び身体活動レベルから算定した推定エネルギー必要量を、暫定的に参考表1-2として示すこととした。なお、参照体重及び身体活動レベルの変更により一部数値の改正を行った。

（4）重症化予防の基本的な考え方

すでに何らかの疾患を有する場合は、その疾患の重症化予防を他の疾患の一次予防よりも優先させる必要がある場合が多い。この場合は、望ましい体重の考え方もその値も優先させるべき疾患によって異なる。

高血圧、高血糖、脂質異常の改善・重症化予防に、減量や肥満の是正が推奨されている。必要な減量の程度は高血圧では4kgと指摘されており、これは対象集団の平均体重が80～92kgなので約5%の減量に相当する。血圧正常高値を対象にした減量による高血圧予防効果を検討した総説でも、5～10%の減量が有効と結論している。内臓脂肪の減少と血糖（糖尿病患者を除く）、インスリン感受性、脂質指標、血圧の改善の関係をみると、指標の有意な改善を認めた研究の内臓脂肪の減少率は平均22～28%、体重減少率で7～10%に相当する。肥満者ではこの程度の軽度の減量を達成し、維持することが重症化予防の観点で望ましい。

ところで、糖尿病患者の基礎代謝量は、体組成で補正した場合、健常者に比べて差がないか5～7%程度高いとする報告が多い。保健指導レベルの高血糖の者では基礎代謝量の増加はこれより少ないと報告されており、保健指導レベルの高血糖（空腹時血糖：100～

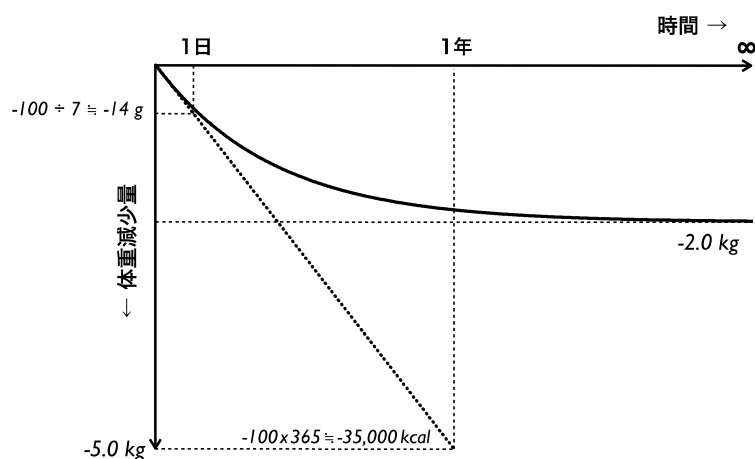
125 mg/dl) では、耐糖能正常者と大きな差はないと考えられる。糖尿病患者と耐糖能正常者のあいだでPALおよび総エネルギー消費量に差を認められていない。

したがって、保健指導レベルの高血糖では、PAL、総エネルギー消費量ともに健常者とはほぼ同じと考えて体重管理に当たってもよいものと考えられる。

(5) エネルギー摂取制限と体重減少（減量）との関係

エネルギー出納が保たれ体重が維持された状態にある多人数の集団で、二重標識水法によるエネルギー消費量と体重の関係求めた検討では、エネルギー消費量の予測式の両辺（左辺と右辺）に含まれる身長、年齢、性の影響が互いに消去されることによってこの影響はなくなり、10%のエネルギー消費量（＝エネルギー摂取量）の減少に対応する体重の減少は、成人（平均 45.9 ± 18.8 歳）で 7.1%であったと報告されている。たとえば 5%の減量を達成した後、成人では減量前の $5 \div (7.1/10) = 7\%$ 減のエネルギー摂取量でその体重を維持できることになる。すなわち、7%減のエネルギー制限によって体重は緩やかに減少し、5%の減量に達したところでエネルギー出納は平衡状態となり、以後はその体重が維持されることになる（図4）。

図4 少ないエネルギー摂取量による体重のsettling point



現在よりたとえば100 kcal少ないエネルギー摂取量を続けると、当初は1日あたり $100/7 \approx 14\text{g}$ のペースで体重が減少する。しかし、体重減少によりエネルギー消費量も減少するので、同じエネルギー摂取量を続けてもエネルギー出納のずれは次第に小さくなり、体重減少のペースも鈍くなる。エネルギー消費量と体重に関する上記の関係を用いると、体重76.6 kg、エネルギー消費量2,662kcalの者では、最終的には体重が約2kg減少したところでエネルギー出納が平衡に達し、以後はそのエネルギー摂取量を続けることで2kgの減量が維持される（settling point）。

参考表 1 - 1 望ましいと考えられる BMI の範囲から算定したエネルギー必要量の推計値 (kcal/日)¹

性別	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
18～29(歳)	1,900 ～ 2,600	2,300 ～ 3,000	2,600 ～ 3,500	1,500 ～ 2,100	1,800 ～ 2,400	2,000 ～ 2,700
30～49(歳)	1,800 ～ 2,400	2,100 ～ 2,800	2,400 ～ 3,200	1,500 ～ 2,000	1,800 ～ 2,400	2,000 ～ 2,700
50～69(歳)	1,800 ～ 2,200	2,100 ～ 2,600	2,400 ～ 3,000	1,500 ～ 1,800	1,700 ～ 2,100	2,000 ～ 2,400
70以上(歳) ²	1,800 ～ 2,200	2,100 ～ 2,600	2,400 ～ 3,000	1,500 ～ 1,800	1,700 ～ 2,100	2,000 ～ 2,400

¹ 望ましいと考えられる BMI の範囲から、参照体位、基礎代謝基準値、身体活動レベルを用いて算定した。身体活動レベルは、それぞれ I=1.50、II=1.75、III=2.00 としたが、70 歳以上では、それぞれ I=1.45、II=1.70、III=1.95 とした

² 主として、70～75 歳並びに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

注 1：活用にあたっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及び BMI の把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化または BMI を用いて評価すること。

注 2：身体活動レベル I の場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の維持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があること。

参考表 1 - 2 推定した基礎代謝量及び身体活動レベルから算定した推定エネルギー必要量 (kcal/日)¹

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

¹ 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。身体活動レベルは、それぞれ I=1.50、II=1.75、III=2.00 としたが、70 歳以上では、それぞれ I=1.45、II=1.70、III=1.95 とした

² 主として、70～75 歳並びに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

³ 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

※下線の数値は改定案であり、参照体重及び身体活動レベルの変更による。() 内数値は 2010 年版数値。

たんぱく質の食事摂取基準（g/日）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11（月）	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2（歳）	15	20	—	—	15	20	—	—
3～5（歳）	20	25	—	—	20	25	—	—
6～7（歳）	25	30	—	—	25	30	—	—
8～9（歳）	30	40	—	—	30	40	—	—
10～11（歳）	40	45	—	—	35	45	—	—
12～14（歳）	45	60	—	—	45	55	—	—
15～17（歳）	50	60	—	—	45	55	—	—
18～29（歳）	50	60	—	—	40	50	—	—
30～49（歳）	50	60	—	—	40	50	—	—
50～69（歳）	50	60	—	—	40	50	—	—
70以上（歳）	50	60	—	—	40	50	—	—
妊婦（付加量）初期					+0	+0	—	—
中期					+5	+5	—	—
末期					+20	+25	—	—
授乳婦（付加量）					+15	+20	—	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量 ¹	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量 ¹	耐容 上限量
0～5（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11（月）	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2（歳）	15	20	—	—	15	20	—	—
3～5（歳）	20	25	—	—	20	25	—	—
6～7（歳）	25	35	—	—	25	30	—	—
8～9（歳）	35	40	—	—	30	40	—	—
10～11（歳）	40	50	—	—	40	50	—	—
12～14（歳）	50	60	—	—	45	55	—	—
15～17（歳）	50	65	—	—	45	55	—	—
18～29（歳）	50	60	—	—	40	50	—	—
30～49（歳）	50	60	—	—	40	50	—	—
50～69（歳）	50	60	—	—	40	50	—	—
70以上（歳）	50	60	—	—	40	50	—	—
妊婦（付加量）初期					+0	+0	—	—
中期					+5	+10	—	—
後期					+20	+25	—	—
授乳婦（付加量）					+15	+20	—	—

