

葉酸の食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$)¹

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量 ²	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量 ²
年齢								
0~5(月)	-	-	40	-	-	-	40	-
6~11(月)	-	-	60	-	-	-	60	-
1~2(歳)	80	90	-	-	80	90	-	-
3~5(歳)	90	110	-	-	90	110	-	-
6~7(歳)	110	140	-	-	110	140	-	-
8~9(歳)	140	160	-	-	140	160	-	-
10~11(歳)	160	200	-	-	160	200	-	-
12~14(歳)	200	240	-	-	200	240	-	-
15~17(歳)	200	240	-	-	200	240	-	-
18~29(歳)	200	240	-	1,000	200	240	-	1,000
30~49(歳)	200	240	-	1,000	200	240	-	1,000
50~69(歳)	200	240	-	1,000	200	240	-	1,000
70以上(歳)	200	240	-	1,000	200	240	-	1,000
妊婦(付加量)					+170	+200	-	-
授乳婦(付加量)					+80	+100	-	-

¹ 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、 $400\mu\text{g}/\text{日}$ の摂取が望まれる。

² プテロイルモノグルタミン酸としての量(通常の商品以外からの摂取量)。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準 (μg/日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹
0～5(月)	-	-	0.2	-	-	-	0.2	-
6～11(月)	-	-	0.5	-	-	-	0.5	-
1～2(歳)	0.8	0.9	-	-	0.8	0.9	-	-
3～5(歳)	0.9	1.1	-	-	0.9	1.1	-	-
6～7(歳)	1.2	1.4	-	-	1.2	1.4	-	-
8～9(歳)	1.4	1.6	-	-	1.4	1.6	-	-
10～11(歳)	1.6	2.0	-	-	1.6	2.0	-	-
12～14(歳)	2.0	2.4	-	-	2.0	2.4	-	-
15～17(歳)	2.0	2.4	-	-	2.0	2.4	-	-
18～29(歳)	2.0	2.4	-	-	2.0	2.4	-	-
30～49(歳)	2.0	2.4	-	-	2.0	2.4	-	-
50～69(歳)	2.0	2.4	-	-	2.0	2.4	-	-
70 以上(歳)	2.0	2.4	-	-	2.0	2.4	-	-
妊婦(付加量)					+0.3	+0.4	-	-
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.4	-	-

¹ 上限量は策定しなかったが、過剰摂取しても胃から分泌される内因子が飽和するため吸収されない。

ビオチンの食事摂取基準(μg/日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	-	-	4	-	-	-	4	-
6～11(月)	-	-	10	-	-	-	10	-
1～2(歳)	-	-	20	-	-	-	20	-
3～5(歳)	-	-	25	-	-	-	25	-
6～7(歳)	-	-	30	-	-	-	30	-
8～9(歳)	-	-	35	-	-	-	35	-
10～11(歳)	-	-	40	-	-	-	40	-
12～14(歳)	-	-	45	-	-	-	45	-
15～17(歳)	-	-	45	-	-	-	45	-
18～29(歳)	-	-	45	-	-	-	45	-
30～49(歳)	-	-	45	-	-	-	45	-
50～69(歳)	-	-	45	-	-	-	45	-
70以上(歳)	-	-	45	-	-	-	45	-
妊婦(付加量)					-	-	+2	-
授乳婦(付加量)					-	-	+4	-

パントテン酸の食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	-	-	4	-	-	-	4	-
6～11(月)	-	-	5	-	-	-	5	-
1～2(歳)	-	-	4	-	-	-	3	-
3～5(歳)	-	-	5	-	-	-	4	-
6～7(歳)	-	-	6	-	-	-	5	-
8～9(歳)	-	-	6	-	-	-	5	-
10～11(歳)	-	-	6	-	-	-	6	-
12～14(歳)	-	-	7	-	-	-	6	-
15～17(歳)	-	-	7	-	-	-	5	-
18～29(歳)	-	-	6	-	-	-	5	-
30～49(歳)	-	-	6	-	-	-	5	-
50～69(歳)	-	-	6	-	-	-	5 ¹	-
70以上(歳)	-	-	6	-	-	-	5	-
妊婦(付加量)					-	-	+1	-
授乳婦(付加量)					-	-	+4	-

