日本人の食事摂取基準（2020年版）

【関連ページ：教科書「309 新家庭総合」p.107，「314 新家庭基礎」p.93，「315 新家庭基礎 21」p.28，「316 新図説家庭基礎」p.96，「313 フードデザイン 新訂版」p.44～45，準教科書「栄養」カラーページ⑤⑥】

● 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) 身体活動レベル(男) Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	身体活動レベル(女) Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	たんぱく質推奨量(g) 男	女	脂質目標量(%エネルギー) 男	女	炭水化物目標量(%エネルギー) 男	女	食物繊維目標量(g) 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	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
妊婦 初期				+50	+50	+50		+0		20～30		50～65		18以上
妊婦 中期				+250	+250	+250		+5						
妊婦 後期				+450	+450	+450		+25						
授乳婦				+350	+350	+350		+20		20～30		50～65		18以上

（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および胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。活用に当たっては，食事摂取状況のアセスメント，体重および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。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**脂質**　範囲については，おおむねの値を示したものである。

③**炭水化物**　範囲については，おおむねの値を示したものである。

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プロビタミンAカロテノイドを含む。

⑤**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ふまえ，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での適度な日光浴を心がけるとともに，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。

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B_1・B_2**　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**　ナイアシン当量（NE）＝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B_6**　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）。

⑩**葉酸**　妊娠を計画している女性，妊娠の可能性がある女性およ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を400μg／日摂取することが望まれる。

妊婦，授乳婦のプラス表記は付加量。

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

（1日あたり）

年齢（歳）	ビタミンA 推奨量(μgRAE) 男	女	ビタミンD 目安量(μg) 男	女	ビタミンE 目安量(mg) 男	女	ビタミンK 目安量(μg) 男	女	ビタミンB_1 推奨量(mg) 男	女	ビタミンB_2 推奨量(mg) 男	女	ナイアシン 推奨量(mgNE) 男	女	ビタミンB_6 推奨量(mg) 男	女	ビタミンB_{12} 推奨量(μg) 男	女	葉酸 推奨量(μg) 男	女	パントテン酸 目安量(mg) 男	女	ビオチン 目安量(μg) 男	女	ビタミンC 推奨量(mg) 男	女
1～2	400	350	3.0	3.5	3.0	3.0	50	60	0.5	0.5	0.6	0.5	6	5	0.5	0.5	0.9	0.9	90	90	3	4	20	20	40	40
3～5	450	500	3.5	4.0	4.0	4.0	60	70	0.7	0.7	0.8	0.8	8	7	0.6	0.6	1.1	1.1	110	110	4	4	20	20	50	50
6～7	400	400	4.5	5.0	5.0	5.0	80	90	0.8	0.8	0.9	0.9	9	8	0.8	0.7	1.3	1.3	140	140	5	5	30	30	60	60
8～9	500	500	5.0	6.0	5.0	5.0	90	110	1.0	0.9	1.1	1.0	11	10	0.9	0.9	1.6	1.6	160	160	6	5	30	30	70	70
10～11	600	600	6.5	8.0	5.5	5.5	110	140	1.2	1.1	1.4	1.3	13	10	1.1	1.1	1.9	1.9	190	190	6	6	40	40	85	85
12～14	800	700	8.0	9.5	6.5	6.0	140	170	1.4	1.3	1.6	1.4	15	14	1.4	1.3	2.4	2.4	240	240	7	6	50	50	100	100
15～17	900	650	9.0	8.5	7.0	5.5	160	150	1.5	1.2	1.7	1.4	17	13	1.5	1.3	2.4	2.4	240	240	7	6	50	50	100	100
18～29	850	650	8.5	8.5	6.0	5.0	150	150	1.4	1.1	1.6	1.2	15	11	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100
30～49	900	700	8.5	8.5	6.0	5.5	150	150	1.4	1.1	1.6	1.2	15	12	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100
50～64	900	700	8.5	8.5	7.0	6.0	150	150	1.3	1.1	1.5	1.2	14	11	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	6	5	50	50	100	100
65～74	850	700	8.5	8.5	7.0	6.5	150	150	1.3	1.1	1.5	1.2	14	11	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	6	5	50	50	100	100
75以上	800	650	8.5	8.5	6.5	6.5	150	150	1.2	0.9	1.3	1.0	13	10	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	6	5	50	50	100	100
妊婦 初期		+0		8.5		6.5		150		+0.2		+0.3		+0		+0.2		+0.4		+240		5		50		+10
妊婦 中期		+0																								
妊婦 後期		+80																								
授乳婦		+450		8.5		7.0		150		+0.2		+0.6		+3		+0.3		+0.8		+100		6		50		+45

● ミネラルの食事摂取基準

（1日あたり）

年齢（歳）	ナトリウム 目標量(g)〔食塩相当量〕 男	女	カリウム 目安量(mg) 男	女	カルシウム 推奨量(mg) 男	女	マグネシウム 推奨量(mg) 男	女	リン 目安量(mg) 男	女	鉄 推奨量(mg) 男	女(月経なし)	女(月経あり)	亜鉛 推奨量(mg) 男	女	銅 推奨量(mg) 男	女	マンガン 目安量(mg) 男	女	ヨウ素 推奨量(μg) 男	女	セレン 推奨量(μg) 男	女	クロム 目安量(μg) 男	女	モリブデン 推奨量(μg) 男	女
1～2	3.0未満	3.0未満	900	900	450	400	70	70	500	500	4.5	4.5	－	3	3	0.3	0.3	1.5	1.5	50	50	10	10	－	－	10	10
3～5	3.5未満	3.5未満	1,000	1,000	600	550	100	100	700	700	5.5	5.5	－	4	3	0.4	0.3	1.5	1.5	60	60	15	10	－	－	10	10
6～7	4.5未満	4.5未満	1,300	1,200	600	550	130	130	900	800	5.5	5.5	－	5	4	0.4	0.4	2.0	2.0	75	75	15	15	－	－	15	15
8～9	5.0未満	5.0未満	1,500	1,500	650	750	170	160	1,000	1,000	7.0	7.5	－	6	5	0.5	0.5	2.5	2.5	90	90	20	20	－	－	20	15
10～11	6.0未満	6.0未満	1,800	1,800	700	750	210	220	1,100	1,000	8.5	8.5	12.0	7	6	0.6	0.6	3.0	3.0	110	110	25	25	－	－	20	20
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	8.5	12.0	10	8	0.8	0.8	4.0	4.0	140	140	30	30	－	－	25	25
15～17	7.5未満	6.5未満	2,700	2,000	800	650	360	310	1,200	900	10.0	7.0	10.5	12	8	0.9	0.7	4.5	3.5	140	140	35	25	－	－	30	25
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	11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
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	11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
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	11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
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	－	11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
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	－	10	8	0.8	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	25	25
妊婦 初期		6.5未満		2,000		+0		+40		800		+2.5	－		+2		+0.1		3.5		+110		+5		10		+0
妊婦 中期												+9.5	－														
妊婦 後期												+9.5	－														
授乳婦		6.5未満		2,200		+0		+0		800		+2.5	－		+4		+0.6		3.5		+140		+20		10		+3