

日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要

1．策定の目的

日本人の食事摂取基準は、健康増進法（平成14年法律第103号）第30条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものである。

2．使用期間

使用期間は、平成27（2015）年度から平成31（2019）年度の5年間である。

3．策定方針

- ・日本人の食事摂取基準（2015年版）では、策定目的として、生活習慣病の発症予防とともに、重症化予防を加えた（図1）。
- ・対象については、健康な個人並びに集団とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関して保健指導レベルにある者までを含むものとした。
- ・科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし、現時点で根拠は十分ではないが、重要な課題については、研究課題の整理も行うこととした。

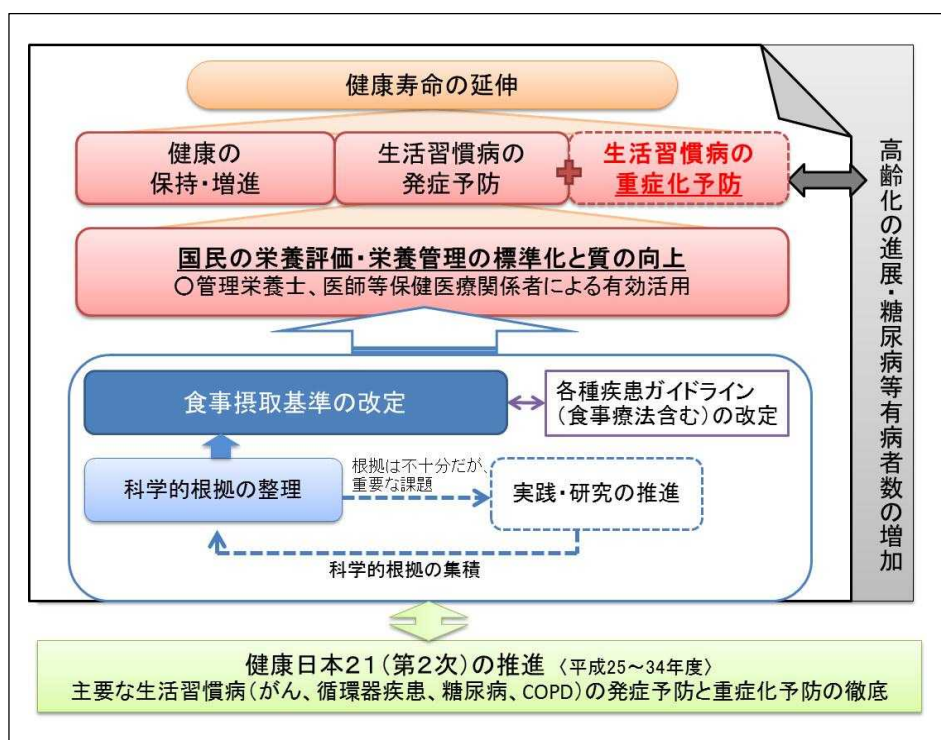


図1 日本人の食事摂取基準（2015年版）策定の方向性

4．策定の基本的事項

1) 指標

- エネルギーの指標

エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、「体格(BMI：body mass index)」を採用することとした。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$$

- 栄養素の指標

栄養素の指標は、従前のとおり、3つの目的から成る指標で構成した(図2)。

摂取不足の回避を目的として、「推定平均必要量」(estimated average requirement：E A R)を設定した。推定平均必要量は、半数の人が必要量を満たす量である。推定平均必要量を補助する目的で「推奨量」(recommended dietary allowance：R D A)を設定した。推奨量はほとんどの人が充足している量である。

十分な科学的根拠が得られず、推定平均必要量と推奨量が設定できない場合は、「目安量」(adequate intake：A I)を設定した。一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

過剰摂取による健康障害の回避を目的として、「耐容上限量」(tolerable upper intake level：U L)を設定した。

生活習慣病の予防を目的に、「生活習慣病の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」として「目標量」(tentative dietary goal for preventing life-style related diseases：D G)を設定した。

