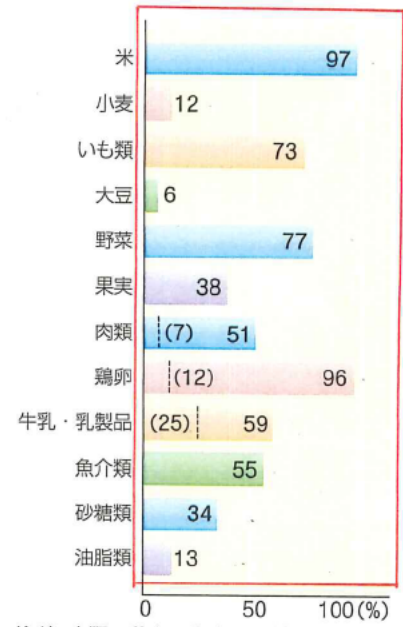


1 1 図8



注1) 肉類、鶏卵、牛乳・乳製品の()については、飼料自給率を考慮した値である。

注2) 数値は2017年度。重量ベース
農林水産省「食料需給表」による



注1) 肉類、鶏卵、牛乳・乳製品の()については、飼料自給率を考慮した値である。

注2) 数値は2018年度。重量ベース
農林水産省「食料需給表」による

番号	訂正箇所		原文	訂正文
	ページ	行		
2	11	図9	<p>農林水産省「食料需給表」による</p>	<p>農林水産省「食料需給表」による</p>
3	11	8	<p><u>2017</u>年には<u>38</u>%</p>	<p><u>2018</u>年には<u>37</u>%</p>

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
4	29	囲み	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015 年版」によると、18～29 歳のビタミン A 推奨量は男 850 μ g (RAE/ 日)、女 650 μ g (RAE/ 日)、ビタミン D 目安量は男女共 5.5 μ g、ビタミン E 目安量は男 6.5mg、女 6.0mg (p.44 参照)。	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2020</u> 年版」によると、18～29 歳のビタミン A 推奨量は男 850 μ g(RAE/日)、女 650 μ g(RAE/日)、ビタミン D 目安量は男女共 <u>8.5</u> μ g、ビタミン E 目安量は男 <u>6.0</u> mg、女 <u>5.0</u> mg (p.44 参照)。

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
5	30	囲み	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2015年版</u> 」によると	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2020年版</u> 」によると
6	31	囲み	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2015年版</u> 」によると	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2020年版</u> 」によると
7	33	囲み	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2015年版</u> 」によると	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2020年版</u> 」によると
8	34	囲み	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2015年版</u> 」によると、18～29歳の鉄の推奨量は、男 <u>7.0mg</u> 、女(月経あり) <u>10.5mg</u> である (p.44 参照)。	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 <u>2020年版</u> 」によると、18～29歳の鉄の推奨量は、男 <u>7.5mg</u> 、女(月経あり) <u>10.5mg</u> である (p.44 参照)。

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
9	40	5	重症化予防を目的とし	重症化予防や高齢者の低栄養と ^① <u>フレイル</u> 予防を目的とし
		側注		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> ① フレイル 加齢により心身が老い衰えた状態。 </div> (2E p2)
		11	<u>①</u>	<u>②</u>
		側注 1	<u>①</u>	<u>②</u>
		21	<u>②</u>	<u>③</u>
		側注 2	<u>②</u>	<u>③</u>
				(番号 9 を受け, 側注番号を修正)

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																		
	ページ	行																				
10	40	8	「日本人の食事摂取基準 <u>2015 年版</u> 」の数値は <u>平成 27 ～ 31 年度</u>	「日本人の食事摂取基準 <u>2020 年版</u> 」の数値は <u>令和 2 ～ 6 年度</u>																		
11	40	表 17	<table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢(歳)</th> <th>目標とするBMI (kg/m²)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～49</td> <td>18.5～24.9</td> </tr> <tr> <td>50～<u>69</u></td> <td>20.0～24.9</td> </tr> <tr> <td>70以上</td> <td>21.5～24.9^{注3}</td> </tr> </tbody> </table> <p>注1) 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。 注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。 注3) <u>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、当面目標とする BMI の範囲を 21.5～24.9kg/m²とした。</u></p>	年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)	18～49	18.5～24.9	50～ <u>69</u>	20.0～24.9	70以上	21.5～24.9 ^{注3}	<table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢(歳)</th> <th>目標とする BMI (kg/m²)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～49</td> <td>18.5～24.9</td> </tr> <tr> <td>50～<u>64</u></td> <td>20.0～24.9</td> </tr> <tr> <td>65～74 ^{注3}</td> <td>21.5～24.9</td> </tr> <tr> <td>75 以上 ^{注3}</td> <td>21.5～24.9</td> </tr> </tbody> </table> <p>注1) 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。 注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、喫煙や疾患の合併による BMI や死亡リスクへの影響、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。 注3) <u>高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とする BMI の範囲を 21.5～24.9 kg/m²とした。</u></p>	年齢(歳)	目標とする BMI (kg/m ²)	18～49	18.5～24.9	50～ <u>64</u>	20.0～24.9	65～74 ^{注3}	21.5～24.9	75 以上 ^{注3}	21.5～24.9
年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)																					
18～49	18.5～24.9																					
50～ <u>69</u>	20.0～24.9																					
70以上	21.5～24.9 ^{注3}																					
年齢(歳)	目標とする BMI (kg/m ²)																					
18～49	18.5～24.9																					
50～ <u>64</u>	20.0～24.9																					
65～74 ^{注3}	21.5～24.9																					
75 以上 ^{注3}	21.5～24.9																					