¹ 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンCの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	-	-	40	-	-	-	40	-
6～11(月)	-	-	40	-	-	-	40	-
1～2(歳)	35	40	-	-	35	40	-	-
3～5(歳)	40	45	-	-	40	45	-	-
6～7(歳)	50	60	-	-	50	60	-	-
8～9(歳)	55	70	-	-	55	70	-	-
10～11(歳)	70	80	-	-	70	80	-	-
12～14(歳)	85	100	-	-	85	100	-	-
15～17(歳)	85	100	-	-	85	100	-	-
18～29(歳)	85	100	-	-	85	100	-	-
30～49(歳)	85	100	-	-	85	100	-	-
50～69(歳)	85	100	-	-	85	100	-	-
70以上(歳)	85	100	-	-	85	100	-	-
妊婦(付加量)					+10	+10	-	-
授乳婦(付加量)					+40	+50	-	-

ビタミン A の食事摂取基準 ($\mu\text{gRE}/\text{日}$)

性別	男性				女性			
	年齢	推定平均 必要量 ¹	推奨量 ¹	目安量 ¹	上限量 ²	推定平均 必要量 ¹	推奨量 ¹	目安量 ¹
0~5(月)	-	-	250	600	-	-	250	600
6~11(月)	-	-	350	600	-	-	350	600
1~2(歳)	200	250	-	600	150	250	-	600
3~5(歳)	200	300	-	750	200	300	-	750
6~7(歳)	300	400	-	1,000	250	350	-	1,000
8~9(歳)	350	450	-	1,250	300	400	-	1,250
10~11(歳)	400	550	-	1,550	350	500	-	1,550
12~14(歳)	500	700	-	2,220	400	550	-	2,220
15~17(歳)	500	700	-	2,550	400	600	-	2,550
18~29(歳)	550	750	-	3,000	400	600	-	3,000
30~49(歳)	550	750	-	3,000	450	600	-	3,000
50~69(歳)	500	700	-	3,000	450	600	-	3,000
70以上(歳)	450	650	-	3,000	400	550	-	3,000
妊婦(付加量)					+50	+70	-	-
授乳婦(付加量)					+300	+420	-	-

RE=レチノール当量。

$1\mu\text{g RE} = 1\mu\text{g レチノール} = 12\mu\text{g } \beta\text{-カロテン} = 24\mu\text{g } \alpha\text{-カロテン} = 24\mu\text{g } \beta\text{-クリプトキサンチン}$ 。

¹ プロビタミン・カロテノイドを含む。

² プロビタミン・カロテノイドを含まない。

ビタミンEの食事摂取基準(mg/日)¹

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	-	-	3	-	-	-	3	-
6～11(月)	-	-	3	-	-	-	3	-
1～2(歳)	-	-	5	150	-	-	4	150
3～5(歳)	-	-	6	200	-	-	6	200
6～7(歳)	-	-	7	300	-	-	6	300
8～9(歳)	-	-	8	400	-	-	7	300
10～11(歳)	-	-	10	500	-	-	7	500
12～14(歳)	-	-	10	600	-	-	8	600
15～17(歳)	-	-	10	700	-	-	9	600
18～29(歳)	-	-	9	800	-	-	8	600
30～49(歳)	-	-	8	800 ²	-	-	8	700
50～69(歳)	-	-	9	800	-	-	8	700
70以上(歳)	-	-	7	700	-	-	7	600
妊婦(付加量)					-	-	+0	-
授乳婦(付加量)					-	-	+3	-

¹ 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。

² 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンDの食事摂取基準(μg/日)

性別	男性				女性				
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
	0～5(月) ¹	-	-	2.5(5)	25	-	-	2.5(5)	25
	6～11(月) ¹	-	-	4(5)	25	-	-	4(5)	25
	1～2(歳)	-	-	3	25	-	-	3	25
	3～5(歳)	-	-	3	25	-	-	3	25
	6～7(歳)	-	-	3	30	-	-	3	30
	8～9(歳)	-	-	4	30	-	-	4	30
	10～11(歳)	-	-	4	40	-	-	4	40
	12～14(歳)	-	-	4	50	-	-	4	50
	15～17(歳)	-	-	5	50	-	-	5	50
	18～29(歳)	-	-	5	50	-	-	5	50
	30～49(歳)	-	-	5	50	-	-	5	50
	50～69(歳)	-	-	5	50	-	-	5	50
	70以上(歳)	-	-	5	50	-	-	5	50
	妊婦(付加量)					-	-	+2.5	-
	授乳婦(付加量)					-	-	+2.5	-

