栄養評価 Excel ツール

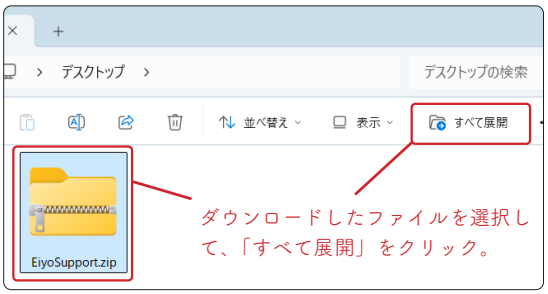
栄養サポート

Ver.4.2

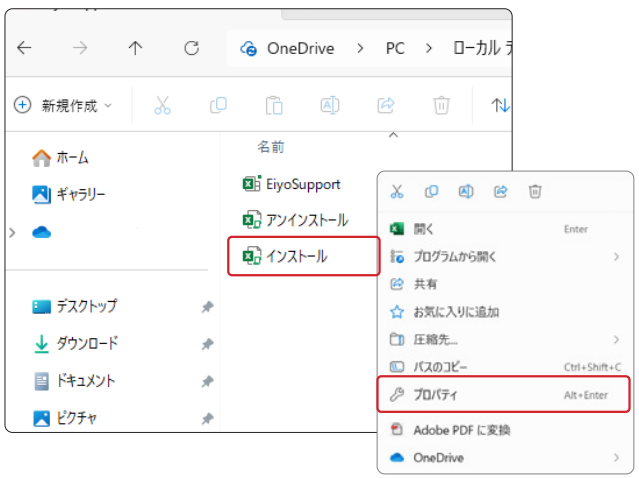
マニュアル

1 インストール方法

❶ Web サイトからダウンロードした「EiyoSupport（.zip）」ファイルを展開（解凍）します。
展開せずにインストールはできません。必ずファイルを展開してください。

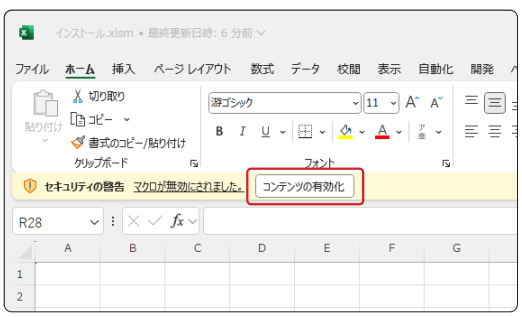


❷ 展開したフォルダの中の「インストール（.xlsm）」を右クリックして「プロパティ」を選択します。
セキュリティの「許可する」にチェックを入れて閉じます（セキュリティが表示されない場合は、そのままプロパティを閉じます）



❸ 同じように「EiyoSupport（.xlam）」「アンインストール（.xlam）」も右クリックして「プロパティ」を選択し、セキュリティの「許可する」にチェックを入れて閉じます。

❹「インストール（.xlsm）」をダブルクリックします。Excel の画面が表示され、セキュリティの警告（右の画像）が表示されたら、「コンテンツの有効化」をクリックします。



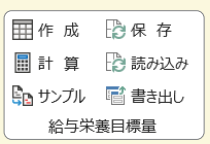
❺ 表示されたウィンドウの「インストール」ボタンをクリックします。インストール完了後にウィンドウが開きますので「OK」をクリックします。

❻ Excel を起動してメニューに「栄養サポート」が追加されていれば、インストールは完了です。
【ご注意】「EiyoSupport（.xlam）」ファイルを開こうとせずにデスクトップ、タスクバーのアイコンなどから Excel を起動してください。

2　各種の機能

・最新の食品成分表を用いた栄養計算
・七訂方法のエネルギーにも対応
・1週間分程度の計算も数秒で完了！
→4ページ

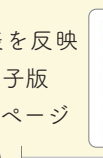
・推定エネルギー必要量や加重平均の計算も簡単な入力や選択だけでOK
→14ページ



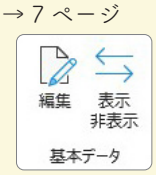
・シートや行の移動、削除もメニューから操作可能
→26ページ

・印刷設定も簡単
→29ページ

・正誤表を反映した電子版
→30ページ

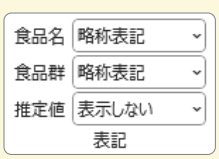


・個人・集団の情報が保存可能
・ユーザー独自の目標量が設定できる
→7ページ



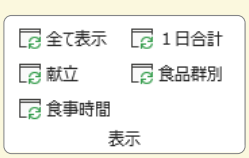
・食品、献立、食事セットの使用で効率的な入力を実現
・500以上の献立と27の食事セットを収載　→17ページ

・シンプルな表記のオプションも用意
→29ページ

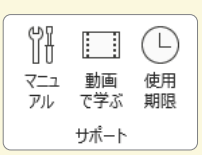


・食事摂取基準の全成分値での栄養評価が可能
・七訂方法・八訂による評価に対応
・2020、2025の摂取基準に対応
→9ページ

・シートは5種類の表示が可能
→27ページ



・動画での操作方法の解説など充実のサポート
→30ページ



1　栄養計算

1．成分値を選択する

Excel を起動して、空白のブックを開きます。

栄養サポートのメニューの「成分値選択」をクリックします。

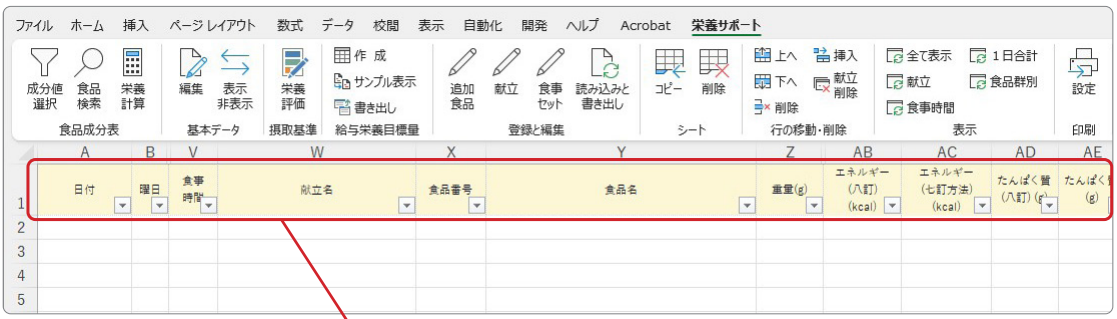
計算する成分値を選択してチェックし、OK ボタンをクリックします。

食事摂取基準に含まれる成分値を一度に選択できます。

タブの切り替えでアミノ酸、脂肪酸、炭水化物の成分表の成分値も選択できます。

炭水化物別表にも対応（→ 31 ページ 1）

すると、シートの１行目に栄養計算のヘッダーが表示されます。



シートの１行目にヘッダーが表示

2．食品、献立などを選択する

次に「食品検索」をクリックします。

検索語欄に計算したい食品を入力して Enter キーで確定すると検索結果に表示されます。

検索した食品をダブルクリックすると、選択した食品がシートに入力されます。

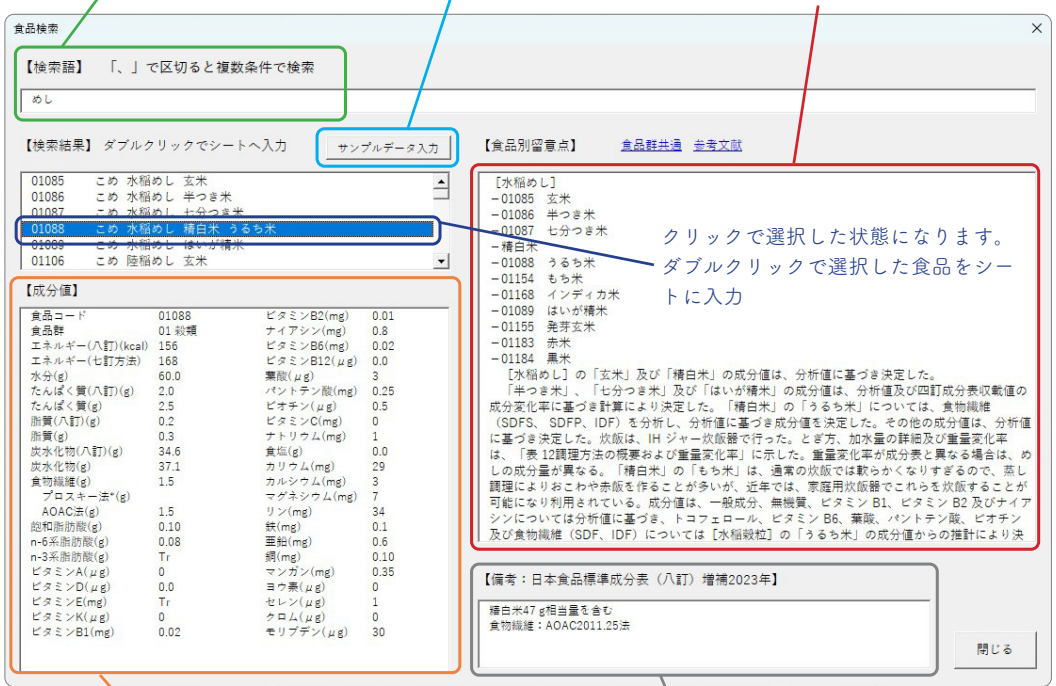
入力された食品は緑色で表示されます（検索については 31 ページ **2** も参照）。

＊食品の検索は、シート中の食品名列から検索・入力も可能です。

①日本語検索、②食品番号、③別名、④献立や食事セットに含まれる食品、⑤調理法での検索が可能。

登録済みの食事セットデータ（９日間分）が入力されます。

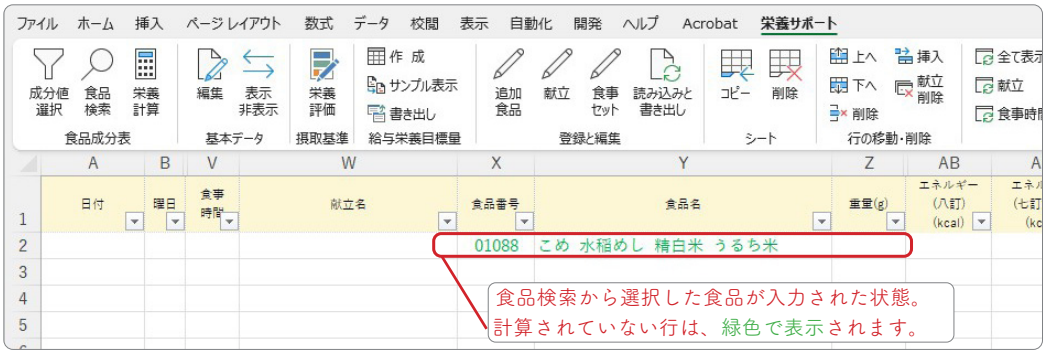
「日本食品標準成分表」の収載食品の場合：「日本食品標準成分表」の「食品別留意点」を表示
献立の場合：献立の構成内容を表示
食事セットの場合：食事セットの構成内容を表示



クリックで選択した状態になります。ダブルクリックで選択した食品をシートに入力

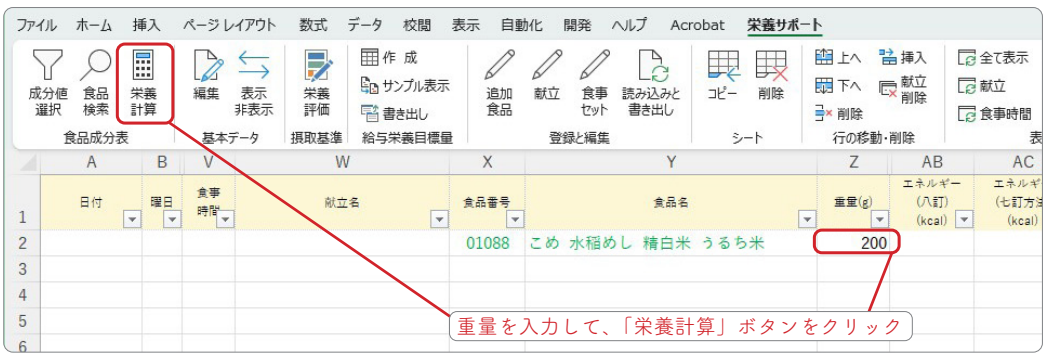
食品、献立、食事セットの成分値が表示されます。表示は食事摂取基準に含まれる成分値に限ります。

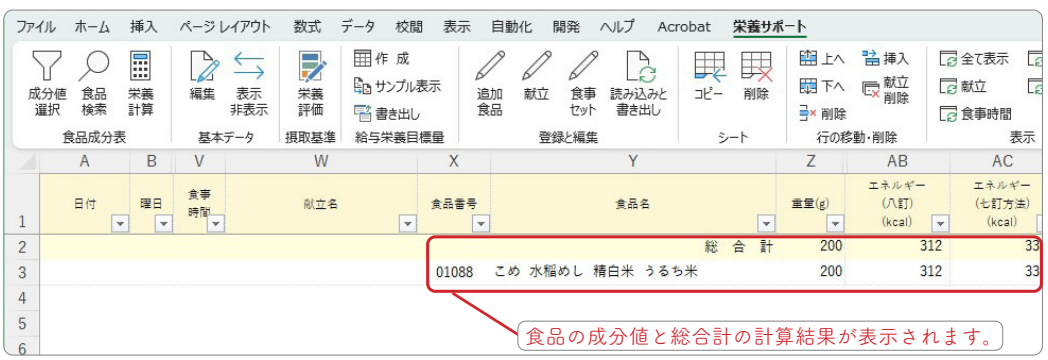
「日本食品標準成分表」の収載食品：備考の内容が表示されます。ユーザーが追加した食品、献立、食事セット：ユーザーが入力した備考の内容が表示されます（→ 17 ページ）。



3．重量を入力して、「栄養計算」ボタンをクリック

食品の重量（g）を入力して、「栄養計算」ボタンをクリックすると成分値が計算されます。





栄養サポートでは、紹介した食品の計算だけでなく、①献立の計算、②食事時間（朝食、昼食、夕食）の計算、③日別の計算が可能です。

2　基本データの利用

1．基本データとは

「基本データ」とは、栄養評価の対象となる個人・集団の性別、年齢、体重などの情報を指します。個人・集団いずれの栄養評価も可能で、作成した給与栄養目標量データを読み込んで用いることもできます（→ 16 ページ 6）参照）。