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																																																																															
	ページ	行																																																																																	
12	41	表 18	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">目標量^{注1} (中央値^{注2}) (男女共通)</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">年齢等</th> <th rowspan="2">たんぱく質</th> <th colspan="2">脂質^{注3}</th> <th rowspan="2">炭水化物^{注4・5}</th> </tr> <tr> <th>脂質</th> <th>飽和脂肪酸</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0～11 (月)</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>1～17 (歳)</td> <td>13～20 (16.5)</td> <td>20～30 (25)</td> <td>—</td> <td>50～65 (57.5)</td> </tr> <tr> <td>18～69 (歳)</td> <td>13～20 (16.5)</td> <td>20～30 (25)</td> <td>7以下</td> <td>50～65 (57.5)</td> </tr> <tr> <td>70以上 (歳)</td> <td>13～20 (16.5)</td> <td>20～30 (25)</td> <td>7以下</td> <td>50～65 (57.5)</td> </tr> </tbody> </table>	目標量 ^{注1} (中央値 ^{注2}) (男女共通)					年齢等	たんぱく質	脂質 ^{注3}		炭水化物 ^{注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)	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">目標量^{注1, 2} (男女共通)</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">年齢等</th> <th rowspan="2">たんぱく質^{注3}</th> <th colspan="2">脂質^{注4}</th> <th rowspan="2">炭水化物^{注5, 6}</th> </tr> <tr> <th>脂質</th> <th>飽和脂肪酸</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1～2 (歳)</td> <td>13～20</td> <td>20～30</td> <td>—</td> <td>50～65</td> </tr> <tr> <td>3～14 (歳)</td> <td>13～20</td> <td>20～30</td> <td>10以下</td> <td>50～65</td> </tr> <tr> <td>15～17 (歳)</td> <td>13～20</td> <td>20～30</td> <td>8以下</td> <td>50～65</td> </tr> <tr> <td>18～49 (歳)</td> <td>13～20</td> <td>20～30</td> <td>7以下</td> <td>50～65</td> </tr> <tr> <td>50～64 (歳)</td> <td>14～20</td> <td>20～30</td> <td>7以下</td> <td>50～65</td> </tr> <tr> <td>65～74 (歳)</td> <td>15～20</td> <td>20～30</td> <td>7以下</td> <td>50～65</td> </tr> <tr> <td>75以上 (歳)</td> <td>15～20</td> <td>20～30</td> <td>7以下</td> <td>50～65</td> </tr> </tbody> </table>	目標量 ^{注1, 2} (男女共通)					年齢等	たんぱく質 ^{注3}	脂質 ^{注4}		炭水化物 ^{注5, 6}	脂質	飽和脂肪酸	1～2 (歳)	13～20	20～30	—	50～65	3～14 (歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	15～17 (歳)	13～20	20～30	8以下	50～65	18～49 (歳)	13～20	20～30	7以下	50～65	50～64 (歳)	14～20	20～30	7以下	50～65	65～74 (歳)	15～20	20～30	7以下	50～65	75以上 (歳)	15～20	20～30	7以下	50～65
目標量 ^{注1} (中央値 ^{注2}) (男女共通)																																																																																			
年齢等	たんぱく質	脂質 ^{注3}		炭水化物 ^{注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)																																																																															
目標量 ^{注1, 2} (男女共通)																																																																																			
年齢等	たんぱく質 ^{注3}	脂質 ^{注4}		炭水化物 ^{注5, 6}																																																																															
		脂質	飽和脂肪酸																																																																																
1～2 (歳)	13～20	20～30	—	50～65																																																																															
3～14 (歳)	13～20	20～30	10以下	50～65																																																																															
15～17 (歳)	13～20	20～30	8以下	50～65																																																																															
18～49 (歳)	13～20	20～30	7以下	50～65																																																																															
50～64 (歳)	14～20	20～30	7以下	50～65																																																																															
65～74 (歳)	15～20	20～30	7以下	50～65																																																																															
75以上 (歳)	15～20	20～30	7以下	50～65																																																																															
			<p>注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。</p> <p>注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。</p> <p>注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。</p> <p>注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。</p> <p>注5) 食物繊維の目標量を十分に注意すること。</p>	<p>注1) 必要なエネルギー量を確保した上でのバランスとすること。</p> <p>注2) 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。</p> <p>注3) 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。</p> <p>注4) 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。</p> <p>注5) 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。</p> <p>注6) 食物繊維の目標量を十分に注意すること。</p>																																																																															

