

# 日本人の食事摂取基準（2020年版）

（主な推奨量・目安量・目標量）

厚生労働省より発表された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より一部抜粋したものです。

表下の注意書きも考慮して参考にするものです。

推奨量とは、対象年齢に属するほとんどの者（97～98％）が充足する量と定義されています。

目安量とは、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量、と定義されています。

目標量とは、生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量、と定義されています。

%エネルギーとは、必要なエネルギーのうち何パーセントをそれぞれの栄養素から摂るか示したものです。

脂質の目標量の求め方・・・必要エネルギー×脂質目標量×0.01÷9

炭水化物の目標量の求め方・・・必要エネルギー×炭水化物目標量×0.01÷4

（例）1日1800kcal必要な方の脂質目標量  
 $1800 \times 25 \times 0.01 \div 9 = 50 \text{ g}$

（1日あたり）

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

※下記に注意して活用してください。

- 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。活用にあたっては、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。
- たんぱく質 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。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小さいことは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて者や、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。
- 脂質 範囲については、おおむねの値を示したものである。
- 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。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。

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維

# 日本人の食事摂取基準（2020年版）

（主な推奨量・目安量・目標量）

厚生労働省より発表された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より一部抜粋したものです。

表下の注意書きも考慮して参考にするものです。

## ビタミン類

推奨量とは、対象年齢に属するほとんどの者（97～98％）が充足する量と定義されています。

目安量とは、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量、と定義されています。

目標量とは、生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量、と定義されています。

### ● ビタミンの食事摂取基準

年齢（歳）	ビタミンA		ビタミンD		ビタミンE		ビタミンK		ビタミンB1		ビタミンB2		ナイアシン	
	推奨量（ $\mu\text{gRAE}$ ）	目安量（ $\mu\text{g}$ ）	目安量（ $\mu\text{g}$ ）	目安量（ $\text{mg}$ ）	目安量（ $\mu\text{g}$ ）	目安量（ $\mu\text{g}$ ）	推奨量（ $\text{mg}$ ）	推奨量（ $\text{mg}$ ）	推奨量（ $\text{mg}$ ）	推奨量（ $\text{mg}$ ）	推奨量（ $\text{mgNE}$ ）	推奨量（ $\text{mgNE}$ ）		
1～2	400	350	3.0	3.5	3.0	3.0	50	60	0.5	0.5	0.6	0.5	6	5
3～5	450	500	3.5	4.0	4.0	4.0	60	70	0.7	0.7	0.8	0.8	8	7
6～7	400	400	4.5	5.0	5.0	5.0	80	90	0.8	0.8	0.9	0.9	9	8
8～9	500	500	5.0	6.0	5.0	5.0	90	110	1.0	0.9	1.1	1.0	11	10
10～11	600	600	6.5	8.0	5.5	5.5	110	140	1.2	1.1	1.4	1.3	13	10
12～14	800	700	8.0	9.5	6.5	6.0	140	170	1.4	1.3	1.6	1.4	15	14
15～17	900	650	9.0	8.5	7.0	5.5	160	150	1.5	1.2	1.7	1.4	17	13
18～29	850	650	8.5	8.5	6.0	5.0	150	150	1.4	1.1	1.6	1.2	15	11
30～49	900	700	8.5	8.5	6.0	5.5	150	150	1.4	1.1	1.6	1.2	15	12
50～64	900	700	8.5	8.5	7.0	6.0	150	150	1.3	1.1	1.5	1.2	14	11
65～74	850	700	8.5	8.5	7.0	6.5	150	150	1.3	1.1	1.5	1.2	14	11
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
妊娠 初期		+0												
妊娠 中期		+0		8.5		6.5		150		+0.2		+0.3		+0
妊娠 後期		+80												
授乳期		+450		8.5		7.0		150		+0.2		+0.6		+3