基礎代謝量の計算は、①食事摂取基準の式、②国立健康・栄養研究所の式から選択できます（33 ページ 5 参照）。

また、たんぱく質、脂質、炭水化物、飽和脂肪酸、食物繊維、食塩相当量など食事摂取基準の目標量とは別にユーザー独自の目標量設定もできます。

2．編集画面

「基本データ」メニューの「編集」ボタンをクリックしてウィンドウを開きます。

＊「成分値選択」ボタンからタブを左に移動しても同じ画面を開くことができます。

栄養評価対象の情報を選択･入力します。
＊自動計算される項目もあります。

食事摂取基準の年度などを選択します。

給与栄養目標量で書き出したデータを読み込みます（→ 16 ページ参照）

ユーザー独自の目標量を設定することができます。
設定した目標量は栄養評価シートのグラフに表示されます。

基本データと選択した成分値を保存して､読み込んで使用できます。

3．シートへの入力

基本データを入力後に「OK」ボタンを押すとシートに基本データが入力されます。

基本データは、メニューの「表示非表示」をクリックすることで表示と非表示の切り替えが可能です。

＊編集画面でチェックを外した項目については、基本データを表示させても非表示の状態が維持されます。

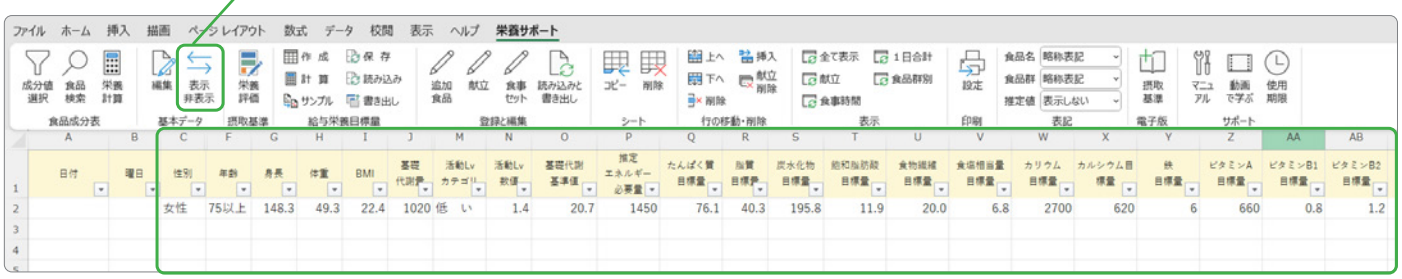
チェックを外した項目は、シート中で常に非表示になります。

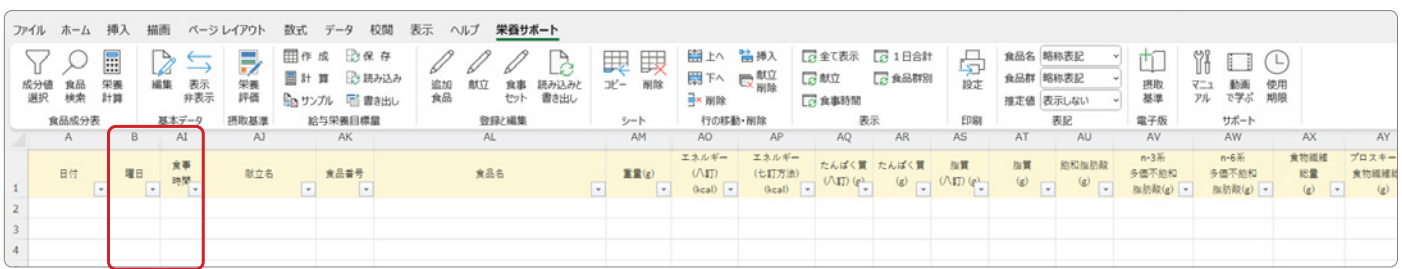
→ 33 ページ 5 も参照

基本データと選択中の成分値がシートに入力されます。

血圧の括弧内は家庭血圧の基準値

基本データの表示と非表示を切り替える。





基本データ（C 列～ AH 列）が非表示となっている状態

3　栄養評価

1．設定と計算

1）前準備

栄養評価を行うには、基本データや日付を入力した状態で栄養計算をしておく必要があります。

ここでは、サンプルデータを利用して栄養計算を行ったシートを用いて説明します。

以下の手順で９日分の食事内容を栄養計算したシートが作成できます。

《サンプルデータでの栄養計算》

①新しいシートを用意し、「成分値選択」ボタン→「食事摂取基準（★）の項目を選択」ボタン→「OK」ボタンでヘッダー行（１行目の見出し行）を設定

②「食品選択」ボタン→「サンプルデータの入力」ボタンでシートにサンプルデータを入力します。

＊サンプルデータは、基本データも入力された状態となっています。

③「栄養計算」ボタンをクリックして栄養計算を行います。

2）摂取基準や評価方法を選択する

基本データの編集画面で栄養評価に用いる食事摂取基準の年度や評価方法を選択します。

栄養サポートでは、食事摂取基準は 2025 年版と 2020 年版が選べます。

評価方法も「七訂方法」と「八訂」の二通りの評価方法から選択できます（→ 32 ページ 3）。

3）栄養評価ボタンをクリック

計算が完了するとＡ４サイズで６ページの栄養評価シートが作成されます。

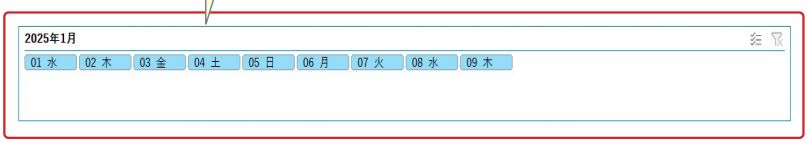
2．栄養評価シート（１ページ目）

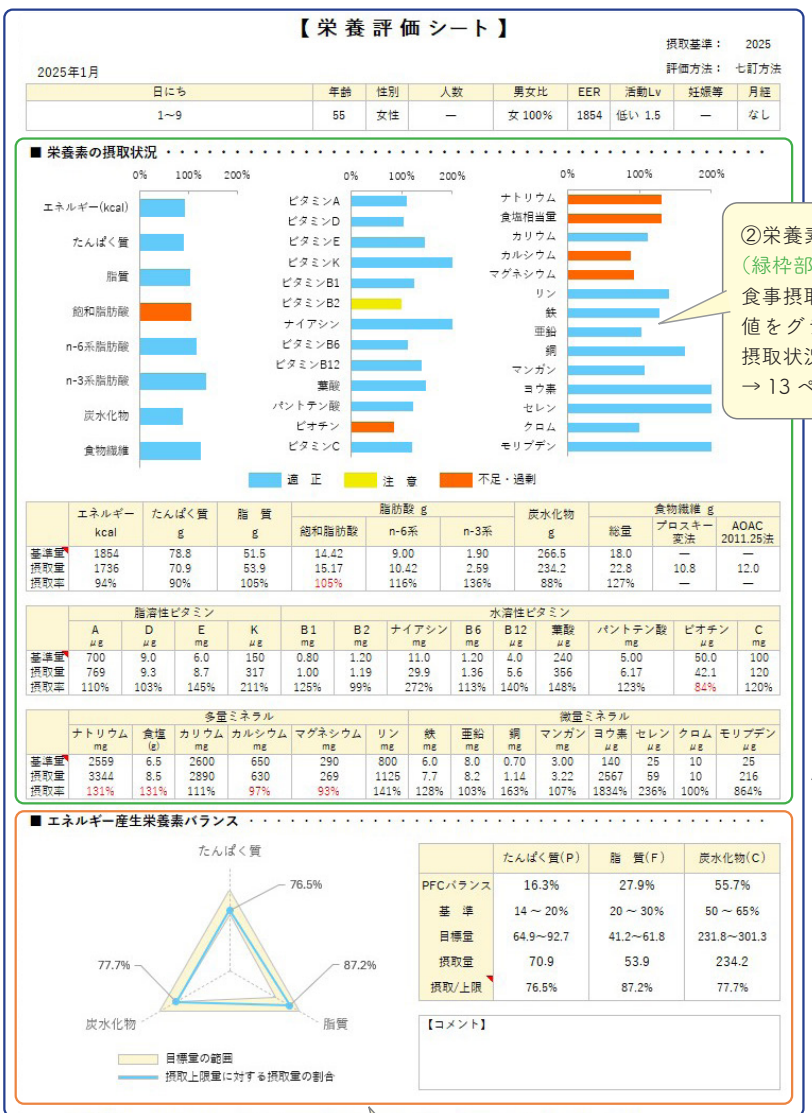
栄養評価ボタンから計算を行うと６ページにわたる栄養評価シートが作成されます。

栄養評価シートでは、１か月分の食事を日別で表示できます。

※栄養評価シートでは基準量、摂取量等の数値は修正できません。

①対象日の選択（赤枠部分）
選択内容と【栄養評価シート】が連動します（→ 13 ページ）



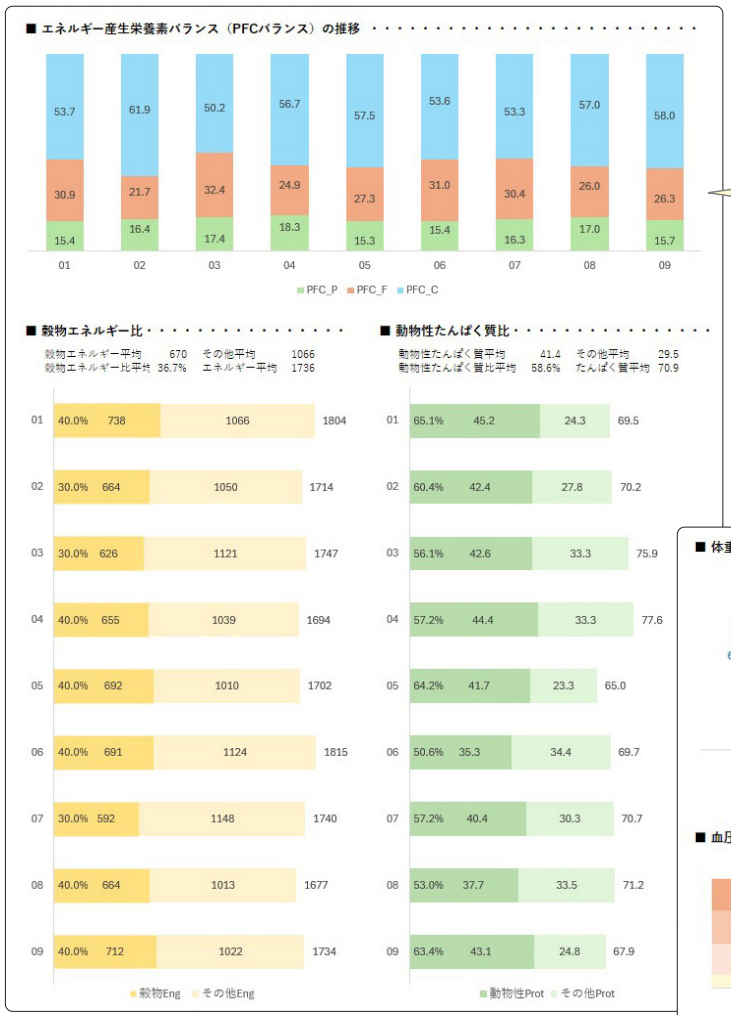


②栄養素の摂取状況
（緑枠部分）
食事摂取基準の全ての成分値をグラフと表で表示し、摂取状況を判定します。
→ 13 ページ

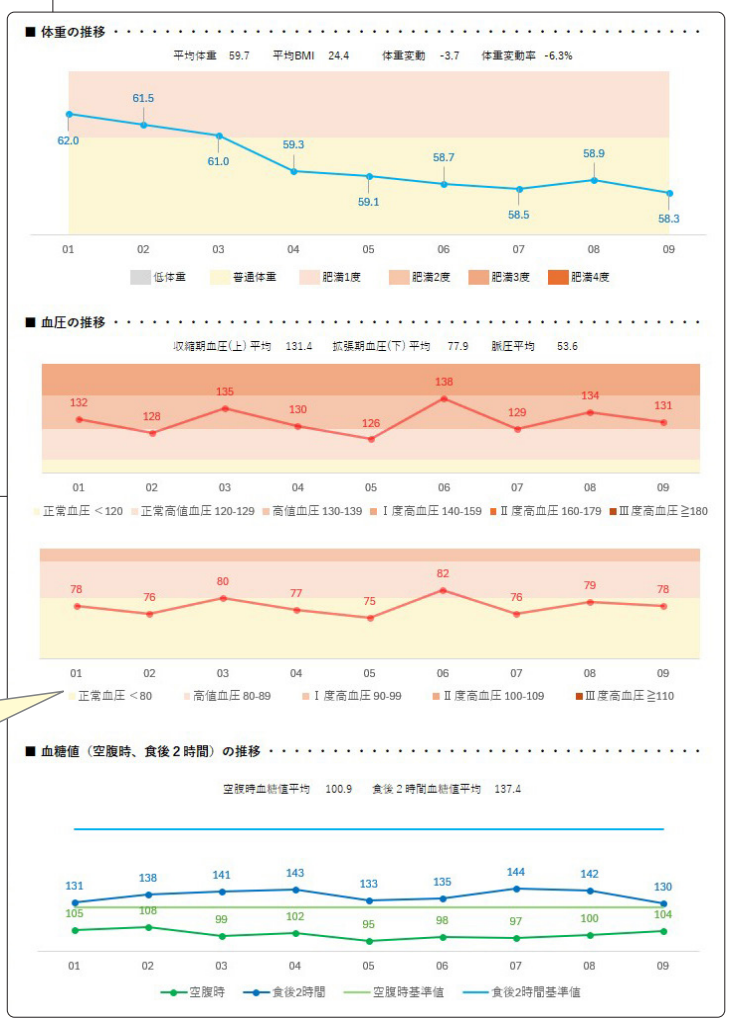
【栄養評価シート】
（青枠部分）
Ａ４での印刷に設定されています。

③エネルギー産生栄養素バランス（オレンジ枠部分）
→ 14 ページ

3．栄養評価シート（2 ～ 3 ページ目）



2 ページ目
エネルギー産生栄養バランス（PFC バランス）の推移
穀物エネルギー比、動物性たんぱく質比



3 ページ目
体重の推移
栄養計算シートの「体重」列に入力した体重が表示されます。
肥満度の判定基準は、日本肥満学会の診断基準に準拠しています。
血圧の推移
日別の収縮期血圧（上の血圧）と拡張期血圧（下の血圧）が表示されます。基準値は、日本高血圧学会のガイドライン（2025）に準拠しています。
血糖値の推移
日別の空腹時と食後２時間の血糖値が表示されます。基準値は日本糖尿病学会のガイドライン（2024）に準拠しています。

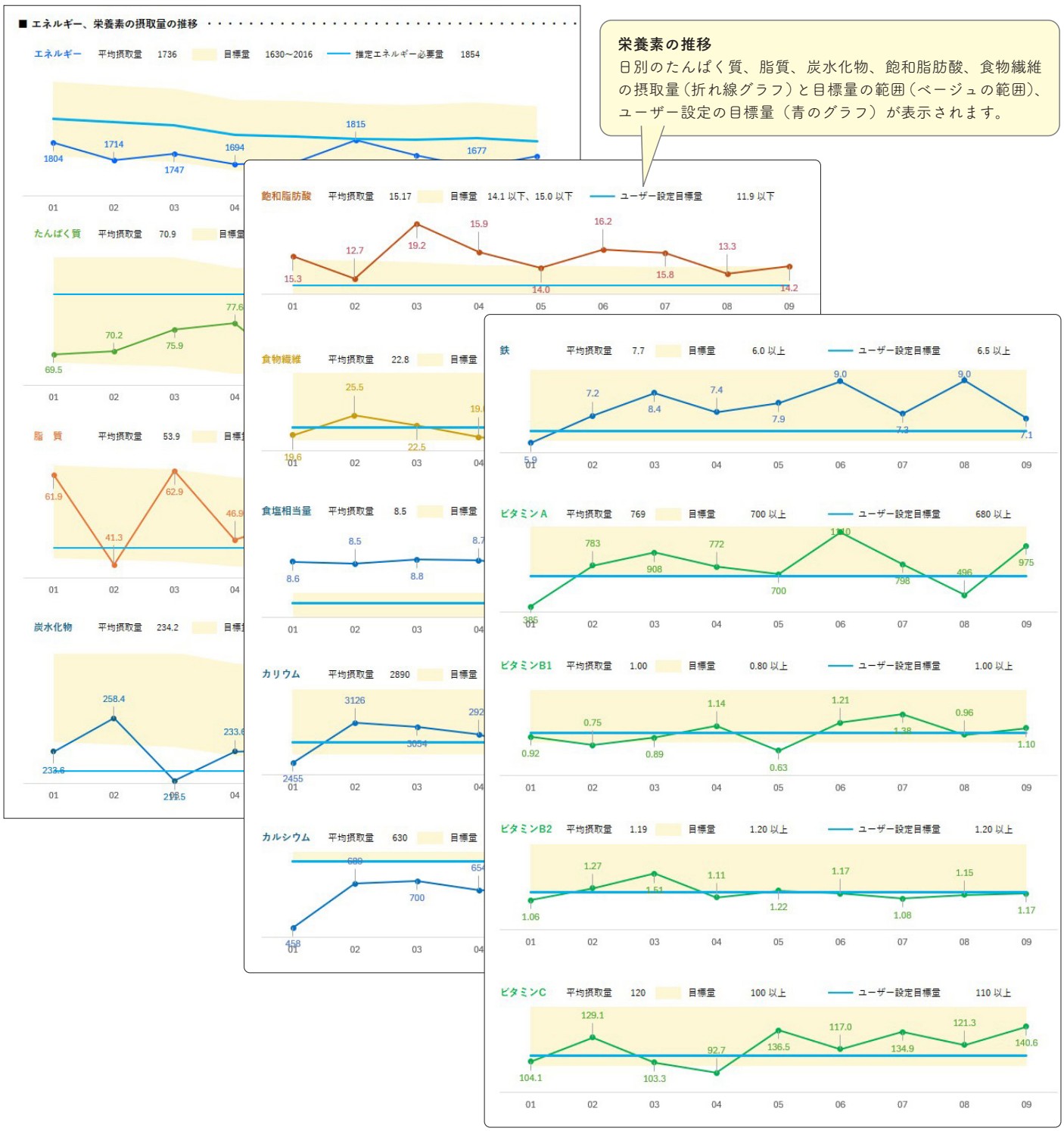
4．栄養評価シート（4～6ページ目）

日別の摂取量と目標量、ユーザーが設定した目標量がグラフで表示されます。

4ページ目：エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物

5ページ目：飽和脂肪酸、食物繊維総量、食塩相当量、カリウム、カルシウム

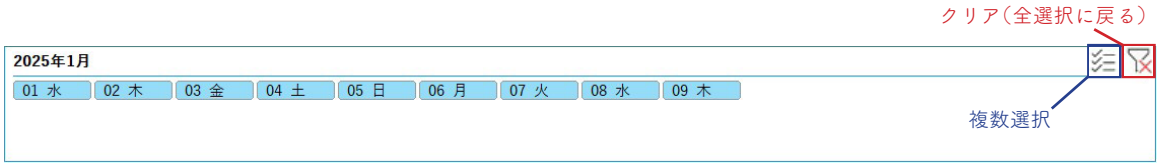
6ページ目：鉄、ビタミンA、ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンC

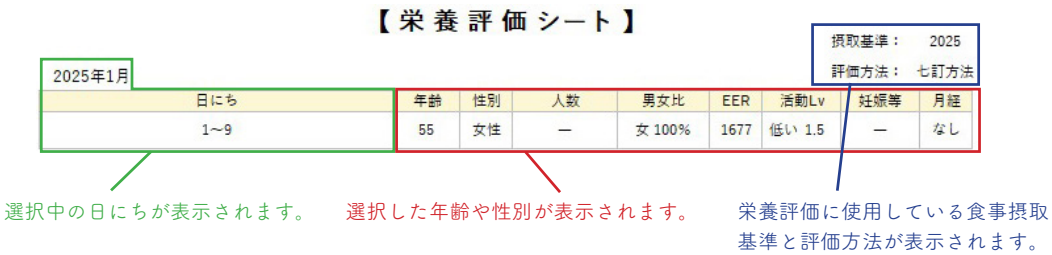


栄養素の推移
日別のたんぱく質、脂質、炭水化物、飽和脂肪酸、食物繊維の摂取量（折れ線グラフ）と目標量の範囲（ベージュの範囲）、ユーザー設定の目標量（青のグラフ）が表示されます。

1）対象日の選択

栄養評価シートは、選択した日付のエネルギー･栄養素の摂取量を表示します。複数日を選択することで「特定の曜日の栄養評価」や「週ごとの栄養評価」なども可能です。

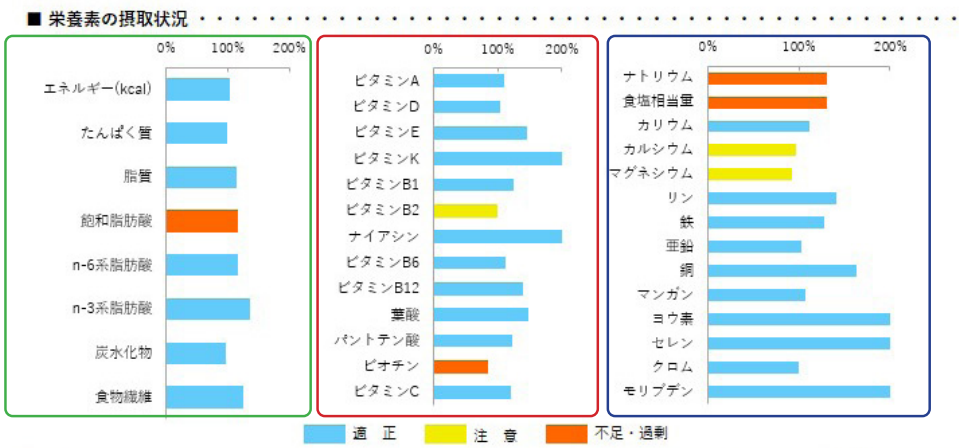




2）栄養素の摂取状況

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物（緑枠）、ビタミン（赤枠）、ミネラル（青枠）に３つに分かれたグラフと表を表示します。グラフは表の摂取率を表し、適正、注意、不足・過剰で評価しています。

各栄養素の基準値や判定基準は、34 ページ **6** を参照してください。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	脂肪酸 g			炭水化物 g	食物繊維 g		
				飽和脂肪酸	n-6系	n-3系		総量	プロスキー変法	AOAC 2011.25法
基準量	1677	71.3	46.6	13.04	9.00	1.90	241.1	18.0	ー	ー
摂取量	1736	70.9	53.9	15.17	10.42	2.59	234.2	22.8	10.8	12.0
摂取率	104%	99%	116%	116%	116%	136%	97%	127%	ー	ー