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文																																													
	ページ	行																																															
13	41	図 19 出典	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」により作成	厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」により作成																																													
14	41	4~5	<u>高齢者を成人から分けて考える必要がある場合は、70歳以上を高齢者としている。</u>	<u>高齢者については、65~74歳、75歳以上の2つの区分としている。</u>																																													
15	42	表 20	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>18~29(歳)</td> <td>170.3</td> <td>63.2</td> <td>158.0</td> <td>50.0</td> </tr> <tr> <td>30~49(歳)</td> <td>170.7</td> <td>68.5</td> <td>158.0</td> <td>53.1</td> </tr> <tr> <td>50~69(歳)</td> <td>166.6</td> <td>65.3</td> <td>153.5</td> <td>53.0</td> </tr> <tr> <td>70以上(歳)</td> <td>160.8</td> <td>60.0</td> <td>148.0</td> <td>49.5</td> </tr> </tbody> </table>	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	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>18~29(歳)</td> <td>171.0</td> <td>64.5</td> <td>158.0</td> <td>50.3</td> </tr> <tr> <td>30~49(歳)</td> <td>171.0</td> <td>68.1</td> <td>158.0</td> <td>53.0</td> </tr> <tr> <td>50~64(歳)</td> <td>169.0</td> <td>68.0</td> <td>155.8</td> <td>53.8</td> </tr> <tr> <td>65~74(歳)</td> <td>165.2</td> <td>65.0</td> <td>152.0</td> <td>52.1</td> </tr> <tr> <td>75以上(歳)</td> <td>160.8</td> <td>59.6</td> <td>148.0</td> <td>48.8</td> </tr> </tbody> </table>	18~29(歳)	171.0	64.5	158.0	50.3	30~49(歳)	171.0	68.1	158.0	53.0	50~64(歳)	169.0	68.0	155.8	53.8	65~74(歳)	165.2	65.0	152.0	52.1	75以上(歳)	160.8	59.6	148.0	48.8
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																																													
18~29(歳)	171.0	64.5	158.0	50.3																																													
30~49(歳)	171.0	68.1	158.0	53.0																																													
50~64(歳)	169.0	68.0	155.8	53.8																																													
65~74(歳)	165.2	65.0	152.0	52.1																																													
75以上(歳)	160.8	59.6	148.0	48.8																																													
	42	表 20 注 1	平成 <u>22</u> 年, <u>23</u> 年	平成 <u>28</u> 年																																													

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
16	42	10	食物繊維は <u>6</u> 歳以上で	食物繊維は <u>3</u> 歳以上で
17	42	12~13	P:F:C バランスは <u>1 歳以上で 13 ~ 20(16.5) % : 20 ~ 30 (25) % : 50 ~ 65(57.5) % が目標量とされている。カッコ内は中央値。</u>	P:F:C バランスは、 <u>1 ~ 49 歳で 13 ~ 20 : 20 ~ 30 : 50 ~ 65, 50 ~ 64 歳で 14 ~ 20 : 20 ~ 30 : 50 ~ 65, 65 歳以上で 15 ~ 20 : 20 ~ 30 : 50 ~ 65</u> である。
18	43	側注 1	ヨウ素について	ヨウ素・ <u>クロム</u> について

日本人の食事摂取基準

● エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維の食事摂取基準 (1日あたり)

年齢 (歳)	推定エネルギー必要量 (kcal) (参考)						たんぱく質 推奨量 (g)				脂質 (脂肪エネルギー比率) 目標値 (%エネルギー)				炭水化物 目標値 (%エネルギー)				食物繊維 目標値 (g)			
	身体活動レベル(低)			身体活動レベル(中)			男		女		男		女		男		女		男		女	
	1	2	3	1	2	3	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1-2	-	950	-	-	900	-	20	20	20-30	20-30	50-65	50-65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3-5	-	1,300	-	-	1,250	-	25	25	20-30	20-30	50-65	50-65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-7	1,350	1,500	1,750	1,250	1,450	1,650	35	30	20-30	20-30	50-65	50-65	11以上	12以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上
8-9	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900	40	40	20-30	20-30	50-65	50-65	13以上	12以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上
10-11	1,550	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350	50	50	20-30	20-30	50-65	50-65	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上	13以上
12-14	2,300	2,600	3,000	2,150	2,400	2,700	60	55	20-30	20-30	50-65	50-65	16以上	16以上	16以上	16以上	16以上	16以上	16以上	16以上	16以上	16以上
15-17	2,500	2,850	3,150	2,000	2,300	2,550	65	55	20-30	20-30	50-65	50-65	17以上	17以上	17以上	17以上	17以上	17以上	17以上	17以上	17以上	17以上
18-29	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200	60	50	20-30	20-30	50-65	50-65	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上
30-49	3,300	3,650	3,650	1,750	2,000	2,300	60	50	20-30	20-30	50-65	50-65	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上
50-69	3,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200	60	50	20-30	20-30	50-65	50-65	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上
70以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000	60	50	20-30	20-30	50-65	50-65	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上	20以上
初期妊娠	-	-	-	+50	+50	+50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
中期妊娠	-	-	-	+250	+250	+250	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
後期妊娠	-	-	-	+450	+450	+450	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
授乳期	-	-	-	+320	+320	+320	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

