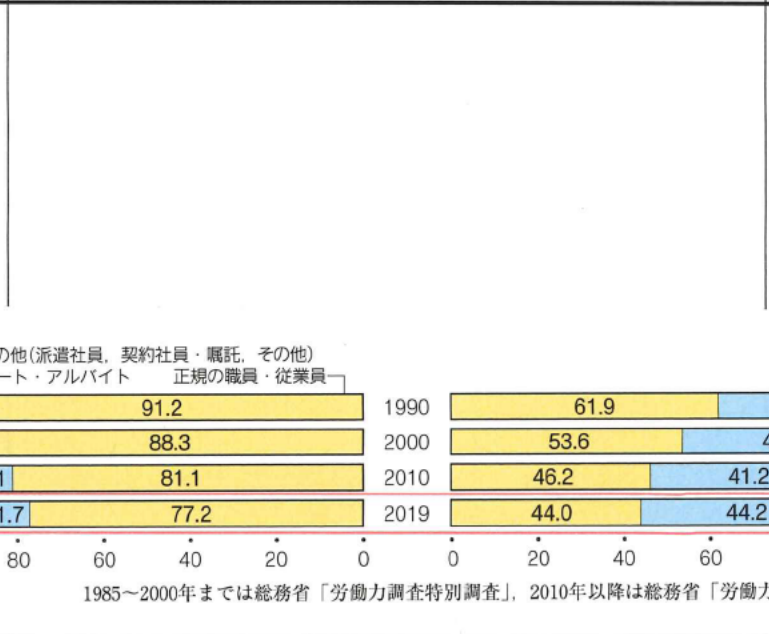
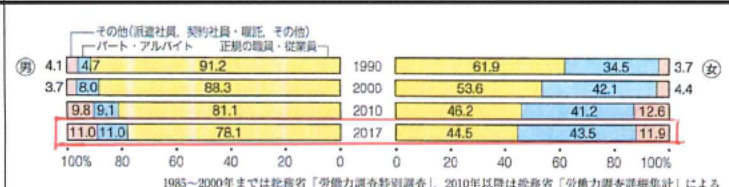
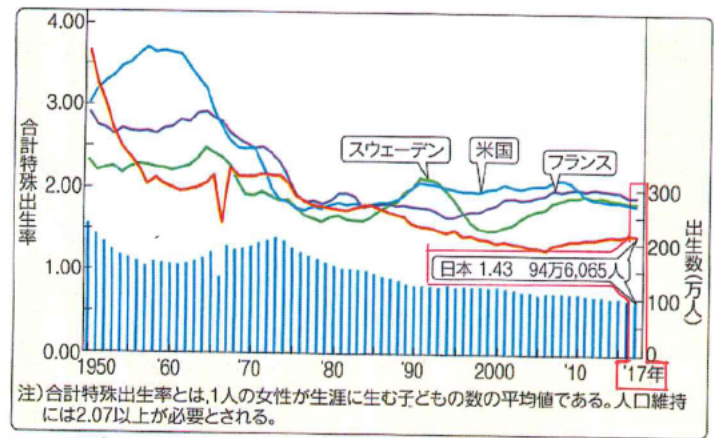