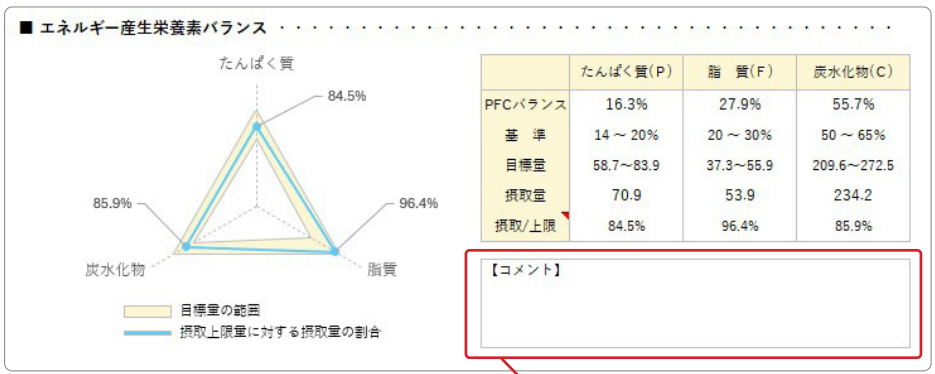
	脂溶性ビタミン				水溶性ビタミン								
	A μg	D μg	E mg	K μg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	B12 μg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビオチン μg	C mg
基準量	700	9.0	6.0	150	0.80	1.20	11.0	1.20	4.0	240	5.00	50.0	100
摂取量	769	9.3	8.7	317	1.00	1.19	29.9	1.36	5.6	356	6.17	42.1	120
摂取率	110%	103%	145%	211%	125%	99%	272%	113%	140%	148%	123%	84%	120%

	多量ミネラル						微量ミネラル							
	ナトリウム mg	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg
基準量	2559	6.5	2600	650	290	800	6.0	8.0	0.70	3.00	140	25	10	25
摂取量	3344	8.5	2890	630	269	1125	7.7	8.2	1.14	3.22	2567	59	10	216
摂取率	131%	131%	111%	97%	93%	141%	128%	103%	163%	107%	1834%	236%	100%	864%

3）エネルギー産生栄養素バランス

グラフ（レーダーチャート）と表でエネルギー産生栄養素バランスを表示しています。

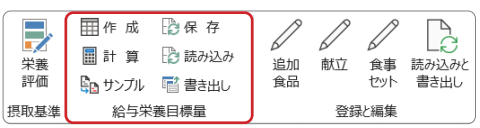
表とグラフの計算は、35 ページ **7** を参照してください。。



コメントなどを入力することができます。

4　給与栄養目標量の作成

1）作成方法



①給与栄養目標量の「作成」ボタンをクリックします。すると､「給与栄養目標量」というシートが追加されます。

②６行目から「番号（通し番号）、性別、年齢、人数、体重、活動 Lv、活動 Lv 数値、月経、妊娠等」を入力します。

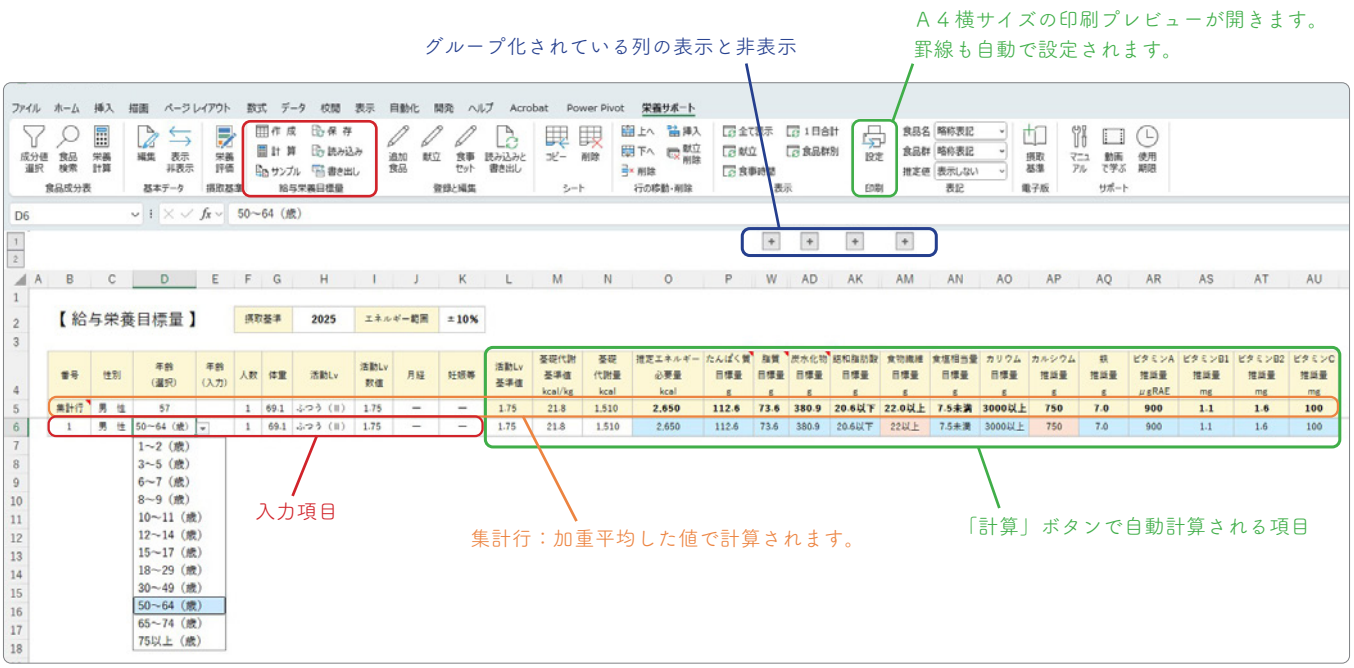
＊活動 Lv 基準値から右の欄は「計算」ボタンで自動で計算されます。

＊年齢は、年齢（選択）、年齢（入力）の二つの欄があります。どちらか一方に入力します。

＊体重を入力せずに空欄のまま「計算」ボタンを押すと食事摂取基準の参照体重が自動で入力されます。

＊性別、年齢（選択）、活動 Lv、活動 Lv 数値はリストから選択して入力します。

＊基礎代謝量と推定エネルギー必要量（EER）の計算方法の詳細については、33 ページ **5** を参照してください。

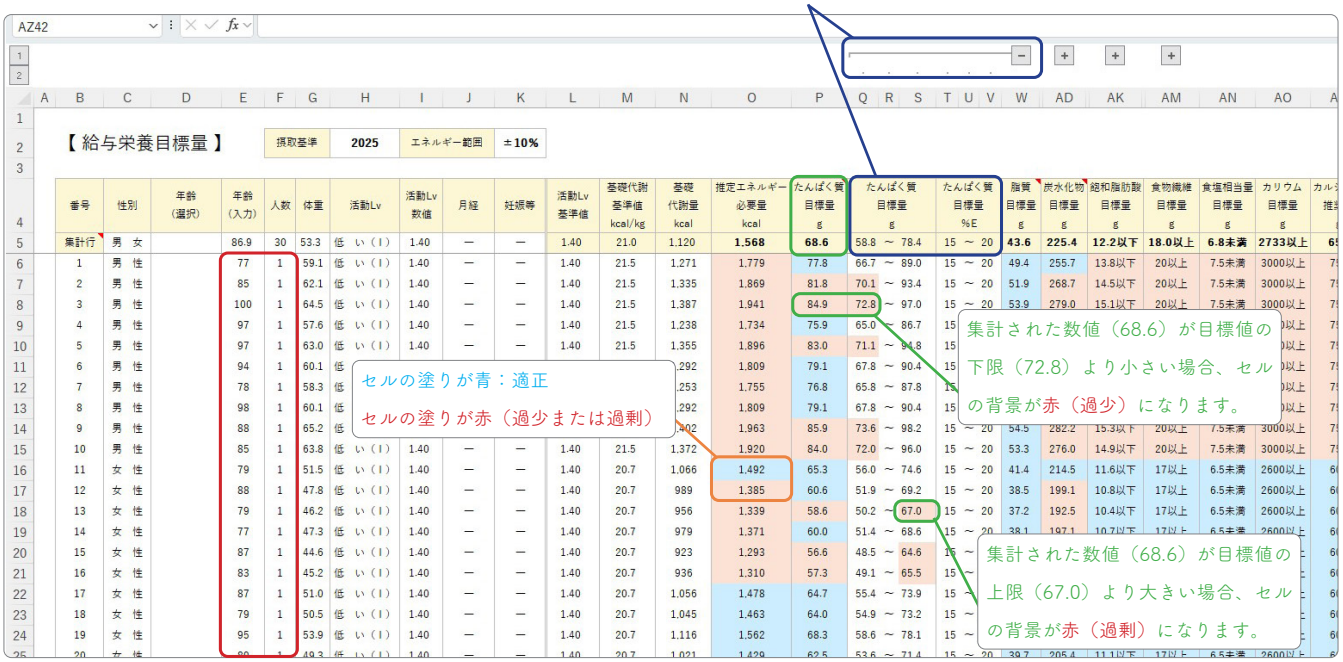


2）サンプルの表示

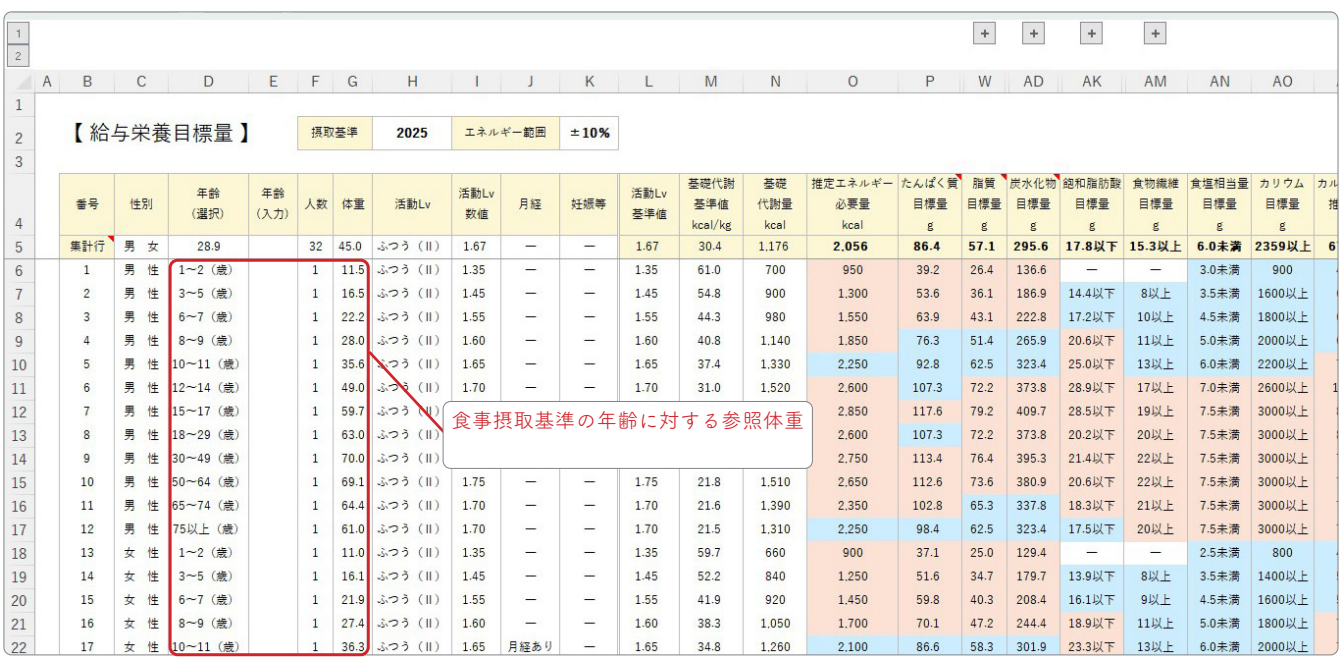
２件のサンプルを用意しています。給与栄養目標量シートを作成し、メニューの「サンプル」から選択すれば、シートに挿入されます。