● ビタミンの食事摂取基準

年齢 (歳)	ビタミンA 推奨量 (μgRAE)		ビタミンD 目安量 (ng)		ビタミンE 目安量 (mg)		ビタミンK 目安量 (μg)		ビタミンB1 推奨量 (mg)		ビタミンB2 推奨量 (mg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
	1-2	400	350	2.0	2.0	3.5	3.5	60	60	0.5	0.5	0.6
3-5	500	400	2.5	2.5	4.5	4.5	70	70	0.7	0.7	0.8	0.8
6-7	450	400	3.0	3.0	5.0	5.0	85	85	0.8	0.8	0.9	0.9
8-9	500	500	3.5	3.5	5.5	5.5	100	100	1.0	0.9	1.1	1.0
10-11	600	600	4.5	4.5	5.5	5.5	120	120	1.2	1.1	1.4	1.3
12-14	800	700	5.5	5.5	7.5	7.5	150	150	1.4	1.3	1.6	1.4
15-17	900	650	6.0	6.0	7.5	7.5	160	160	1.5	1.2	1.7	1.4
18-29	850	650	5.5	5.5	6.5	6.5	150	150	1.4	1.1	1.6	1.2
30-49	900	700	5.5	5.5	6.5	6.5	150	130	1.4	1.1	1.6	1.2
50-69	850	700	5.5	5.5	6.5	6.5	120	130	1.3	1.0	1.5	1.1
70以上	800	650	5.5	5.5	6.0	6.0	150	130	1.2	0.9	1.3	1.1
初期妊娠	-	-	+3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
中期妊娠	-	-	+9	-	-	-	-	-	-	-	-	+0.3
後期妊娠	-	-	+40	-	-	-	-	-	-	-	-	+0.3
授乳期	-	-	+150	-	-	-	-	-	-	-	-	+0.6

● ミネラルの食事摂取基準

年齢 (歳)	ナトリウム 目標値 (g) (食事摂取量)		カリウム 目安量 (mg)		カルシウム 推奨量 (mg)		マグネシウム 推奨量 (mg)		リン 目安量 (mg)		鉄 推奨量 (mg)		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	女 (月経前)
	1-2	3.0未満	3.5未満	900	800	450	400	70	70	500	500	4.5	4.5
3-5	4.0未満	4.5未満	1,100	1,000	600	550	100	100	800	600	5.5	5.0	-
6-7	5.0未満	5.5未満	1,300	1,200	600	550	130	130	900	900	6.5	6.5	-
8-9	5.5未満	6.0未満	1,600	1,500	650	750	170	160	1,000	900	8.0	8.5	-
10-11	6.5未満	7.0未満	1,900	1,800	700	750	210	220	1,100	1,000	10.0	10.0	14.0
12-14	8.0未満	7.0未満	2,400	2,200	1,000	800	290	290	1,300	1,100	11.5	10.0	14.0
15-17	8.0未満	7.0未満	2,800	2,100	800	650	360	310	1,200	900	9.5	7.0	10.5
18-29	8.0未満	7.0未満	2,500	2,000	800	650	340	270	1,000	800	7.0	6.0	10.5
30-49	8.0未満	7.0未満	2,500	2,000	650	650	370	390	1,000	800	7.5	6.5	10.5
50-69	8.0未満	7.0未満	2,500	2,000	700	650	350	290	1,000	800	7.5	6.5	10.5
70以上	8.0未満	7.0未満	2,500	2,000	700	650	320	270	1,000	800	7.0	6.0	-
初期妊娠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+2.5
中期妊娠	-	-	-	-	+2,000	-	-	+40	-	+800	-	-	+15.0
後期妊娠	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+15.0
授乳期	-	-	-	-	2,300	-	-	-	-	800	-	-	+2.5

(E) ①推定エネルギー必要量 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I, II, IIIで示した。70歳以上は、主として70〜75歳並びに自由な生活を送っている対象者に基づく報告から算定した。妊婦は、妊婦期の体格や妊娠中の体増加量、産後の寛容状態の評価を行うことが必要である。活用にあたっては、食事摂取基準のアセスメント、体重及び体組成の把握を行い、エネルギーの過剰または不足を回避して評価すること。身体活動レベルII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推奨することになるため、健康の維持増進の観点からは、身体活動を増加させる必要があること。②糖質 総質に関しては、おむねの値を示したものである。③炭水化物 総質については、おむねの値を示したものである。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。④ビタミンA 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

⑤プロビタミンAカロテノイドを含む。⑥ビタミンE 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。⑦ビタミンB1・B2 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。⑧ナイアシン 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。⑨ビタミンB6 たばく質食事摂取基準の後援量を用いて算定した (妊娠・授乳期の妊婦は除く)。⑩鉄 妊婦を評価している女性。または、妊婦の可能性がある女性には、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、積極的に400μg/日のプロビタミンB12の摂取が推奨される。⑪鉄 過多月経 (月経出血量が80mL/日以上) の人を除外して算定した。⑫鉄 授乳期の乳母を表記は4有量値。厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015年版 による

(1日あたり)