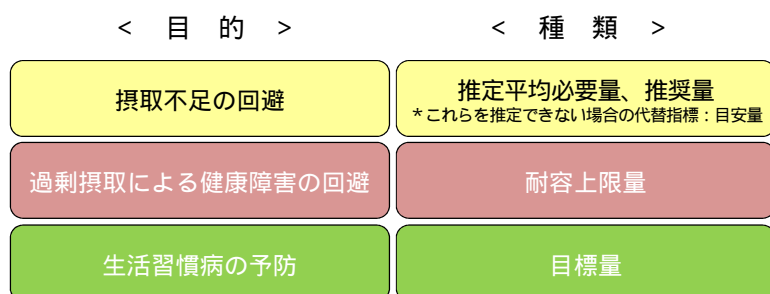


図2 栄養素の指標の目的と種類

1 歳以上について基準を策定した栄養素と指標を表 1 に示した。

表 1 基準を策定した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 （ E A R ）	推奨量 （ R D A ）	目安量 （ A I ）	耐容上限量 （ U L ）	目標量 （ D G ）
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		—	—	—	—	○
エネルギー産生栄養素バランス ²			—	—	—	—	○
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	○	○	—	○ ³	—
		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	○	○	—	○ ³	—
		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 たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコール含む）が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

³ 通常の食品以外からの摂取について定めた。

2) レビューの方法、基準改定の採択方針

- ・エネルギー及び栄養素の基本的なレビューでは、前回の食事摂取基準(2010年版)の策定において課題となっていた部分について重点的にレビューを行った。とりわけ、エネルギーについては、エネルギー収支バランスと体格、体重管理に関するレビューを行った。
- ・また、エネルギー及び栄養素と生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発症予防・重症化予防との関係についてのレビューを行った。
- ・基準改定の採択方針を明確に記述した。

3) 年齢区分

- ・従前のとおりの年齢区分とした(表2の表側「年齢」参照)。

4) 参照体位

- ・従前は、基準体位と表現していたが、望ましい体位ということではなく、日本人の平均的な体位であることから、その表現を参照体位と改めた。

表2 参照体位(参照身長、参照体重)¹

性別	男性		女性 ²	
年齢	参照身長(cm)	参照体重(kg)	参照身長(cm)	参照体重(kg)
0～5(月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11(月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8(月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11(月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2(歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5(歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7(歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9(歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11(歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14(歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17(歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29(歳)	170.3	63.2	158.0	50.0
30～49(歳)	170.7	68.5	158.0	53.1
50～69(歳)	166.6	65.3	153.5	53.0
70以上(歳)	160.8	60.0	148.0	49.5

¹ 0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値をもとに、年齢区分に応じて、当該月齢並びに年齢階級の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成22年、23年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢階級における身長・体重の中央値を用いた。

² 妊婦、授乳婦を除く。

5．活用に関する基本的事項

・健康な個人又は集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のための食事改善に、食事摂取基準を活用する場合は、P D C Aサイクルに基づく活用を基本とし(図3)、各プロセスの実際について分かりやすく図で示した。特に活用においては、食事摂取状況のアセスメントに基づき評価を行うこととし、活用上の留意点についての詳細を示した。

