

基準体位(基準身長、基準体重)

性別	男性		女性 ¹	
年齢	基準身長(cm)	基準体重(kg)	基準身長(cm)	基準体重(kg)
0～5(月)	62.2	6.6	61.0	6.1
6～11(月)	71.5	8.8	69.9	8.2
1～2(歳)	85.0	11.9	84.7	11.0
3～5(歳)	103.5	16.7	102.5	16.0
6～7(歳)	119.6	23.0	118.0	21.6
8～9(歳)	130.7	28.0	130.0	27.2
10～11(歳)	141.2	35.5	144.0	35.7
12～14(歳)	160.0	50.0	154.8	45.6
15～17(歳)	170.0	58.3	157.2	50.0
18～29(歳)	171.0	63.5	157.7	50.0
30～49(歳)	170.0	68.0	156.8	52.7
50～69(歳)	164.7	64.0	152.0	53.2
70以上(歳)	160.0	57.2	146.7	49.7

¹ 妊婦を除く。

(参考1) 15～69歳における各身体活動レベルの活動内容

身体活動レベル ¹		低い (I)	ふつう (II)	高い (III)
		1.50 (1.40～1.60)	1.75 (1.60～1.90)	2.00 (1.90～2.20)
日常生活の内容		生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合
個々の活動の分類(時間/日) ²	睡眠(1.0)	8	7～8	7
	座位または立位の静的な活動 (1.5: 1.1～1.9)	13～14	11～12	10
	ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動 (2.5: 2.0～2.9)	1～2	3	3～4
	長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動(普通歩行を含む) (4.5: 3.0～5.9)	1	2	3
	頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動 (7.0: 6.0以上)	0	0	0～1

¹ 代表値。()内はおよその範囲。

² ()内は、activity factor (Af: 各身体活動における単位時間当たりの強度を示す値。基礎代謝の倍数で表す) (代表値: 下限～上限)。

たんぱく質の食事摂取基準

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量 (g/日)	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー) ¹	推定平均必要量 (g/日)	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー) ¹
0～5(月)								
母乳栄養児	-	-	10	-	-	-	10	-
人工乳栄養児	-	-	15	-	-	-	15	-
6～11(月)								
母乳栄養児	-	-	15	-	-	-	15	-
人工乳栄養児	-	-	20	-	-	-	20	-
1～2(歳)	15	20	-	-	15	20	-	-
3～5(歳)	20	25	-	-	20	25	-	-
6～7(歳)	30	35	-	-	25	30	-	-
8～9(歳)	30	40	-	-	30	40	-	-
10～11(歳)	40	50	-	-	40	50	-	-
12～14(歳)	50	60	-	-	45	55	-	-
15～17(歳)	50	65	-	-	40	50	-	-
18～29(歳)	50	60	-	20 未満	40	50	-	20 未満
30～49(歳)	50	60	-	20 未満	40	50	-	20 未満
50～69(歳)	50	60	-	20 未満	40	50	-	20 未満
70 以上(歳)	50	60	-	25 未満	40	50	-	25 未満
妊婦(付加量)					+8	+10	-	-
授乳婦(付加量)					+15	+20	-	-

¹ 目標量(上限)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として策定した。

飽和脂肪酸の食事摂取基準(%エネルギー)

性別	男性	女性
年齢	目標量(範囲)	目標量(範囲)
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)	4.5 以上 7.0 未満	4.5 以上 7.0 未満
30~49(歳)	4.5 以上 7.0 未満	4.5 以上 7.0 未満
50~69(歳)	4.5 以上 7.0 未満	4.5 以上 7.0 未満
70 以上(歳)	4.5 以上 7.0 未満	4.5 以上 7.0 未満
妊婦	/	4.5 以上 7.0 未満
授乳婦		4.5 以上 7.0 未満

飽和脂肪酸:C4:0、C6:0、C8:0、C10:0、C12:0、C14:0、C15:0、C16:0、C17:0、
C18:0、C20:0、C22:0、C24:0。