年齢 (歳)	ナイアシン 推奨量 (mgNE)		ビタミンB6 推奨量 (mg)		ビタミンB12 推奨量 (μg)		銅 推奨量 (mg)		バネトキサンチン 目安量 (mg)		ビオチン 目安量 (μg)		ビタミンC 推奨量 (mg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
	5	5	0.5	0.5	0.9	0.9	30	30	3	3	30	30	35	35
7	7	0.6	0.6	1.0	1.0	100	100	4	4	30	30	40	40	
9	8	0.8	0.7	1.3	1.3	130	130	5	5	35	35	55	55	
11	10	0.9	0.9	1.5	1.5	150	150	5	5	30	30	60	60	
13	12	1.2	1.2	1.8	1.8	180	180	6	6	35	35	75	75	
15	14	1.4	1.3	2.3	2.3	230	230	7	7	50	50	95	95	
16	13	1.6	1.3	2.5	2.5	250	250	7	7	50	50	100	100	
18	11	1.4	1.2	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100	
19	12	1.4	1.2	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100	
14	11	1.4	1.2	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100	
15	10	1.4	1.2	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100	
16	13	1.4	1.2	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100	
17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+10		
19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+10		
20	+3	-	+0.3	-	+0.8	-	+100	-	5	-	-	+15		

(1日あたり)

年齢 (歳)	亜鉛 推奨量 (mg)		錳 推奨量 (mg)		マンガン 目安量 (mg)		ヨウ素 推奨量 (μg)		セレン 推奨量 (μg)		クロム 目安量 (μg)		モリブデン 推奨量 (μg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
	3	3	0.3	0.3	1.5	1.5	50	50	10	10	-	-	-	-
4	4	0.4	0.4	1.5	1.5	60	60	15	10	-	-	-	-	
5	5	0.5	0.5	2.0	2.0	75	75	15	15	-	-	-	-	
6	6	0.6	0.6	2.5	2.5	90	90	20	20	-	-	-	-	
7	7	0.7	0.7	3.0	3.0	110	110	25	25	-	-	-	-	
8	8	0.8	0.8	4.0	4.0	140	140	30	30	-	-	-	-	
9	8	1.0	0.8	4.5	3.5	140	140	35	25	-	-	-	-	
10	8	0.9	0.8	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	25	20	
10	8	1.0	0.8	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	25	20	
10	8	0.9	0.8	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	25	20	
9	7	0.9	0.7	4.0	3.5	120	130	30	25	10	10	25	20	
11	+2	-	+0.1											

訂正文

日本人の食事摂取基準

● エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維の食事摂取基準

年齢(歳)	推定エネルギー必要量(kcal)(参考)						たんぱく質 推奨量(g)		脂質(脂肪エネルギー比率) 目標量(%エネルギー)		炭水化物 目標量(%エネルギー)		食物繊維 目標量(g)	
	身体活動レベル(男)			身体活動レベル(女)			男	女	男		女		男	女
	I	II	III	I	II	III			I	II	I	II	I	II
1~2	-	950	-	-	900	-	20	20	20~30	20~30	50~65	50~65	-	-
3~5	-	1,300	-	-	1,250	-	25	25	20~30	20~30	50~65	50~65	8以上	8以上
6~7	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650	30	30	20~30	20~30	50~65	50~65	10以上	10以上
8~9	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900	40	40	20~30	20~30	50~65	50~65	11以上	11以上
10~11	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350	45	50	20~30	20~30	50~65	50~65	13以上	13以上
12~14	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700	60	55	20~30	20~30	50~65	50~65	17以上	17以上
15~17	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550	65	55	20~30	20~30	50~65	50~65	19以上	18以上
18~29	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300	65	50	20~30	20~30	50~65	50~65	21以上	18以上
30~49	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350	65	50	20~30	20~30	50~65	50~65	21以上	18以上
50~64	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250	65	50	20~30	20~30	50~65	50~65	21以上	18以上
65~74	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100	60	50	20~30	20~30	50~65	50~65	20以上	17以上
75以上	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-	60	50	20~30	20~30	50~65	50~65	20以上	17以上
初期														
妊婦 中期				+50	+50	+50								
(付加量) 後期				+250	+250	+250								
授乳婦(付加量)				+450	+450	+450								
				+350	+350	+350								

(1日あたり)

(注) ①推定エネルギー必要量 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I、II、IIIで示した。75歳以上において、レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。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、体重の変化又はBMIを用いて評価すること。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。

②たんぱく質 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量以上とするのが望ましい。

③脂質 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

④炭水化物 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。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ビタミンA 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
プロビタミンAカロテノイドを含む。

⑥ビタミンD 日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、フレイル予防を図る者はもとより、全年齢区分を通じて、日常生活において可能な範囲内の適度な日光浴を心掛けるとともに、ビタミンDの摂取については、日照時間を考慮に入れることが重要である。

⑦ビタミンE 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。

⑧ビタミンB1・B2 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。

⑨ナイアシン ナイアシン当量(NE)=ナイアシン+1/60トリプトファンで示した。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。

⑩ビタミンB6 たんぱく質の推奨量を用いて算定した(妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

⑪葉酸 妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸(狭義の葉酸)を400μg/日摂取することが望まれる。

妊婦・授乳婦の付加量(プラス表記)は、中期及び後期にのみ設定した。

⑫ナトリウム 高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満とした。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による