¹ 乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

【改定理由】

- ・ 参照体位の変更による。
- ・ 妊婦（付加量）：数値の丸め方を統一したことによる。

脂質の食事摂取基準（%エネルギー）

2010年版

性 別	男 性		女 性	
年 齢	目 安 量	目 標 量（範囲）	目 安 量	目 標 量（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
30～49（歳）	—	20以上25未満	—	20以上25未満
50～69（歳）	—	20以上25未満	—	20以上25未満
70以上（歳）	—	20以上25未満	—	20以上25未満
妊 婦（付加量）			—	—
授乳婦（付加量）			—	—

2015年版（案）

脂質：目標量（%エネルギー）：範囲（かつこ内は中央値¹）

性 別	男 性		女 性	
年 齢	目 安 量	目 標 量	目 安 量	目 標 量
0～5（月）	50	—	50	—
6～11（月）	40	—	40	—
1～2（歳）	—	20以上30未満 <u>(25)</u>	—	20以上30未満 <u>(25)</u>
3～5（歳）	—	20以上30未満 <u>(25)</u>	—	20以上30未満 <u>(25)</u>
6～7（歳）	—	20以上30未満 <u>(25)</u>	—	20以上30未満 <u>(25)</u>
8～9（歳）	—	20以上30未満 <u>(25)</u>	—	20以上30未満 <u>(25)</u>
10～11（歳）	—	20以上30未満 <u>(25)</u>	—	20以上30未満 <u>(25)</u>
12～14（歳）	—	20以上30未満 <u>(25)</u>	—	20以上30未満 <u>(25)</u>
15～17（歳）	—	20以上30未満 <u>(25)</u>	—	20以上30未満 <u>(25)</u>
18～29（歳）	—	20以上30未満 <u>(25)</u>	—	20以上30未満 <u>(25)</u>
30～49（歳）	—	20以上25未満 <u>(22.5)</u>	—	20以上25未満 <u>(22.5)</u>
50～69（歳）	—	20以上25未満 <u>(22.5)</u>	—	20以上25未満 <u>(22.5)</u>
70以上（歳）	—	20以上25未満 <u>(22.5)</u>	—	20以上25未満 <u>(22.5)</u>
妊 婦（付加量）			—	—
授乳婦（付加量）			—	—

¹中央値は、範囲（下限と上限）の中央値を示したものであり、もっとも望ましい値を示すものではない。

【改定理由】

- ・ 主要栄養素バランスとして、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー構成比を設定したことによる。

飽和脂肪酸の食事摂取基準（％エネルギー）

2010年版

性 別	男 性	女 性
年 齢	目 標 量（範囲）	目 標 量（範囲）
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	—	—
6～7（歳）	—	—
8～9（歳）	—	—
10～11（歳）	—	—
12～14（歳）	—	—
15～17（歳）	—	—
18～29（歳）	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
30～49（歳）	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
50～69（歳）	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
70以上（歳）	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
妊 婦（付加量）		—
授乳婦（付加量）		—

2015年版（案）

性 別	男 性	女 性
年 齢	目 標 量（範囲）	目 標 量（範囲）
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	—	—
6～7（歳）	<u>4.5以上8.5未満</u>	<u>4.5以上8.5未満</u>
8～9（歳）	<u>4.5以上8.5未満</u>	<u>4.5以上8.5未満</u>
10～11（歳）	<u>4.5以上8.5未満</u>	<u>4.5以上8.5未満</u>
12～14（歳）	<u>4.5以上8.5未満</u>	<u>4.5以上8.5未満</u>
15～17（歳）	<u>4.5以上8.5未満</u>	<u>4.5以上8.5未満</u>
18～29（歳）	4.5以上 <u>8.5未満</u>	4.5以上 <u>8.5未満</u>
30～49（歳）	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
50～69（歳）	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
70以上（歳）	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
妊 婦（付加量）		—
授乳婦（付加量）		—

【改定理由】

- ・小児においても目標量を新たに設定。

n-6 系脂肪酸・n-3 系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）

n-6系脂肪酸
2010年版

性 別	男 性		女 性	
年 齢	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー)	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー)
0～5（月）	4	—	4	—
6～11（月）	5	—	5	—
1～2（歳）	5	—	5	—
3～5（歳）	7	—	6	—
6～7（歳）	8	—	7	—
8～9（歳）	9	—	8	—
10～11（歳）	10	—	9	—
12～14（歳）	11	—	10	—
15～17（歳）	13	—	11	—
18～29（歳）	11	10未満	9	10未満
30～49（歳）	10	10未満	9	10未満
50～69（歳）	10	10未満	8	10未満
70以上（歳）	8	10未満	7	10未満
妊 婦（付加量）			+1	—
授乳婦（付加量）			+0	—

n-3系脂肪酸
2010年版

性 別	男 性		女 性	
年 齢	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5（月）	0.9	—	0.9	—
6～11（月）	0.9	—	0.9	—
1～2（歳）	0.9	—	0.9	—
3～5（歳）	1.2	—	1.2	—
6～7（歳）	1.6	—	1.3	—
8～9（歳）	1.7	—	1.5	—
10～11（歳）	1.8	—	1.7	—
12～14（歳）	2.1	—	2.1	—
15～17（歳）	2.5	—	2.1	—
18～29（歳）	—	2.1以上	—	1.8以上
30～49（歳）	—	2.2以上	—	1.8以上
50～69（歳）	—	2.4以上	—	2.1以上
70以上（歳）	—	2.2以上	—	1.8以上
妊 婦			+1.9	—
授乳婦			+1.7	—

n-6系脂肪酸
2015年版（案）

2018年版（案）		
性 別	男 性	女 性
年 齢	目安量 (g/日)	目安量 (g/日)
0～5（月）	4	4
6～11（月）	<u>4</u>	<u>4</u>
1～2（歳）	5	5
3～5（歳）	7	6
6～7（歳）	<u>7</u>	7
8～9（歳）	9	<u>7</u>
10～11（歳）	<u>9</u>	<u>8</u>
12～14（歳）	<u>12</u>	10
15～17（歳）	13	<u>10</u>
18～29（歳）	11	9
30～49（歳）	10	<u>8</u>
50～69（歳）	10	8
70以上（歳）	8	7
妊 婦（付加量）		1
授乳婦（付加量）		0

n-3系脂肪酸
2015年版（案）

2018年版（案）

性 別	男 性	女 性
年 齢	目安量 (g/日)	目安量 (g/日)
0～5（月）	0.9	0.9
6～11（月）	<u>0.8</u>	<u>0.8</u>
1～2（歳）	<u>0.7</u>	<u>0.8</u>
3～5（歳）	<u>1.3</u>	<u>1.1</u>
6～7（歳）	<u>1.4</u>	1.3
8～9（歳）	1.7	<u>1.4</u>
10～11（歳）	<u>1.7</u>	<u>1.5</u>
12～14（歳）	2.1	<u>1.8</u>
15～17（歳）	<u>2.3</u>	<u>1.7</u>
18～29（歳）	<u>2.0</u>	<u>1.6</u>
30～49（歳）	<u>2.1</u>	<u>1.6</u>
50～69（歳）	<u>2.4</u>	<u>2.0</u>
70以上（歳）	<u>2.2</u>	<u>1.9</u>
妊 婦		<u>1.8</u>
授乳婦		<u>1.8</u>