| 番号 | 訂正箇所 | | 原文 | 訂正文 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------|------------|---|----------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|---|-------|---------|-------------|------|-------------|------|-------------|-------|-------------|------|-------------|------|-------------|-------|-------------|------|--------------|------|------|---|---|----|------------|------------|----|-------|-------|-----|------|----|------|------|-------|------|------|----|------|------|-------|------|------|-----|------|------|-------|------|------|-----|------|------|-------|------|------|-----|------|------|
| | ページ | 行 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 10 | 図 5 | <p>「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について</p> <table border="1"> <caption>「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について</caption> <thead> <tr> <th>年</th> <th>賛成</th> <th>どちらかといえば賛成</th> <th>どちらかといえば反対</th> <th>反対</th> <th>わからない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2016年</td> <td>8.8</td> <td>31.7</td> <td>51</td> <td>34.8</td> <td>19.5</td> </tr> <tr> <td>2014年</td> <td>12.5</td> <td>32.1</td> <td>60</td> <td>33.3</td> <td>16.1</td> </tr> <tr> <td>2012年</td> <td>12.9</td> <td>38.7</td> <td>3.3</td> <td>27.9</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>2009年</td> <td>10.6</td> <td>30.7</td> <td>3.6</td> <td>31.3</td> <td>23.8</td> </tr> <tr> <td>2007年</td> <td>13.8</td> <td>31.0</td> <td>3.2</td> <td>28.7</td> <td>23.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」, 「女性の活躍推進に関する世論調査」による</p> | 年 | 賛成 | どちらかといえば賛成 | どちらかといえば反対 | 反対 | わからない | 2016年 | 8.8 | 31.7 | 51 | 34.8 | 19.5 | 2014年 | 12.5 | 32.1 | 60 | 33.3 | 16.1 | 2012年 | 12.9 | 38.7 | 3.3 | 27.9 | 17.2 | 2009年 | 10.6 | 30.7 | 3.6 | 31.3 | 23.8 | 2007年 | 13.8 | 31.0 | 3.2 | 28.7 | 23.4 | <p>「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について</p> <table border="1"> <caption>「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について</caption> <thead> <tr> <th>年</th> <th>賛成</th> <th>どちらかといえば賛成</th> <th>どちらかといえば反対</th> <th>反対</th> <th>わからない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2019年</td> <td>7.5</td> <td>27.5</td> <td>52</td> <td>36.6</td> <td>23.2</td> </tr> <tr> <td>2014年</td> <td>12.5</td> <td>32.1</td> <td>60</td> <td>33.3</td> <td>16.1</td> </tr> <tr> <td>2012年</td> <td>12.9</td> <td>38.7</td> <td>3.3</td> <td>27.9</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>2009年</td> <td>10.6</td> <td>30.7</td> <td>3.6</td> <td>31.3</td> <td>23.8</td> </tr> <tr> <td>2007年</td> <td>13.8</td> <td>31.0</td> <td>3.2</td> <td>28.7</td> <td>23.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」, 「女性の活躍推進に関する世論調査」による</p> | 年 | 賛成 | どちらかといえば賛成 | どちらかといえば反対 | 反対 | わからない | 2019年 | 7.5 | 27.5 | 52 | 36.6 | 23.2 | 2014年 | 12.5 | 32.1 | 60 | 33.3 | 16.1 | 2012年 | 12.9 | 38.7 | 3.3 | 27.9 | 17.2 | 2009年 | 10.6 | 30.7 | 3.6 | 31.3 | 23.8 | 2007年 | 13.8 | 31.0 | 3.2 | 28.7 | 23.4 |
| 年 | 賛成 | どちらかといえば賛成 | どちらかといえば反対 | 反対 | わからない | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016年 | 8.8 | 31.7 | 51 | 34.8 | 19.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014年 | 12.5 | 32.1 | 60 | 33.3 | 16.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012年 | 12.9 | 38.7 | 3.3 | 27.9 | 17.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009年 | 10.6 | 30.7 | 3.6 | 31.3 | 23.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2007年 | 13.8 | 31.0 | 3.2 | 28.7 | 23.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年 | 賛成 | どちらかといえば賛成 | どちらかといえば反対 | 反対 | わからない | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2019年 | 7.5 | 27.5 | 52 | 36.6 | 23.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2014年 | 12.5 | 32.1 | 60 | 33.3 | 16.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012年 | 12.9 | 38.7 | 3.3 | 27.9 | 17.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009年 | 10.6 | 30.7 | 3.6 | 31.3 | 23.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2007年 | 13.8 | 31.0 | 3.2 | 28.7 | 23.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 15 | 図 12 | <table border="1"> <caption>子どもの貧困率</caption> <thead> <tr> <th>調査対象年</th> <th>貧困率 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1998 (1997)</td> <td>13.4</td> </tr> <tr> <td>2001 (2000)</td> <td>14.4</td> </tr> <tr> <td>2004 (2003)</td> <td>13.7</td> </tr> <tr> <td>2007 (2006)</td> <td>14.2</td> </tr> <tr> <td>2010 (2009)</td> <td>15.7</td> </tr> <tr> <td>2013 (2012)</td> <td>16.3</td> </tr> <tr> <td>2016 (2015)</td> <td>13.9</td> </tr> </tbody> </table> <p>厚生労働省「国民生活基礎調査」による</p> <p>注1) 子どもの貧困率とは、17歳以下の子ども全体に占める、等価可処分所得の中央値の半分に満たない17歳以下の子どもの割合をいう。 注2) 2015年調査の数値は、熊本県を除く。</p> | 調査対象年 | 貧困率 (%) | 1998 (1997) | 13.4 | 2001 (2000) | 14.4 | 2004 (2003) | 13.7 | 2007 (2006) | 14.2 | 2010 (2009) | 15.7 | 2013 (2012) | 16.3 | 2016 (2015) | 13.9 | <table border="1"> <caption>子どもの貧困率</caption> <thead> <tr> <th>調査対象年</th> <th>貧困率 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1998 (1997)</td> <td>13.4</td> </tr> <tr> <td>2001 (2000)</td> <td>14.4</td> </tr> <tr> <td>2004 (2003)</td> <td>13.7</td> </tr> <tr> <td>2007 (2006)</td> <td>14.2</td> </tr> <tr> <td>2010 (2009)</td> <td>15.7</td> </tr> <tr> <td>2013 (2012)</td> <td>16.3</td> </tr> <tr> <td>2016 (2015)</td> <td>13.9</td> </tr> <tr> <td>2019年 (2018)</td> <td>13.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>厚生労働省「国民生活基礎調査」による</p> <p>注1) 子どもの貧困率とは、17歳以下の子ども全体に占める、等価可処分所得の中央値の半分に満たない17歳以下の子どもの割合をいう。 注2) 2015年調査の数値は、熊本県を除く。</p> | 調査対象年 | 貧困率 (%) | 1998 (1997) | 13.4 | 2001 (2000) | 14.4 | 2004 (2003) | 13.7 | 2007 (2006) | 14.2 | 2010 (2009) | 15.7 | 2013 (2012) | 16.3 | 2016 (2015) | 13.9 | 2019年 (2018) | 13.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 調査対象年 | 貧困率 (%) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1998 (1997) | 13.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2001 (2000) | 14.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 (2003) | 13.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2007 (2006) | 14.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 (2009) | 15.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2013 (2012) | 16.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 (2015) | 13.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 調査対象年 | 貧困率 (%) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1998 (1997) | 13.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2001 (2000) | 14.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 (2003) | 13.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2007 (2006) | 14.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010 (2009) | 15.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2013 (2012) | 16.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 (2015) | 13.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2019年 (2018) | 13.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (続き) | 15 | 20行 | <p>貧困率は<u>13.9%</u> (2015年)</p> | <p>貧困率は <u>13.5%</u> (2018年)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