● ビタミンの食事摂取基準

年齢(歳)	ビタミンA 推奨量(μgRAE)		ビタミンD 目安量(μg)		ビタミンE 目安量(mg)		ビタミンK 目安量(μg)		ビタミンB1 推奨量(mg)		ビタミンB2 推奨量(mg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
	1~2	400	350	3.0	3.5	3.0	3.0	50	60	0.5	0.5	0.6
3~5	450	500	3.5	4.0	4.0	4.0	60	70	0.7	0.7	0.8	0.8
6~7	400	400	4.5	5.0	5.0	5.0	80	90	0.8	0.8	0.9	0.9
8~9	500	500	5.0	6.0	5.5	5.5	90	110	1.0	0.9	1.1	1.0
10~11	600	600	6.5	8.0	6.5	6.0	110	140	1.2	1.1	1.4	1.3
12~14	800	700	8.0	9.5	7.0	6.5	140	170	1.4	1.3	1.6	1.4
15~17	900	650	9.0	8.5	6.0	5.5	150	150	1.4	1.3	1.7	1.4
18~29	850	650	8.5	8.5	6.0	5.5	150	150	1.4	1.1	1.6	1.2
30~49	900	700	8.5	8.5	6.0	5.5	150	150	1.4	1.1	1.6	1.2
50~64	900	700	8.5	8.5	6.0	5.5	150	150	1.4	1.1	1.6	1.2
65~74	850	700	8.5	8.5	7.0	6.0	150	150	1.3	1.1	1.5	1.2
75以上	800	650	8.5	8.5	7.0	6.5	150	150	1.3	1.1	1.5	1.2
初期												
妊婦 中期		+0										
(付加量) 後期		+0										
授乳婦		+80										
		+450										

● ミネラルの食事摂取基準

年齢(歳)	ナトリウム 目標量(g) [食塩相当量]		カリウム 目安量(mg)		カルシウム 推奨量(mg)		マグネシウム 推奨量(mg)		リン 目安量(mg)		鉄 推奨量(mg)		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	女
											男	女	女
1~2	3.0未満	3.0未満	900	900	450	400	70	70	500	500	4.5	4.5	-
3~5	3.5未満	3.5未満	1,000	1,000	600	550	100	100	700	700	5.5	5.5	-
6~7	4.5未満	4.5未満	1,300	1,200	600	550	130	130	900	800	7.0	7.5	-
8~9	5.0未満	5.0未満	1,500	1,500	650	750	170	160	1,000	1,000	8.5	8.5	12.0
10~11	6.0未満	6.0未満	1,800	1,800	700	750	210	220	1,100	1,000	10.0	8.5	12.0
12~14	7.0未満	6.5未満	2,300	1,900	1,000	800	290	290	1,200	1,000	10.0	7.0	10.5
15~17	7.5未満	6.5未満	2,700	2,000	800	650	360	310	1,200	900	7.5	6.5	10.5
18~29	7.5未満	6.5未満	2,500	2,000	800	650	340	270	1,000	800	7.5	6.5	10.5
30~49	7.5未満	6.5未満	2,500	2,000	750	650	370	290	1,000	800	7.5	6.5	10.5
50~64	7.5未満	6.5未満	2,500	2,000	750	650	370	290	1,000	800	7.5	6.5	11.0
65~74	7.5未満	6.5未満	2,500	2,000	750	650	350	280	1,000	800	7.5	6.0	-
75以上	7.5未満	6.5未満	2,500	2,000	700	600	320	260	1,000	800	7.0	6.0	-
初期													
妊婦 中期													
(付加量) 後期													
授乳婦													

ナイアシン 推奨量(mgNE)		ビタミンB6 推奨量(mg)		ビタミンB12 推奨量(μg)		葉酸 推奨量(μg)		パントテン酸 目安量(mg)		ビオチン 目安量(μg)		ビタミンC 推奨量(mg)	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
6	5	0.5	0.5	0.9	0.9	90	90	3	4	20	20	40	40
8	7	0.6	0.6	1.1	1.1	110	110	4	4	20	20	50	50
9	8	0.8	0.7	1.3	1.3	140	140	5	5	30	30	60	60
11	10	0.9	0.9	1.6	1.6	160	160	6	6	40	40	70	70
13	10	1.1	1.1	1.9	1.9	190	190	6	6	50	50	85	85
15	14	1.4	1.3	2.4	2.4	240	240	7	6	50	50	100	100
17	13	1.5	1.3	2.4	2.4	240	240	7	6	50	50	100	100
15	11	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100
15	12	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100
14	11	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100
14	11	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	6	5	50	50	100	100
13	10	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	6	5	50	50	100	100
								6	5	50	50	100	100

(1日あたり)