【サンプルデータ１：個別の年齢と体重が入力された例】

グループ化された項目を展開すると食事摂取基準の目標量（％エネルギー）とグラムに換算した値が表示されます。

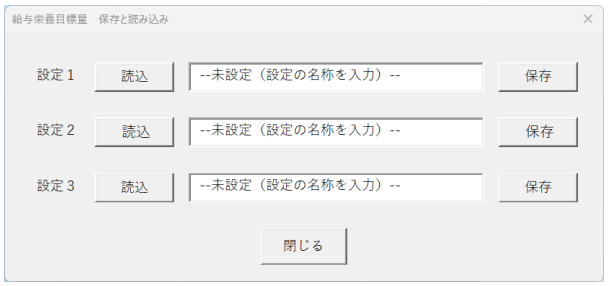


【サンプルデータ２：食事摂取基準の年齢区分と参照体重を使用した例】



3）保存と読み込み

給与栄養目標量シートは３件まで保存することができます。保存したデータを読み込んで再利用することも可能です。



4）印刷する

印刷するときは､「印刷」メニューの「設定」ボタンをクリックします。罫線やフッターが自動で設定されます。

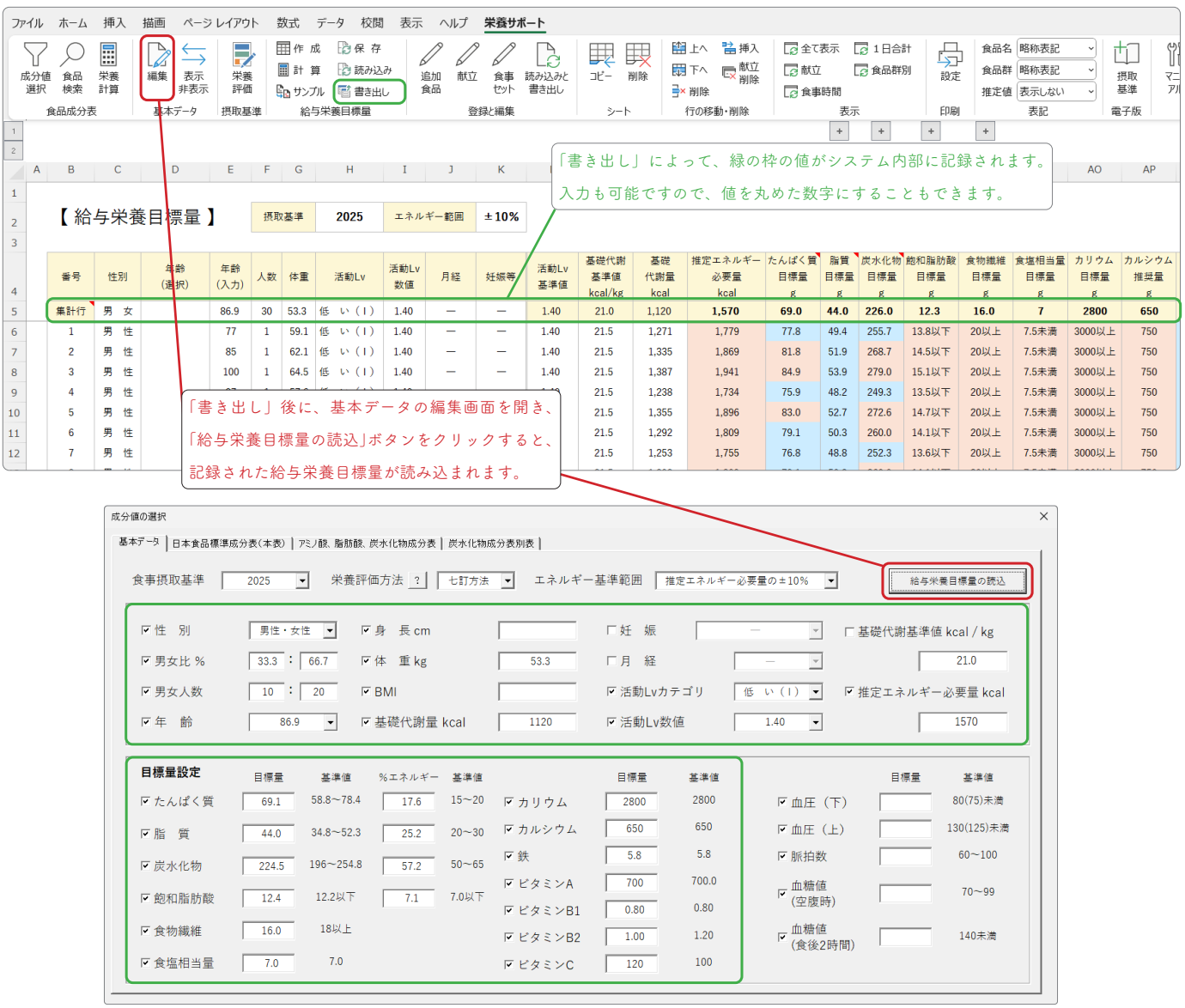
5）行の移動・挿入・削除

行の移動、挿入、削除には、メニューの「行の移動・削除」内のボタンから行います。

6）書き出し

作成した給与栄養目標量は、「書き出し」ボタンでシステム内部に記録されます。

記録された栄養目標量は、基本データの編集画面で読み込んで使用することができます。



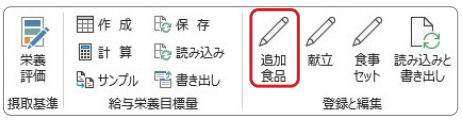
5　追加データの登録と編集

栄養サポートでは、①食品、②献立（食品と重量）、③食事セット（献立と食事時間）を登録し、食品検索から呼び出して使うことができます。

1．食品の追加・編集

市販食品などの成分値を登録して栄養計算に利用できます。

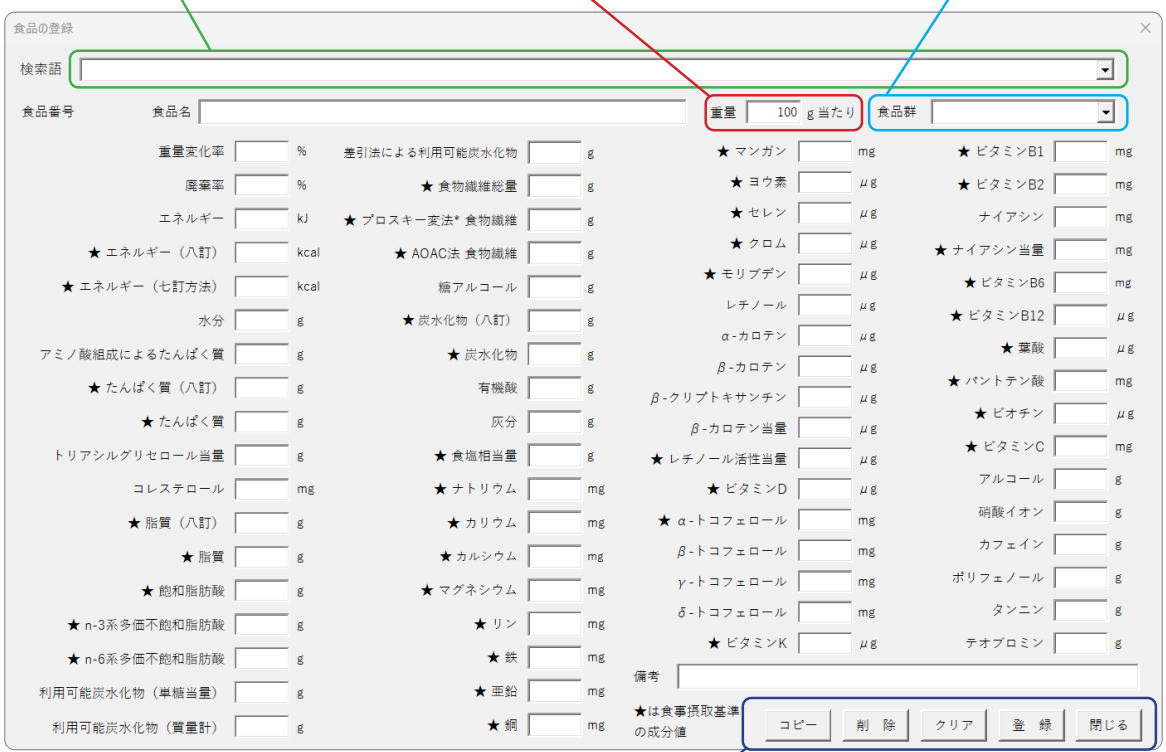
追加した食品には「F1 ＋ 5 桁数字」による食品番号が割り当てられます。



複数の検索語を「、」で区切る AND 検索も可能です。

100g 当たり以外の数値で入力しても登録時に計算されて 100g 当たりで登録されます。

食品群として、食品成分表の 18 の食品群と「99 その他」を設定できます。



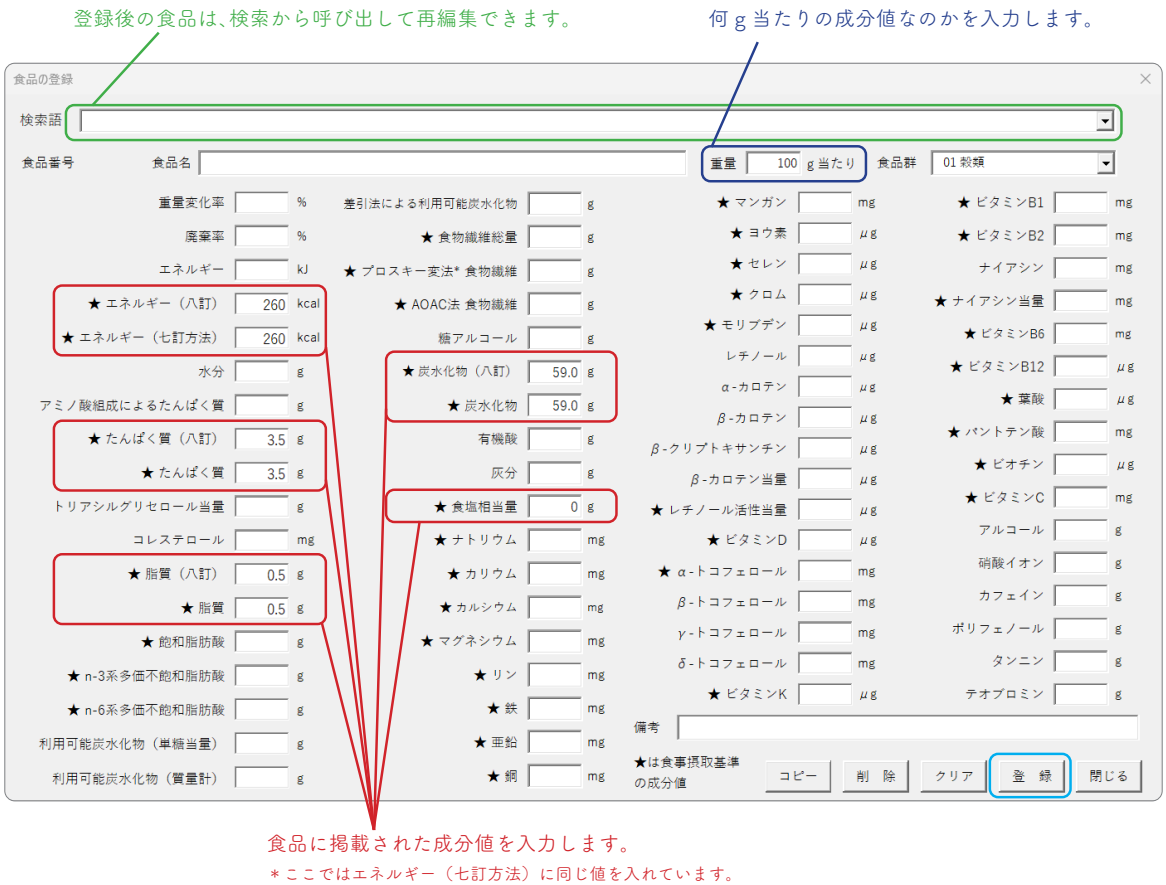
コピー：表示中の食品をコピーします。
削　除：表示中の食品データを削除します。
　　食品成分表に収載されている食品や栄養サポートに登録済みの食品（F 0 から始まる食品番号の食品）は削除できません。
クリア：表示中の成分値をすべて削除します。
登　録：表示中の食品を登録します（Tr、－など数値以外の文字列は登録できません）。
　　登録されると F1 から始まる食品番号が自動で付与されます。
閉じる：ウィンドウを閉じます（キーボードの Esc キーでも閉じることができます）。

1）食品の登録（ボタンからの登録）

①栄養サポートメニューの「追加食品」をクリックします。

②開いた「食品の登録」ウィンドウに追加する食品の成分値を入力します。

③食品群を選択します。



④「登録」ボタンをクリックします。

登録が完了するとウィンドウが表示され、食品番号が自動的に付与されます。

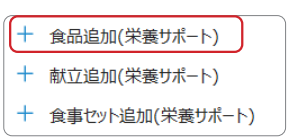
2）食品の登録（右クリックメニューからの登録）

①ヘッダーを設定したシートに登録する食品名、重量、成分値を入力します。

献立名	食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)	脂質(八訂)(g)	脂質(g)	飽和脂肪酸(g)	n-多価不 脂肪
		パックごはん	180	260	260	3.5	3.5	0.5	0.5		

②追加したい食品の行を選択し、右クリックします。

③右クリックのメニューから「食品追加（栄養サポート）」を選択します。

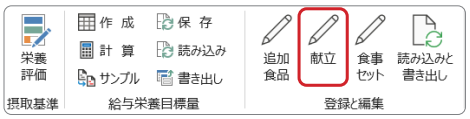


2．献立の追加・編集

献立は食品と重量を登録して作成します。

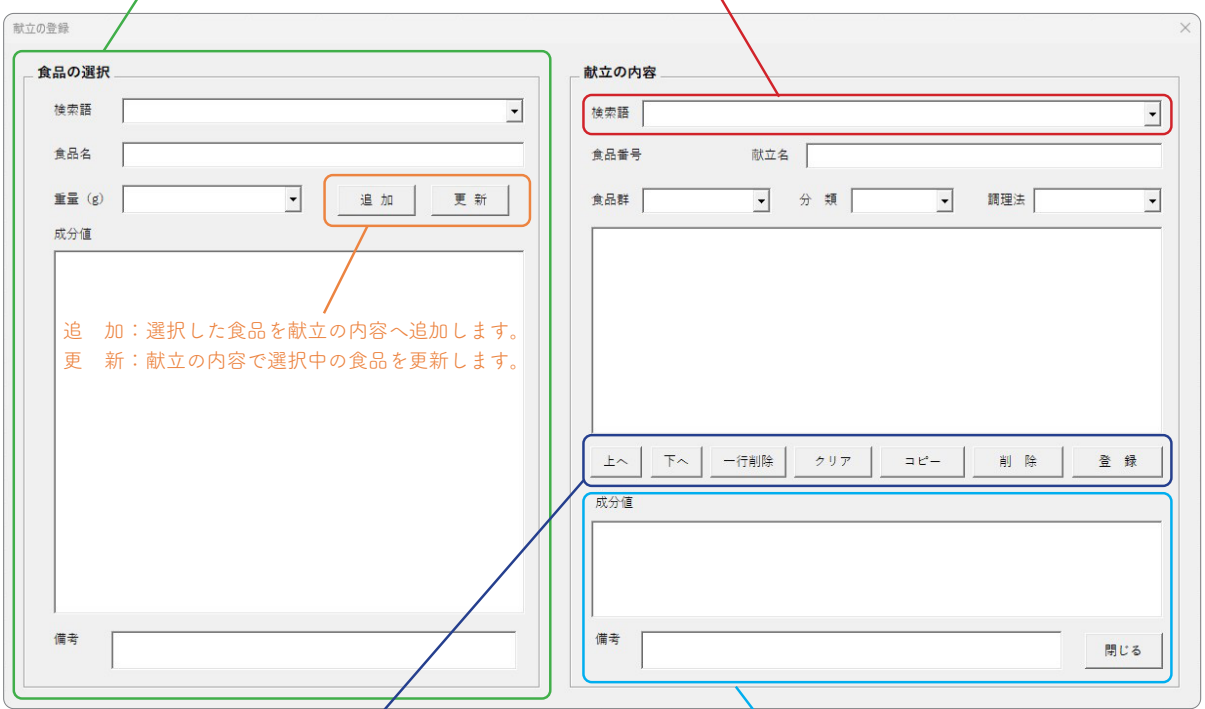
追加した献立には「M1 ＋ 5 桁数字」による食品番号が割り当てられます。

献立の再編集や既存データをコピーして食品や重量を変更して登録することも可能です。



食品の選択での検索結果は、食品のみになります。
ここでは食品の選択だけで編集はできません（食品の編集は食品の登録で行います）

検索結果は献立のみになります。
食品群、分類、調理法も任意で設定可能です。



追　加：選択した食品を献立の内容へ追加します。
更　新：献立の内容で選択中の食品を更新します。

上　へ：選択中の食品を上へ移動します。
下　へ：選択中の食品を下へ移動します。
一行削除：選択中の食品を消去します。
クリア：表示中の食品をすべて消去します。
コピー：表示中の献立をコピーします。
削　除：表示中の献立データを削除します。登録済みの献立（M 0 から始まる献立）は削除できません。
登　録：表示中の献立を登録します。登録されると M1 から始まる食品番号が自動で付与されます。

成分値：表示中の献立の成分値が表示されます。編集後は登録ボタンから更新されます。
備　考：自由記述欄です（栄養計算には反映させません）
閉じる：ウィンドウを閉じます（キーボードの Esc キーでも閉じることができます）。

1）献立の登録（ボタンからの登録）

①栄養サポートメニューの「献立」をクリックします。

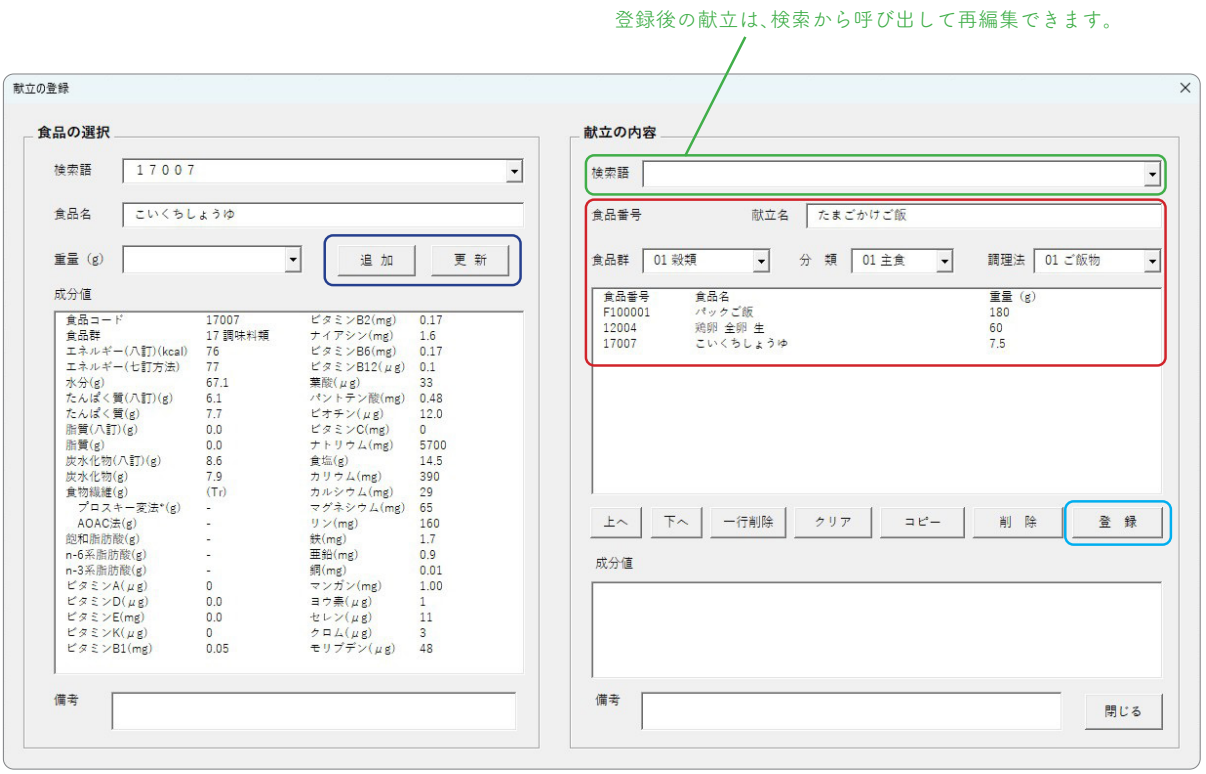
②「食品の選択」の検索語に献立に追加する食品を入力して検索します。

③重量に数値を入力して、「追加」ボタンをクリックします。すると、入力内容が右側の「献立の内容」に追加されます。

④同じようにして、献立に必要な食品を追加していきます。

＊追加した食品をダブルクリックすると、食品と重量が「食品の選択」に表示され、重量や食品を変更して「更新」ボタンをクリックすると選択中の内容を更新できます。

⑤献立名を入力し、食品群、調理法を選択して、「登録」ボタンをクリックします。



2）献立の登録（右クリックメニューからの登録）

①ヘッダーを設定したシートに登録する献立名、食品名、重量を入力して栄養計算します。

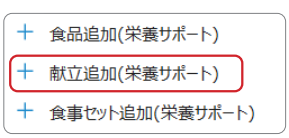
	日付	曜日	食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	廃棄率(%)	エネルギー(kJ)	エネルギー(八訂)(kcal)
1											
2						総 合 計	247.5			381	351
3				たまごかけご飯		合 計	247.5			381	351
4					F101071	パックごはん	180	01 穀類		0	260
5					12004	鶏卵 全卵 生	60	12 卵類	14	356	85
6					17007	こいくちしょうゆ	7.5	17 調味料類	0	24	6

②追加したい献立の中のセルを選択し、右クリックします。

＊同じ献立の中であれば、どのセルを選択しても〇Ｋです。

③右クリックのメニューから「献立追加（栄養サポート）」を選択します。

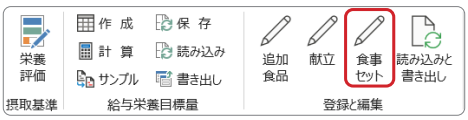
④献立の登録ウィンドウが開きますので、食品群・調理法を選択して、「登録」ボタンをクリックします（食品群・調理法は空欄でも登録可能です）。

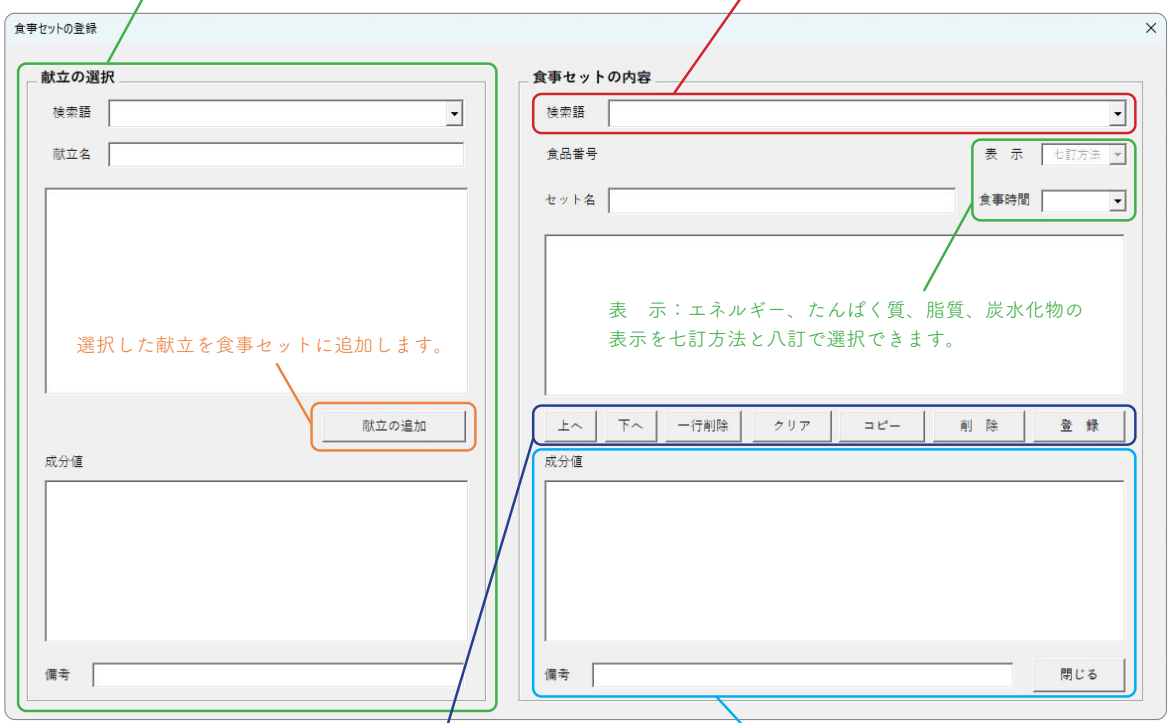


3．食事セットの追加・編集

食事セットは献立と食事時間を登録して作成します。

追加した食事セットには「S1 ＋ 5 桁数字」による食品番号が割り当てられます。





上　へ：選択中の献立を上へ移動します。
下　へ：選択中の献立を下へ移動します。
一行削除：選択中の献立を消去します。
クリア：表示中の献立をすべて消去します。
コピー：表示中の食事セットをコピーします。
削　除：表示中の食事セットデータを削除します。登録済みの食事セット（S0 から始まる食事セット）は削除できません。
登　録：表示中の食事セットを登録します。登録されると S1 から始まる食品番号が自動で付与されます。

