

日本人の食事摂取基準(2005年版)における授乳期・離乳期に該当する
食事摂取基準 (一部抜粋)

〈エネルギー(kcal/日)〉

	男	女
0~5か月 母乳栄養児	600	550
人工乳栄養児	650	600
6~11か月	700	650
1歳	1,050	950

〈たんぱく質(g/日)〉

	男			女		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5か月 母乳栄養児	-	-	10	-	-	10
人工乳栄養児	-	-	15	-	-	15
6~11か月 母乳栄養児	-	-	15	-	-	15
人工乳栄養児	-	-	20	-	-	20
1歳	15	20	-	15	20	-

〈脂質〉

	脂肪エネルギー比率(%エネルギー)			
	男		女	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5か月	50	-	50	-
6~11か月	40	-	40	-
1歳	-	20以上 30未満	-	20以上 30未満

〈水溶性ビタミン〉

	ビタミンB ₁ (mg/日)					
	男			女		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5か月	-	-	0.1	-	-	0.1
6~11か月	-	-	0.3	-	-	0.3
1歳	0.4	0.5	-	0.4	0.5	-

	ビタミンB ₂ (mg/日)					
	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5か月	-	-	0.3	-	-	0.3
6~11か月	-	-	0.4	-	-	0.4
1歳	0.5	0.6	-	0.4	0.5	-

	ナイアシン(mgNE/日)					
	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5か月	-	-	2	-	-	2
6~11か月	-	-	3	-	-	3
1歳	5	6	-	4	5	-

	ビタミンC(mg/日)					
	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5か月	—	—	40	—	—	40
6～11か月	—	—	40	—	—	40
1歳	35	40	—	35	40	—

〈脂溶性ビタミン〉

	ビタミンA(μgRE/日)							
	男				女			
	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	上限量 ²
0～5か月	—	—	250	600	—	—	250	600
6～11か月	—	—	350	600	—	—	350	600
1歳	200	250	—	600	150	250	—	600

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D(μg/日)			
	男		女	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5か月 ¹	2.5(5)	25	2.5(5)	25
6～11か月 ¹	4(5)	25	4(5)	25
1歳	3	25	3	25

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。

〈ミネラル〉

	カルシウム(mg/日)			
	男		女	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5か月 母乳栄養児	200	—	200	—
人工乳栄養児	300	—	300	—
6～11か月 母乳栄養児	250	—	250	—
人工乳栄養児	400	—	400	—
1歳	450	450	400	400

〈微量元素〉

	鉄(mg/日)							
	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か月 母乳栄養児	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
人工乳栄養児	—	—	7.7	—	—	—	7.7	—
6～11か月	4.5	6.0	—	—	4.0	5.5	—	—
1歳	4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	20

(参考)

第五次改定(平成6年)日本人の栄養所要量*

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂肪エネルギー 比率(%)
	男	女	男	女	
0か月～	120/kg		3.0/kg		45
2か月～	110/kg		2.4/kg		45
6か月～	100/kg		2.8/kg		30～40
1歳	960	920	30	30	25～30

	ビタミンA		ビタミンB ₁		ビタミンB ₂		ナイアシン		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
	(IU)		(mg)		(mg)		(mg)			
	男	女	男	女	男	女	男	女		
0か月～	1,300		0.2		0.3		4		40	400
2か月～	1,300		0.3		0.4		6			
6か月～	1,000		0.4		0.5		6			
1歳	1,000	1,000	0.4	0.4	0.5	0.5	6	6		

	カルシウム		鉄	
	(g)		(mg)	
	男	女	男	女
0か月～	0.5		6	
2か月～	0.5		6	
6か月～	0.5		6	
1歳	0.5	0.5	7	7

* 「改定 離乳の基本」(平成7年)公表時点の栄養所要量

「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）の

あり方に関する検討会」報告書（概要）

「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」においては、次代を担う子どもが「食」を通して心身ともに健やかに育つための取組を一層充実させていくために、子どもの「食」に関する支援ガイドの作成に向けて、平成15年6月より検討を重ね、平成16年2月19日に最終報告書が取りまとめられた。