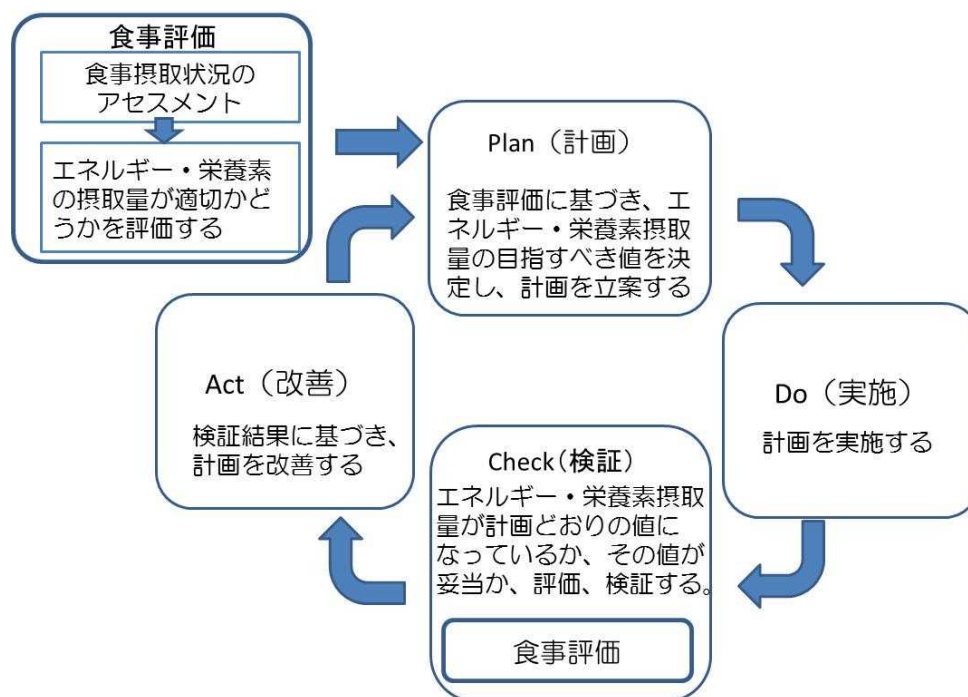


図3 食事摂取基準の活用とP D C Aサイクル

6．対象特性、生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

・妊婦・授乳婦、乳児・小児、高齢者については、その特性上、特に着目すべき事項について、参考資料として示した。

・妊婦、授乳婦について、推定平均必要量、推奨量の設定が可能な栄養素については、付加量を示した。また、目安量の設定に留まる栄養素については、付加量ではなく、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量として想定される摂取量としての値を示した。

・高齢者については、過栄養だけでなく、低栄養、栄養欠乏の問題の重要性を鑑み、フレイルティ(虚弱)やサルコペニア(加齢に伴う筋力の減少)などとエネルギー・栄養素との関連についてレビューし、最新の知見をまとめた。

・栄養素摂取と高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病(CKD)との関連について、レビューした結果をもとに特に重要なものについて図にまとめ、解説と共に参考資料として示した。

7. 策定した食事摂取基準

エネルギー

・エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、体格(BMI: body mass index)を採用した。このため、成人において、観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI の範囲、日本人の BMI の実態などを総合的に検証し、成人期を3つの区分に分け、目標とする BMI の範囲を提示した。目標とする BMI については、肥満とともに、特に高齢者では、低栄養の予防が重要である。

・また、エネルギー必要量を推定するためには、体重が一定の条件下で、その摂取量を推定する方法とその消費量を推定する方法の二つに大別される(図4)。今回、参考表として示した推定エネルギー必要量は、エネルギー消費量から接近する方法の一つとして算出された値となる。これに対してエネルギー収支の結果は、体重の変化や BMI として現れることを考えると、体重の変化や BMI を把握することで、エネルギー収支の概要を知ることができる。なお、体重の変化も BMI もエネルギー収支の結果を示すものの一つであり、エネルギー必要量を示すものではないことに留意すべきである。