¹ 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量。()内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量。

ビタミンKの食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0~5(月)	-	-	4	-	-	-	4	-
6~11(月)	-	-	7	-	-	-	7	-
1~2(歳)	-	-	25	-	-	-	25	-
3~5(歳)	-	-	30	-	-	-	30	-
6~7(歳)	-	-	40	-	-	-	35	-
8~9(歳)	-	-	45	-	-	-	45	-
10~11(歳)	-	-	55	-	-	-	55	-
12~14(歳)	-	-	70	-	-	-	65	-
15~17(歳)	-	-	80	-	-	-	60	-
18~29(歳)	-	-	75	-	-	-	60	-
30~49(歳)	-	-	75	-	-	-	65	-
50~69(歳)	-	-	75	-	-	-	65	-
70以上(歳)	-	-	75	-	-	-	65	-
妊婦(付加量)					-	-	+0	-
授乳婦(付加量)					-	-	+0	-

マグネシウムの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹
0～5(月)	-	-	21	-	-	-	21	-
6～11(月)	-	-	32	-	-	-	32	-
1～2(歳)	60	70	-	-	55	70	-	-
3～5(歳)	85	100	-	-	80	100	-	-
6～7(歳)	115	140	-	-	110	130	-	-
8～9(歳)	140	170	-	-	140	160	-	-
10～11(歳)	180	210	-	-	180	210	-	-
12～14(歳)	250	300	-	-	230	270	-	-
15～17(歳)	290	350	-	-	250	300	-	-
18～29(歳)	290	340	-	-	230	270	-	-
30～49(歳)	310	370	-	-	240	280	-	-
50～69(歳)	290	350	-	-	240	290	-	-
70以上(歳)	260	310	-	-	220	270	-	-
妊婦(付加量)					+30	+40	-	-
授乳婦(付加量)					+0	+0	-	-

¹ 通常の食品からの摂取の場合、上限量は設定しない。

通常の食品以外からの摂取量の上限量は、成人の場合 350mg/日、小児では 5mg/kg 体重/日とする。

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢	男性			女性		
	目安量	目標量	上限量 ²	目安量	目標量	上限量 ²
0～5(月) 母乳栄養児	200	-	-	200	-	-
人工乳栄養児	300	-	-	300	-	-
6～11(月)母乳栄養児	250	-	-	250	-	-
人工乳栄養児	400	-	-	400	-	-
1～2(歳)	450	450 ³	-	400	400	-
3～5(歳)	600	550	-	550	550 ³	-
6～7(歳)	600	600	-	650	600	-
8～9(歳)	700 ⁴	700	-	800	700	-
10～11(歳)	950	800	-	950	800	-
12～14(歳)	1,000	900	-	850	750	-
15～17(歳)	1,100	850	-	850	650	-
18～29(歳)	900	650	2,300	700	600 ⁴	2,300
30～49(歳)	650	600 ⁴	2,300	600 ⁴	600 ⁴	2,300
50～69(歳)	700	600	2,300	700	600	2,300
70 以上(歳)	750	600	2,300	650	550	2,300
妊婦(付加量) ¹				+0	-	-
授乳婦(付加量) ¹				+0	-	-

¹ 付加量は設けませんが、目安量をめざして摂取することが勧められる。

妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。

² 上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を保障するものでもない。

³ 目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。

⁴ 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

リンの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	—	—	130	—	—	—	130	—
6～11(月)	—	—	280	—	—	—	280	—
1～2(歳)	—	—	650	—	—	—	600	—
3～5(歳)	—	—	800	—	—	—	800	—
6～7(歳)	—	—	1,000	—	—	—	900	—
8～9(歳)	—	—	1,100	—	—	—	1,000	—
10～11(歳)	—	—	1,150	—	—	—	1,050	—
12～14(歳)	—	—	1,350	—	—	—	1,100	—
15～17(歳)	—	—	1,250	—	—	—	1,000	—
18～29(歳)	—	—	1,050	3,500	—	—	900	3,500
30～49(歳)	—	—	1,050	3,500	—	—	900	3,500
50～69(歳)	—	—	1,050	3,500	—	—	900	3,500
70以上(歳)	—	—	1,000	3,500	—	—	900	3,500
妊婦(付加量)					—	—	+0	—
授乳婦(付加量)					—	—	+0	—