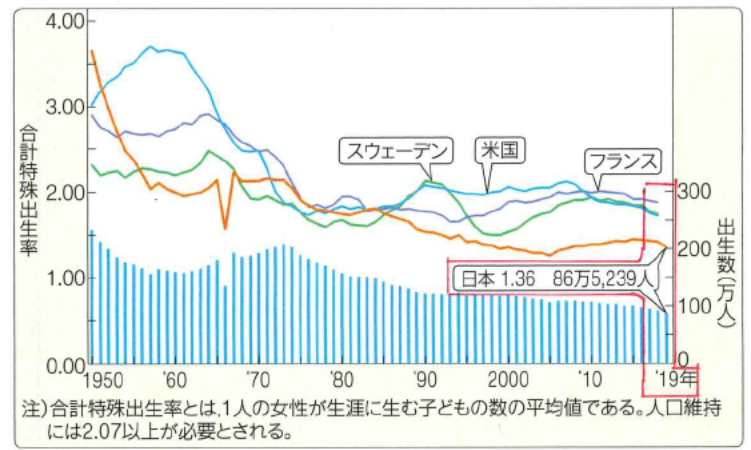
番号
 21
 図 14



4 45 図 23



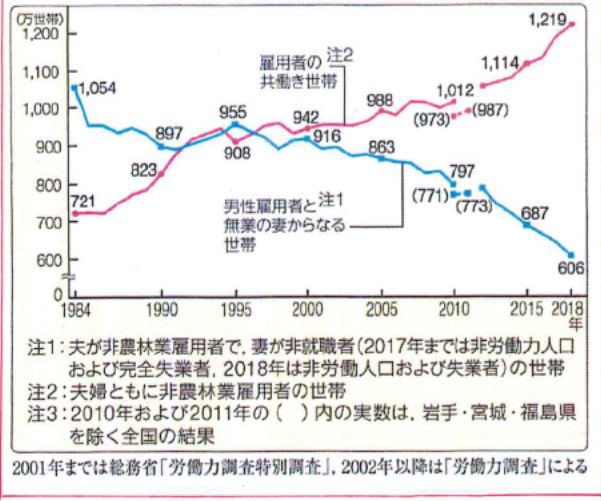
ヨーロッパはEU "Eurostat", Council of Europe "Recent demographic developments in Europe", United Nations "Demographic Yearbook" など。米国はU.S. Department of Health and Human Services "National Vital Statistics Report", United Nations "Demographic Yearbook", U.S. Census Bureau など。日本は厚生労働省「人口動態統計」による



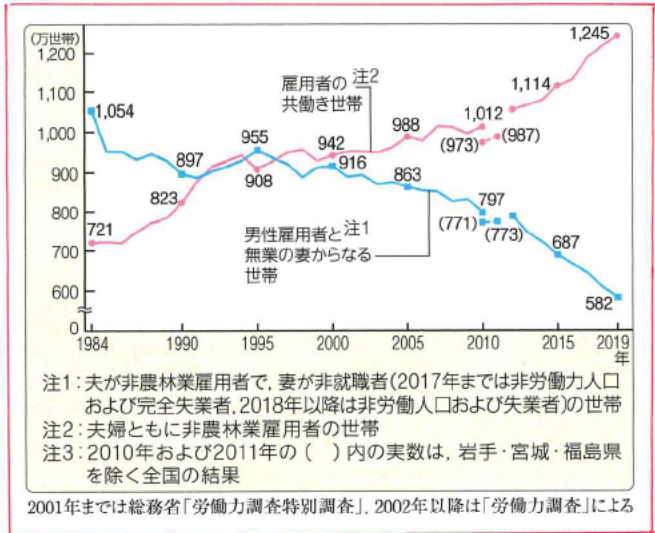
ヨーロッパはEU "Eurostat", Council of Europe "Recent demographic developments in Europe", United Nations "Demographic Yearbook" など。米国はU.S. Department of Health and Human Services "National Vital Statistics Report", United Nations "Demographic Yearbook", U.S. Census Bureau など。日本は厚生労働省「人口動態統計」による

5 49 図 31

原 文



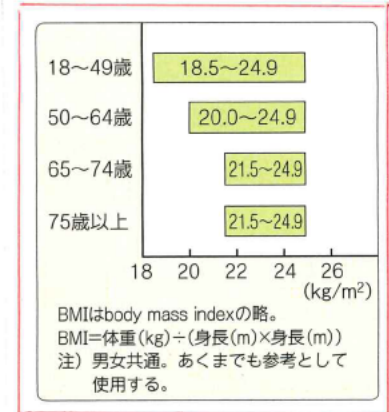
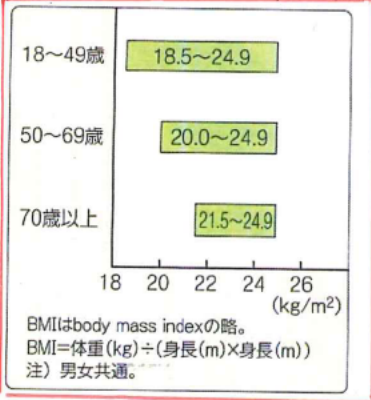
訂 正 文



| 番号 | 訂正箇所 | | 原 文 | 訂 正 文 |
|----|------|---|-------------------|-------------------|
| | ページ | 行 | | |
| 6 | 52 | 5 | <u>2017年は1.43</u> | <u>2019年は1.36</u> |

| 番号 | 訂正箇所 | | 原 文 | 訂 正 文 |
|----|------|----------|--|--|
| | ページ | 行 | | |
| 7 | 57 | 8～9 行 | 日本の平均寿命は、 男性 <u>81.25</u> 歳、女性 <u>87.32</u> 歳（ <u>2018</u> 年）であり、世界でも有数の長 寿国である。 | 日本の平均寿命は、男性 <u>81.41</u> 歳、女性 <u>87.45</u> 歳（ <u>2019</u> 年） であり、世界でも有数の長寿国である。 |