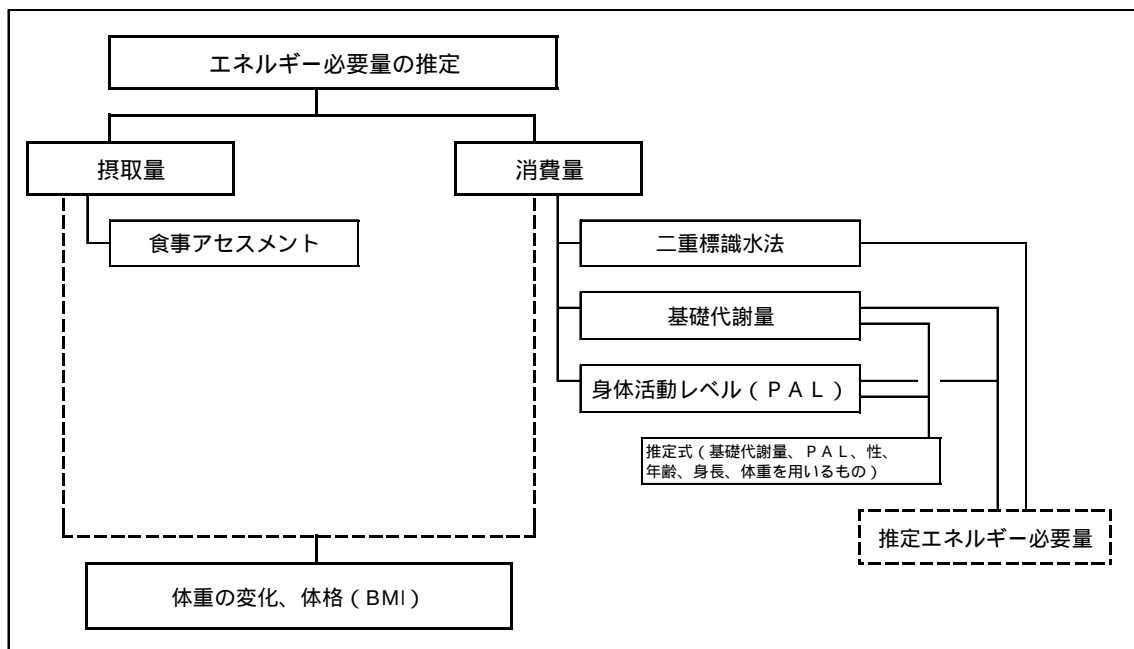


図4 エネルギー必要量を推定するための測定法と体重変化、体格(BMI)、推定エネルギー必要量との関連

目標とするBMIの範囲（18歳以上）^{1,2}

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9 ³

¹ 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

² 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

³ 70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当目標とするBMIの範囲を21.5～24.9とした。

参考表 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル ¹						
0～5（月）	-	550	-	-	500	-
6～8（月）	-	650	-	-	600	-
9～11（月）	-	700	-	-	650	-
1～2（歳）	-	950	-	-	900	-
3～5（歳）	-	1,300	-	-	1,250	-
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
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	2,200
70以上（歳） ²	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦（付加量） ³						
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 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれ、、、で示した。

² 主として70～75歳なら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。

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、健康の保持・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。

たんぱく質

たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量（中央値）：%エネルギー)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)
0～5(月)*	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8(月)*	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11(月)*	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2(歳)	15	20	—	13～20 (16.5)	15	20	—	13～20 (16.5)
3～5(歳)	20	25	—	13～20 (16.5)	20	25	—	13～20 (16.5)
6～7(歳)	25	35	—	13～20 (16.5)	25	30	—	13～20 (16.5)
8～9(歳)	35	40	—	13～20 (16.5)	30	40	—	13～20 (16.5)
10～11(歳)	40	50	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
12～14(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
15～17(歳)	50	65	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
18～29(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
30～49(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
50～69(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
70以上(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
妊婦(付加量) 初期 中期 後期					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+5 +20	+10 +25	—	—
					+15	+20	—	—

* 乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

脂質

脂質の食事摂取基準

(脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率): %エネルギー)

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)
0～5(月)	50	—	50	—
6～11(月)	40	—	40	—
1～2(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
3～5(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
6～7(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
8～9(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
10～11(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
12～14(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
15～17(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
18～29(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
30～49(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
50～69(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
70以上(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
妊 婦			—	—
授乳婦			—	—

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

飽和脂肪酸の食事摂取基準（％エネルギー）

性 別	男 性	女 性
年齢等	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）	7 以下	7 以下
30～49（歳）	7 以下	7 以下
50～69（歳）	7 以下	7 以下
70 以上（歳）	7 以下	7 以下
妊 婦		—
授乳婦		—

n-6 系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0 ～ 5（月）	4	4
6 ～ 11（月）	4	4
1 ～ 2（歳）	5	5
3 ～ 5（歳）	7	6
6 ～ 7（歳）	7	7
8 ～ 9（歳）	9	7
10 ～ 11（歳）	9	8
12 ～ 14（歳）	12	10
15 ～ 17（歳）	13	10
18 ～ 29（歳）	11	8
30 ～ 49（歳）	10	8
50 ～ 69（歳）	10	8
70 以上（歳）	8	7
妊 婦		9
授乳婦		9

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）

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

炭水化物

炭水化物の食事摂取基準（％エネルギー）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目標量 ^{1,2} （中央値 ³ ）	目標量 ^{1,2} （中央値 ³ ）
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
3～5（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
6～7（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
8～9（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
10～11（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
12～14（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
15～17（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
18～29（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
30～49（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
50～69（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
70以上（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
妊婦		—
授乳婦		—

