

「日本人の食事摂取基準 2020年版」

【関連ページ：教科書「311子どもの発達と保育」 p.58】

年齢	推定エネルギー 必要量 (kcal)		たんぱく質 推奨量 (g)		ビタミンA 推奨量① (μgRAE)		ビタミンD 目安量 (μg)		ビタミンK 目安量 (μg)		ビタミンB ₁ 推奨量 (mg)		カルシウム 推奨量 (mg)		鉄 推奨量 (mg)	
	身体活動レベル Ⅱ															
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
0～5（月）	550	500	10	10	300	300	5.0	5.0	4	4	0.1	0.1	200	200	0.5	0.5
6～8（月）	650	600	15	15	400	400	5.0	5.0	7	7	0.2	0.2	250	250	5.0	4.5
9～11（月）	700	650	25	25												
1～2（歳）	950	900	20	20	400	350	3.0	3.5	50	60	0.5	0.5	450	400	4.5	4.5
3～5（歳）	1,300	1,250	25	25	450	500	3.5	4.0	60	70	0.7	0.7	600	550	5.5	5.5
6～7（歳）	1,550	1,450	30	30	400	400	4.5	5.0	80	90	0.8	0.8	600	550	5.5	5.5
8～9（歳）	1,850	1,700	40	40	500	500	5.0	6.0	90	110	1.0	0.9	650	750	7.0	7.5
10～11（歳）	2,250	2,100	45	50	600	600	6.5	8.0	110	140	1.2	1.1	700	750	8.5	8.5
12～14（歳）	2,600	2,400	60	55	800	700	8.0	9.5	140	170	1.4	1.3	1,000	800	10.0	8.5
15～17（歳）	2,800	2,300	65	55	900	650	9.0	8.5	160	150	1.5	1.2	800	650	10.0	7.0
18～29（歳）	2,650	2,000	65	50	850	650	8.5	8.5	150	150	1.4	1.1	800	650	7.5	6.5

注1：① μ gRAEはレチノール活性当量である。

注2：0～5（月），6～8（月），9～11（月）のたんぱく質，ビタミンA，ビタミンB₁，カルシウムはすべて目安量である。また，0～5（月）の鉄の数値は，目安量である。

注3：鉄の女性の推奨量は，月経なしを掲載。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」による