8 90 図 29



9 90 表 14

| 身体活動レベル | 低い (Ⅰ) | ふつう (Ⅱ) | 高い (Ⅲ) |
|-------------------------------|-------------------------|--|---|
| 日常生活の内容 | 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。 | 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは <u>通勤・買い物・家事、軽いスポーツ</u> 等のいずれかを含む場合。 | 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、 <u>スポーツ</u> 等余暇における活発な運動習慣を持っている場合。 |
| 中程度の強度の身体活動の1日あたりの合計時間 (時間/日) | 1.65 | 2.06 | 2.53 |
| 仕事での1日あたりの合計歩行時間 (時間/日) | 0.25 | 0.54 | 1.00 |

| 身体活動レベル | 低い (Ⅰ) | ふつう (Ⅱ) | 高い (Ⅲ) |
|-------------------------------|-------------------------|--|---|
| 日常生活の内容 | 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。 | 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、 <u>通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ</u> 、のいずれかを含む場合。 | 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、 <u>スポーツ</u> 等余暇における活発な運動習慣を持っている場合。 |
| 中程度の強度の身体活動の1日あたりの合計時間 (時間/日) | 1.65 | 2.06 | 2.53 |
| 仕事での1日あたりの合計歩行時間 (時間/日) | 0.25 | 0.54 | 1.00 |

10 91 表 15
11 表 16

表15▶推定エネルギー必要量(参考表) 表16▶日本人の食事摂取基準(1日あたり)

| 年齢(歳) | 性別 | 推定エネルギー必要量(kcal/日) | | | 年齢(歳) | 性別 | 栄養素 たんばく質 推奨量(g) | 脂肪エネルギー 比率 目標量(%) | ビタミンB ₁ 推奨量(mg) | ビタミンB ₂ 推奨量(mg) | ナイアシン 推奨量(mgNE) ^① |
|-------|------|--------------------|-----------|------------|-------|-----|------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| | | 身体活動レベルI | 身体活動レベルII | 身体活動レベルIII | | | | | | | |
| 1~2 | 男女 | - | 950 | - | 1~2 | 男女 | 20 | 20~30 | 0.5 | 0.6 | 5 |
| 3~5 | 男女 | - | 900 | - | 3~5 | 男女 | 20 | 20~30 | 0.5 | 0.5 | 5 |
| | 男女 | - | 1,300 | - | | 男女 | 25 | 20~30 | 0.7 | 0.8 | 7 |
| 6~7 | 男女 | - | 1,250 | - | 6~7 | 男女 | 25 | 20~30 | 0.7 | 0.8 | 7 |
| | 男女 | 1,350 | 1,550 | 1,750 | | 男女 | 35 | 20~30 | 0.8 | 0.9 | 9 |
| 8~9 | 男女 | 1,250 | 1,450 | 1,650 | 8~9 | 男女 | 30 | 20~30 | 0.8 | 0.9 | 8 |
| | 男女 | 1,600 | 1,850 | 2,100 | | 男女 | 40 | 20~30 | 1.0 | 1.1 | 11 |
| 10~11 | 男女 | 1,500 | 1,700 | 1,900 | 10~11 | 男女 | 40 | 20~30 | 0.9 | 1.0 | 10 |
| | 男女 | 1,950 | 2,250 | 2,500 | | 男女 | 50 | 20~30 | 1.2 | 1.4 | 13 |
| 12~14 | 男女 | 1,850 | 2,100 | 2,350 | 12~14 | 男女 | 50 | 20~30 | 1.1 | 1.3 | 12 |
| | 男女 | 2,300 | 2,600 | 2,900 | | 男女 | 60 | 20~30 | 1.4 | 1.6 | 15 |
| | 男女 | 2,150 | 2,400 | 2,700 | | 男女 | 55 | 20~30 | 1.3 | 1.4 | 14 |
| 15~17 | 男女 | 2,500 | 2,850 | 3,150 | 15~17 | 男女 | 65 | 20~30 | 1.5 | 1.7 | 16 |
| | 男女 | 2,050 | 2,300 | 2,550 | | 男女 | 55 | 20~30 | 1.2 | 1.4 | 13 |
| 18~29 | 男女 | 2,300 | 2,650 | 3,050 | 18~29 | 男女 | 60 | 20~30 | 1.4 | 1.6 | 15 |
| | 男女 | 1,650 | 1,950 | 2,200 | | 男女 | 50 | 20~30 | 1.1 | 1.2 | 11 |
| 30~49 | 男女 | 2,300 | 2,650 | 3,050 | 30~49 | 男女 | 60 | 20~30 | 1.4 | 1.6 | 15 |
| | 男女 | 1,750 | 2,000 | 2,300 | | 男女 | 50 | 20~30 | 1.1 | 1.2 | 12 |
| 50~69 | 男女 | 2,100 | 2,450 | 2,800 | 50~69 | 男女 | 60 | 20~30 | 1.3 | 1.5 | 14 |
| | 男女 | 1,650 | 1,900 | 2,200 | | 男女 | 50 | 20~30 | 1.0 | 1.1 | 11 |
| 70以上 | 男女 | 1,850 | 2,200 | 2,500 | 70以上 | 男女 | 60 | 20~30 | 1.2 | 1.3 | 13 |
| | 男女 | 1,500 | 1,750 | 2,000 | | 男女 | 50 | 20~30 | 0.9 | 1.1 | 10 |
| | 妊婦初期 | +50 | +50 | +50 | 妊婦初期 | +0 | - | +0.2 | +0.3 | - | |
| | 妊婦中期 | +250 | +250 | +250 | 妊婦中期 | +10 | - | | | | |
| | 妊婦後期 | +450 | +450 | +450 | 妊婦後期 | +25 | - | | | | |
| | 授乳婦 | +350 | +350 | +350 | 授乳婦 | +20 | - | +0.2 | +0.6 | +3 | |