1 検討会の経緯

近年、子どもの食をめぐるのは、発育・発達の重要な時期にありながら、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、小児期における肥満の増加、思春期におけるやせの増加など、問題は多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。

また、親の世代においても食事づくりに関する必要な知識や技術を十分有していないとの報告がみられ、親子のコミュニケーションの場となる食卓において家族そろって食事をする機会も減少している状況にある。

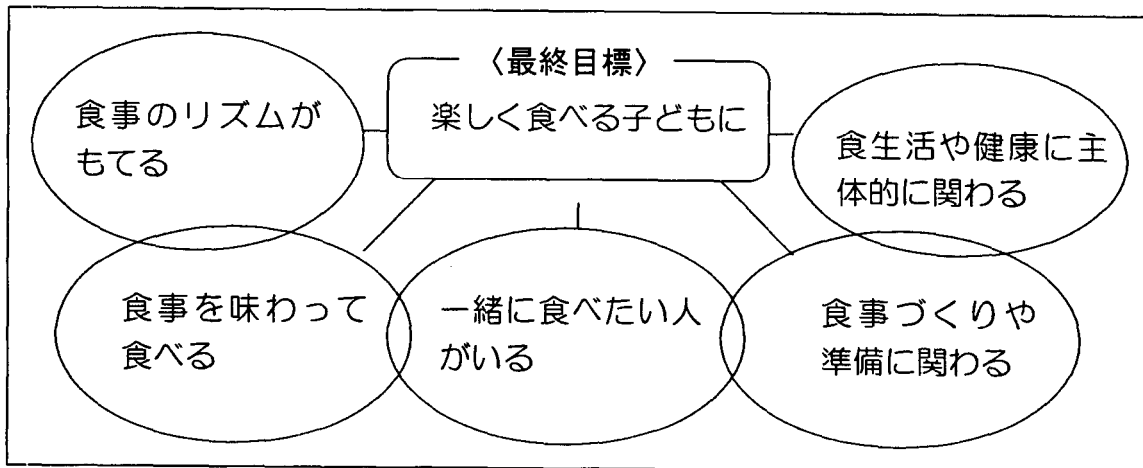
これらの問題に対応するため、食を通じて、親子や家族との関わり、仲間や地域との関わりを深め、子どもの健やかな心と身体の発達を促すことをねらいとし、家庭や社会の中で、子ども一人ひとりの“食べる力”を豊かに育むための支援づくりを進める必要があることから、雇用均等・児童家庭局長が学識経験者や子どもの食に関わる実践者等に参集を求め、食を通じた子どもの健全育成のあり方について検討を行うこととし、平成15年6月より7回にわたり検討を行ってきた。

2 検討会報告書（楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～）の概要

1) 食を通じた子どもの健全育成のねらい

現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。

2) 食を通じた子どもの健全育成の目標



3) 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”

子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食」に関わっている。「食を営む力」を育むために、授乳期から思春期まで、その発育・発達過程に関わる主な特徴に応じて、具体的にどのような“食べる力”を育てていけばよいのかをとりまとめた（表1、2）。

4) “食べる力”を育むための具体的支援方策（例）について

①子どもが生活あるいは学習を行う機関を中心にした支援方策

（例）保育所、地域子育て支援センター、児童館・放課後児童クラブ
学校、児童養護施設、地域など

②具体的な“食べる力”を育むための支援方策

（例）現代の子どもの健康課題である肥満や思春期やせ症の予防のために、「成長曲線」を活用し、成長の経過を確認していくことで早期発見を図るための方法の提案など

3 報告書の啓発・普及について

報告書の啓発・普及にあたり、本検討会では下記の2つのリーフレットについて議論を進め、作成した。

①乳幼児の保護者向けに「楽しく食べる子どもに 食から★はじまる★健やかガイド」を作成。（毎日の生活のなかで、子どもの気づきを大切にし、どのように支援したらよいかをまとめたもの。）

2) 小学校高学年から中学生向けに「成長曲線を描いてみましょう」を作成。（子ども自身が成長曲線を描くことで自分の成長を知り、自分の身体を大切にする力を育むとともに、肥満や思春期やせ症の早期発見に役立てるもの。）