【改定理由】

- ・直近の摂取量データを用いることによる。
- ・目安量と目標量の考え方を再整理したことによる。
- ・n-3 系脂肪酸について必要な事項（ α -リノレン酸、EPA、DHA）を記述。

コレステロールの食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男 性	女 性
年 齢	目 標 量	目 標 量
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	—	—
6～7（歳）	—	—
8～9（歳）	—	—
10～11（歳）	—	—
12～14（歳）	—	—
15～17（歳）	—	—
18～29（歳）	750未満	600未満
30～49（歳）	750未満	600未満
50～69（歳）	750未満	600未満
70以上（歳）	750未満	600未満
妊 婦（付加量）		—
授乳婦（付加量）		—

2015 年版（案）

※目標量は設定しない。

【改定理由】

・コレステロールについては、日本人の摂取実態（男性 18 歳～69 歳中央値：300～340mg/日，女性 18 歳～69 歳中央値：260～290mg/日）も踏まえ、健康人を対象とした目標量を算定するのに十分な根拠が得られないため。なお、動脈硬化性疾患を有する場合には、その摂取量に留意が必要であることを記述。

炭水化物の食事摂取基準（％エネルギー）

2010年版¹

性 別	男 性	女 性
年 齢	目 標 量（範囲）	目 標 量（範囲）
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	50以上70未満	50以上70未満
3～5（歳）	50以上70未満	50以上70未満
6～7（歳）	50以上70未満	50以上70未満
8～9（歳）	50以上70未満	50以上70未満
10～11（歳）	50以上70未満	50以上70未満
12～14（歳）	50以上70未満	50以上70未満
15～17（歳）	50以上70未満	50以上70未満
18～29（歳）	50以上70未満	50以上70未満
30～49（歳）	50以上70未満	50以上70未満
50～69（歳）	50以上70未満	50以上70未満
70以上（歳）	50以上70未満	50以上70未満
妊 婦（付加量）		—
授乳婦（付加量）		—

¹ アルコールに由来するエネルギーを含む。

2015年版（案）

性 別	男 性	女 性
年 齢	目 標 量（中央値 ¹ ） ^{2,3}	目 標 量（中央値 ¹ ） ^{2,3}
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>
3～5（歳）	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>
6～7（歳）	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>
8～9（歳）	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>
10～11（歳）	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>
12～14（歳）	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>
15～17（歳）	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>
18～29（歳）	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>(57.5)</u>
30～49（歳）	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>(60)</u>	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>(60)</u>
50～69（歳）	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>(60)</u>	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>(60)</u>
70以上（歳）	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>(60)</u>	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>(60)</u>
妊 婦（付加量）	—	—
授乳婦（付加量）	—	—

¹ 中央値はもっとも望ましい値を示すものではない。範囲（下限と上限）の中央値を示したに過ぎない。

² アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものはない。

³ 食物繊維の目標量下限をじゅうぶんに注意すること。

*糖類については、日本人においてその摂取量の測定が困難なことから基準値の設定は見送った。

【改定理由】

- ・ 主要栄養素バランスとして、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー構成比を設定したことによる。

食物繊維の食事摂取基準（g/日）

2010年版

性 別	男 性	女 性
年 齢	目 標 量	目 標 量
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	—	—
6～7（歳）	—	—
8～9（歳）	—	—
10～11（歳）	—	—
12～14（歳）	—	—
15～17（歳）	—	—
18～29（歳）	19以上	17以上
30～49（歳）	19以上	17以上
50～69（歳）	19以上	17以上
70以上（歳）	19以上	17以上
妊 婦（付加量）		—
授乳婦（付加量）		—

2015年版（案）

性 別	男 性	女 性
年 齢	目 標 量 ¹	目 標 量 ¹
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	—	—
6～7（歳）	<u>11以上</u>	<u>11以上</u>
8～9（歳）	<u>12以上</u>	<u>12以上</u>
10～11（歳）	<u>13以上</u>	<u>13以上</u>
12～14（歳）	<u>17以上</u>	<u>16以上</u>
15～17（歳）	<u>20以上</u>	<u>18以上</u>
18～29（歳）	<u>20以上</u>	<u>18以上</u>
30～49（歳）	<u>20以上</u>	<u>18以上</u>
50～69（歳）	<u>20以上</u>	<u>18以上</u>
70以上（歳）	<u>20以上</u>	<u>18以上</u>
妊 婦（付加量）		—
授乳婦（付加量）		—

¹ 成人では24g/日またはそれ以上を摂取するのが望ましいと考えられる。そこで、現在の日本人の摂取量と実行可能性を鑑み、成人における摂取量の平均値（14.2g/日）と24g/日との中間値（19.1g/日）を基準値とし、参照体重を用いて外挿法により求めた。

【改定理由】

- ・小児においても目標量を新たに設定。

主要栄養素バランスの食事摂取基準：目標量（％エネルギー）（男女共通）：範囲（かっこ内は中央値¹）

2015年版（案）

年齢	たんぱく質	脂質 ² 〈再掲〉	炭水化物 ^{3,4} 〈再掲〉
0～ 5（月）	—	—	—
6～ 8（月）	—	—	—
9～11（月）	—	—	—
1～ 2（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上30未満 <u>（25）</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>（57.5）</u>
3～ 5（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上30未満 <u>（25）</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>（57.5）</u>
6～ 7（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上30未満 <u>（25）</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>（57.5）</u>
8～ 9（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上30未満 <u>（25）</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>（57.5）</u>
10～11（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上30未満 <u>（25）</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>（57.5）</u>
12～14（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上30未満 <u>（25）</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>（57.5）</u>
15～17（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上30未満 <u>（25）</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>（57.5）</u>
18～29（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上30未満 <u>（25）</u>	50以上 <u>65</u> 未満 <u>（57.5）</u>
30～49（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上25未満 <u>（22.5）</u>	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>（60）</u>
50～69（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上25未満 <u>（22.5）</u>	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>（60）</u>
70以上（歳）	<u>13以上20未満（16.5）</u>	20以上25未満 <u>（22.5）</u>	<u>55</u> 以上 <u>65</u> 未満 <u>（60）</u>
妊婦（付加量）	—	—	—
授乳婦（付加量）	—	—	—

¹ 中央値はもっとも望ましい値を示すものではない。範囲（下限と上限）の中央値を示したに過ぎない。

² 飽和脂肪酸の目標量上限をじゅうぶんに注意すること。

³ アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものはない。

⁴ 食物繊維の目標量下限をじゅうぶんに注意すること。

【改定理由】

・主要栄養素バランスについて、「健康を維持し、生活習慣病の発症予防と重症化予防に資する摂取量の範囲」として新たに設定する。

ビタミン A の食事摂取基準 (μg RE/日)