クロムの食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$):暫定値

性別	男性				女性			
年齢	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0~5(月)	-	-	-	-	-	-	-	-
6~11(月)	-	-	-	-	-	-	-	-
1~2(歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
3~5(歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
6~7(歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
8~9(歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
10~11(歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
12~14(歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
15~17(歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
18~29(歳)	35	40	-	-	25	30	-	-
30~49(歳)	35	40	-	-	25	30	-	-
50~69(歳)	30	35	-	-	25	30	-	-
70以上(歳)	25	30	-	-	20	25	-	-
妊婦(付加量)					-	-	-	-
授乳婦(付加量)					-	-	-	-

モリブデンの食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$):暫定値

性別	男性				女性			
年齢	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	—	—	—	—	—	—	—	—
6～11(月)	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2(歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5(歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7(歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9(歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11(歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14(歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17(歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29(歳)	20	25	—	300	15	20	—	240
30～49(歳)	20	25	—	320	15	20	—	250
50～69(歳)	20	25	—	300	15	20	—	250
70 以上(歳)	20	25	—	270	15	20	—	230
妊婦(付加量)					—	—	—	—
授乳婦(付加量)					—	—	—	—

マンガンの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性			
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	-	-	0.001	-	-	-	0.001	-
6～11(月)	-	-	1.2	-	-	-	1.2	-
1～2(歳)	-	-	1.5	-	-	-	1.5	-
3～5(歳)	-	-	1.7	-	-	-	1.7	-
6～7(歳)	-	-	2.0	-	-	-	2.0	-
8～9(歳)	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-
10～11(歳)	-	-	3.0	-	-	-	3.0	-
12～14(歳)	-	-	4.0	-	-	-	3.5 ¹	-
15～17(歳)	-	-	4.0 ¹	-	-	-	3.5	-
18～29(歳)	-	-	4.0	11	-	-	3.5	11
30～49(歳)	-	-	4.0	11	-	-	3.5	11
50～69(歳)	-	-	4.0	11	-	-	3.5	11
70 以上(歳)	-	-	4.0	11	-	-	3.5	11
妊婦(付加量)					-	-	+0	-
授乳婦(付加量)					-	-	+0	-

¹ 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

鉄の食事摂取基準 (mg/日)¹

性別 年齢	男性				女性					
	推定 平均 必要量	推奨 量	目 安 量	上 限 量	月経なし ²		月経あり		目 安 量	上 限 量
					推定 平均 必要 量	推奨 量	推定 平均 必要 量	推奨 量		
0~5(月) 母乳栄養児	-	-	0.4	-	-	-	-	-	0.4	-
人工乳栄養児	-	-	7.7	-	-	-	-	-	7.7	-
6~11(月)	4.5	6.0	-	-	4.0	5.5	-	-	-	-
1~2(歳)	4.0	5.5	-	25	3.5	5.0	-	-	-	20
3~5(歳)	3.5	5.0	-	25	3.5	5.0	-	-	-	25
6~7(歳)	5.0	6.5	-	30	4.5	6.0	-	-	-	30
8~9(歳)	6.5	9.0	-	35	6.0	8.5	-	-	-	35
10~11(歳)	7.5	10.0	-	35	6.5	9.0	9.5	13.0	-	35
12~14(歳)	8.5	11.5	-	50	6.5	9.0	9.5	13.5	-	45
15~17(歳)	9.0	10.5	-	45	6.0	7.5	9.0	11.0	-	40
18~29(歳)	6.5 ³	7.5 ³	-	50	5.5 ³	6.5 ³	9.0 ³	10.5 ³	-	40
30~49(歳)	6.5	7.5	-	55	5.5	6.5	9.0	10.5	-	40
50~69(歳)	6.0	7.5	-	50	5.5	6.5	9.0	10.5	-	45
70以上(歳)	5.5	6.5	-	45	5.0	6.0	-	-	-	40
妊婦(付加量)					+11.0	+13.0	-	-	-	-
授乳婦(付加量)					+2.0	+2.5	-	-	-	-