亜鉛 推奨量(mg)		銅 推奨量(mg)		マンガン 目安量(mg)		ヨウ素 推奨量(μg)		セレン 推奨量(μg)		クロム 目安量(μg)		モリブデン 推奨量(μg)	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
3	3	0.3	0.3	1.5	1.5	50	50	10	10	-	-	10	10
4	3	0.4	0.3	1.5	1.5	60	60	15	10	-	-	10	10
5	4	0.4	0.4	2.0	2.0	75	75	15	15	-	-	15	15
6	5	0.5	0.5	2.5	2.5	90	90	20	20	-	-	20	20
7	6	0.6	0.6	3.0	3.0	110	110	25	25	-	-	25	25
10	8	0.8	0.8	4.0	4.0	140	140	30	30	-	-	25	25
12	8	0.9	0.7	4.5	3.5	140	140	35	25	-	-	30	25
11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
10													

48 表 24

身体活動レベル	食品群	1群				2群				3群				4群							
		乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		いも		くだもの		穀類		油脂		砂糖	
		年齢	性	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身体活動レベルⅠ(低い)	6~7歳	300	250	30	30	80	80	60	60	270	270	60	60	150	150	170	150	10	10	5	5
	8~9	330	330	50	50	100	80	60	60	300	300	60	60	150	150	210	180	10	10	10	10
	10~11	350	350	50	50	100	100	80	80	300	300	100	100	200	200	260	230	15	15	10	10
	12~14	400	350	50	50	140	120	80	80	350	350	100	100	200	200	310	280	20	20	10	10
	15~17	400	330	50	50	140	120	80	80	350	350	100	100	200	200	360	270	25	20	10	10
	18~29	300	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	200	20	15	10	10
	30~49	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	220	20	15	10	10
	50~69	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	290	200	20	15	10	5
	70以上	250	250	50	50	120	80	80	80	350	350	100	100	200	200	240	180	15	15	10	5
	妊婦 初期	250		50		100		80		350		100		200		220		15			10
	妊婦 中期	250		50		120		80		350		100		200		270		15			10
	妊婦 後期	250		50		150		150		350		100		200		290		15			10
	授乳婦	250		50		150		150		350		100		200		260		15			10
身体活動レベルⅡ(ふつふつ)	1~2歳	250	250	30	30	60	50	40	35	180	180	50	50	100	100	110	100	5	5	3	3
	3~5	250	250	30	30	60	60	60	60	240	240	60	60	150	150	170	150	10	10	5	5
	6~7	300	250	50	50	80	80	60	60	270	270	60	60	150	150	200	180	10	10	10	10
	8~9	330	330	50	50	120	80	80	80	300	300	60	60	200	200	240	220	15	15	10	10
	10~11	350	350	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	300	280	20	20	10	10
	12~14	400	350	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	360	340	25	25	10	10
	15~17	400	330	50	50	160	120	100	80	350	350	100	100	200	200	420	320	30	25	10	10
	18~29	300	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	400	260	30	20	10	10
	30~49	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	400	270	30	20	10	10
	50~69	250	250	50	50	140	100	80	80	350	350	100	100	200	200	370	260	25	15	10	10
	70以上	250	250	50	50	120	100	80	80	350	350	100	100	200	200	320	220	20	15	10	10
	妊婦 初期	250		50		100		80		350		100		200		280		20			10
	妊婦 中期	250		50		150		80		350		100		200		310		20			10
妊婦 後期	250		50		150		150		350		100		200		350		20			10	
授乳婦	250		50		150		150		350		100		200		320		20			10	
身体活動レベルⅢ(高い)	6~7歳	300	300	50	50	110	110	60	60	270	270	60	60	150	150	240	220	10	10	10	10
	8~9	330	330	50	50	140	110	80	80	300	300	60	60	200	200	280	260	20	15	10	10
	10~11	350	350	50	50	160	120	100	100	350	350	100	100	200	200	350	340	20	20	10	10
	12~14	400	400	50	50	180	140	100	100	350	350	100	100	200	200	430	400	25	25	10	10
	15~17	400	330	50	50	180	140	100	100	350	350	100	100	200	200	470	370	35	25	20	10
	18~29	300	250	50	50	170	100	100	100	350	350	100	100	200	200	460	310	35	25	20	10
	30~49	300	250	50	50	170	100	100	100	350	350	100	100	200	200	460	330	35	25	20	10
	50~69	300	250	50	50	140	100	100	100	350	350	100	100	200	200	420	320	30	20	10	10
	70以上	250	250	50	50	120	100	100	100	350	350	100	100	200	200	380	270	25	20	10	10
	授乳婦	250		50		150		150		350		100		200		380		25			10

注1)野菜はきのこ、海藻を含む。また、野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。

(1人1日あたり重量g)

注2)エネルギー量は「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の参考表・推定エネルギー必要量の約95%の割合で構成してある。各人の必要に応じて適宜調整すること。

注3)食品構成は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」で計算。

(番号20の誤り)