2010年版¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³
0～ 5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1～ 2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3～ 5 (歳)	300	450	—	700	300	450	—	700
6～ 7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
8～ 9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	550	—	1,500
12～14 (歳)	550	750	—	2,000	500	700	—	2,000
15～17 (歳)	650	900	—	2,500	450	650	—	2,500
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
50～69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦 (付加量) 初期					0	0	—	—
中期					0	0	—	—
末期					60	80	—	—
授乳婦 (付加量)					300	450	—	—

¹ レチノール当量 (μgRE)
=レチノール (μg) + β-カロテン (μg) ×1/12+ α-カロテン (μg) ×1/24
+ β-クリプトキサンチン (μg) ×1/24+その他のプロビタミンAカロテノイド (μg) ×1/24
² プロビタミンAカロテノイドを含む。
³ プロビタミンAカロテノイドを含まない。

2015年版 (案) ビタミンAの食事摂取基準 (μgRAE/日) ¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³
0～ 5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1～ 2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3～ 5 (歳)	300	450	—	700	300	450	—	700
6～ 7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
8～ 9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	550	—	1,500
12～14 (歳)	550	750	—	2,000	500	700	—	2,000
15～17 (歳)	650	900	—	2,500	450	650	—	2,500
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
50～69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦 (付加量) 初期					0	0	—	—
中期					0	0	—	—
後期					60	80	—	—
授乳婦 (付加量)					300	450	—	—

¹ レチノール活性当量 (μgRAE)
=レチノール (μg) + β-カロテン (μg) ×1/12+ α-カロテン (μg) ×1/24
+ β-クリプトキサンチン (μg) ×1/24+その他のプロビタミンAカロテノイド (μg) ×1/24
² プロビタミンAカロテノイドを含む。
³ プロビタミンAカロテノイドを含まない。

【改定理由】

- ・単位の名称変更 (換算式は変更なし) : レチノール当量(μ gRE)→レチノール活性当量(μ gRAE)

ビタミンDの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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） ¹	—	—	2.5 (5.0)	25	—	—	2.5 (5.0)	25
6～11（月） ¹	—	—	5.0 (5.0)	25	—	—	5.0 (5.0)	25
1～2（歳）	—	—	2.5	25	—	—	2.5	25
3～5（歳）	—	—	2.5	30	—	—	2.5	30
6～7（歳）	—	—	2.5	30	—	—	2.5	30
8～9（歳）	—	—	3.0	35	—	—	3.0	35
10～11（歳）	—	—	3.5	35	—	—	3.5	35
12～14（歳）	—	—	3.5	45	—	—	3.5	45
15～17（歳）	—	—	4.5	50	—	—	4.5	50
18～29（歳）	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
30～49（歳）	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
50～69（歳）	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
70以上（歳）	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
妊 婦（付加量）					—	—	+1.5	—
授乳婦（付加量）					—	—	+2.5	—

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

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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） ¹	—	—	<u>5</u>	25	—	—	<u>5</u>	25
6～11（月） ¹	—	—	<u>5</u>	25	—	—	<u>5</u>	25
1～2（歳）	—	—	2.5	<u>30</u>	—	—	2.5	<u>30</u>
3～5（歳）	—	—	2.5	<u>40</u>	—	—	2.5	<u>40</u>
6～7（歳）	—	—	2.5	<u>50</u>	—	—	2.5	<u>50</u>
8～9（歳）	—	—	3.0	<u>60</u>	—	—	3.0	<u>60</u>
10～11（歳）	—	—	3.5	<u>70</u>	—	—	3.5	<u>70</u>
12～14（歳）	—	—	3.5	<u>90</u>	—	—	3.5	<u>90</u>
15～17（歳）	—	—	4.5	<u>100</u>	—	—	4.5	<u>100</u>
18～29（歳）	—	—	5.5	<u>100</u>	—	—	5.5	<u>100</u>
30～49（歳）	—	—	5.5	<u>100</u>	—	—	5.5	<u>100</u>
50～69（歳）	—	—	5.5	<u>100</u>	—	—	5.5	<u>100</u>
70以上（歳）	—	—	5.5	<u>100</u>	—	—	5.5	<u>100</u>
妊 婦（付加量）					—	—	+1.5	—
授乳婦（付加量）					—	—	+2.5	—

【改定理由】

- ・乳児の目安量：アメリカ小児科学会のガイドラインを参考とした。
- ・小児、成人の耐容上限量：設定根拠の変更による。

ビタミン E の食事摂取基準 (mg/日)

2010年版¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	3.0	—	—	—	3.0	—
6～11 (月)	—	—	3.5	—	—	—	3.5	—
1～2 (歳)	—	—	3.5	150	—	—	3.5	150
3～5 (歳)	—	—	4.5	200	—	—	4.5	200
6～7 (歳)	—	—	5.0	300	—	—	5.0	300
8～9 (歳)	—	—	6.0	350	—	—	5.5	350
10～11 (歳)	—	—	6.5	450	—	—	6.0	450
12～14 (歳)	—	—	7.0	600	—	—	7.0	600
15～17 (歳)	—	—	8.0	750	—	—	7.0	650
18～29 (歳)	—	—	7.0	800	—	—	6.5	650
30～49 (歳)	—	—	7.0	900	—	—	6.5	700
50～69 (歳)	—	—	7.0	850	—	—	6.5	700
70以上 (歳)	—	—	7.0	750	—	—	6.5	650
妊 婦 (付加量)					—	—	+0.0	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+3.0	—

¹ αートコフェロールについて算定した。αートコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

2015年版 (案)¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	3.0	—	—	—	3.0	—
6～11 (月)	—	—	3.5	—	—	—	3.5	—
1～2 (歳)	—	—	3.5	150	—	—	3.5	150
3～5 (歳)	—	—	4.5	200	—	—	4.5	200
6～7 (歳)	—	—	5.0	300	—	—	5.0	300
8～9 (歳)	—	—	6.0	350	—	—	5.5	350
10～11 (歳)	—	—	6.5	450	—	—	6.0	450
12～14 (歳)	—	—	7.0	600	—	—	7.0	600
15～17 (歳)	—	—	8.0	750	—	—	7.0	650
18～29 (歳)	—	—	7.0	800	—	—	6.5	650
30～49 (歳)	—	—	7.0	900	—	—	6.5	700
50～69 (歳)	—	—	7.0	850	—	—	6.5	700
70以上 (歳)	—	—	7.0	750	—	—	6.5	650
妊 婦 (付加量)					—	—	+0.0	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+3.0	—

¹ αートコフェロールについて算定した。αートコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

ビタミン K の食事摂取基準 (μg/日)

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11 (月)	—	—	7	—	—	—	7	—
1～2 (歳)	—	—	25	—	—	—	25	—
3～5 (歳)	—	—	30	—	—	—	30	—
6～7 (歳)	—	—	40	—	—	—	40	—
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)					—	—	+0.0	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+0.0	—

2015年版 (案)