| 年齢(歳) | 性別 | 栄養素 | ビタミンC | | ビタミンA | | ビタミンE | | ビタミンD | | カルシウム 推奨量(mg) | 鉄推奨量(mg) | | ナトリウム 目標量(g) (食塩相当量) |
|-------|------|-----|---------|-------------------------|---------|---------|---------|-----------|-----------|------|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | | 推奨量(mg) | 推奨量(μgRAE) ^② | 目分量(mg) | 目分量(μg) | 目分量(mg) | (女性：月経なし) | (女性：月経あり) | | | | | |
| 1~2 | 男女 | | 35 | 400 | 3.5 | 2.0 | 450 | 4.5 | - | 4.5 | - | - | 3.0未満 | |
| 3~5 | 男女 | | 35 | 350 | 3.5 | 2.0 | 400 | 4.5 | - | 4.5 | - | - | 3.5未満 | |
| | 男女 | | 40 | 500 | 4.5 | 2.5 | 600 | 5.5 | - | 5.5 | - | - | 4.0未満 | |
| 6~7 | 男女 | | 40 | 400 | 4.5 | 2.5 | 550 | 5.0 | - | 5.0 | - | - | 4.5未満 | |
| | 男女 | | 55 | 450 | 5.0 | 3.0 | 600 | 6.5 | - | 6.5 | - | - | 5.0未満 | |
| 8~9 | 男女 | | 55 | 400 | 5.0 | 3.0 | 550 | 6.5 | - | 6.5 | - | - | 5.5未満 | |
| | 男女 | | 60 | 500 | 5.5 | 3.5 | 650 | 8.0 | - | 8.0 | - | - | 5.5未満 | |
| 10~11 | 男女 | | 60 | 500 | 5.5 | 3.5 | 750 | 8.5 | - | 8.5 | - | - | 6.0未満 | |
| | 男女 | | 75 | 600 | 5.5 | 4.5 | 700 | 10.0 | - | 10.0 | - | - | 6.5未満 | |
| 12~14 | 男女 | | 75 | 600 | 5.5 | 4.5 | 750 | 10.0 | 14.0 | 10.0 | 14.0 | - | 7.0未満 | |
| | 男女 | | 95 | 800 | 7.5 | 5.5 | 1,000 | 11.5 | - | 11.5 | - | - | 8.0未満 | |
| | 男女 | | 95 | 700 | 6.0 | 5.5 | 800 | 10.0 | 14.0 | 10.0 | 14.0 | - | 7.0未満 | |
| 15~17 | 男女 | | 100 | 900 | 7.5 | 6.0 | 800 | 9.5 | - | 9.5 | - | - | 8.0未満 | |
| | 男女 | | 100 | 650 | 6.0 | 6.0 | 650 | 7.0 | 10.5 | 7.0 | 10.5 | - | 7.0未満 | |
| 18~29 | 男女 | | 100 | 850 | 6.5 | 5.5 | 800 | 7.0 | - | 7.0 | - | - | 8.0未満 | |
| | 男女 | | 100 | 650 | 6.0 | 5.5 | 650 | 6.0 | 10.5 | 6.0 | 10.5 | - | 7.0未満 | |
| 30~49 | 男女 | | 100 | 900 | 6.5 | 5.5 | 650 | 7.5 | - | 7.5 | - | - | 8.0未満 | |
| | 男女 | | 100 | 700 | 6.0 | 5.5 | 650 | 6.5 | 10.5 | 6.5 | 10.5 | - | 7.0未満 | |
| 50~69 | 男女 | | 100 | 850 | 6.5 | 5.5 | 700 | 7.5 | - | 7.5 | - | - | 8.0未満 | |
| | 男女 | | 100 | 700 | 6.0 | 5.5 | 650 | 6.5 | 10.5 | 6.5 | 10.5 | - | 7.0未満 | |
| 70以上 | 男女 | | 100 | 800 | 6.5 | 5.5 | 700 | 7.0 | - | 7.0 | - | - | 8.0未満 | |
| | 男女 | | 100 | 650 | 6.0 | 5.5 | 650 | 6.0 | - | 6.0 | - | - | 7.0未満 | |
| | 妊婦初期 | | +10 | +0 | 6.5 | 7.0 | - | +2.5 | - | - | - | - | - | |
| | 妊婦中期 | | +0 | +0 | | | | +15.0 | - | - | - | - | - | |
| | 妊婦後期 | | +80 | +80 | | | | +15.0 | - | - | - | - | - | |
| | 授乳婦 | | +45 | +450 | 7.0 | 8.0 | - | +2.5 | - | - | - | - | - | |

注) ①NE：ナイアシン当量。②μgRAE：レチノール活性当量。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より抜粋

表15▶推定エネルギー必要量(参考表)