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。

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ではない。

³ 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

食物繊維の食事摂取基準（g/日）

性 別	男 性	女 性
年 齢 等	目 標 量	目 標 量
0 ～ 5（月）	—	—
6 ～ 11（月）	—	—
1 ～ 2（歳）	—	—
3 ～ 5（歳）	—	—
6 ～ 7（歳）	11 以上	10 以上
8 ～ 9（歳）	12 以上	12 以上
10 ～ 11（歳）	13 以上	13 以上
12 ～ 14（歳）	17 以上	16 以上
15 ～ 17（歳）	19 以上	17 以上
18 ～ 29（歳）	20 以上	18 以上
30 ～ 49（歳）	20 以上	18 以上
50 ～ 69（歳）	20 以上	18 以上
70 以上（歳）	19 以上	17 以上
妊婦		—
授乳婦		—

エネルギー産生栄養素バランス

エネルギー産生栄養素バランス（％エネルギー）

目標量 ¹ （中央値 ² ）（男女共通）				
年齢等	たんぱく質	脂質 ³		炭水化物 ^{4,5}
		脂質	飽和脂肪酸	
0～11（月）	—	—	—	—
1～17（歳）	13～20（16.5）	20～30（25）	—	50～65（57.5）
18～69（歳）	13～20（16.5）	20～30（25）	7以下	50～65（57.5）
70以上（歳）	13～20（16.5）	20～30（25）	7以下	50～65（57.5）

¹ 各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、弾力的に運用すること。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

³ 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。

⁴ 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ではない。

⁵ 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

脂溶性ビタミン

ビタミン A の食事摂取基準 ($\mu\text{g RAE/日}$) ¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢 等	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)	350	500	—	700	300	400	—	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	600	—	1,500
12 ~ 14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100
15 ~ 17 (歳)	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600
18 ~ 29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30 ~ 49 (歳)	650	900	—	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)					+0	+0	—	—
初期					+0	+0	—	—
中期					+60	+80	—	—
後期					+300	+450	—	—
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) $\times 1/12$ + α - カロテン (μg) $\times 1/24$

+ β - クリプトキサンチン (μg) $\times 1/24$ + その他のプロビタミン A カロテノイド (μg) $\times 1/24$

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。

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

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	5.0	25	5.0	25
6～11（月）	5.0	25	5.0	25
1～2（歳）	2.0	20	2.0	20
3～5（歳）	2.5	30	2.5	30
6～7（歳）	3.0	40	3.0	40
8～9（歳）	3.5	40	3.5	40
10～11（歳）	4.5	60	4.5	60
12～14（歳）	5.5	80	5.5	80
15～17（歳）	6.0	90	6.0	90
18～29（歳）	5.5	100	5.5	100
30～49（歳）	5.5	100	5.5	100
50～69（歳）	5.5	100	5.5	100
70以上（歳）	5.5	100	5.5	100
妊婦			7.0	—
授乳婦			8.0	—

ビタミン E の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0 ～ 5 (月)	3.0	—	3.0	—
6 ～ 11 (月)	4.0	—	4.0	—
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)	5.5	350	5.5	350
10 ～ 11 (歳)	5.5	450	5.5	450
12 ～ 14 (歳)	7.5	650	6.0	600
15 ～ 17 (歳)	7.5	750	6.0	650
18 ～ 29 (歳)	6.5	800	6.0	650
30 ～ 49 (歳)	6.5	900	6.0	700
50 ～ 69 (歳)	6.5	850	6.0	700
70 以上 (歳)	6.5	750	6.0	650
妊婦			6.5	-
授乳婦			7.0	-

¹ α-トコフェロールについて算定した。α-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 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0 ～ 5 (月)	4	4
6 ～ 11 (月)	7	7
1 ～ 2 (歳)	60	60
3 ～ 5 (歳)	70	70
6 ～ 7 (歳)	85	85
8 ～ 9 (歳)	100	100
10 ～ 11 (歳)	120	120
12 ～ 14 (歳)	150	150
15 ～ 17 (歳)	160	160
18 ～ 29 (歳)	150	150
30 ～ 49 (歳)	150	150
50 ～ 69 (歳)	150	150
70 以上 (歳)	150	150
妊婦		150
授乳婦		150

水溶性ビタミン

ビタミン B₁ の食事摂取基準 (mg/日)¹

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (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	1.0	—
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 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。