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11 (月)	—	—	7	—	—	—	7	—
1～2 (歳)	—	—	25	—	—	—	25	—
3～5 (歳)	—	—	<u>70</u>	—	—	—	<u>70</u>	—
6～7 (歳)	—	—	<u>85</u>	—	—	—	<u>85</u>	—
8～9 (歳)	—	—	<u>100</u>	—	—	—	<u>100</u>	—
10～11 (歳)	—	—	<u>120</u>	—	—	—	<u>120</u>	—
12～14 (歳)	—	—	<u>150</u>	—	—	—	<u>150</u>	—
15～17 (歳)	—	—	<u>150</u>	—	—	—	<u>150</u>	—
18～29 (歳)	—	—	<u>150</u>	—	—	—	<u>150</u>	—
30～49 (歳)	—	—	<u>150</u>	—	—	—	<u>150</u>	—
50～69 (歳)	—	—	<u>150</u>	—	—	—	<u>150</u>	—
70以上 (歳)	—	—	<u>150</u>	—	—	—	<u>150</u>	—
妊 婦 (付加量)					—	—	+0.0	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+0.0	—

【改定理由】

- ・ 3 歳以上の目安量：設定根拠を変更並びに日本人の摂取実態も考慮したことによる。

ビタミン B₁ の食事摂取基準 (mg/日)

2010年版¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	0.1	—	—	—	0.1	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.5	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	—	0.6	0.7	—	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.7	0.8	—	—
8～9 (歳)	0.8	1	—	—	0.8	1.0	—	—
10～11 (歳)	1	1.2	—	—	0.9	1.1	—	—
12～14 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.0	1.2	—	—
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.1	—	—
70以上 (歳)	1	1.2	—	—	0.8	0.9	—	—
妊婦 (付加量) 初期					0.0	0.0	—	—
中期					0.1	0.1	—	—
末期					0.2	0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					0.2	0.2	—	—

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

2015年版 (案)¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	0.1	—	—	—	0.1	—
6～11 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	—	0.6	0.7	—	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.7	0.8	—	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	—	0.8	0.9	—	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	—	0.9	1.1	—	—
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	—	1.1	1.3	—	—
15～17 (歳)	1.3	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.1	—	—
70以上 (歳)	1.0	1.2	—	—	0.8	0.9	—	—
妊婦 (付加量)					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.2	+0.2	—	—

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンB₁の欠乏症である脚気を予防するに足る最小必要量からではなく、尿中にビタミンB₁の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定

【改定理由】

- ・ 6～11 ヶ月の乳児 目安量：算定方法の一部変更による（0-5 ヶ月児の目安量から外挿した値と成人（18-29 歳）の推定平均必要量から外挿した値との平均値）。
- ・ 小児の推定平均必要量、推奨量：推定エネルギー必要量の変更による。
- ・ 妊婦(付加量)：妊娠期間を細分化して設定する根拠がないため、妊娠期間を通じた値とする。

【その他】

- ・ 推定平均必要量が不足の回避で算定されていることを記述。

ビタミン B₂ の食事摂取基準 (mg/日)

2010年版¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
1～2 (歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.5	—	—
3～5 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
6～7 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.7	0.9	—	—
8～9 (歳)	0.9	1.1	—	—	0.9	1.0	—	—
10～11 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.0	1.2	—	—
12～14 (歳)	1.3	1.5	—	—	1.1	1.4	—	—
15～17 (歳)	1.4	1.7	—	—	1.1	1.4	—	—
18～29 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
30～49 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
50～69 (歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
70以上 (歳)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.0	—	—
妊婦 (付加量) 初期					0.0	0.0	—	—
中期					0.1	0.2	—	—
末期					0.2	0.3	—	—
授乳婦 (付加量)					0.3	0.4	—	—

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

2015年版 (案)¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
1～2 (歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.5	—	—
3～5 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
6～7 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.7	0.9	—	—
8～9 (歳)	0.9	1.1	—	—	0.9	1.0	—	—
10～11 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.1	1.3	—	—
12～14 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.2	1.4	—	—
15～17 (歳)	1.4	1.7	—	—	1.2	1.4	—	—
18～29 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
30～49 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
50～69 (歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
70以上 (歳)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.0	—	—
妊婦 (付加量)					+0.2	+0.3	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.6	—	—

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンB₂の欠乏症である口唇炎、口角炎、舌炎などの皮膚炎を予防するに足る最小摂取量から求めた値ではなく、尿中にビタミンB₂の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定

【改定理由】

- ・小児の推定平均必要量、推奨量：推定エネルギー必要量の変更による。
- ・妊婦(付加量)：妊娠期間を細分化して設定する根拠がないため、妊娠期間を通じた値とする。
- ・授乳婦(付加量)：算定方法の一部変更（生体利用効率を考慮）による。

【その他】

- ・推定平均必要量が不足の回避で算定されていることを記述。

ナイアシンの食事摂取基準（mgNE/日）

2010年版¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5（月） ³	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	5	6	—	60（15）	4	5	—	60（15）
3～5（歳）	6	7	—	80（20）	6	7	—	80（20）
6～7（歳）	7	9	—	100（30）	7	8	—	100（30）
8～9（歳）	9	10	—	150（35）	8	10	—	150（35）
10～11（歳）	11	13	—	200（45）	10	12	—	150（45）
12～14（歳）	12	14	—	250（60）	11	13	—	250（60）
15～17（歳）	13	16	—	300（70）	11	13	—	250（65）
18～29（歳）	13	15	—	300（80）	9	11	—	250（65）
30～49（歳）	13	15	—	350（85）	10	12	—	250（65）
50～69（歳）	12	14	—	350（80）	9	11	—	250（65）
70以上（歳）	11	13	—	300（75）	8	10	—	250（60）
妊 婦（付加量）					+0	+0	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

¹ NE＝ナイアシン当量＝ナイアシン＋1/60トリプトファン。
身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

² 耐容上限量はニコチンアミドのmg量、（ ）内はニコチン酸のmg量。基準体重を用いて算定した。

³ 単位はmg/日。

2015年版（案）¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5（月） ³	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	5	6	—	60（15）	4	5	—	60（15）
3～5（歳）	6	8	—	80（20）	6	7	—	80（20）
6～7（歳）	7	9	—	100（30）	7	8	—	100（30）
8～9（歳）	9	11	—	150（35）	8	10	—	150（35）
10～11（歳）	11	13	—	200（45）	10	12	—	150（45）
12～14（歳）	12	15	—	250（60）	12	14	—	250（60）
15～17（歳）	14	17	—	300（70）	11	13	—	250（65）
18～29（歳）	13	15	—	300（80）	9	11	—	250（65）
30～49（歳）	13	15	—	350（85）	10	12	—	250（65）
50～69（歳）	12	14	—	350（80）	9	11	—	250（65）
70以上（歳）	11	13	—	300（75）	8	10	—	250（60）
妊 婦（付加量）					+0	+0	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

NE＝ナイアシン当量＝ナイアシン＋1/60トリプトファン。

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

² 耐容上限量：ニコチンアミドのmg量、（ ）内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

³ 単位はmg/日。

【改定理由】

- ・推定エネルギー必要量の変更による。

ビタミン B₆ の食事摂取基準 (mg/日)

2010年版¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11 (歳)	0.9	1.0	—	30	0.9	1.0	—	30
12～14 (歳)	1.0	1.3	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～69 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊婦 (付加量)					+0.7	+0.8	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—

¹ たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した (妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

² 食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

2015年版 (案)¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11 (歳)	<u>1.0</u>	<u>1.2</u>	—	30	<u>1.0</u>	<u>1.2</u>	—	30
12～14 (歳)	<u>1.1</u>	<u>1.4</u>	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	<u>1.2</u>	<u>1.5</u>	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	<u>1.2</u>	—	45
30～49 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	<u>1.2</u>	—	45
50～69 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	<u>1.2</u>	—	45
70以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	<u>1.2</u>	—	40
妊 婦 (付加量)					<u>+0.2</u>	<u>+0.2</u>	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—