成分値：表示中の食事セットの成分値が表示されます。編集後は登録ボタンから更新されます。
備　考：自由記述欄です（栄養計算には反映させません）
閉じる：ウィンドウを閉じます（キーボードの Esc キーでも閉じることができます）。

1）食事セットの登録（ボタンからの登録）

①栄養サポートメニューの「食事セット」をクリックします。

②「献立の選択」の検索語に食事セットに追加する献立を入力して検索します。

③「追加」ボタンをクリックします。すると、入力内容が右側の「食事セットの内容」に追加されます。

＊食事セットに追加した献立をダブルクリックすると、選択した献立が「献立の選択」に表示され、献立の構成や成分値を確認できます。

④同じようにして、食事セットに必要な献立を追加していきます。

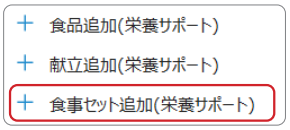
⑤食事セット名を入力し、食事時間を選択して、「登録」ボタンをクリックします。

2）食事セットの登録（右クリックメニューからの登録）

①ヘッダーを設定したシートに食事時間と献立を入力して栄養計算します。

曜日	食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)
				総 合 計	563.5	505	522	15.3	16.6
	朝食			朝食合計	563.5	505	522	15.3	16.6
		たまごかけご飯		合 計	247.5	351	356	10.7	11.4
			F101071	パックご飯	180	260	260	3.5	3.5
			12004	鶏卵 全卵 生	60	85	90	6.8	7.3
			17007	こいくちしょうゆ	7.5	6	6	0.5	0.6
		じゃがいもとねぎのみそ汁		合 計	178	42	49	1.7	2.0
			02017	じゃがいも 皮なし 生	40	24	30	0.5	0.7
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	10	4	3	0.1	0.1
			17046	米みそ 赤色辛みそ	7	12	13	0.8	0.9
			17028	顆粒和風だし	1	2	2	0.3	0.2
			F000001	水	120	0	0	0.0	0.0
		フルーツのヨーグルト和え		合 計	138	112	118	2.9	3.1
			13025	ヨーグルト 全脂無糖	80	45	50	2.6	2.9
			03003	車糖 上白糖	8	31	31	0.0	0.0
			07035	うんしゅうみかん 缶詰 果肉	20	13	13	0.1	0.1

②追加したい食事セットの中のセルを選択し、右クリックします。
　＊同じ食事セット（食事時間）の中であれば、どこを選択してもＯＫです。
③右クリックのメニューから「食事セット追加（栄養サポート）」を選択します。
④食事セットの登録ウィンドウが開きますので、食事セット名を入力して、「登録」ボタンをクリックします。



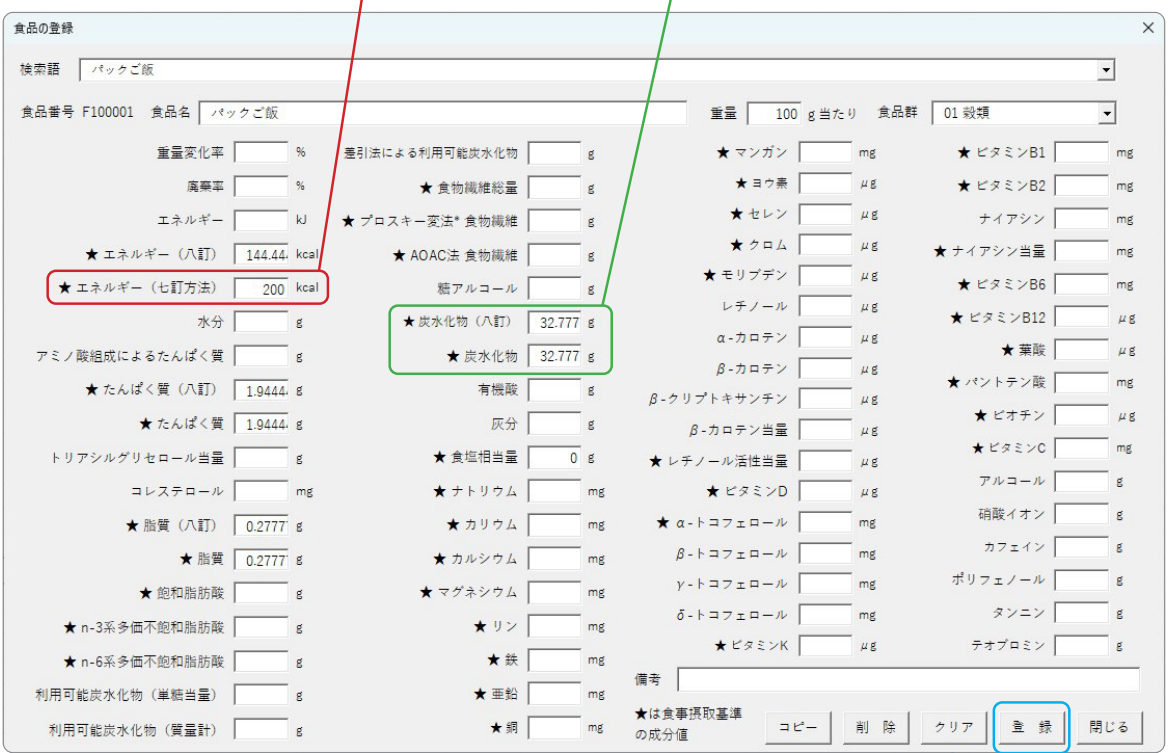
4．データの同期

栄養サポートでは、登録した食品や献立を再編集した際にそれらを含む献立や食事セットがある場合、献立や食事セットのデータを再計算して修正します（データの同期）。
以下、18 ページの「パックご飯」の「エネルギー（七訂方法）」の成分値を変更した例で説明します。

①メニュー「追加食品」をクリックして、登録した「パックご飯」を呼び出します。
②「エネルギー（七訂方法）」の成分値を 200kcal に変更します。

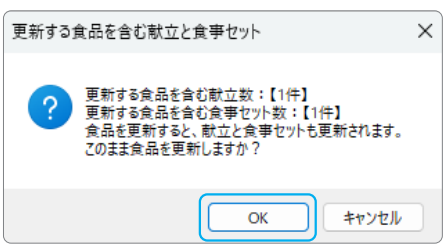
18 ページで登録した食品のデータを変更した。

18 ページの数値と異なりますが、180g 当たりで登録した成分値が 100g 当たりに換算されて登録されたためです。

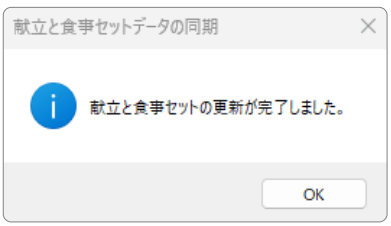


「登録」→「更新して登録」をクリックします。

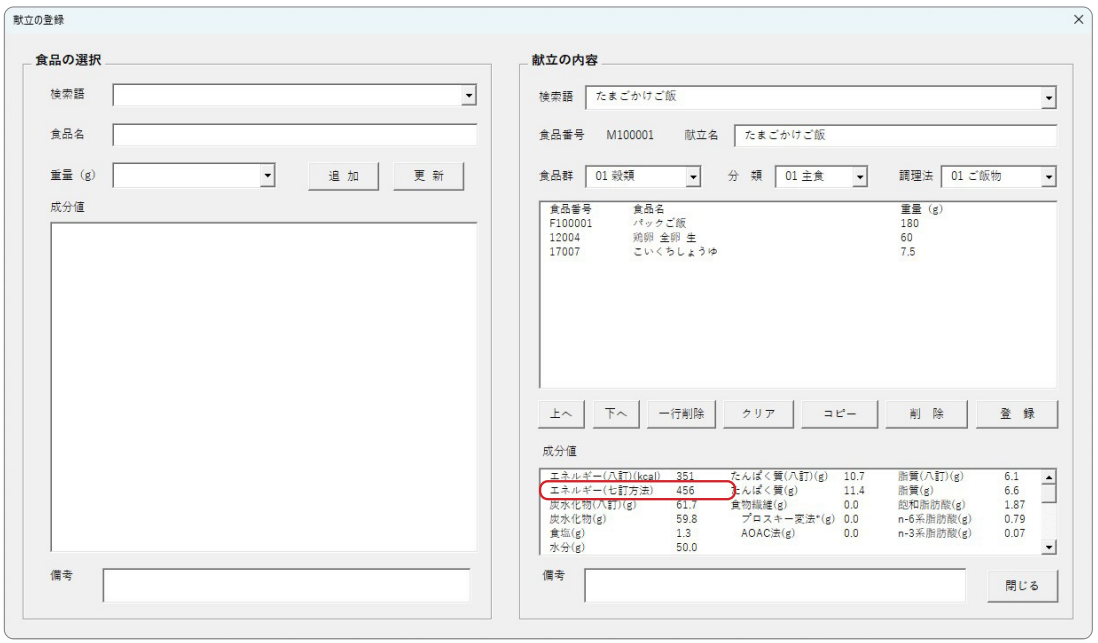
③食品の再編集時にその食品が含まれる献立や食事セットがあるとメッセージが表示されますので、OK ボタンをクリックします。
　＊ここでは「パックご飯」を含む献立「たまごかけご飯」と「たまごかけご飯」を含む食事セット「朝食メニュー」があります。

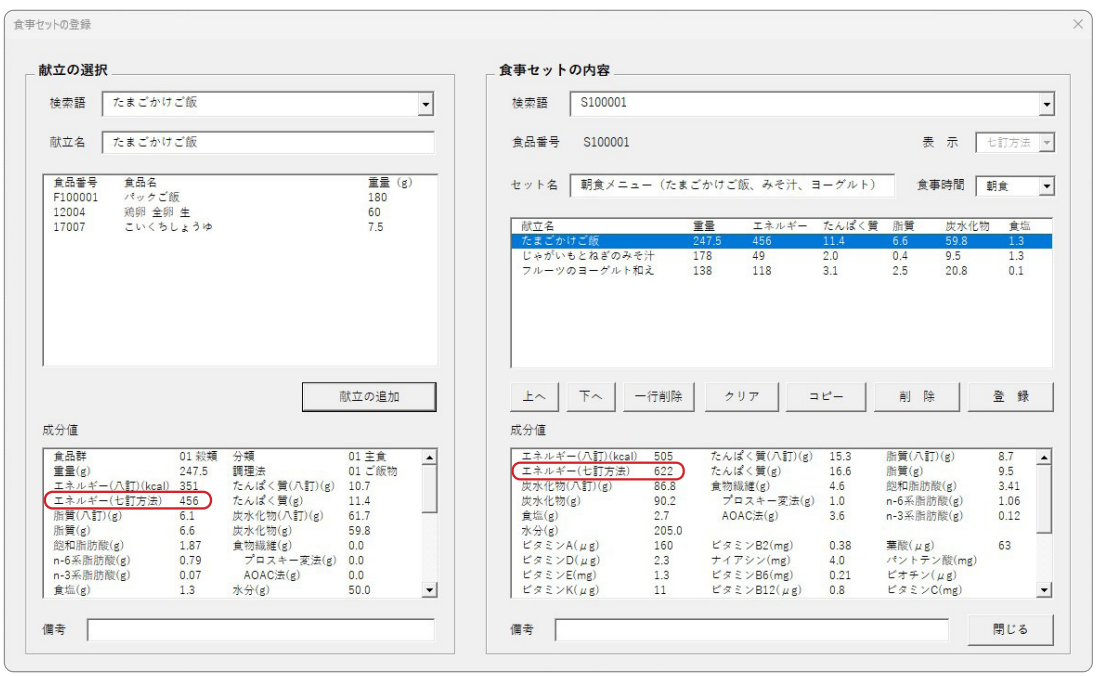


④食品の更新が終了し、そのあとで献立と食事セットの更新が行われます。



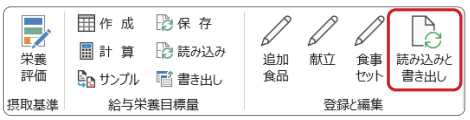
＊献立や食事セットを確認するとデータが更新され、同期されていることが確認できます。

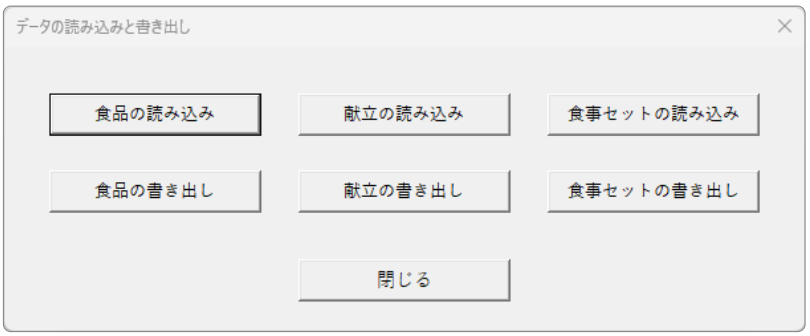




5．データの書き出し・読み込み

登録したデータは、Excel 形式で書き出すことができます。
書き出したデータは、栄養サポートがインストールされた別の PC で読み込むことができます。

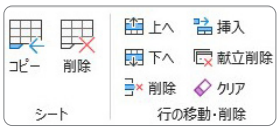




《書き出したデータの共有について》

・ご自身の使用する 2 台の PC でデータを共有する場合にご使用ください。
　職場や学校など同一人の使用ではない環境でもデータを共有する必要がある場合は、共有していただいても結構です。
・データを読み込む場合、読み込む側の PC に同じ食品番号のデータがある場合は、読み込むデータ側の食品番号で上書きされます。そのため、データを共有する際は、追加データを登録する PC を統一することをおすすめします。
・他社製のソフトやアプリケーションで書き出したデータは読み込むことはできません（他社製ソフトのデータを栄養サポート形式のデータに変換する有償サポートを設けています。詳しくは info@subaru-gk.co.jp よりお問い合わせください）。
・書き出したデータを開いて編集すると読み込みエラーの原因になります。書き出したデータは編集せずに使用してください。

6　シート・行の操作



1．シートの操作

①「コピー」ボタン

選択中のシートがコピーされます。複数のシートのコピーもできます（テーブルを含む場合を除く）。

②「削除」ボタン

選択中のシートが削除されます。複数のシートの削除も可能です。

2．行の操作

①「上へ」ボタン

選択中のセルのある行を上に移動にします。行を選択していなくても行ごと移動します。

連続する複数のセルを選択している場合は、まとめて移動します。

②「下へ」ボタン

選択中のセルのある行を下に移動にします。

③「削除」ボタン

選択中のセルのある行を削除にします。行を選択していなくても行ごと削除します。

複数のセルを選択している場合は、まとめて削除します。

④「挿入」ボタン

選択中のセルのある行の上に行を挿入します。連続する複数のセルを選択している場合、選択しているセルの数と同じ行数を挿入します。

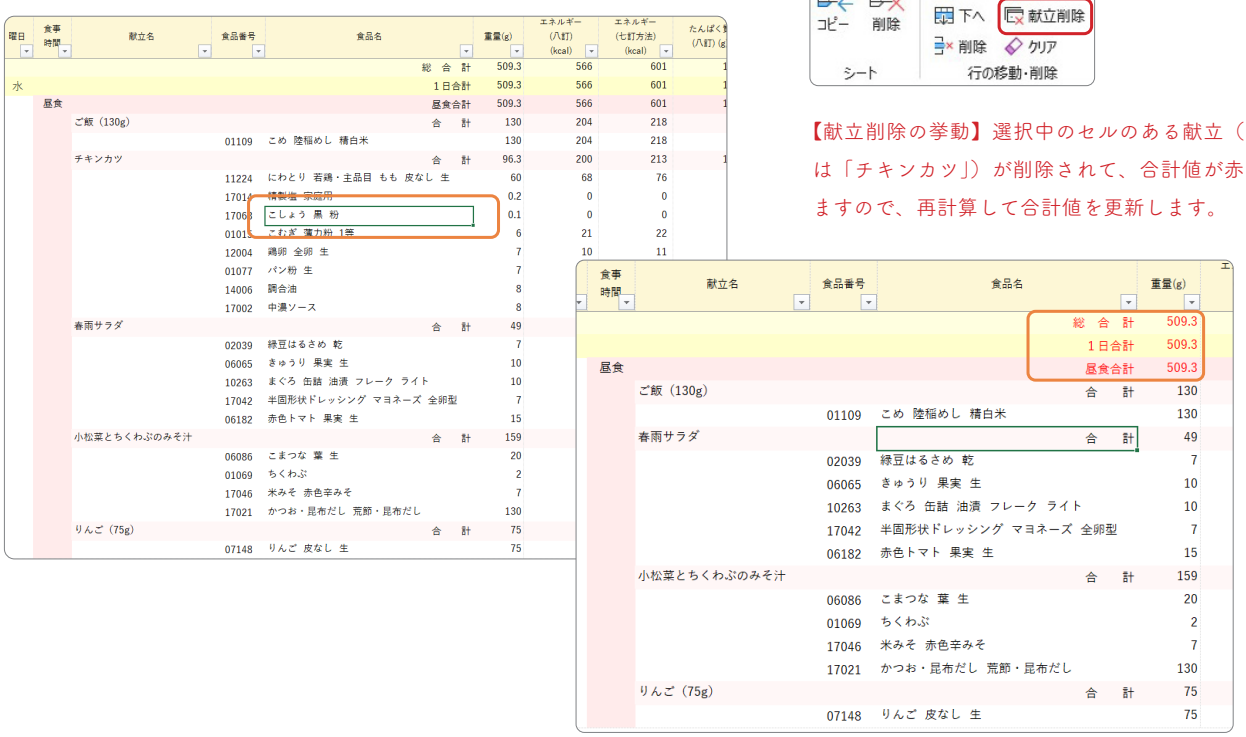
⑤「献立削除」ボタン

選択中のセルのある献立を削除します。

⑥「クリア」ボタン

ヘッダー以下の行を削除します。

【献立削除の挙動】選択中のセルのある献立（ここでは「チキンカツ」）が削除されて、合計値が赤になりますので、再計算して合計値を更新します。



曜日	食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)
				総　合　計	509.3	566	601	1
水				1日合計	509.3	566	601	1
	昼食			昼食合計	509.3	566	601	1
		ご飯（130g）		合　計	130	204	218	
			01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	204	218	
		チキンカツ		合　計	96.3	200	213	1
			11224	にわとり　若鶏・主品目　もも　皮なし　生	60	68	76	
			17014	調製塩　宗田用	0.2	0	0	
			17068	こしょう　黒　粉	0.1	0	0	
			01015	こむぎ　薄力粉　1等	6	21	22	
			12004	鶏卵　全卵　生	7	10	11	
			01077	パン粉　生	7			
			14006	調合油	8			
			17002	中濃ソース	8			
		春雨サラダ		合　計	49			
			02039	緑豆はるさめ　乾	7			
			06065	きゅうり　果実　生	10			
			10263	まぐろ　缶詰　油漬　フレーク　ライト	10			
			17042	半固形状ドレッシング　マヨネーズ　全卵型	7			
			06182	赤色トマト　果実　生	15			
		小松菜とちくわぶのみそ汁		合　計	159			
			06086	こまつな　葉　生	20			
			01069	ちくわぶ	2			
			17046	米みそ　赤色辛みそ	7			
			17021	かつお・昆布だし　荒節・昆布だし	130			
		りんご（75g）		合　計	75			
			07148	りんご　皮なし　生	75			