身体活動レベル	食品群	1群				2群				3群				4群							
		乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		いも		くだもの		穀類		油脂		砂糖	
		年齢	性	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身体活動レベルⅠ(低い)	6~7歳	250	250	30	30	80	80	60	60	270	270	50	50	150	150	170	150	10	10	5	5
	8~9	300	300	50	50	100	80	60	60	300	300	60	60	150	150	210	170	10	10	10	10
	10~11	320	320	50	50	100	100	80	80	300	300	100	100	200	200	260	240	15	15	10	10
	12~14	380	380	50	50	150	120	80	80	350	350	100	100	200	200	320	280	20	20	10	10
	15~17	320	320	50	50	150	120	80	80	350	350	100	100	200	200	370	260	25	20	10	10
	18~29	300	250	50	50	180	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	220	20	15	10	10
	30~49	250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	230	20	15	10	10
	50~64	250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	320	210	20	15	10	10
	65~74	250	250	50	50	120	100	80	80	350	350	100	100	200	200	300	180	15	10	10	10
	75以上	250	200	50	50	120	80	80	80	350	350	100	100	200	200	240	170	15	10	10	5
初期		250		50		100		80		350		100		200		230		15		10	
妊婦 中期		250		50		120		80		350		100		200		280		15		10	
後期		250		50		150		80		350		100		200		320		20		10	
授乳婦		250		50		120		80		350		100		200		290		20		10	
身体活動レベルⅡ(ふつう)	1~2歳	250	250	30	30	50	50	40	40	180	180	50	50	100	100	110	100	5	5	3	3
	3~5	250	250	30	30	50	50	60	60	240	240	50	50	150	150	160	150	10	10	5	5
	6~7	250	250	50	50	80	80	60	60	270	270	60	60	150	150	210	170	10	10	10	10
	8~9	300	300	50	50	120	80	80	80	300	300	60	60	200	200	240	220	15	15	10	10
	10~11	320	320	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	310	290	20	20	10	10
	12~14	380	380	50	50	170	120	80	80	350	350	100	100	200	200	380	360	25	20	10	10
	15~17	320	320	50	50	200	120	80	80	350	350	100	100	200	200	430	350	30	20	10	10
	18~29	300	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	390	290	30	15	10	10
	30~49	250	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	400	300	30	15	10	10
	50~64	250	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	390	280	25	15	10	10
65~74	250	250	50	50	170	120	80	80	350	350	100	100	200	200	360	250	20	15	10	10	
75以上	250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	310	210	15	15	10	10	
初期		250		50		120		80		350		100		200		300		15		10	
妊婦 中期		250		50		150		80		350		100		200		320		20		10	
後期		250		50		170		80		350		100		200		370		25		10	
授乳婦		250		50		170		80		350		100		200		350		20		10	
身体活動レベルⅢ(高い)	6~7歳	250	250	50	50	100	100	60	60	270	270	60	60	150	150	250	230	10	10	10	10
	8~9	300	300	50	50	140	100	80	80	300	300	60	60	200	200	290	250	20	15	10	10
	10~11	320	320	50	50	160	120	80	80	350	350	100	100	200	200	370	350	20	20	10	10
	12~14	380	380	50	50	200	170	80	80	350	350	100	100	200	200	450	400	25	25	10	10
	15~17	380	320	50	50	200	170	120	80	350	350	100	100	200	200	490	380	30	20	10	10
	18~29	380	300	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	360	30	20	10	10
	30~49	380	250	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	360	30	20	10	10
	50~64	320	250	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	320	25	20	10	10
	65~74	320	250	50	50	200	120	80	80	350	350	100	100	200	200	440	310	25	15	10	10
	授乳婦		320		50		170		80		350		100		200		420		25		10

注1)野菜はきのこ、海藻を含む。また、野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。(1人1日あたり重量g)
 注2)エネルギー量は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の参考表・推定エネルギー必要量の93~97%の割合で構成してある。各人の必要に応じて適宜調整すること。
 注3)食品構成は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」で計算。

21 54 側注 1

2018年の平均寿命は、男性 81.25 年、女性 87.32 年である。

2019年の平均寿命は、男性 81.41 年、女性 87.45 年である。

22 96 かこみ

「日本人の食事摂取基準 2015 年度版」では、食塩の摂取目標量は18歳以上男性 8.0g 未満、18歳以上女性 7.0g 未満である。

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では、食塩の摂取目標量は18歳以上男性 7.5g 未満、18歳以上女性 6.5g 未満である。

23 142 表 1 上の表

(1日あたり)

分類	1 群		2 群		3 群			4 群		
	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	くだもの	穀類	油脂	砂糖
女子重量 (g)	<u>330</u>	50	120	80	350	100	200	<u>320</u>	<u>25</u>	10
男子重量 (g)	<u>400</u>	50	<u>160</u>	<u>100</u>	350	100	200	<u>420</u>	30	10

香川芳子案による

(1日あたり)

分類	1 群		2 群		3 群			4 群		
	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	くだもの	穀類	油脂	砂糖
女子重量(g)	<u>320</u>	50	120	80	350	100	200	<u>350</u>	<u>20</u>	10
男子重量(g)	<u>320</u>	50	<u>200</u>	<u>80</u>	350	100	200	<u>430</u>	30	10

香川明夫監修による

番号	訂正箇所		原 文	訂 正 文
	ページ	行		
24	142	表 1 男子食 事摂取 基準 推定エ ネルギー ー必要 量	<u>2,850</u>	<u>2,800</u>
		表 1 男子食 事摂取 基準 鉄	<u>9.5</u>	<u>10.0</u>
		出典	厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (<u>2015</u> 年版)」による	厚生労働省「日本人の食事摂取基準(<u>2020</u> 年版)」による