表16▶日本人の食事摂取基準(1日あたり)

| 年齢(歳) | 性別 | 推定エネルギー必要量(kcal/日) | | | 年齢(歳) | 性別 | 栄養素 たんぱく質 推奨量(g) | 脂肪エネルギー 比率 目標値(%) | ビタミン B ₁ 推奨量 (mg) | ビタミン B ₂ 推奨量 (mg) | ナイアシン 推奨量 (mgNE) ^① |
|-------|----|--------------------|---------------|----------------|-------|----|------------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | | 身体活動 レベルI | 身体活動 レベルII | 身体活動 レベルIII | | | | | | | |
| 1~2 | 男 | - | 950 | - | 1~2 | 男 | 20 | 20~30 | 0.5 | 0.6 | 6 |
| | 女 | - | 900 | - | | 女 | 20 | 20~30 | 0.5 | 0.5 | 5 |
| 3~5 | 男 | - | 1,300 | - | 3~5 | 男 | 25 | 20~30 | 0.7 | 0.8 | 8 |
| | 女 | - | 1,250 | - | | 女 | 25 | 20~30 | 0.7 | 0.8 | 7 |
| 6~7 | 男 | 1,350 | 1,550 | 1,750 | 6~7 | 男 | 30 | 20~30 | 0.8 | 0.9 | 9 |
| | 女 | 1,250 | 1,450 | 1,650 | | 女 | 30 | 20~30 | 0.8 | 0.9 | 8 |
| 8~9 | 男 | 1,600 | 1,850 | 2,100 | 8~9 | 男 | 40 | 20~30 | 1.0 | 1.1 | 11 |
| | 女 | 1,500 | 1,700 | 1,900 | | 女 | 40 | 20~30 | 0.9 | 1.0 | 10 |
| 10~11 | 男 | 1,950 | 2,250 | 2,500 | 10~11 | 男 | 45 | 20~30 | 1.2 | 1.4 | 13 |
| | 女 | 1,850 | 2,100 | 2,350 | | 女 | 50 | 20~30 | 1.1 | 1.3 | 10 |
| 12~14 | 男 | 2,300 | 2,600 | 2,900 | 12~14 | 男 | 60 | 20~30 | 1.4 | 1.6 | 15 |
| | 女 | 2,150 | 2,400 | 2,700 | | 女 | 55 | 20~30 | 1.3 | 1.4 | 14 |
| 15~17 | 男 | 2,500 | 2,800 | 3,150 | 15~17 | 男 | 65 | 20~30 | 1.5 | 1.7 | 17 |
| | 女 | 2,050 | 2,300 | 2,550 | | 女 | 55 | 20~30 | 1.2 | 1.4 | 13 |
| 18~29 | 男 | 2,300 | 2,650 | 3,050 | 18~29 | 男 | 65 | 20~30 | 1.4 | 1.6 | 15 |
| | 女 | 1,700 | 2,000 | 2,300 | | 女 | 50 | 20~30 | 1.1 | 1.2 | 11 |
| 30~49 | 男 | 2,300 | 2,700 | 3,050 | 30~49 | 男 | 65 | 20~30 | 1.4 | 1.6 | 15 |
| | 女 | 1,750 | 2,050 | 2,350 | | 女 | 50 | 20~30 | 1.1 | 1.2 | 12 |
| 50~64 | 男 | 2,200 | 2,600 | 2,950 | 50~64 | 男 | 65 | 20~30 | 1.3 | 1.5 | 14 |
| | 女 | 1,650 | 1,950 | 2,250 | | 女 | 50 | 20~30 | 1.1 | 1.2 | 11 |
| 65~74 | 男 | 2,050 | 2,400 | 2,750 | 65~74 | 男 | 60 | 20~30 | 1.3 | 1.5 | 14 |
| | 女 | 1,550 | 1,850 | 2,100 | | 女 | 50 | 20~30 | 1.1 | 1.2 | 11 |
| 75以上 | 男 | 1,800 | 2,100 | - | 75以上 | 男 | 60 | 20~30 | 1.2 | 1.3 | 13 |
| | 女 | 1,400 | 1,650 | - | | 女 | 50 | 20~30 | 0.9 | 1.0 | 10 |
| 妊婦初期 | | +50 | +50 | +50 | 妊婦初期 | | +0 | | | | |
| 妊婦中期 | | +250 | +250 | +250 | 妊婦中期 | | +5 | 20~30 | +0.2 | +0.3 | +0 |
| 妊婦後期 | | +450 | +450 | +450 | 妊婦後期 | | +25 | | | | |
| 授乳婦 | | +350 | +350 | +350 | 授乳婦 | | +20 | 20~30 | +0.2 | +0.6 | +3 |