¹ たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した (妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

² 食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

【改定理由】

- ・小児 推定平均必要量、推奨量：たんぱく質の推奨量の変更による
- ・18歳以上の女性 推奨量：数値の丸め方を統一したことによる
- ・妊婦(付加量)：算定根拠の変更による。

妊娠期間を細分化して設定する根拠がないため、妊娠期を通じた値とする。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準 (μg/日)

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
6～11 (月)	—	—	0.6	—	—	—	0.6	—
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.8	0.9	—	—
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	—	0.9	1.1	—	—
6～7 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.1	1.4	—	—
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.3	1.6	—	—
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	—	1.6	1.9	—	—
12～14 (歳)	2	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
15～17 (歳)	2	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
18～29 (歳)	2	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
30～49 (歳)	2	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
50～69 (歳)	2	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
70以上 (歳)	2	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
妊 婦 (付加量)					+0.3	+0.4	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.7	+0.8	—	—

2015年版 (案)

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
6～11 (月)	—	—	0.5	—	—	—	0.5	—
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.8	0.9	—	—
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	—	0.9	1.1	—	—
6～7 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.1	1.4	—	—
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.3	1.6	—	—
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	—	1.6	1.9	—	—
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
50～69 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
70以上 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
妊 婦 (付加量)					+0.3	+0.4	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.7	+0.8	—	—

【改定理由】

・6～11 ヶ月の乳児 目安量：算定方法の一部変更（成人（18-29 歳）の値からの外挿に推定平均必要量を使用）による。

葉酸の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

2010年版¹

性 別 年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5（月）	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11（月）	—	—	65	—	—	—	65	—
1～2（歳）	80	100	—	300	80	100	—	300
3～5（歳）	90	110	—	400	90	110	—	400
6～7（歳）	110	140	—	600	110	140	—	600
8～9（歳）	130	160	—	700	130	160	—	700
10～11（歳）	160	190	—	900	160	190	—	900
12～14（歳）	200	240	—	1,200	200	240	—	1,200
15～17（歳）	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
18～29（歳）	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
30～49（歳）	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50～69（歳）	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70以上（歳）	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
妊 婦（付加量）					+200	+240	—	—
授乳婦（付加量）					+80	+100	—	—

¹ 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400 $\mu\text{g}/\text{日}$ のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

² 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

2015年版（案）¹

性 別 年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5（月）	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11（月）	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2（歳）	80	90	—	300	80	90	—	300
3～5（歳）	90	110	—	400	90	110	—	400
6～7（歳）	110	140	—	600	110	140	—	600
8～9（歳）	130	160	—	700	130	160	—	700
10～11（歳）	160	190	—	1,000	160	190	—	1,000
12～14（歳）	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
15～17（歳）	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
18～29（歳）	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
30～49（歳）	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50～69（歳）	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70以上（歳）	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
妊 婦（付加量）					+200	+240	—	—
授乳婦（付加量）					+80	+100	—	—

¹ 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400 $\mu\text{g}/\text{日}$ のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

² サプリメントや強化食品に含まれるプテロイルモノグルタミン酸の耐容上限量。

【改定理由】

- ・6～11ヶ月の乳児 目安量：算定方法の一部変更（成人（18-29歳）の値からの外挿に推定平均必要量を使用）による。
- ・耐容上限量：参照体位の変更、数値の丸め方を統一したことによる。

パントテン酸の食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11（月）	—	—	5	—	—	—	5	—
1～2（歳）	—	—	3	—	—	—	3	—
3～5（歳）	—	—	4	—	—	—	4	—
6～ 7（歳）	—	—	5	—	—	—	5	—
8～ 9（歳）	—	—	6	—	—	—	5	—
10～11（歳）	—	—	7	—	—	—	6	—
12～14（歳）	—	—	7	—	—	—	6	—
15～17（歳）	—	—	7	—	—	—	5	—
18～29（歳）	—	—	5	—	—	—	5	—
30～49（歳）	—	—	5	—	—	—	5	—
50～69（歳）	—	—	6	—	—	—	5	—
70以上（歳）	—	—	6	—	—	—	5	—
妊 婦（付加量）					—	—	+1	—
授乳婦（付加量）					—	—	+1	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	—	—	3	—	—	—	4	—
3～5（歳）	—	—	4	—	—	—	4	—
6～ 7（歳）	—	—	5	—	—	—	5	—
8～ 9（歳）	—	—	6	—	—	—	5	—
10～11（歳）	—	—	6	—	—	—	6	—
12～14（歳）	—	—	7	—	—	—	6	—
15～17（歳）	—	—	7	—	—	—	6	—
18～29（歳）	—	—	5	—	—	—	5	—
30～49（歳）	—	—	5	—	—	—	5	—
50～69（歳）	—	—	6	—	—	—	5	—
70以上（歳）	—	—	6	—	—	—	5	—
妊 婦（付加量）					—	—	+1	—
授乳婦（付加量）					—	—	+1	—

【改定理由】

- ・直近の摂取量データを用いることによる。
- ・6～11 ヶ月の乳児 目安量：算定方法の一部変更（成人（18-29 歳）の値からの外挿に推定平均必要量を使用）による。

ビオチンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
1～2（歳）	—	—	20	—	—	—	20	—
3～5（歳）	—	—	25	—	—	—	25	—
6～7（歳）	—	—	30	—	—	—	30	—
8～9（歳）	—	—	35	—	—	—	35	—
10～11（歳）	—	—	40	—	—	—	40	—
12～14（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
15～17（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
18～29（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
30～49（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
50～69（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
70以上（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
妊 婦（付加量）					—	—	+2	—
授乳婦（付加量）					—	—	+5	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
1～2（歳）	—	—	20	—	—	—	20	—
3～5（歳）	—	—	20	—	—	—	20	—
6～7（歳）	—	—	30	—	—	—	30	—
8～9（歳）	—	—	30	—	—	—	30	—
10～11（歳）	—	—	40	—	—	—	40	—
12～14（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
15～17（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
18～29（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
30～49（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
50～69（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
70以上（歳）	—	—	50	—	—	—	50	—
妊 婦（付加量）					—	—	+2	—
授乳婦（付加量）					—	—	+5	—

【改定理由】

- ・ 参照体位の変更、数値の丸め方の統一による。

ビタミンCの食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11（月）	—	—	40	—	—	—	40	—
1～2（歳）	35	40	—	—	35	40	—	—
3～5（歳）	40	45	—	—	40	45	—	—
6～7（歳）	45	55	—	—	45	55	—	—
8～9（歳）	55	65	—	—	55	65	—	—
10～11（歳）	65	80	—	—	65	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	—	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11（月）	—	—	40	—	—	—	40	—
1～2（歳）	35	40	—	—	35	40	—	—
3～5（歳）	40	45	—	—	40	45	—	—
6～7（歳）	45	55	—	—	45	55	—	—
8～9（歳）	55	65	—	—	55	65	—	—
10～11（歳）	65	80	—	—	65	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	—	—

特記事項：推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果並びに抗酸化作用効果から算定

【その他】

- ・推定平均必要量が不足の回避で算定されていることを記述。

ナトリウムの食事摂取基準（mg/日、（ ）は食塩相当量〔g/日〕）

2010年版

性 別	男 性			女 性		
年 齢	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）				—	—	—