年齢（歳）	ビタミンB6		ビタミンB12		葉酸		パントテン酸		ビオチン		ビタミンC	
	推奨量（ $\text{mg}$ ）	推奨量（ $\mu\text{g}$ ）	推奨量（ $\mu\text{g}$ ）	推奨量（ $\mu\text{g}$ ）	目安量（ $\text{mg}$ ）	目安量（ $\mu\text{g}$ ）	推奨量（ $\text{mg}$ ）	推奨量（ $\text{mg}$ ）	推奨量（ $\text{mg}$ ）	推奨量（ $\text{mg}$ ）		
1～2	0.5	0.5	0.9	0.9	90	90	3	4	20	20	40	40
3～5	0.6	0.6	1.1	1.1	110	110	4	4	20	20	50	50
6～7	0.8	0.7	1.3	1.3	140	140	5	5	30	30	60	60
8～9	0.9	0.9	1.6	1.6	160	160	6	5	30	30	70	70
10～11	1.1	1.1	1.9	1.9	190	190	6	6	40	40	85	85
12～14	1.4	1.3	2.4	2.4	240	240	7	6	50	50	100	100
15～17	1.5	1.3	2.4	2.4	240	240	7	6	50	50	100	100
18～29	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100
30～49	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	5	5	50	50	100	100
50～64	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	6	5	50	50	100	100
65～74	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	6	5	50	50	100	100
75以上	1.4	1.1	2.4	2.4	240	240	6	5	50	50	100	100
妊娠 初期												
妊娠 中期		+0.2		+0.4		+240		5		50		+10
妊娠 後期												
授乳期		+0.3		+0.8		+100		6		50		+45

※下記に注意して活用してください。

⑤ビタミンA レチノール活性当量（ $\mu\text{gRAE}$ ）＝レチノール（ $\mu\text{g}$ ）＋ $\beta$ -カロテン（ $\mu\text{g}$ ） $\times 1/12$ ＋ $\alpha$ -カロテン（ $\mu\text{g}$ ） $\times 1/24$ ＋ $\beta$ -クリプトキサンチン（ $\mu\text{g}$ ） $\times 1/24$ ＋その他のプロビタミンAカロテノイド（ $\mu\text{g}$ ） $\times 1/24$ で示している。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。

⑦ビタミンE  $\alpha$ -トコフェロールについて算定した。 $\alpha$ -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ている。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400 $\mu\text{g}$ ／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。

# 日本人の食事摂取基準（2020年版）

（主な推奨量・目安量・目標量）

厚生労働省より発表された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より一部抜粋したものです。

表下の注意書きも考慮して参考にするものです。

ミネラル

推奨量とは、対象年齢に属するほとんどの者（97～98％）が充足する量と定義されています。

目安量とは、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量、と定義されています。

目標量とは、生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量、と定義されています。

## ● 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
											（月経なし）	（月経あり）	
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	5.5	5.5	—
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	—
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
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
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
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 妊娠		6.5未満		2,000		+0		+40		800		+2.5	—
中期												+9.5	—
後期												+9.5	—
授乳期		6.5未満		2,200		+0		+0		800		+2.5	—

年齢（歳）	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
1～2	3	3	0.3	0.3	1.5	1.5	50	50	10	10	—	—	10	10
3～5	4	3	0.4	0.3	1.5	1.5	60	60	15	10	—	—	10	10
6～7	5	4	0.4	0.4	2.0	2.0	75	75	15	15	—	—	15	15
8～9	6	5	0.5	0.5	2.5	2.5	90	90	20	20	—	—	20	15
10～11	7	6	0.6	0.6	3.0	3.0	110	110	25	25	—	—	20	20
12～14	10	8	0.8	0.8	4.0	4.0	140	140	30	30	—	—	25	25
15～17	12	8	0.9	0.7	4.5	3.5	140	140	35	25	—	—	30	25
18～29	11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
30～49	11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
50～64	11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
65～74	11	8	0.9	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	30	25
75以上	10	8	0.8	0.7	4.0	3.5	130	130	30	25	10	10	25	25
初期 妊娠		+2		+0.1		3.5		+110		+5		10		+0
中期														
後期														
授乳期		+4		+0.6		3.5		+140		+20		10		+3