

# 日本人の食事摂取基準（2020年版）

## ①エネルギー必要量、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/日)		たんぱく質 (g/日)		脂質** (g/日)		炭水化物*** (g/日)		食物繊維 (g/日)	
	身体活動レベル II(普通)		推奨量		目標量		目標量		目標量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1～2	950	900	20	20	26.4	25.0	136.6	129.4	—	—
3～5	1,300	1,250	25	25	36.1	34.7	186.9	179.7	8以上	8以上
6～7	1,550	1,450	30	30	43.1	40.3	222.8	208.4	10以上	10以上
8～9	1,850	1,700	40	40	51.4	47.2	265.9	244.4	11以上	11以上
10～11	2,250	2,100	45	50	62.5	58.3	323.4	301.9	13以上	13以上
12～14	2,600	2,400	60	55	72.2	66.7	373.8	345.0	17以上	17以上
15～17	2,800	2,300	65	55	77.8	63.9	402.5	330.6	19以上	18以上
18～29	2,650	2,000	65	50	73.6	55.6	380.9	287.5	21以上	18以上
30～49	2,700	2,050	65	50	75.0	56.9	388.1	294.7	21以上	18以上
50～64	2,600	1,950	65	50	72.2	54.2	373.8	280.3	21以上	18以上

(注)

**推定平均必要量** 各対象年齢等の50%の人が必要量を満たすと推定される摂取量です。

**推奨量** 各対象年齢等のほとんどの人(97～98%)が充足している量です。

**目安量** 各対象年齢等の人のある一定の栄養状態を維持するのに十分な量です。

**目標量** 生活習慣病の発症予防を目的に現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量です。

\*推定エネルギー必要量は、身体活動レベルによって必要量が異なります(Ⅰ.低いⅡ.普通Ⅲ.高いの3段階)。

この表では、「Ⅱ.普通」の数値を記載しています。

\*\*脂質目標量(g)は、(エネルギー必要量×脂質目標量[%エネルギー]×0.01÷9)で算出します。

1～64歳までの脂質目標量[%エネルギー]は男女共に全て「20～30」です。この表では、脂質目標量を「25」として算出しています。

計算式：各年齢の普通エネルギー必要量×25×0.01÷9

\*\*炭水化物目標量(g)は、(エネルギー必要量×炭水化物目標量[%エネルギー]×0.01÷4)で算出します。

1～64歳までの炭水化物目標量[%エネルギー]は男女共に全て「50～65」です。この表では、炭水化物目標量を「57.5」として算出しています。

計算式：各年齢の普通エネルギー必要量×57.5×0.01÷4

## ②ビタミンの食事摂取基準

年齢 (歳)	ビタミンA (μgRAE/日)		ビタミンD (μg/日)		ビタミンE (mg/日)		ビタミンK (μg/日)		ビタミンB1 (mg/日)		ビタミンB2 (mg/日)		ナイアシン (mgNE/日)		ビタミンB6 (mg/日)		ビタミンB12 (μg/日)		葉酸 (μg/日)		パントテン酸 (mg/日)		ビオチン (μg/日)		ビタミンC (mg/日)	
	推奨量		目安量		目安量		目安量		推奨量		推奨量		推奨量		推奨量		推奨量		推奨量		目安量		目安量		推奨量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
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

## ③ミネラルの食事摂取基準

年齢 (歳)	ナトリウム 食塩相当量 (g/日)		カリウム (mg/日)		カルシウム (mg/日)		マグネシウム (mg/日)		リン (mg/日)		鉄 (mg/日)			亜鉛 (mg/日)		銅 (mg/日)		マンガン (mg/日)		ヨウ素 (μg/日)		セレン (μg/日)		クロム (μg/日)		モリブデン (μg/日)	
	目標量		目安量		推奨量		推奨量		目安量		推奨量			推奨量		推奨量		目安量		推奨量		推奨量		目安量		推奨量	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性(月経無)	女性(月経有)	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
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