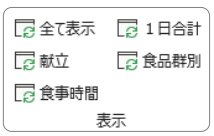
食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)
			総　合　計	509.3
			1日合計	509.3
			昼食合計	509.3
昼食				
	ご飯（130g）		合　計	130
		01109	こめ　陸稲めし　精白米	130
	春雨サラダ		合　計	49
		02039	緑豆はるさめ　乾	7
		06065	きゅうり　果実　生	10
		10263	まぐろ　缶詰　油漬　フレーク　ライト	10
		17042	半固形状ドレッシング　マヨネーズ　全卵型	7
		06182	赤色トマト　果実　生	15
	小松菜とちくわぶのみそ汁		合　計	159
		06086	こまつな　葉　生	20
		01069	ちくわぶ	2
		17046	米みそ　赤色辛みそ	7
		17021	かつお・昆布だし　荒節・昆布だし	130
	りんご（75g）		合　計	75
		07148	りんご　皮なし　生	75

7　表示の設定

栄養計算後のシートは５通りの表示ができます。

①全て表示：食品、献立、食事時間、１日合計、総合計の全てが表示されます（栄養計算を行った直後の状態です）。

②献立：献立、食事時間、１日合計、総合計が表示されます。



1	日付	曜日	食事時間	献立名	食品名	重量(g)	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)
2					総　合　計	17038.2	14642	15624	584.0	67
3	2025/1/1	水			１日合計	1839.9	1646	1758	64.3	7
4			朝食		朝食合計	632.9	526	570	22.6	2
5				ご飯（130g）	合　　計	130	204	218	3.6	
7				じゃがいもとたまごのみそ汁	合　　計	198.5	74	84	4.0	
14				鮭の塩焼き（40g）	合　　計	40.4	75	82	6.7	
17				そえもの（しょうが）	合　　計	10	4	5	0.0	
19				もやしとピーマンの炒め物	合　　計	54	47	48	2.2	
25				牛乳（200g）	合　　計	200	122	134	6.0	
27			昼食		昼食合計	510.3	566	601	18.6	2
28				ご飯（130g）	合　　計	130	204	218	3.6	
30				チキンカツ	合　　計	96.3	200	213	11.7	1
39				春雨サラダ	合　　計	49	102	105	1.7	
45				小松菜とちくわぶのみそ汁	合　　計	160	20	21	1.4	
51				りんご（75g）	合　　計	75	40	43	0.1	
53			夕食		夕食合計	696.7	554	587	23.1	2
54				ご飯（130g）	合　　計	130	204	218	3.6	

③食事時間：食事時間、１日合計、総合計が表示されます。

1	日付	曜日	食事時間	食品名	重量(g)	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)	脂(八訂
2				総　合　計	17038.2	14642	15624	584.0	672.4	
3	2025/1/1	水		１日合計	1839.9	1646	1758	64.3	74.9	
4			朝食	朝食合計	632.9	526	570	22.6	26.2	
27			昼食	昼食合計	510.3	566	601	18.6	21.9	
53			夕食	夕食合計	696.7	554	587	23.1	26.7	
88	2025/1/2	木		１日合計	1895.5	1601	1714	64.1	74.1	
89			朝食	朝食合計	653.6	511	548	22.3	24.9	
112			昼食	昼食合計	625	529	564	20.6	24.6	
152			夕食	夕食合計	616.9	562	602	21.2	24.6	
184	2025/1/3	金		１日合計	1976.7	1631	1747	68.8	78.5	
185			朝食	朝食合計	553.2	500	526	22.0	25.5	
208			昼食	昼食合計	602.5	566	601	23.6	25.6	
243			夕食	夕食合計	821	565	620	23.2	27.4	
277	2025/1/4	土		１日合計	1864.6	1598	1694	70.3	81.5	

④１日合計：１日合計、総合計が表示されます。

1	日付	曜日	食品名	重量(g)	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)	脂質(八訂)(g)
2			総　合　計	17038.2	14642	15624	584.0	672.4	446.2
3	2025/1/1	水	１日合計	1839.9	1646	1758	64.3	74.9	52.1
88	2025/1/2	木	１日合計	1895.5	1601	1714	64.1	74.1	37.6
184	2025/1/3	金	１日合計	1976.7	1631	1747	68.8	78.5	56.4
277	2025/1/4	土	１日合計	1864.6	1598	1694	70.3	81.5	43.6
355	2025/1/5	日	１日合計	1914.3	1623	1726	62.1	69.3	50.2
439	2025/1/6	月	１日合計	1890.3	1679	1815	64.5	73.6	57.0
538	2025/1/7	火	１日合計	1788.3	1636	1740	61.4	73.3	54.8
635	2025/1/8	水	１日合計	2011.3	1604	1696	66.2	75.4	47.3
721	2025/1/9	木	１日合計	1857.3	1625	1734	62.3	71.8	47.2
812									

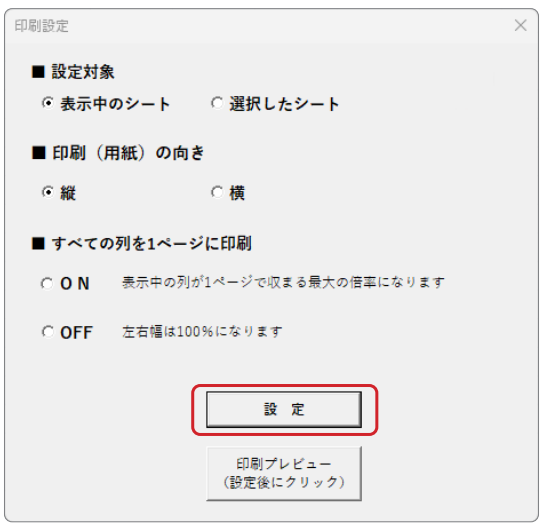
⑤食品群別：食品別の集計を表示します。３階層のグループ化を行います。

1 2 3		A	B	C	D	E	F	G	H	I
	1	日付	曜日	食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	エネルギ(八訂)(kcal)
	2						総　合　計	17014.3		14
	3						01 穀類合計	3437		5
	4					01015	こむぎ　薄力粉　1等　合計	17	01 穀類	
+	8					01026	角形食パン　食パン　合計	60	01 穀類	
	9	2025/1/7	火	朝食	食パン（６枚切り：60g）	01026	角形食パン　食パン	60	01 穀類	
−	10					01034	ロールパン　合計	60	01 穀類	
	11	2025/1/3	金	朝食	ロールパン（30g /個）	01034	ロールパン	60	01 穀類	
−	12					01063	マカロニ・スパゲッティ　乾　合計	25	01 穀類	
	13	2025/1/1	水	夕食	スパソテー	01063	マカロニ・スパゲッティ　乾	10	01 穀類	
	14	2025/1/9	木	夕食	ナポリタン	01063	マカロニ・スパゲッティ　乾	15	01 穀類	
−	15					01069	ちくわぶ　合計	2	01 穀類	
	16	2025/1/1	水	昼食	小松菜とちくわぶのみそ汁	01069	ちくわぶ	2	01 穀類	
−	17					01077	パン粉　生　合計	15	01 穀類	
	18	2025/1/1	水	昼食	チキンカツ	01077	パン粉　生	7	01 穀類	
	19	2025/1/6	月	昼食	ハンバーグ	01077	パン粉　生	5	01 穀類	
	20	2025/1/8	水	夕食	たらのハーブパン粉焼	01077	パン粉　生	3	01 穀類	
−	21					01109	こめ　陸稲めし　精白米　合計	3250	01 穀類	5
	22	2025/1/1	水	昼食	ご飯（130g）	01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	01 穀類	
	23	2025/1/1	水	朝食	ご飯（130g）	01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	01 穀類	
	24	2025/1/1	水	夕食	ご飯（130g）	01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	01 穀類	
	25	2025/1/2	木	昼食	ご飯（130g）	01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	01 穀類	
	26	2025/1/2	木	朝食	ご飯（130g）	01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	01 穀類	
	27	2025/1/2	木	夕食	ご飯（130g）	01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	01 穀類	
	28	2025/1/3	金	昼食	ご飯（130g）	01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	01 穀類	
	29	2025/1/3	金	夕食	ご飯（130g）	01109	こめ　陸稲めし　精白米	130	01 穀類	

３階層でグループ化されます。
「－」ボタン：クリックするとグループ化されます。
「＋」ボタン：クリックするとグループが解除されます。
「１」ボタン：第１階層を表示
「２」ボタン：第２階層まで表示
「３」ボタン：第３階層まで表示

8　印刷の設定

表示中のシートによって、動作が分かれます。
①栄養計算シートの場合：印刷設定の画面が開きます。
②栄養評価シート・給与栄養目標シートの場合：プレビューが表示されます（印刷設定は表示されません）。

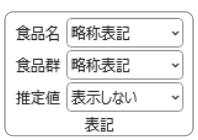


①栄養評価シートの場合
「設定」ボタンをクリックすると、選択した内容に加えて、ヘッダー（左：シート名、右：日時）、フッター（ページ数 / 総ページ）が設定されます。
印刷は、①表示する成分値は必要なものだけに絞る、②表示の設定（27 ページ）を使って必要な階層を絞り込む（例：印刷する情報が献立以降の階層でよければ「表示」で「献立」を選択してから印刷する）ことで無駄なく見やすく印刷できます。

9　表記の設定

1．食品名

食品名は以下の二通りから選択できます（初期設定は略称表記）。
①略称表記：②の表記を短縮した表記
②文科省表記：文部科学省の「日本食品標準成分表」の表記



2．食品群

食品群は以下の二通りから選択できます（初期設定は略称表記）。
①略称表記：②の表記を短縮した表記
②文科省表記：文部科学省の「日本食品標準成分表」の 18 食品群の表記

略称表記	文科省表記
02 いも類	02 いも及びでん粉類
03 砂糖類	03 砂糖及び甘味類
16 飲料類	16 し好飲料類
17 調味料類	17 調味料及び香辛料類
18 調理済み食品類	18 調理済み流通食品類

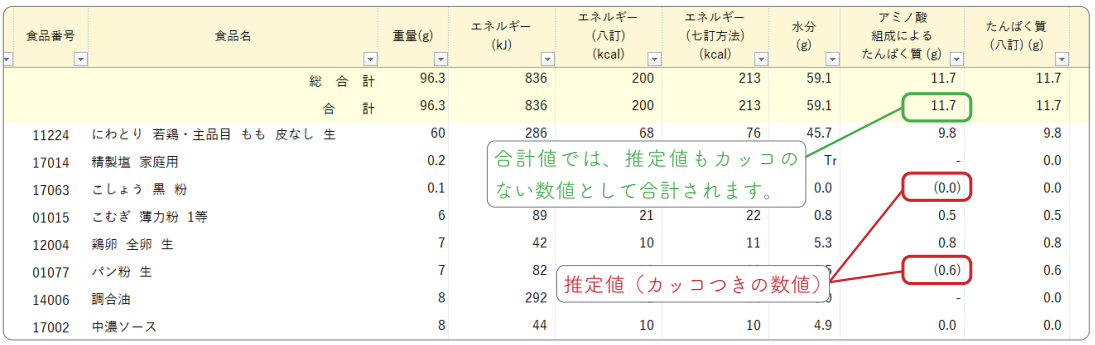
3．推定値

文部科学省「日本食品標準成分表」では、推定値を分析値と区別するため、(1.5) のようにカッコをつけた数値で掲載しています。推定値は食品の計算結果でのみ表示され、献立の成分値など合計値の計算では、カッコのない数値として合計されます。

栄養サポートでは、推定値について以下の選択が可能です（初期設定は①表示しない）。

①表示しない：推定値のカッコを表示しません。

②表示する：推定値をカッコつきで表示します。



食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー (kJ)	エネルギー (八訂) (kcal)	エネルギー (七訂方法) (kcal)	水分 (g)	アミノ酸組成による たんぱく質 (g)	たんぱく質 (八訂) (g)
	総合計	96.3	836	200	213	59.1	11.7	11.7
	合計	96.3	836	200	213	59.1	11.7	11.7
11224	にわとり 若鶏・主品目 もも 皮なし 生	60	286	68	76	45.7	9.8	9.8
17014	精製塩 家庭用	0.2				Tr	-	0.0
17063	こしょう 黒 粉	0.1				0.0	(0.0)	0.0
01015	こむぎ 薄力粉 1等	6	89	21	22	0.8	0.5	0.5
12004	鶏卵 全卵 生	7	42	10	11	5.3	0.8	0.8
01077	パン粉 生	7	82				(0.6)	0.6
14006	調合油	8	292				-	0.0
17002	中濃ソース	8	44	10	10	4.9	0.0	0.0

10　電子版

メニューの「摂取基準」をクリックすると、本書の電子版が掲載されている Web ページが開きます。

《電子版について》

・電子版は、省庁等から公表される正誤表の内容を反映しており、正誤表が更新されるたびに電子版も更新されます。

正誤表　https://www.subaru-gk.co.jp/eiyosupport/seigohyo

・電子版は PDF 形式になります。

・電子版の閲覧には、Adobe Acrobat Reader などの PDF 閲覧用のソフトが必要です。

11　サポート

1．マニュアル　https://www.subaru-gk.co.jp/eiyosupport/manual

ボタンをクリックすると、マニュアルが掲載されている Web ページが開きます。Web ページからマニュアルをダウンロードすることも可能です。Web ページでは最新のマニュアルを掲載しています。

2．動画で学ぶ　https://www.subaru-gk.co.jp/eiyosupport/movie

ボタンをクリックすると、栄養サポートの使い方を動画で説明した Web ページに移動します。

3．使用期限

ボタンをクリックすると、使用期限が表示されます。本書購入による栄養サポートの利用期間は「初回起動日から２年間」になります。

3　さらに詳しく

1　炭水化物別表と食物繊維総量

栄養サポートでは、炭水化物別表である食物繊維成分表と有機酸成分表に対応しています。

最新の食品成分表である「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」では、AOAC.2011.25 法の分析値が掲載されている食品の AOAC 法の値はすべて食物繊維総量と同じ値ですが、これらの食品の中には、AOAC 法とプロスキー法の両方の値が掲載されている食品もあり、栄養計算の際にプロスキー法総量と AOAC 法総量の和と食物繊維総量が等しくなりません。そのため、栄養サポートでは、AOAC.2011.25 法とプロスキー変法の両方が掲載されている食品については、プロスキー変法の数値を 0 にして食物繊維総量の値が AOAC 法とプロスキー法の和となるようデータを修正しています（本表側の成分値の表記は、食物繊維成分表の表記と区別のため「プロスキー変法食物繊維総量*」「AOAC 法食物繊維総量」としています）。

別な言い方をすれば、プロスキー変法の測定範囲（①高分子水溶性食物繊維、②不溶性食物繊維）と AOAC.2011.25 法の測定範囲（①、②と③低分子水溶性食物繊維、④難消化性でん粉（レジスタントスターチ）では、①、②が重複します。そのため、両方の数値が記載されている食品の場合、①、②を二重に計算しないように本表に掲載しているプロスキー法では 0 にして掲載しています。

献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食物繊維総量 (g)	プロスキー変法 食物繊維総量* (g)	AOAC法 食物繊維総量 (g)	プロスキー変法 食物繊維総量 (g)	AOAC.2011.25法 食物繊維総量 (g)
		総　合　計	17038.2	205.2	97.2	108.0	130.6	108.0
		1 日合計	1969.9	21.5	7.4	14.1	10.9	14.1
		朝食合計	762.9	9.6	1.1	8.5	2.6	8.5
ご飯（130g）		合　計	130	2.0	0.0	2.0	0.4	2.0
	01088	こめ　水稲めし　精白米　うるち米	130	2.0	0.0	2.0	0.4	2.0
じゃがいもとたまごのみそ汁		合　計	198.5	4.9	0.3	4.6	1.1	4.6
	02017	じゃがいも　皮なし　生	50	4.5	0.0	4.5	0.6	4.5
	12004	鶏卵　全卵　生	20	0.0	-	-	-	-
	09044	カットわかめ　乾	0.5	0.2	0.0	0.2	0.2	0.2
	17028	顆粒和風だし	1	0.0	0.0	-	0.0	-
	F000001	水	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	17046	米みそ　赤色辛みそ	7	0.3	0.3	-	0.3	-
鮭の塩焼き（40g）		合　計						
	10130	ぎんざけ　養殖　生						
	17014	精製塩　家庭用						

プロスキー変法と AOAC 法の両方の数値が掲載されている場合、本表に掲載のプロスキー法を 0 にして、食物繊維総量の合計がプロスキー変法と AOAC 法の和となるように処理しています。

2　食品・献立・食事セットの検索

栄養サポートの検索では、以下の方法で検索できます。

①日本語検索：牛肉、うどん、砂糖 など

②数字：100、01003 など

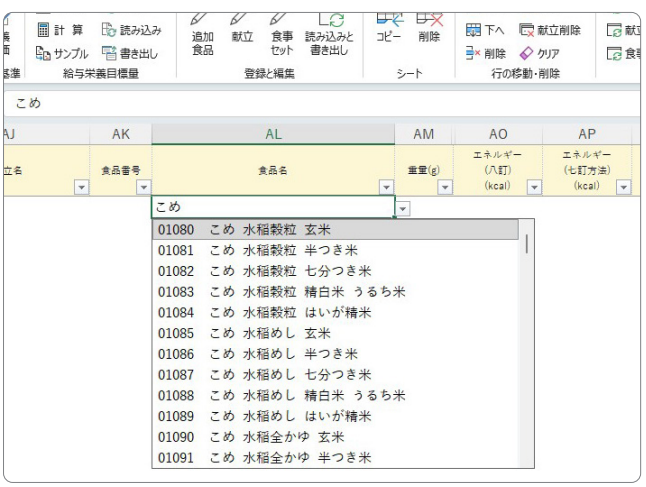
③アルファベット：ｆ、ｍ、Ｓ など

④ AND 検索：「、」で区切ることで複数条件で検索できます。

⑤調理方法：煮物、炒め物 など

⑥分類：主食、主菜、副菜、汁物、その他

＊メニューの食品検索以外にも、シートの食品列から検索して入力することもできます。



3 【重要】栄養評価の評価方法

「日本食品標準成分表」は 2020 年に公表された八訂においてエネルギーや食物繊維の計算方法等に変更があり、食品によっては七訂までの値と大きく異なることとなりました。一方で日本人の食事摂取基準 2025 年版（4-2-6 食品成分表の利用）には、以下のように記載されています。