注;10 歳以上で、血中 LDL-コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるの
で、飽和脂肪酸摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5(月)	0.9	-	0.9	-
6～11(月)	1.0	-	1.0	-
1～2(歳)	1.1	-	1.0	-
3～5(歳)	1.5	-	1.5	-
6～7(歳)	1.6	-	1.6	-
8～9(歳)	1.9	-	2.0	-
10～11(歳)	2.1	-	2.1	-
12～14(歳)	2.6	-	2.1	-
15～17(歳)	2.8	-	2.3	-
18～29(歳)	-	2.6 以上	-	2.2 以上
30～49(歳)	-	2.6 以上	-	2.2 以上
50～69(歳)	-	2.9 以上	-	2.5 以上
70 以上(歳)	-	2.2 以上	-	2.0 以上
妊婦			2.1	-
授乳婦			2.4	-

n-3 系脂肪酸: C18:3、C18:4、C20:4、C20:5、C22:5、C22:6。

炭水化物の食事摂取基準(%エネルギー)

性別	男性					女性				
	推定 平均 必要 量	推 奨 量	目 安 量	目標量	上 限 量	推定 平均 必要 量	推 奨 量	目 安 量	目標量	上 限 量
年齢										
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)	-	-	-	50 以上 70 未満	-	-	-	-	50 以上 70 未満	-
30～49(歳)	-	-	-	50 以上 70 未満	-	-	-	-	50 以上 70 未満	-
50～69(歳)	-	-	-	50 以上 70 未満	-	-	-	-	50 以上 70 未満	-
70 以上(歳)	-	-	-	50 以上 70 未満	-	-	-	-	50 以上 70 未満	-
妊婦(付加量)						-	-	-	-	-
授乳婦(付加量)						-	-	-	-	-

ビタミン B₁ 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)	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-
6～11(月)	-	-	0.3	-	-	-	0.3	-
1～2(歳)	0.4	0.5	-	-	0.4	0.5	-	-
3～5(歳)	0.6	0.7	-	-	0.6	0.7	-	-
6～7(歳)	0.7	0.9	-	-	0.7	0.8	-	-
8～9(歳)	0.9	1.1	-	-	0.8	1.0	-	-
10～11(歳)	1.0	1.2	-	-	1.0	1.2	-	-
12～14(歳)	1.2	1.4	-	-	1.0	1.2	-	-
15～17(歳)	1.2	1.5	-	-	1.0	1.2	-	-
18～29(歳)	1.2	1.4	-	-	0.9	1.1	-	-
30～49(歳)	1.2	1.4	-	-	0.9	1.1	-	-
50～69(歳)	1.1	1.3	-	-	0.9	1.0	-	-
70 以上(歳)	0.8	1.0	-	-	0.7	0.8	-	-
妊婦(付加量)	/							
初期					+0	+0	-	-
中期					+0.1	+0.1	-	-
末期					+0.2	+0.3	-	-
授乳婦(付加量)	/				+0.1	+0.1	-	-

¹ 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。

ナイアシンの食事摂取基準(mgNE/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
0~5(月) ³	-	-	2	-	-	-	2	-
6~11(月)	-	-	3	-	-	-	3	-
1~2(歳)	5	6	-	-	4	5	-	-
3~5(歳)	7	8	-	-	6	7	-	-
6~7(歳)	8	10	-	-	7	9	-	-
8~9(歳)	9	11	-	-	9	10	-	-
10~11(歳)	11	13	-	-	10	12	-	-
12~14(歳)	13	15	-	-	11	13	-	-
15~17(歳)	13	16	-	-	11	13	-	-
18~29(歳)	13	15	-	300(100)	10	12	-	300(100)
30~49(歳)	13	15	-	300(100)	10	12	-	300(100)
50~69(歳)	12	14	-	300(100)	9	11	-	300(100)
70以上(歳)	9	11	-	300(100)	7	9	-	300(100)
妊婦(付加量)	/							
初期					+0	+0	-	-
中期					+1	+1	-	-
末期					+2	+3	-	-
授乳婦(付加量)	/				+2	+2	-	-

NE=ナイアシン当量。

¹ 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。

² 上限量:ニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。

³ 単位は、mg/日

葉酸の食事摂取基準(μg/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
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 μg/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)。

ビオチンの食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$)

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)	-	-	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	-

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K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)	-	-	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	-

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。

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

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)	-	-	-	-	-	-	-	-
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)					-	-	-	-

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。

銅の食事摂取基準(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)	-	-	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。

セレンの食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$)

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)	—	—	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	—	—

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				
	年齢	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 (0.26)	—	—	—	100 (0.26)	—	—	—
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。

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。