表1 発育・発達過程に関わる主な特徴

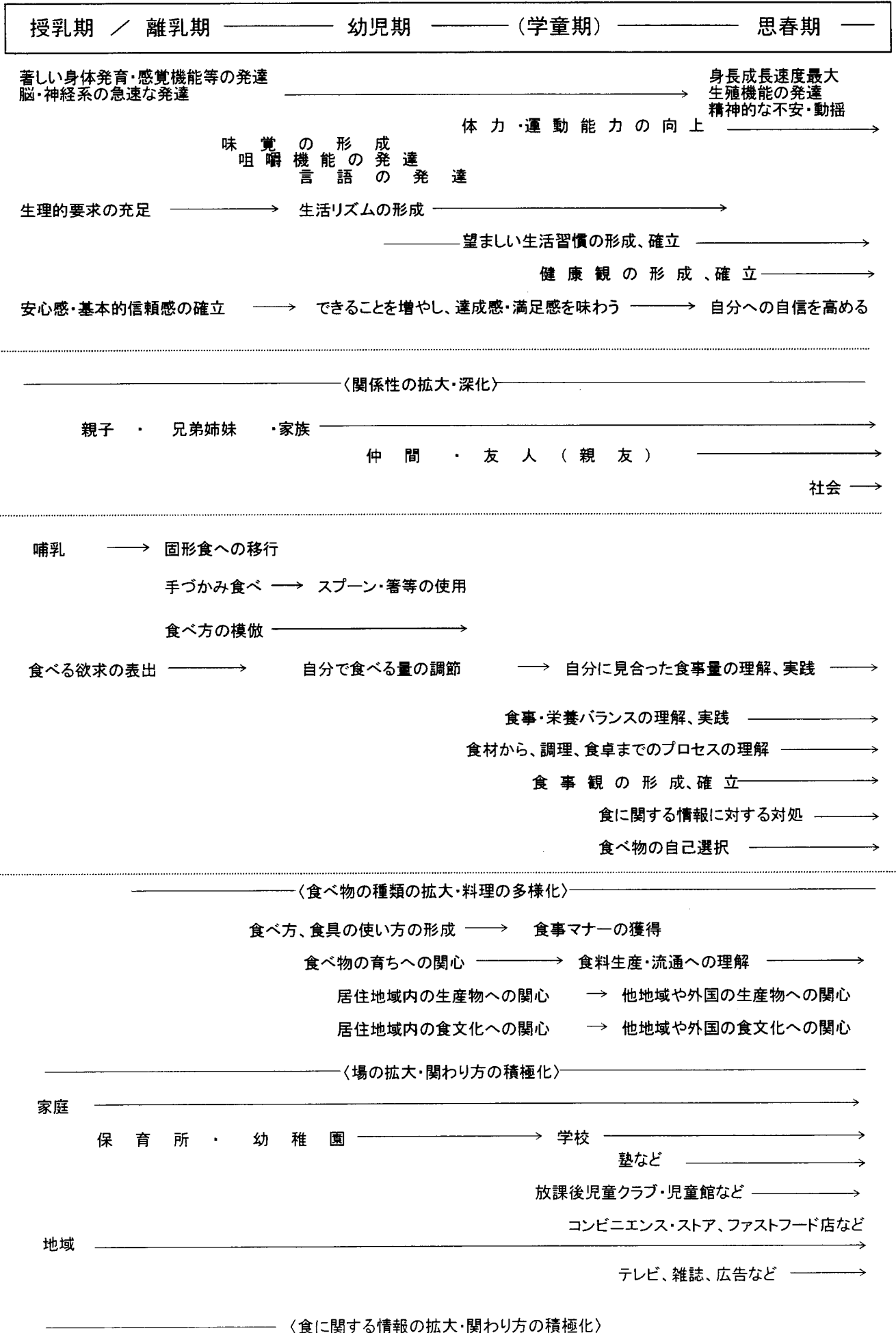


表2 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”について