現在入手可能な研究結果等が主に日本食品標準成分表（七訂）相当の方法で計算されたエネルギー量やエネルギー産生栄養素量を使用していることを踏まえ、指標値は日本食品標準成分表（七訂）に基づき計算されたエネルギー・栄養素摂取量に対応するものとして策定した。

5-2 活用上の課題には以下の記載があります。

日本人の食事摂取基準（2025 年版）策定時に根拠とした研究論文の多くは、旧来の測定法（日本食品標準成分表（七訂）以前に採用されていた測定法）に基づく食品中栄養素含有量を栄養計算に用いていると考えられる。よって日本人の食事摂取基準（2025 年版）で示された基準値と、日本食品標準成分表（八訂）を用いて栄養計算を行った結果を比較する際には、測定法の違いによる誤差が発生することがあり、注意が必要である。この誤差への対応には、様々な集団での食事について、日本食品標準成分表（七訂）と、それ以降の最新版の日本食品標準成分表を用いた場合の栄養計算結果の差に関する検討が複数必要である。

上記より、栄養サポートでは、栄養計算や栄養評価のために以下のデータを用意しております。

エネルギー（七訂方法）：最新の成分表のたんぱく質、脂質、炭水化物を用いて「旧来の測定法」である七訂成分表までの方法で求めたエネルギー値。

＊エネルギー（七訂方法）の換算係数には、「日本食品標準成分表（八訂）」の「2 食品成分表 2020 年版と 2015 年版の計算方法によるエネルギー値の比較及び 2015 年版で適用したエネルギー換算係数」を使用し、「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」で追加となった食品についてはエネルギー換算係数が示されなかったため、同種の食品の換算係数等から当社で判断した換算係数を用いて、エネルギー（七訂方法）の数値を求めています（https://www.subaru-gk.co.jp/eiyosupport/zouho2023 に掲載）。

4 食品成分表、食事摂取基準の改定

以下の表は、近年の食品成分表と食事摂取基準の改定と改定時のポイントとまとめたものです。

八訂成分表のエネルギー算出方法の変更の影響は現在も続いており、各社の書籍やソフトで掲載している数値や栄養素の違いは八訂以前と比べて、大きくなっています。当社では、以下の表の改定内容を踏まえて、七訂方法によるエネルギーを算出して、書籍やソフト開発を行っています。

年	食品成分表、食事摂取基準の改定と改定のポイント
2019	文部科学省より「2019 年における日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）のデータ更新」の公表（2370 食品）…… ① 厚生労働省より「日本人の食事摂取基準 2020 年版」が公表
2020	文部科学省より「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」の公表（2478 食品）…… ② エネルギーの算出方法が修正アトウォーター法（＝七訂方法によるエネルギー）から組成に基づく算出に変更 「表 2　適用したエネルギー換算係数」の中で「2015 年版（b）」…… ③ 【①（七訂成分表最終版）との違い】　・八訂で追加になった食品についても七訂方法によるエネルギーが掲載されている。 ・①に掲載のある食品のうち、203 食品のエネルギーが変更となっている。
2023	文部科学省より「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」の公表（2538 食品）…… ④ ③のデータについては公表にならなかったため、以下の食品については③をもとに計算する必要が生じる。 ・八訂増補で新規収載となった 60 食品 ・八訂増補でたんぱく質、脂質、炭水化物に変更のあった食品（16 食品） コッペパン（③：265 kcal → 290 kcal）など
2024	厚生労働省より「日本人の食事摂取基準 2025 年版」が公表…… ⑤ 七訂方法によって求めたエネルギー・栄養素が食事摂取基準の策定の根拠となる。 →⑤に基づいた栄養評価では③だけでは不足する。そのため、④のデータを③の根拠に基づいて計算したデータの必要になる。

5　基礎代謝量、推定エネルギー必要量の計算

栄養サポートでは、基礎代謝量の計算を①日本人の食事摂取基準の式、②国立健康・栄養研究所の式から選択することができます。

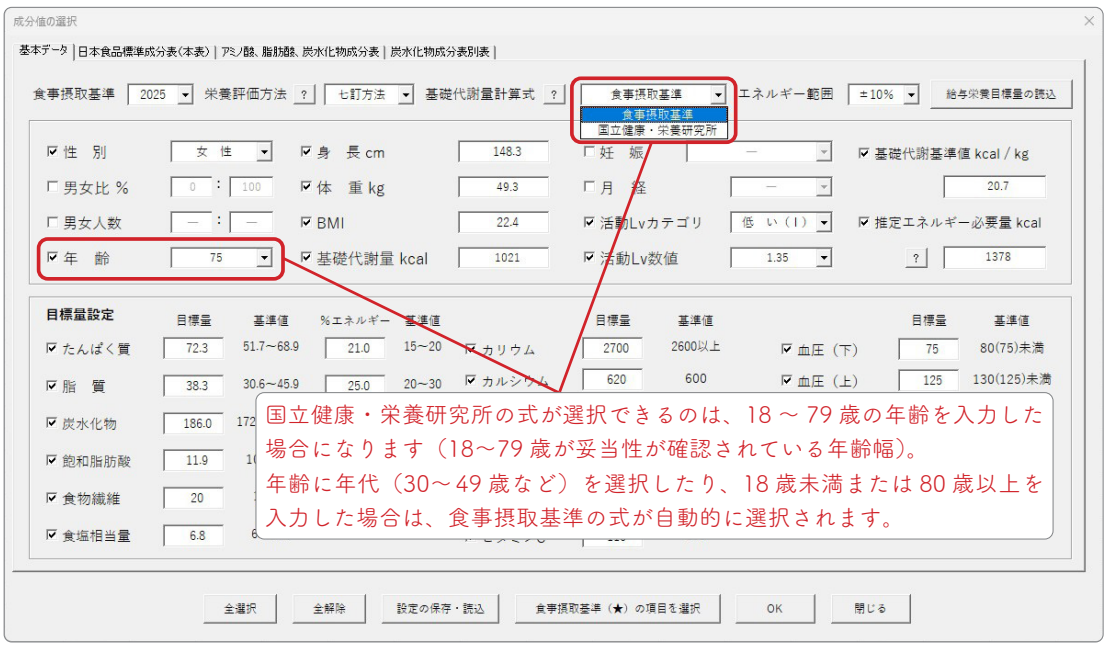
①食事摂取基準の式

基礎代謝量＝体重×基礎代謝基準値（基礎代謝量基準値）

②国立健康・栄養研究所の式

基礎代謝量（男性）＝（体重× 0.0481 ＋身長× 0.0234 －年齢× 0.0138 － 0.4235）× 1000 ÷ 4.186

基礎代謝量（女性）＝（体重× 0.0481 ＋身長× 0.0234 －年齢× 0.0138 － 0.9708）× 1000 ÷ 4.186



推定エネルギー必要量（EER）は、上記で求めた基礎代謝量を使って次式によって求めています。

①成人

推定エネルギー必要量＝基礎代謝量×身体活動レベルの数値

②乳児・小児（18 歳以下）

推定エネルギー必要量＝基礎代謝量×身体活動レベルの数値＋エネルギー蓄積量

エネルギー蓄積量

性別	1～2（歳）	3～5	6～7	8～9	10～11	12～14	15～17
男性	20	10	15	25	40	20	10
女性	15	10	20	30	30	25	15

③妊婦・授乳婦

推定エネルギー必要量＝基礎代謝量×身体活動レベルの数値＋妊婦・授乳婦のエネルギー付加量

妊婦・授乳婦のエネルギー付加量

妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳婦
50	250	450	350

6 栄養評価における各栄養素の基準値と判定基準

栄養評価における各成分値の摂取量の判定は、以下の表の通りです。

成分値			基準量	判定			
				適　正	注　意	不　足	過　剰
エネルギー（kcal）			推定エネルギー必要量 ± 選択した基準範囲	基準値の範囲内	−	基準値未満	基準値超過
たんぱく質			推定エネルギー必要量× DG の中央値 /100 ÷ 4	DG の範囲内	−	DG（下限）未満	DG（上限）超過
脂質	脂　質		推定エネルギー必要量× DG の中央値 /100 ÷ 9	DG の範囲内	−	DG（下限）未満	DG（上限）超過
脂質	脂肪酸	飽和脂肪酸	推定エネルギー必要量× DG/100 ÷ 9	DG 以下*1	−	−	DG 超過
脂質	脂肪酸	n-6 系脂肪酸	AI	AI 以上	−	AI 未満	−
脂質	脂肪酸	n-3 系脂肪酸	AI	AI 以上	−	AI 未満	−
炭水化物		炭水化物	推定エネルギー必要量× DG の中央値 /100 ÷ 4	DG の範囲内	−	DG（下限）未満	DG（上限）超過
炭水化物		食物繊維	DG	DG 以上*1	−	DG 未満	−
ビタミン	脂溶性	ビタミン A	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過
ビタミン	脂溶性	ビタミン D	AI	AI ～ UL	−	AI 未満	UL 超過
ビタミン	脂溶性	ビタミン E	AI	AI ～ UL	−	AI 未満	UL 超過
ビタミン	脂溶性	ビタミン K	AI	AI 以上	−	AI 未満	−
ビタミン	水溶性	ビタミン B1	RDA	RDA 以上	EAR ～ RDA	EAR 未満	−
ビタミン	水溶性	ビタミン B2	RDA	RDA 以上	EAR ～ RDA	EAR 未満	−
ビタミン	水溶性	ナイアシン	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過*2
ビタミン	水溶性	ビタミン B6	RDA	RDA 以上	EAR ～ RDA	EAR 未満	−
ビタミン	水溶性	ビタミン B12 （2020）	RDA	RDA 以上	EAR ～ RDA	EAR 未満	−
ビタミン	水溶性	ビタミン B12 （2025）	AI	AI 以上	−	AI 未満	−
ビタミン	水溶性	葉　酸	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過
ビタミン	水溶性	パントテン酸	AI	AI 以上	−	AI 未満	−
ビタミン	水溶性	ビオチン	AI	AI 以上	−	AI 未満	−
ビタミン	水溶性	ビタミン C	RDA	RDA 以上	EAR ～ RDA	EAR 未満	−
ミネラル	多量	ナトリウム	食塩相当量× 1000 ÷ 2.54	EAR ～ DG 未満	−	EAR 未満*3	DG 以上
ミネラル	多量	食塩相当量	DG	EAR ～ DG 未満	−	EAR 未満*3	DG 以上
ミネラル	多量	カリウム	DG	DG 以上*1	AI ～ DG	AI 未満	−
ミネラル	多量	カルシウム	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過*3
ミネラル	多量	マグネシウム	RDA	RDA 以上	EAR ～ RDA	EAR 未満	−
ミネラル	多量	リン	AI	AI ～ UL	−	AI 未満	UL 超過*3
ミネラル	微量	鉄 （2020）	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過
ミネラル	微量	鉄 （2025）	RDA	RDA 以上	EAR ～ RDA	EAR 未満	−
ミネラル	微量	亜鉛	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過*3
ミネラル	微量	銅	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過*3
ミネラル	微量	マンガン	AI	AI ～ UL	−	AI 未満	UL 超過*3
ミネラル	微量	ヨウ素	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過*4
ミネラル	微量	セレン	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過
ミネラル	微量	クロム	AI	AI ～ UL	−	AI 未満	UL 超過*3
ミネラル	微量	モリブデン	RDA	RDA ～ UL	EAR ～ RDA	EAR 未満	UL 超過*3

DG：目標量、AI：目安量、RDA：推奨量、EAR：推定平均必要量、UL：耐容上限量

*1 3 歳以上で設定　*2 ニコチンアミドの重量で判定　*3 18 歳以上で設定　*4 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は 2,000 μg/ 日

7 エネルギー産生栄養素バランスの計算例

《七訂方法による計算》

計算内容	成分値	計算結果	計算式
エネルギー比率（%）	たんぱく質	16.3%	たんぱく質摂取量（70.9 g）× 4 ÷エネルギー（七訂方法）摂取量（1,736 kcal）× 100
	脂　　質	27.9%	脂質摂取量（53.9 g）× 9 ÷エネルギー（七訂方法）摂取量（1,736 kcal）× 100
	炭水化物	55.7%	100（%）－たんぱく質エネルギー比率－脂質エネルギー比率
目標量（下限）	たんぱく質	59.4 g	たんぱく質目標量（下限）（15%）÷ 100 ÷ 4 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
	脂　　質	35.2 g	脂質目標量（下限）（20%）÷ 100 ÷ 9 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
	炭水化物	197.9 g	炭水化物目標量（下限）（50%）÷ 100 ÷ 4 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
目標量（上限）	たんぱく質	79.2 g	たんぱく質目標量（上限）（20%）÷ 100 ÷ 4 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
	脂　　質	52.8 g	脂質目標量（上限）（30%）÷ 100 ÷ 9 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
	炭水化物	257.2 g	炭水化物目標量（上限）（65%）÷ 100 ÷ 4 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
目標量（上限）と摂取量の割合	たんぱく質	89.5%	摂取量（70.9 g）÷ 目標量（上限）（79.2 g）× 100
	脂　　質	102.1%	摂取量（53.9 g）÷ 目標量（上限）（52.8 g）× 100
	炭水化物	91.1%	摂取量（234.2 g）÷ 目標量（上限）（257.2 g）× 100

エネルギー基準量（1,583kcal）の計算方法
食事摂取基準 2025、75 歳以上男性、身体活動レベル（Ⅰ）のエネルギー推定平均必要量：1,850 kcal
食事摂取基準 2025、75 歳以上女性、身体活動レベル（Ⅰ）のエネルギー推定平均必要量：1,450 kcal
男女比＝ 33.3%（男性比率）：66.7%（女性比率）　1,850 Kcal × 33.3（%）＋ 1,450（kcal）× 66.7% ≒ 1,583 kcal

《八訂による計算》

計算内容	成分値	計算結果	計算式
エネルギー比率（%）	たんぱく質	15.3%	たんぱく質（八訂）摂取量（62.0 g）× 4 ÷エネルギー（八訂）摂取量（1,624 kcal）× 100
	脂　　質	27.3%	脂質（八訂）摂取量（49.3 g）× 9 ÷エネルギー（八訂）摂取量（1,624 kcal）× 100
	炭水化物	57.4%	100（%）－たんぱく質エネルギー比率－脂質エネルギー比率
目標量（下限）	たんぱく質	59.4 g	たんぱく質目標量（下限）（15%）÷ 100 ÷ 4 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
	脂　　質	35.2 g	脂質目標量（下限）（20%）÷ 100 ÷ 9 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
	炭水化物	197.9 g	炭水化物目標量（下限）（50%）÷ 100 ÷ 4 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
目標量（上限）	たんぱく質	79.2 g	たんぱく質目標量（上限）（20%）÷ 100 ÷ 4 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
	脂　　質	52.8 g	脂質目標量（上限）（30%）÷ 100 ÷ 9 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
	炭水化物	257.2 g	炭水化物目標量（上限）（65%）÷ 100 ÷ 4 ×エネルギー基準量（1,583 kcal）
目標量（上限）と摂取量の割合	たんぱく質	78.3%	摂取量（62.0 g）÷ 目標量（上限）（79.2 g）× 100
	脂　　質	93.4%	摂取量（49.3 g）÷ 目標量（上限）（52.8 g）× 100
	炭水化物	83.0%	摂取量（213.6 g）÷ 目標量（上限）（257.2 g）× 100

エネルギー基準量（1,583kcal）の計算方法は、《七訂方法による計算》と同じ

8 食品番号の命名規則

食品番号は、文部科学省「日本食品標準成分表」に収載の食品は、その食品番号に準拠しています。
「日本食品標準成分表」以外の食品、献立、食事セットは、以下の命名規則による番号が付与されます。

	食品（F：Food）	献立（M：Menu）	食事セット（S：Set）
登録済みデータ	F 0 ＋ 5 桁の数字	M 0 ＋ 5 桁の数字	S 0 ＋ 5 桁の数字
ユーザーが追加	F 1 ＋ 5 桁の数字	M 1 ＋ 5 桁の数字	S 1 ＋ 5 桁の数字

4 質問・回答

質問・回答については、以下の Web ページに掲載しています（随時更新）。

よくある質問：https://subaru-gk.co.jp/eiyosupport/faq

5 動作環境

以下の動作環境を満たさない場合、栄養サポートは動作いたしません。

ＯＳ *1, 2	Excel バージョン *1, 3	画面解像度 *4
Windows 11	2021 / 2024 / MS 365 *1, 3	1366 × 768（WXGA）以上

*1 日本語版のみ対応　*2 Macintosh（Mac OS）には対応していません。
*3 Excel と互換性のある表計算ソフトでは動作しません。　*4 1920 × 1080（FHD）以上を推奨します。

6 利用について

1．本プログラムは、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版、2025 年版）」策定検討会報告書、および文部科学省「日本食品標準成分表」に基づいて栄養計算・栄養評価を行っています。
2．本プログラムは、本プログラムを特典とする書籍の購入者特典です。書籍の購入 1 部につき 2 台の PC で使用できます（同一人の使用する PC に限ります）（→ 25 ページ参照）。
3．本プログラムの利用期間は、初回起動時から 2 年間になります。利用期間中はバージョンアップ等の対象になります。
4．本プログラムを特典とする書籍の発行終了時は、本プログラムのサポート対応も終了します。
5．本プログラムのサポートは最新版に限ります（利用期間内でも旧バージョンはサポート対象外です）。
6．本プログラムにより使用者または第三者が被ったいかなる損害についても一切の責任を負いかねます。
7．本プログラムは，将来予告なしに変更することがあります。