2015年版（案）

性 別	男 性			女 性		
年 齢	推定平均 必要量	目 安 量	目 標 量 ¹	推定平均 必要量	目 安 量	目 標 量 ¹
0～5（月）	—	100（0.3）	—	—	100（0.3）	—
6～11（月）	—	600（1.5）	—	—	600（1.5）	—
1～2（歳）	—	—	（3.0未満）	—	—	（3.0未満）
3～5（歳）	—	—	（3.0未満）	—	—	（3.0未満）
6～7（歳）	—	—	（4.0未満）	—	—	（4.0未満）
8～9（歳）	—	—	（4.5未満）	—	—	（4.5未満）
10～11（歳）	—	—	（5.5未満）	—	—	（5.5未満）
12～14（歳）	—	—	（7.0未満）	—	—	（6.5未満）
15～17（歳）	—	—	（8.0未満）	—	—	（7.0未満）
18～29（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
30～49（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
50～69（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
70以上（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
妊 婦（付加量）				—	—	—
授乳婦（付加量）				—	—	—

¹ WHOが推奨するように成人では5g/日未満に摂取を抑えるのが望ましいと考えられる。そこで、現在の日本人の摂取量と実行可能性を鑑み、成人における摂取量（食塩相当量）の平均値（10.6g/日）と5g/日との中間値（7.8g/日）を基準値とし、参照体重を用いて外挿法により求めた。

【改定理由】

- ・日本人の摂取実態並びに各国のガイドラインを考慮したことによる。

カリウムの食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男性		女性	
年 齢	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。

2015年版（案）

性 別	男性		女性	
年 齢	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)	1,100	—	1,000	—
6-7 (歳)	1,300	2,000以上	1,200	1,800以上
8-9 (歳)	1,600	2,000以上	1,500	2,000以上
10-11 (歳)	1,900	2,200以上	1,800	2,000以上
12-14 (歳)	2,400	2,600以上	1,900	2,400以上
15-17 (歳)	2,800	3,000以上	2,100	2,600以上
18-29 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
30-49 (歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
50-69 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600以上
70以上 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600以上
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**発症**予防を積極的に進める観点から設定した。

WHOが推奨するように成人では3510mg/日またはそれ以上を摂取するのが望ましいと考えられる。そこで、現在の日本人の摂取量と実行可能性を鑑み、成人における摂取量の中央値（2214mg/日）と3510mg/日との中間値（2862mg/日）を基準値とし、参照体重を用いて外挿法により求めた。

【改定理由】

- ・小児においても目標量を新たに設定
- ・目安量：直近の摂取量データを用いることによる。

カルシウムの食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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	—	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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	<u>450</u>	—	—	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	<u>750</u>	—	—
12～14（歳）	<u>850</u>	1,000	—	—	<u>700</u>	800	—	—
15～17（歳）	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29（歳）	650	800	—	<u>2,500</u>	550	650	—	<u>2,500</u>
30～49（歳）	550	650	—	<u>2,500</u>	550	650	—	<u>2,500</u>
50～69（歳）	600	700	—	<u>2,500</u>	550	650	—	<u>2,500</u>
70以上（歳）	600	700	—	<u>2,500</u>	<u>550</u>	<u>650</u>	—	<u>2,500</u>
妊 婦（付加量）					+0	+0	—	—
授乳婦（付加量）					+0	+0	—	—

【改定理由】

- ・小児 推定平均必要量、推奨量：参照体位の変更による
- ・70歳以上 推定平均必要量、推奨量：数値の丸め方を統一したことによる
- ・18歳以上 耐容上限摂取量：算定根拠の変更による

マグネシウムの食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合350mg/日、小児では5mg/kg体重/日とする。

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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	—	—	180	220	—	—
12～14（歳）	250	300	—	—	240	290	—	—
15～17（歳）	300	360	—	—	260	310	—	—
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	—	—	240	260	—	—
妊 婦（付加量）					+30	+40	—	—
授乳婦（付加量）					+0	+0	—	—

¹ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は成人の場合350mg/日、小児では5mg/kg体重/日とする。それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

リンの食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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	—

鉄の食事摂取基準（mg/日）

2010年版¹

性 別	男 性				女 性					
年 齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
0～ 5（月）	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6～11（月）	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1～2（歳）	3.0	4.0	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5（歳）	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7（歳）	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30
8～9（歳）	6.0	8.5	—	35	5.5	8.0	—	—	—	35
10～11（歳）	7.0	10.0	—	35	6.5	9.5	9.5	13.5	—	35
12～14（歳）	8.0	11.0	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	45
15～17（歳）	8.0	9.5	—	45	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29（歳）	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40
30～49（歳）	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
50～69（歳）	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	45
70以上（歳）	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦（付加量）初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・末期					+12.5	+15.0	—	—	—	—
授乳婦（付加量）					+2.0	+2.5	—	—	—	—

¹ 過多月経（月経出血量が80 m L/回以上）の人を除外して策定した。

2015年版（案）¹

性 別	男 性				女 性					
年 齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
0～ 5（月）	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6～11（月）	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1～2（歳）	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5（歳）	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7（歳）	5.0	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30
8～9（歳）	6.0	8.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	35
10～11（歳）	7.0	10.0	—	35	7.0	10.0	10.0	14.0	—	35
12～14（歳）	8.0	11.5	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	45
15～17（歳）	8.0	10.0	—	45	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29（歳）	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	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）	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦（付加量）初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・後期					+12.5	+15.0	—	—	—	—
授乳婦（付加量）					+2.0	+2.5	—	—	—	—

¹ 過多月経（月経出血量が80 m L/回以上）の人を除外して策定した。

- 【改定理由】
- ・ 参照体位の変更による

亜鉛の食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	4	5	—	—	4	5	—	—
3～5（歳）	5	6	—	—	5	6	—	—
6～7（歳）	6	7	—	—	6	7	—	—
8～9（歳）	7	8	—	—	7	8	—	—
10～11（歳）	8	10	—	—	8	10	—	—
12～14（歳）	9	11	—	—	8	9	—	—
15～17（歳）	11	13	—	—	7	9	—	—
18～29（歳）	10	12	—	40	7	9	—	35
30～49（歳）	10	12	—	45	8	9	—	35
50～69（歳）	10	12	—	45	8	9	—	35
70以上（歳）	9	11	—	40	7	9	—	30
妊 婦（付加量）					+1	+2	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	4	5	—	—	4	5	—	—
3～5（歳）	5	6	—	—	5	6	—	—
6～7（歳）	6	7	—	—	6	7	—	—
8～9（歳）	7	8	—	—	7	8	—	—
10～11（歳）	8	10	—	—	8	10	—	—
12～14（歳）	9	11	—	—	8	10	—	—
15～17（歳）	11	13	—	—	8	9	—	—
18～29（歳）	10	12	—	40	7	9	—	35
30～49（歳）	10	12	—	45	8	9	—	35
50～69（歳）	10	12	—	45	8	9	—	35
70以上（歳）	9	11	—	40	7	9	—	30
妊 婦（付加量）					+1	+2	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

【改定理由】

- ・小児 推定平均必要量、推奨量：参照体位の変更による

※乳児、授乳婦の付加量については調整中

銅の食事摂取基準 (mg/日)

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	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	0.3	—	—	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	0.8	—	—
15～17 (歳)	0.7	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～29 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
30～49 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
50～69 (歳)	0.7	0.9	—	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	—	—