ビタミン B₂ の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ～ 5 (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	1.1	—
70 以上 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
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 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。

ナイアシンの食事摂取基準（mgNE/日）¹

性 別	男 性				女 性			
年齢等	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	5	—	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（25）
8～9（歳）	9	11	—	150（35）	8	10	—	150（35）
10～11（歳）	11	13	—	200（45）	10	12	—	200（45）
12～14（歳）	12	15	—	250（60）	12	14	—	250（60）
15～17（歳）	14	16	—	300（75）	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）					—	—	—	—
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 の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

² 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。

ビタミン B₆ の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性				女 性			
年齢等	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)	1.0	1.2	—	30	1.0	1.2	—	30
12 ～ 14 (歳)	1.2	1.4	—	40	1.1	1.3	—	40
15 ～ 17 (歳)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45
18 ～ 29 (歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
30 ～ 49 (歳)	1.2	1.4	—	60	1.0	1.2	—	45
50 ～ 69 (歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
70 以上 (歳)	1.2	1.4	—	50	1.0	1.2	—	40
妊婦 (付加量)					+0.2	+0.2	—	—
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。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ～ 5 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
6 ～ 11 (月)	—	—	0.5	—	—	0.5
1 ～ 2 (歳)	0.7	0.9	—	0.7	0.9	—
3 ～ 5 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—
6 ～ 7 (歳)	1.0	1.3	—	1.0	1.3	—
8 ～ 9 (歳)	1.2	1.5	—	1.2	1.5	—
10 ～ 11 (歳)	1.5	1.8	—	1.5	1.8	—
12 ～ 14 (歳)	1.9	2.3	—	1.9	2.3	—
15 ～ 17 (歳)	2.1	2.5	—	2.1	2.5	—
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	—

葉酸の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢 等	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）	70	90	—	200	70	90	—	200
3～5（歳）	80	100	—	300	80	100	—	300
6～7（歳）	100	130	—	400	100	130	—	400
8～9（歳）	120	150	—	500	120	150	—	500
10～11（歳）	150	180	—	700	150	180	—	700
12～14（歳）	190	230	—	900	190	230	—	900
15～17（歳）	210	250	—	900	210	250	—	900
18～29（歳）	200	240	—	900	200	240	—	900
30～49（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～69（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
70以上（歳）	200	240	—	900	200	240	—	900
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、妊娠の可能性のある女性は、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量。

パントテン酸の食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性	女 性
年 齢 等	目 安 量	目 安 量
0 ～ 5（月）	4	4
6 ～ 11（月）	3	3
1 ～ 2（歳）	3	3
3 ～ 5（歳）	4	4
6 ～ 7（歳）	5	5
8 ～ 9（歳）	5	5
10 ～ 11（歳）	6	6
12 ～ 14（歳）	7	6
15 ～ 17（歳）	7	5
18 ～ 29（歳）	5	4
30 ～ 49（歳）	5	4
50 ～ 69（歳）	5	5
70 以上（歳）	5	5
妊 婦		5
授乳婦		5

ビオチンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性	女 性
年 齢 等	目 安 量	目 安 量
0 ～ 5（月）	4	4
6 ～ 11（月）	10	10
1 ～ 2（歳）	20	20
3 ～ 5（歳）	20	20
6 ～ 7（歳）	25	25
8 ～ 9（歳）	30	30
10 ～ 11（歳）	35	35
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		50
授乳婦		50

ビタミンCの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5（月）	—	—	40	—	—	40
6～11（月）	—	—	40	—	—	40
1～2（歳）	30	35	—	30	35	—
3～5（歳）	35	40	—	35	40	—
6～7（歳）	45	55	—	45	55	—
8～9（歳）	50	60	—	50	60	—
10～11（歳）	60	75	—	60	75	—
12～14（歳）	80	95	—	80	95	—
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	+45	—