| 年齢(歳) | 栄養素 性別 | ビタミンC 推奨量 (mg) | ビタミンA 推奨量 (μ gRAE) ^② | ビタミンE 目安量 (mg) | ビタミンD 目安量 (μ g) | カルシウム 推奨量 (mg) | 鉄推奨量(mg) | | ナトリウム 目標量(g) (食塩相当量) |
|-------|-----------|----------------------|--|----------------------|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------------------|
| | | | | | | | (女性: 月経なし) | (女性: 月経あり) | |
| 1~2 | 男 | 40 | 400 | 3.0 | 3.0 | 450 | 4.5 | - | 3.0未満 |
| | 女 | 40 | 350 | 3.0 | 3.5 | 400 | 4.5 | - | 3.0未満 |
| 3~5 | 男 | 50 | 450 | 4.0 | 3.5 | 600 | 5.5 | - | 3.5未満 |
| | 女 | 50 | 500 | 4.0 | 4.0 | 550 | 5.5 | - | 3.5未満 |
| 6~7 | 男 | 60 | 400 | 5.0 | 4.5 | 600 | 5.5 | - | 4.5未満 |
| | 女 | 60 | 400 | 5.0 | 5.0 | 550 | 5.5 | - | 4.5未満 |
| 8~9 | 男 | 70 | 500 | 5.0 | 5.0 | 650 | 7.0 | - | 5.0未満 |
| | 女 | 70 | 500 | 5.0 | 6.0 | 750 | 7.5 | - | 5.0未満 |
| 10~11 | 男 | 85 | 600 | 5.5 | 6.5 | 700 | 8.5 | - | 6.0未満 |
| | 女 | 85 | 600 | 5.5 | 8.0 | 750 | 8.5 | 12.0 | 6.0未満 |
| 12~14 | 男 | 100 | 800 | 6.5 | 8.0 | 1,000 | 10.0 | - | 7.0未満 |
| | 女 | 100 | 700 | 6.0 | 9.5 | 800 | 8.5 | 12.0 | 6.5未満 |
| 15~17 | 男 | 100 | 900 | 7.0 | 9.0 | 800 | 10.0 | - | 7.5未満 |
| | 女 | 100 | 650 | 5.5 | 8.5 | 650 | 7.0 | 10.5 | 6.5未満 |
| 18~29 | 男 | 100 | 850 | 6.0 | 8.5 | 800 | 7.5 | - | 7.5未満 |
| | 女 | 100 | 650 | 5.0 | 8.5 | 650 | 6.5 | 10.5 | 6.5未満 |
| 30~49 | 男 | 100 | 900 | 6.0 | 8.5 | 750 | 7.5 | - | 7.5未満 |
| | 女 | 100 | 700 | 5.5 | 8.5 | 650 | 6.5 | 10.5 | 6.5未満 |
| 50~64 | 男 | 100 | 900 | 7.0 | 8.5 | 750 | 7.5 | - | 7.5未満 |
| | 女 | 100 | 700 | 6.0 | 8.5 | 650 | 6.5 | 11.0 | 6.5未満 |
| 65~74 | 男 | 100 | 850 | 7.0 | 8.5 | 750 | 7.5 | - | 7.5未満 |
| | 女 | 100 | 700 | 6.5 | 8.5 | 650 | 6.0 | - | 6.5未満 |
| 75以上 | 男 | 100 | 800 | 6.5 | 8.5 | 700 | 7.0 | - | 7.5未満 |
| | 女 | 100 | 650 | 6.5 | 8.5 | 600 | 6.0 | - | 6.5未満 |
| 妊婦初期 | | | +0 | | | | +2.5 | - | |
| 妊婦中期 | | +10 | +0 | 6.5 | 8.5 | +0 | +9.5 | - | 6.5未満 |
| 妊婦後期 | | | +80 | | | | +9.5 | - | |
| 授乳婦 | | +45 | +450 | 7.0 | 8.5 | +0 | +2.5 | - | 6.5未満 |

注) ①NE: ナイアシン当量。② μ gRAE: レチノール活性当量。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より抜粋

(続き)

12 93 表 17

| 食品群 | 年齢 | 第1群 | | | | 第2群 | | | | 第3群 | | | | | | 第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 | |
| | | 男 | 女 | 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 | 350 | 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 | 200 | 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 | | 290 | | 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。(単位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。香川芳子案による

(続き)




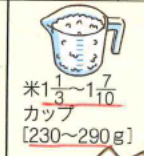
| 食品群 | 年齢 | 第1群 | | | | 第2群 | | | | 第3群 | | | | | | 第4群 | | | | | |
|---------------|-------|-------|-----|----|-----|------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|
| | | 乳・乳製品 | | 卵 | | 魚介・肉 | | 豆・豆製品 | | 野菜 | | いも | | くだもの | | 穀類 | | 油脂 | | 砂糖 | |
| | | 男 | 女 | 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 |
| | 妊婦初期 | | 250 | | 50 | | 100 | | 80 | | 350 | | 100 | | 200 | | 230 | | 15 | | 10 |
| 妊婦中期 | | 250 | | 50 | | 120 | | 80 | | 350 | | 100 | | 200 | | 280 | | 15 | | 10 | |
| 妊婦後期 | | 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 | |
| 妊婦初期 | | 250 | | 50 | | 120 | | 80 | | 350 | | 100 | | 200 | | 300 | | 15 | | 10 | |
| 妊婦中期 | | 250 | | 50 | | 150 | | 80 | | 350 | | 100 | | 200 | | 320 | | 20 | | 10 | |
| 妊婦後期 | | 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。(単位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。香川明夫監修

93 図 31

| 群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 |
|-------|--|---|---|--|
| 分類 | 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 |
| 重量 | 男・400g 女・330g 50g | 男・160g 女・120g 男・100g 女・80g | 350g 100g 200g | 男・420g 女・320g 男・30g 女・25g 10g |
| 食品の概量 |  牛乳 1 $\frac{3}{5}$ ~2カップ [330~400mL] 卵 [50g] |  魚1切れ [70~80g] 豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁 [60~80g] 肉 [50~80g] 煮豆 [20g] |  ひたし物1皿 [100g] サラダ [130g] 煮物 [120g] いも1皿 [100g] くだもの [200g] |  米1 $\frac{1}{3}$ ~1 $\frac{1}{2}$ カップ [200~280g] 砂糖 大さじ1 [10g] 食パン 2~2.5枚 [120~140g] 油大さじ 2~2.5 [25~30g] |
| 特栄養的 | 良質たんぱく質・脂質・カルシウムなどをバランスよく含み、主に身体組織の構成に役立つ | たんぱく質・脂質などを含み、主に身体組織の構成に役立つ | ビタミン・ミネラルなどを含み、生理機能を調節する | 炭水化物・脂質を含み、エネルギー源となる |