¹ 過多月経(月経出血量が80mL/回以上)の者を除外して策定した。

² 妊婦ならびに授乳婦で用いる。

³ 前後の年齢階級における値を考慮して値の平滑化を行った。

銅の食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性			
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	-	-	0.3	-	-	-	0.3	-
6～11(月)	-	-	0.3	-	-	-	0.3	-
1～2(歳)	0.2	0.3	-	-	0.2	0.3	-	-
3～5(歳)	0.3	0.4	-	-	0.3	0.3	-	-
6～7(歳)	0.3	0.4	-	-	0.3	0.4	-	-
8～9(歳)	0.4	0.5	-	-	0.4	0.5	-	-
10～11(歳)	0.5	0.6	-	-	0.5	0.6	-	-
12～14(歳)	0.6	0.8	-	-	0.6	0.7	-	-
15～17(歳)	0.7	0.9	-	-	0.5	0.7	-	-
18～29(歳)	0.6	0.8	-	10	0.5	0.7	-	10
30～49(歳)	0.6 ¹	0.8 ¹	-	10	0.6	0.7	-	10
50～69(歳)	0.6	0.8	-	10	0.6	0.7	-	10
70以上(歳)	0.6	0.8	-	10	0.5	0.7	-	10
妊婦(付加量)					+0.1	+0.1	-	-
授乳婦(付加量)					+0.5	+0.6	-	-

¹ 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

亜鉛の食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性			
年齢	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0~5(月) 母乳栄養児	-	-	2	-	-	-	2	-
人工乳栄養児	-	-	3	-	-	-	3	-
6~11(月)	-	-	3	-	-	-	3	-
1~2(歳)	4	4	-	-	3	4	-	-
3~5(歳)	5	6	-	-	5	6	-	-
6~7(歳)	5	6	-	-	5	6	-	-
8~9(歳)	6	7	-	-	5	6	-	-
10~11(歳)	6	8	-	-	6	7	-	-
12~14(歳)	7	9	-	-	6	7	-	-
15~17(歳)	8	10	-	-	6	7	-	-
18~29(歳)	8	9	-	30	6	7	-	30
30~49(歳)	8	9	-	30	6	7	-	30
50~69(歳)	8	9	-	30	6	7	-	30
70以上(歳)	7	8	-	30	6	7	-	30
妊婦(付加量)					-	+3	-	-
授乳婦(付加量)					-	+3	-	-

セレンの食事摂取基準(μg/日)

性別	男性				女性			
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	—	—	16	—	—	—	16	—
6～11(月)	—	—	19	—	—	—	19	—
1～2(歳)	7	9	—	100	7	8	—	50
3～5(歳)	10	10	—	100	10	10	—	100
6～7(歳)	10	15	—	150	10	15	—	150
8～9(歳)	15	15	—	200	15	15	—	200
10～11(歳)	15	20	—	250	15	20	—	250
12～14(歳)	20	25	—	350	20	25	—	300
15～17(歳)	25	30	—	400	20	25	—	350
18～29(歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
30～49(歳)	30	35	—	450	20	25	—	350
50～69(歳)	25	30	—	450	20	25	—	350
70 以上(歳)	25	30	—	400	20	25	—	350
妊婦(付加量)					+4	+4	—	—
授乳婦(付加量)					+16	+20	—	—

ヨウ素の食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$)

性別	男性				女性			
年齢	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0~5(月)	-	-	130	-	-	-	130	-
6~11(月)	-	-	170	-	-	-	170	-
1~2(歳)	40	60	-	-	40	60	-	-
3~5(歳)	50	70	-	-	50	70	-	-
6~7(歳)	60	80	-	-	60	80	-	-
8~9(歳)	70	100	-	-	70	100	-	-
10~11(歳)	80	120	-	-	80	120	-	-
12~14(歳)	95 ¹	140	-	-	95 ¹	140	-	-
15~17(歳)	95 ¹	140	-	-	95 ¹	140 ¹	-	-
18~29(歳)	95	150	-	3,000	95	150	-	3,000
30~49(歳)	95	150	-	3,000	95	150	-	3,000
50~69(歳)	95	150	-	3,000	95	150	-	3,000
70以上(歳)	95	150	-	3,000	95	150	-	3,000
妊婦(付加量)					+75	+110	-	-
授乳婦(付加量)					+130	+190	-	-