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。

多量ミネラル

ナトリウムの食事摂取基準（mg/日、（ ）は食塩相当量[g/日]）

性 別	男 性			女 性		
年 齢 等	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）	—	—	（3.0 未満）	—	—	（3.5 未満）
3 ～ 5（歳）	—	—	（4.0 未満）	—	—	（4.5 未満）
6 ～ 7（歳）	—	—	（5.0 未満）	—	—	（5.5 未満）
8 ～ 9（歳）	—	—	（5.5 未満）	—	—	（6.0 未満）
10 ～ 11（歳）	—	—	（6.5 未満）	—	—	（7.0 未満）
12 ～ 14（歳）	—	—	（8.0 未満）	—	—	（7.0 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				—	—	—
授乳婦				—	—	—

カリウムの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	目標量	目安量	目標量
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	1,800 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	2,200	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			2,000	—
授乳婦			2,200	—

カルシウムの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	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	450	—	—	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	750	—	—
12～14（歳）	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17（歳）	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29（歳）	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～49（歳）	550	650	—	2,500	550	650	—	2,500
50～69（歳）	600	700	—	2,500	550	650	—	2,500
70以上（歳）	600	700	—	2,500	500	650	—	2,500
妊婦					—	—	—	—
授乳婦					—	—	—	—

マグネシウムの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	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	290	—	—	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	—	—	220	270	—	—
妊婦（付加量）					+30	+40	—	—
授乳婦（付加量）					—	—	—	—

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）

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	120	—	120	—
6～11（月）	260	—	260	—
1～2（歳）	500	—	500	—
3～5（歳）	800	—	600	—
6～7（歳）	900	—	900	—
8～9（歳）	1,000	—	900	—
10～11（歳）	1,100	—	1,000	—
12～14（歳）	1,200	—	1,100	—
15～17（歳）	1,200	—	900	—
18～29（歳）	1,000	3,000	800	3,000
30～49（歳）	1,000	3,000	800	3,000
50～69（歳）	1,000	3,000	800	3,000
70以上（歳）	1,000	3,000	800	3,000
妊婦			800	—
授乳婦			800	—

微量ミネラル

鉄の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性				女 性					
年 齢 等	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	3.5	5.0	—	—	—	25
6 ～ 7 (歳)	4.5	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)	8.5	11.5	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	50
15 ～ 17 (歳)	8.0	9.5	—	50	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	—	40
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 (経血量が 80 mL/回以上) の人を除外して策定した。

亜鉛の食事摂取基準（mg/日）

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

銅の食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性				女 性			
年齢等	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	0.4	-	-	0.3	0.4	-	-
6～7 (歳)	0.4	0.5	-	-	0.4	0.5	-	-
8～9 (歳)	0.4	0.6	-	-	0.4	0.5	-	-
10～11 (歳)	0.5	0.7	-	-	0.5	0.7	-	-
12～14 (歳)	0.7	0.8	-	-	0.6	0.8	-	-
15～17 (歳)	0.8	1.0	-	-	0.6	0.8	-	-
18～29 (歳)	0.7	0.9	-	10	0.6	0.8	-	10
30～49 (歳)	0.7	1.0	-	10	0.6	0.8	-	10
50～69 (歳)	0.7	0.9	-	10	0.6	0.8	-	10
70 以上 (歳)	0.7	0.9	-	10	0.6	0.7	-	10
妊婦 (付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.5	—	—

マンガンの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	耐容 上限量	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			3.5	—
授乳婦			3.5	—

ヨウ素の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	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）	100	140	—	1,200	100	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 2,000 $\mu\text{g}/\text{日}$ とする。

セレンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	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	—	80	10	10	—	70
3～5（歳）	10	15	—	110	10	10	—	110
6～7（歳）	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9（歳）	15	20	—	190	15	20	—	180
10～11（歳）	20	25	—	240	20	25	—	240
12～14（歳）	25	30	—	330	25	30	—	320
15～17（歳）	30	35	—	400	20	25	—	350
18～29（歳）	25	30	—	420	20	25	—	330
30～49（歳）	25	30	—	460	20	25	—	350
50～69（歳）	25	30	—	440	20	25	—	350
70以上（歳）	25	30	—	400	20	25	—	330
妊婦（付加量）					+5	+5	—	—
授乳婦（付加量）					+15	+20	—	—

クロムの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
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）	10	10
30 ～ 49（歳）	10	10
50 ～ 69（歳）	10	10
70 以上（歳）	10	10
妊婦		10
授乳婦		10

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

性 別	男 性				女 性			
年齢等	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	—	—