注) ①重量のめやす量の男女区別がない欄は男女共通である。②菓子・飲料などのし好品は4群に含まれる。
③身体活動レベルII(ふつう)のめやすである。

| 群 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 |
|-------|--|--|---|--|
| 分類 | 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 |
| 重量 | 男・320g 女・320g 50g | 男・200g 女・120g 男・80g 女・80g | 350g 100g 200g | 男・430g 女・350g 男・30g 女・20g 10g |
| 食品の概量 |  牛乳 1 $\frac{3}{5}$ カップ [320mL] 卵 [50g] |  魚1切れ [70~100g] 肉 [50~100g] 豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁 [60g] 煮豆 [20g] |  ひたし物1皿 [100g] サラダ [130g] 煮物 [120g] いも1皿 [100g] くだもの [200g] |  米1 $\frac{1}{3}$ ~1 $\frac{1}{2}$ カップ [230~290g] 砂糖 大さじ1 [10g] 食パン 2~2.5枚 [120~140g] 油大さじ 2~2.5 [20~30g] |
| 特栄養的 | 良質たんぱく質・脂質・カルシウムなどをバランスよく含み、主に身体組織の構成に役立つ | たんぱく質・脂質などを含み、主に身体組織の構成に役立つ | ビタミン・ミネラルなどを含み、生理機能を調節する | 炭水化物・脂質を含み、エネルギー源となる |

注) ①重量のめやす量の男女区別がない欄は男女共通である。②菓子・飲料などのし好品は4群に含まれる。
③身体活動レベルII(ふつう)のめやすである。

95 表 19

| | | | | | | | | | | |
|------------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| 家族1人1日のめやす | 288 | 50 | 123 | 83 | 350 | 100 | 200 | 325 | 23 | 10 |
|------------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|

注) 家族の摂取量のめやすは、祖父母 (70歳以上)、父母 (40歳代)、高校生 (男・女) の平均である (身体活動レベルII)。

| | | | | | | | | | | |
|------------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| 家族1人1日のめやす | 264 | 50 | 158 | 80 | 350 | 100 | 200 | 348 | 22 | 10 |
|------------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|

注) 家族の摂取量のめやすは、祖父母 (70歳代)、父母 (40歳代)、高校生 (男: 16歳) の平均である (身体活動レベルII)。

| 番号 | 訂正箇所 | | 原 文 | 訂 正 文 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|--|-------|---|------|-----|------|-----|-----|----|------|----|------|----|-----|----|----|----|----|----|---|---|---|------|-----|------|-----|-----|----|------|----|------|----|-----|----|----|----|----|----|
| | ページ | 行 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 118 | 図 33 | <table border="1"> <caption>図 33 (原 文)</caption> <thead> <tr> <th>国</th> <th>値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>アメリカ</td><td>130</td></tr> <tr><td>フランス</td><td>127</td></tr> <tr><td>ドイツ</td><td>95</td></tr> <tr><td>イギリス</td><td>63</td></tr> <tr><td>イタリア</td><td>60</td></tr> <tr><td>スイス</td><td>48</td></tr> <tr><td>韓国</td><td>38</td></tr> <tr><td>日本</td><td>37</td></tr> </tbody> </table> <p>注) 日本は2018年度。スイスは2016年、韓国は2017年。それ以外の国は2013年。</p> <p>農林水産省「食料需給表」による</p> | 国 | 値 | アメリカ | 130 | フランス | 127 | ドイツ | 95 | イギリス | 63 | イタリア | 60 | スイス | 48 | 韓国 | 38 | 日本 | 37 | <table border="1"> <caption>図 33 (訂 正 文)</caption> <thead> <tr> <th>国</th> <th>値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>アメリカ</td><td>131</td></tr> <tr><td>フランス</td><td>130</td></tr> <tr><td>ドイツ</td><td>95</td></tr> <tr><td>イギリス</td><td>68</td></tr> <tr><td>イタリア</td><td>59</td></tr> <tr><td>スイス</td><td>52</td></tr> <tr><td>韓国</td><td>38</td></tr> <tr><td>日本</td><td>38</td></tr> </tbody> </table> <p>注) 日本は2019年度。それ以外の国は2017年。</p> <p>農林水産省「食料需給表」による</p> | 国 | 値 | アメリカ | 131 | フランス | 130 | ドイツ | 95 | イギリス | 68 | イタリア | 59 | スイス | 52 | 韓国 | 38 | 日本 | 38 |
| 国 | 値 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| アメリカ | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| フランス | 127 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ドイツ | 95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イギリス | 63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イタリア | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイス | 48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 韓国 | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日本 | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 国 | 値 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| アメリカ | 131 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| フランス | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ドイツ | 95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イギリス | 68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イタリア | 59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイス | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 韓国 | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日本 | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 番号 | 訂正箇所 | | 原 文 | 訂 正 文 |
|----|------|----|-----------------------|-----------------------|
| | ページ | 行 | | |
| 16 | 137 | 6行 | 日本 <u>工業</u> 規格 (JIS) | 日本 <u>産業</u> 規格 (JIS) |

| 番号 | 訂正箇所 | | 原 | 文 | 訂 | 正 | 文 |
|----|------|--------------|--------|-------------------|--------|-------------------|---|
| | ページ | 行 | | | | | |
| 17 | 152 | 図1 第二次的機能 | 第二次的機能 | 《 <u>家族</u> 生活の場》 | 第二次的機能 | 《 <u>家庭</u> 生活の場》 | |

| 番号 | 訂正箇所 | | 原 文 | 訂 正 文 |
|----|------|------|-------------------------|---------------------|
| | ページ | 行 | | |
| 19 | 77 | 側注 2 | 上 女性は1日 <u>17g</u> 以 | 女性は1日 <u>18g</u> 以上 |