¹ 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

ナトリウムの食事摂取基準(mg/日、()は食塩相当量[g/日])

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	目安 量	目標量 ¹	上 限 量	推定平均 必要量	目安 量	目標量 ¹	上 限 量
0～5(月)	—	100 (0.25)	—	—	—	100 (0.25)	—	—
6～11(月)	—	600 (1.5)	—	—	—	600 (1.5)	—	—
1～2(歳)	—	—	(4 未満)	—	—	—	(3 未満)	—
3～5(歳)	—	—	(5 未満)	—	—	—	(5 未満)	—
6～7(歳)	—	—	(6 未満)	—	—	—	(6 未満)	—
8～9(歳)	—	—	(7 未満)	—	—	—	(7 未満)	—
10～11(歳)	—	—	(9 未満)	—	—	—	(8 未満)	—
12～14(歳)	—	—	(10 未満)	—	—	—	(8 未満)	—
15～17(歳)	—	—	(10 未満)	—	—	—	(8 未満)	—
18～29(歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	—	600 (1.5)	—	(8 未満)	—
30～49(歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	—	600 (1.5)	—	(8 未満)	—
50～69(歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	—	600 (1.5)	—	(8 未満)	—
70 以上(歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	—	600 (1.5)	—	(8 未満)	—
妊婦(付加量)	/				—	—	—	—
授乳婦(付加量)					—	—	—	—

¹ エネルギー摂取量の測定が可能な場合は、1～69歳(男女)で4.5g/1,000kcal 未満。
ただし、12～17歳(男性)は例外で、4g/1,000kcal 未満とする。

カリウムの食事摂取基準：目安量(mg/日)¹

性別	男性				女性			
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	-	-	400	-	-	-	400	-
6～11(月)	-	-	800	-	-	-	800	-
1～2(歳)	-	-	800 ²	-	-	-	800 ²	-
3～5(歳)	-	-	800	-	-	-	800	-
6～7(歳)	-	-	1,100	-	-	-	1,000	-
8～9(歳)	-	-	1,200	-	-	-	1,200	-
10～11(歳)	-	-	1,500	-	-	-	1,400	-
12～14(歳)	-	-	1,900	-	-	-	1,700	-
15～17(歳)	-	-	2,200	-	-	-	1,600	-
18～29(歳)	-	-	2,000	-	-	-	1,600	-
30～49(歳)	-	-	2,000	-	-	-	1,600	-
50～69(歳)	-	-	2,000	-	-	-	1,600	-
70以上(歳)	-	-	2,000	-	-	-	1,600	-
妊婦(付加量)	/				-	-	+0	-
授乳婦(付加量)					-	-	+370	-

¹ 体内のカリウム平衡を維持するために適正と考えられる値を目安量として設定した。

² 前後の年齢階級の値を参考にして、値の平滑化を行った。

高血圧の予防を目的としたカリウムの食事摂取基準:目標量(mg/日)

性別	男性		女性	
	生活習慣病 予防の観点 からみた望ま しい摂取量 ¹	目標量	生活習慣病 予防の観点 からみた望ま しい摂取量 ¹	目標量
0~5(月)	-	-	-	-
6~11(月)	-	-	-	-
1~2(歳)	-	-	-	-
3~5(歳)	-	-	-	-
6~7(歳)	-	-	-	-
8~9(歳)	-	-	-	-
10~11(歳)	-	-	-	-
12~14(歳)	-	-	-	-
15~17(歳)	-	-	-	-
18~29(歳)	3,500	2,800	3,500	2,700
30~49(歳)	3,500	2,900	3,500	2,800
50~69(歳)	3,500	3,100	3,500	3,100
70以上(歳)	3,500	3,000	3,500	2,900
妊婦(付加量)			-	-
授乳婦(付加量)			-	-

¹ 米国高血圧合同委員会第6次報告が、高血圧の予防のために、3,500mg/日を摂ることが望ましいとしている値。高血圧の一次予防を積極的に進める観点からは、この値が支持される。