2015年版 (案)

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.2	<u>0.2</u>	—	—	0.2	<u>0.2</u>	—	—
3～5 (歳)	0.3	0.3	—	—	<u>0.2</u>	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	<u>0.7</u>	—	—	0.6	<u>0.7</u>	—	—
15～17 (歳)	0.7	0.9	—	—	0.6	<u>0.8</u>	—	—
18～29 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	<u>0.8</u>	—	10
30～49 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	<u>0.8</u>	—	10
50～69 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	<u>0.8</u>	—	10
70以上 (歳)	<u>0.7</u>	<u>0.9</u>	—	10	<u>0.6</u>	0.7	—	10
妊 婦 (付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.6	—	—

【改定理由】

- ・参照体位の変更、数値の丸め方を統一したことなどによる

マンガンの食事摂取基準（mg/日）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	0.01	—	—	—	0.01	—
6～11（月）	—	—	0.5	—	—	—	0.5	—
1～2（歳）	—	—	1.5	—	—	—	1.5	—
3～5（歳）	—	—	1.5	—	—	—	1.5	—
6～7（歳）	—	—	2.0	—	—	—	2.0	—
8～9（歳）	—	—	2.5	—	—	—	2.5	—
10～11（歳）	—	—	3.0	—	—	—	3.0	—
12～14（歳）	—	—	4.0	—	—	—	3.5	—
15～17（歳）	—	—	4.5	—	—	—	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	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	0.01	—	—	—	0.01	—
6～11（月）	—	—	0.5	—	—	—	0.5	—
1～2（歳）	—	—	1.5	—	—	—	1.5	—
3～5（歳）	—	—	1.5	—	—	—	1.5	—
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	—	—	—	4.0	—
15～17（歳）	—	—	4.5	—	—	—	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）					—	—	+0.0	—
授乳婦（付加量）					—	—	+0.0	—

【改定理由】

- ・ 参照体位の変更による

ヨウ素の食事摂取基準 (μg/日)

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	100	250	—	—	100	250
6～11 (月)	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2 (歳)	35	50	—	250	35	50	—	250
3～5 (歳)	45	60	—	350	45	60	—	350
6～7 (歳)	55	75	—	500	55	75	—	500
8～9 (歳)	65	90	—	500	65	90	—	500
10～11 (歳)	75	110	—	500	75	110	—	500
12～14 (歳)	95	130	—	1,300	95	130	—	1,300
15～17 (歳)	100	140	—	2,100	100	140	—	2,100
18～29 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
30～49 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
50～69 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
70以上 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
妊 婦 (付加量)					+75	+110	—	—
授乳婦 (付加量)					+100	+140	—	—

2015年版 (案)

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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)	—	—	100	250	—	—	100	250
6～11 (月)	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2 (歳)	35	50	—	250	35	50	—	250
3～5 (歳)	45	60	—	350	45	60	—	350
6～7 (歳)	55	75	—	500	55	75	—	500
8～9 (歳)	65	90	—	500	65	90	—	500
10～11 (歳)	80	110	—	500	80	110	—	500
12～14 (歳)	95	140	—	1,200	95	140	—	1,200
15～17 (歳)	100	140	—	2,000	100	140	—	2,000
18～29 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
30～49 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
50～69 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
70以上 (歳)	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
妊 婦 (付加量)					+75	+110	—	— ¹
授乳婦 (付加量)					+100	+140	—	—

¹妊婦の耐容上限量は2,000mg/日とする。

【改定理由】

- ・小児 推定平均必要量、推奨量：参照体位の変更、数値の丸め方を統一したことによる。
- ・12歳以上 耐容上限量：設定の考え方の見直しによる。

セレンの食事摂取基準 (μg/日)

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2（歳）	10	10	—	50	10	10	—	50
3～5（歳）	10	15	—	70	10	15	—	70
6～7（歳）	15	15	—	100	15	15	—	100
8～9（歳）	15	20	—	120	15	20	—	120
10～11（歳）	20	25	—	160	20	20	—	150
12～14（歳）	25	30	—	210	20	25	—	200
15～17（歳）	25	35	—	260	20	25	—	220
18～29（歳）	25	30	—	280	20	25	—	220
30～49（歳）	25	30	—	300	20	25	—	230
50～69（歳）	25	30	—	280	20	25	—	230
70以上（歳）	25	30	—	260	20	25	—	210
妊 婦（付加量）					+5	+5	—	—
授乳婦（付加量）					+15	+20	—	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2（歳）	10	10	—	<u>80</u>	10	10	—	<u>70</u>
3～5（歳）	10	15	—	<u>110</u>	10	<u>10</u>	—	<u>110</u>
6～7（歳）	15	15	—	<u>150</u>	15	15	—	<u>150</u>
8～9（歳）	15	20	—	<u>190</u>	15	20	—	<u>180</u>
10～11（歳）	20	<u>30</u>	—	<u>240</u>	20	<u>25</u>	—	<u>240</u>
12～14（歳）	25	30	—	<u>330</u>	<u>25</u>	<u>30</u>	—	<u>300</u>
15～17（歳）	<u>30</u>	35	—	<u>400</u>	20	25	—	<u>350</u>
18～29（歳）	25	30	—	<u>420</u>	20	25	—	<u>340</u>
30～49（歳）	25	30	—	<u>460</u>	20	25	—	<u>360</u>
50～69（歳）	25	30	—	<u>440</u>	20	25	—	<u>360</u>
70以上（歳）	25	30	—	<u>400</u>	20	25	—	<u>330</u>
妊 婦（付加量）					+5	+5	—	—
授乳婦（付加量）					+15	+20	—	—

【改定理由】

- ・小児 推定平均必要量、推奨量：参照体位の変更による
- ・耐容上限量：設定の考え方の見直しによる

クロムの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

2010年版¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	0.8	—	—	—	0.8	—
6～11（月）	—	—	1.0	—	—	—	1.0	—
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	40	—	—	25	30	—	—
70以上（歳）	30	35	—	—	20	25	—	—
妊 婦（付加量）					—	—	—	—
授乳婦（付加量）					—	—	—	—

¹身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	0.8	—	—	—	0.8	—
6～11（月）	—	—	1.0	—	—	—	1.0	—
1～2（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29（歳）	—	—	10	—	—	—	10	—
30～49（歳）	—	—	10	—	—	—	10	—
50～69（歳）	—	—	10	—	—	—	10	—
70以上（歳）	—	—	10	—	—	—	10	—
妊 婦（付加量）					—	—	—	—
授乳婦（付加量）					—	—	—	—

¹糖尿病予防などの目的で食事からの摂取以外に付加的にクロムを摂取することは避けるべきである。

【改定理由】

- ・設定の考え方の見直し

モリブデンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

2010年版

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
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	—	550	20	20	—	450
30～49（歳）	25	30	—	600	20	25	—	500
50～69（歳）	20	25	—	600	20	25	—	500
70以上（歳）	20	25	—	550	20	20	—	450
妊 婦（付加量）					—	—	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

2015年版（案）

性 別	男 性				女 性			
年 齢	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）	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
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	—	550	20	20	—	450
30～49（歳）	25	30	—	550	20	25	—	450
50～69（歳）	20	25	—	550	20	25	—	450
70以上（歳）	20	25	—	550	20	20	—	450
妊 婦（付加量）					—	—	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

【改定理由】

- ・ 設定の考え方の見直し並びに数値の丸め方を統一したことによる