日本人の食事摂取基準 2020、2025 指標一覧

表の脚注は「日本人の食事摂取基準（2020 年版、2025 年版）」に基づきます。

■ たんぱく質の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量（g/日） 2020	2025	増減	推奨量（g/日） 2020	2025	増減	目安量（g/日） 2020	2025	増減	目標量*1（%エネルギー） 2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		10	10		—	—	
	6 ～ 8（月）	—	—		—	—		15	15		—	—	
	9 ～11（月）	—	—		—	—		25	25		—	—	
	1 ～ 2（歳）	15	15		20	20		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	3 ～ 5（歳）	20	20		25	25		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	6 ～ 7（歳）	25	25		30	30		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	8 ～ 9（歳）	30	30		40	40		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	10～11（歳）	40	40		45	45		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	12～14（歳）	50	50		60	60		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	15～17（歳）	50	50		65	65		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	18～29（歳）	50	50		65	65		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	30～49（歳）	50	50		65	65		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	50～64（歳）	50	50		65	65		—	—		14 ～ 20	14 ～ 20	
	65～74（歳）*2	50	50		60	60		—	—		15 ～ 20	15 ～ 20	
	75 以上（歳）*2	50	50		60	60		—	—		15 ～ 20	15 ～ 20	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		10	10		—	—	
	6 ～ 8（月）	—	—		—	—		15	15		—	—	
	9 ～11（月）	—	—		—	—		25	25		—	—	
	1 ～ 2（歳）	15	15		20	20		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	3 ～ 5（歳）	20	20		25	25		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	6 ～ 7（歳）	25	25		30	30		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	8 ～ 9（歳）	30	30		40	40		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	10～11（歳）	40	40		50	50		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	12～14（歳）	45	45		55	55		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	15～17（歳）	45	45		55	55		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	18～29（歳）	40	40		50	50		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	30～49（歳）	40	40		50	50		—	—		13 ～ 20	13 ～ 20	
	50～64（歳）	40	40		50	50		—	—		14 ～ 20	14 ～ 20	
	65～74（歳）*2	40	40		50	50		—	—		15 ～ 20	15 ～ 20	
	75 以上（歳）*2	40	40		50	50		—	—		15 ～ 20	15 ～ 20	
	妊婦 初期	＋ 0	＋ 0		＋ 0	＋ 0		—	—		—*3	—*3	
	妊婦 中期	＋ 5	＋ 5		＋ 5	＋ 5		—	—		—*3	—*3	
	妊婦 後期	＋ 20	＋ 20		＋ 25	＋ 25		—	—		—*4	—*4	
	授乳婦	＋ 15	＋ 15		＋ 20	＋ 20		—	—		—*4	—*4	

*1 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。*2 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ことは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、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。*3 妊婦（初期・中期）の目標量は 13 ～ 20％エネルギーとした。*4 妊婦（後期）及び授乳婦の目標量は 15 ～ 20％エネルギーとした。

■ 脂質、飽和脂肪酸、n-6 系脂肪酸、n-3 系脂肪酸の食事摂取基準

性別	年齢等	脂質 目安量（%エネルギー） 2020	2025	増減	脂質 目標量*1（%エネルギー） 2020	2025	増減	飽和脂肪酸 目標量*2、3（%エネルギー） 2020	2025	増減	n-6 系脂肪酸 目安量（g/日） 2020	2025	増減	n-3 系脂肪酸 目安量（g/日） 2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	50	50		—	—		—	—		4	4		0.9	0.9	
	6 ～11（月）	40	40		—	—		—	—		4	4		0.8	0.8	
	1 ～ 2（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		—	—		4	4		0.7	0.7	
	3 ～ 5（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		6	6		1.1	1.2	＋0.1
	6 ～ 7（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		8	8		1.5	1.4	－0.1
	8 ～ 9（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		8	8		1.5	1.5	
	10～11（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		10	9	－1	1.6	1.7	＋0.1
	12～14（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		11	11		1.9	2.2	＋0.3
	15～17（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		8 以下	9 以下	＋1	13	13		2.1	2.2	＋0.1
	18～29（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		11	12	＋1	2.0	2.2	＋0.2
	30～49（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		10	11	＋1	2.0	2.2	＋0.2
	50～64（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		10	11	＋1	2.2	2.3	＋0.1
	65～74（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		9	10	＋1	2.2	2.3	＋0.1
	75 以上（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		8	9	＋1	2.1	2.3	＋0.2

性別	年齢等	脂質 目安量（%エネルギー） 2020	2025	増減	脂質 目標量*1（%エネルギー） 2020	2025	増減	飽和脂肪酸 目標量*2,3（%エネルギー） 2020	2025	増減	n-6 系脂肪酸 目安量（g/日） 2020	2025	増減	n-3 系脂肪酸 目安量（g/日） 2020	2025	増減
女性	0 ～ 5（月）	50	50		—	—		—	—		4	4		0.9	0.9	
	6 ～11（月）	40	40		—	—		—	—		4	4		0.8	0.8	
	1 ～ 2（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		—	—		4	4		0.8	0.7	−0.1
	3 ～ 5（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		6	6		1.0	1.0	
	6 ～ 7（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		7	7		1.3	1.2	−0.1
	8 ～ 9（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		7	8	+1	1.3	1.4	+0.1
	10～11（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		8	9	+1	1.6	1.7	+0.1
	12～14（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		10 以下	10 以下		9	11	+2	1.6	1.7	+0.1
	15～17（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		8 以下	9 以下	+1	9	11	+2	1.6	1.7	+0.1
	18～29（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		8	9	+1	1.6	1.7	+0.1
	30～49（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		8	9	+1	1.6	1.7	+0.1
	50～64（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		8	9	+1	1.9	1.9	
	65～74（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		8	9	+1	2.0	2.0	
	75 以上（歳）	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		7	8	+1	1.8	2.0	+0.2
	妊　婦	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		9	9		1.6	1.7	+0.1
	授乳婦	—	—		20 ～ 30	20 ～ 30		7 以下	7 以下		10	9	−1	1.8	1.7	−0.1

*1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。*2 飽和脂肪酸と同じく、脂質異常症及び循環器疾患に関与する栄養素としてコレステロールがある。コレステロールに目標量は設定しないが、これは許容される摂取量に上限が存在しないことを保証するものではない。また、脂質異常症の重症化予防の目的からは、200 mg/日未満に留めることが望ましい。*3 飽和脂肪酸と同じく、冠動脈疾患に関与する栄養素としてトランス脂肪酸がある。日本人の大多数は、トランス脂肪酸に関する世界保健機関（WHO）の目標（1%エネルギー未満）を下回っており、トランス脂肪酸の摂取による健康への影響は、飽和脂肪酸の摂取によるものと比べて小さいと考えられる。ただし、脂質に偏った食事をしている者では、留意する必要がある。トランス脂肪酸は人体にとって不可欠な栄養素ではなく、健康の保持・増進を図る上で積極的な摂取は勧められないことから、その摂取量は1%エネルギー未満に留めることが望ましく、1%エネルギー未満でもできるだけ低く留めることが望ましい。

炭水化物、食物繊維の食事摂取基準

性別	年齢等	炭水化物 目標量*1,2（%エネルギー） 2020	2025	増減	食物繊維 目標量（g/日） 2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—	
	1 ～ 2（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		—	—	
	3 ～ 5（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		8 以上	8 以上	
	6 ～ 7（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		10 以上	10 以上	
	8 ～ 9（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		11 以上	11 以上	
	10～11（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		13 以上	13 以上	
	12～14（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		17 以上	17 以上	
	15～17（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		19 以上	19 以上	
	18～29（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		21 以上	20 以上	−1
	30～49（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		21 以上	22 以上	+1
	50～64（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		21 以上	22 以上	+1
	65～74（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		20 以上	21 以上	+1
	75 以上（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		20 以上	20 以上	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—	
	1 ～ 2（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		—	—	
	3 ～ 5（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		8 以上	8 以上	
	6 ～ 7（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		10 以上	9 以上	−1
	8 ～ 9（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		11 以上	11 以上	
	10～11（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		13 以上	13 以上	
	12～14（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		17 以上	16 以上	−1
	15～17（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		18 以上	18 以上	
	18～29（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		18 以上	18 以上	
	30～49（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		18 以上	18 以上	
	50～64（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		18 以上	18 以上	
	65～74（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		17 以上	18 以上	+1
	75 以上（歳）	50 ～ 65	50 ～ 65		17 以上	17 以上	
	妊　婦	50 ～ 65	50 ～ 65		18 以上	18 以上	
	授乳婦	50 ～ 65	50 ～ 65		18 以上	18 以上	

*1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。*2 エネルギー計算上、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。

推定エネルギー必要量（kcal／日）

身体活動レベル*1		低　い			ふつう			高　い		
性別	年齢等	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		550	550		—	—	
	6 ～ 8（月）	—	—		650	650		—	—	
	9 ～ 11（月）	—	—		700	700		—	—	
	1 ～ 2（歳）	—	—		950	950		—	—	
	3 ～ 5（歳）	—	—		1,300	1,300		—	—	
	6 ～ 7（歳）	1,350	1,350		1,550	1,550		1,750	1,750	
	8 ～ 9（歳）	1,600	1,600		1,850	1,850		2,100	2,100	
	10 ～ 11（歳）	1,950	1,950		2,250	2,250		2,500	2,500	
	12 ～ 14（歳）	2,300	2,300		2,600	2,600		2,900	2,900	
	15 ～ 17（歳）	2,500	2,500		2,800	2,850	＋50	3,150	3,150	
	18 ～ 29（歳）	2,300	2,250	－50	2,650	2,600	－50	3,050	3,000	－50
	30 ～ 49（歳）	2,300	2,350	＋50	2,700	2,750	＋50	3,050	3,150	＋100
	50 ～ 64（歳）	2,200	2,250	＋50	2,600	2,650	＋50	2,950	3,000	＋50
	65 ～ 74（歳）	2,050	2,100	＋50	2,400	2,350	－50	2,750	2,650	－100
	75 以上（歳）	1,800	1,850	＋50	2,100	2,250	＋150	—	—	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		500	500		—	—	
	6 ～ 8（月）	—	—		600	600		—	—	
	9 ～ 11（月）	—	—		650	650		—	—	
	1 ～ 2（歳）	—	—		900	900		—	—	
	3 ～ 5（歳）	—	—		1,250	1,250		—	—	
	6 ～ 7（歳）	1,250	1,250		1,450	1,450		1,650	1,650	
	8 ～ 9（歳）	1,500	1,500		1,700	1,700		1,900	1,900	
	10 ～ 11（歳）	1,850	1,850		2,100	2,100		2,350	2,350	
	12 ～ 14（歳）	2,150	2,150		2,400	2,400		2,700	2,700	
	15 ～ 17（歳）	2,050	2,050		2,300	2,300		2,550	2,550	
	18 ～ 29（歳）	1,700	1,700		2,000	1,950	－50	2,300	2,250	－50
	30 ～ 49（歳）	1,750	1,750		2,050	2,050		2,350	2,350	
	50 ～ 64（歳）	1,650	1,700	＋50	1,950	1,950		2,250	2,250	
	65 ～ 74（歳）	1,550	1,650	＋100	1,850	1,850		2,100	2,050	－50
	75 以上（歳）*2	1,400	1,450	＋50	1,650	1,750	＋100	—	—	
	妊婦*3 初期	＋50	＋50		＋50	＋50		＋50	＋50	
	妊婦*3 中期	＋250	＋250		＋250	＋250		＋250	＋250	
	妊婦*3 後期	＋450	＋450		＋450	＋450		＋450	＋450	
	授乳婦	＋350	＋350		＋350	＋350		＋350	＋350	

*1 身体活動レベルは、「低い」、「ふつう」、「高い」の３つのカテゴリーとした。*2「ふつう」は自立している者、「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。「低い」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。*3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。注１：活用に当たっては、食事評価、体重及び BMI の把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化又は BMI を用いて評価すること。注２：身体活動レベルが「低い」に相当する場合、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。

身体活動レベル基準値（男女共通）

身体活動レベル	低　い			ふつう			高　い		
年齢等	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
1 ～ 2（歳）	—	—		1.35	1.35		—	—	
3 ～ 5（歳）	—	—		1.45	1.45		—	—	
6 ～ 7（歳）	1.35	1.35		1.55	1.55		1.75	1.75	
8 ～ 9（歳）	1.40	1.40		1.60	1.60		1.80	1.80	
10 ～ 11（歳）	1.45	1.45		1.65	1.65		1.85	1.85	
12 ～ 14（歳）	1.50	1.50		1.70	1.70		1.90	1.90	
15 ～ 17（歳）	1.55	1.55		1.75	1.75		1.95	1.95	
18 ～ 29（歳）	1.50	1.50		1.75	1.75		2.00	2.00	
30 ～ 49（歳）	1.50	1.50		1.75	1.75		2.00	2.00	
50 ～ 64（歳）	1.50	1.50		1.75	1.75		2.00	2.00	
65 ～ 74（歳）	1.45	1.50	＋0.05	1.70	1.70		1.95	1.90	－0.05
75 以上（歳）	1.40	1.40		1.65	1.70	＋0.05	—	—	

参照体位（参照身長、参照体重）*1、基礎代謝基準値

性別	年齢等	参照身長（cm） 2020	2025	増減	参照体重（kg） 2020	2025	増減	基礎代謝基準値（kcal/kg 体重 / 日） 2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	61.5	61.5		6.3	6.3		—	—	
	6 ～ 11（月）	71.6	71.6		8.8	8.8		—	—	
	6 ～ 8（月）	69.8	69.8		8.4	8.4		—	—	
	9 ～ 11（月）	73.2	73.2		9.1	9.1		—	—	
	1 ～ 2（歳）	85.8	85.8		11.5	11.5		61.0	61.0	
	3 ～ 5（歳）	103.6	103.6		16.5	16.5		54.8	54.8	
	6 ～ 7（歳）	119.5	119.5		22.2	22.2		44.3	44.3	
	8 ～ 9（歳）	130.4	130.4		28.0	28.0		40.8	40.8	
	10 ～ 11（歳）	142.0	142.0		35.6	35.6		37.4	37.4	
	12 ～ 14（歳）	160.5	160.5		49.0	49.0		31.0	31.0	
	15 ～ 17（歳）	170.1	170.1		59.7	59.7		27.0	27.0	
	18 ～ 29（歳）	171.0	172.0	＋1.0	64.5	63.0	－1.5	23.7	23.7	
	30 ～ 49（歳）	171.0	171.8	＋0.8	68.1	70.0	＋1.9	22.5	22.5	
	50 ～ 64（歳）	169.0	169.7	＋0.7	68.0	69.1	＋1.1	21.8	21.8	
	65 ～ 74（歳）	165.2	165.3	＋0.1	65.0	64.4	－0.6	21.6	21.6	
	75 以上（歳）	160.8	162.0	＋1.2	59.6	61.0	＋1.4	21.5	21.5	
女性*2	0 ～ 5（月）	60.1	60.1		5.9	5.9		—	—	
	6 ～ 11（月）	70.2	70.2		8.1	8.1		—	—	
	6 ～ 8（月）	68.3	68.3		7.8	7.8		—	—	
	9 ～ 11（月）	71.9	71.9		8.4	8.4		—	—	
	1 ～ 2（歳）	84.6	84.6		11.0	11.0		59.7	59.7	
	3 ～ 5（歳）	103.2	103.2		16.1	16.1		52.2	52.2	
	6 ～ 7（歳）	118.3	118.3		21.9	21.9		41.9	41.9	
	8 ～ 9（歳）	130.4	130.4		27.4	27.4		38.3	38.3	
	10 ～ 11（歳）	144.0	144.0		36.3	36.3		34.8	34.8	
	12 ～ 14（歳）	155.1	155.1		47.5	47.5		29.6	29.6	
	15 ～ 17（歳）	157.7	157.7		51.9	51.9		25.3	25.3	
	18 ～ 29（歳）	158.0	158.0		50.3	51.0	＋0.7	22.1	22.1	
	30 ～ 49（歳）	158.0	158.5	＋0.5	53.0	53.3	＋0.3	21.9	21.9	
	50 ～ 64（歳）	155.8	156.4	＋0.6	53.8	54.0	＋0.2	20.7	20.7	
	65 ～ 74（歳）	152.0	152.2	＋0.2	52.1	52.6	＋0.5	20.7	20.7	
	75 以上（歳）	148.0	148.3	＋0.3	48.8	49.3	＋0.5	20.7	20.7	
男女計	18 以上（歳）*3	—	161.0		—	58.6		—	—	

*1 0 ～ 17 歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢及び年齢区分の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18 歳以上は、平成 30・令和元年国民健康・栄養調査の 2 か年における当該の性及び年齢区分における身長・体重の中央値を用いた。*2 妊婦、授乳婦を除く。*3 18 歳以上成人、男女合わせた参照身長及び参照体重として、平成 30・令和元年の 2 か年分の人口推計を用い、「地域ブロック・性・年齢階級別人口÷地域ブロック・性・年齢階級別 国民健康・栄養調査解析対象者数」で重み付けをして、地域ブロック・性・年齢区分を調整した身長・体重の中央値を算出した。

基礎代謝量（kcal / 日）

性別	年齢等	基礎代謝量 2020	2025	増減
男性	1 ～ 2（歳）	700	700	
	3 ～ 5（歳）	900	900	
	6 ～ 7（歳）	980	980	
	8 ～ 9（歳）	1,140	1,140	
	10 ～ 11（歳）	1,330	1,330	
	12 ～ 14（歳）	1,520	1,520	
	15 ～ 17（歳）	1,610	1,610	
	18 ～ 29（歳）	1,530	1,490	－40
	30 ～ 49（歳）	1,530	1,570	＋40
	50 ～ 64（歳）	1,480	1,510	＋30
	65 ～ 74（歳）	1,400	1,390	－10
	75 以上（歳）	1,280	1,310	＋30
女性	1 ～ 2（歳）	660	660	
	3 ～ 5（歳）	840	840	
	6 ～ 7（歳）	920	920	
	8 ～ 9（歳）	1,050	1,050	
	10 ～ 11（歳）	1,260	1,260	
	12 ～ 14（歳）	1,410	1,410	
	15 ～ 17（歳）	1,310	1,310	
	18 ～ 29（歳）	1,110	1,130	＋20
	30 ～ 49（歳）	1,160	1,170	＋10
	50 ～ 64（歳）	1,110	1,120	＋10
	65 ～ 74（歳）	1,080	1,090	＋10
	75 以上（歳）	1,010	1,020	＋10

■ ビタミン A（μgRAE/日）*1 の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量*2			推奨量*2			目安量*3			耐容上限量*3		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		300	300		600	600	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		400	400		600	600	
	1 ～ 2（歳）	300	300		400	400		—	—		600	600	
	3 ～ 5（歳）	350	350		450	500	＋50	—	—		700	700	
	6 ～ 7（歳）	300	350	＋50	400	500	＋100	—	—		950	950	
	8 ～ 9（歳）	350	350		500	500		—	—		1,200	1,200	
	10～11（歳）	450	450		600	600		—	—		1,500	1,500	
	12～14（歳）	550	550		800	800		—	—		2,100	2,100	
	15～17（歳）	650	650		900	900		—	—		2,500	2,600	＋100
	18～29（歳）	600	600		850	850		—	—		2,700	2,700	
	30～49（歳）	650	650		900	900		—	—		2,700	2,700	
	50～64（歳）	650	650		900	900		—	—		2,700	2,700	
	65～74（歳）	600	600		850	850		—	—		2,700	2,700	
	75 以上（歳）	550	550		800	800		—	—		2,700	2,700	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		300	300		600	600	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		400	400		600	600	
	1 ～ 2（歳）	250	250		350	350		—	—		600	600	
	3 ～ 5（歳）	350	350		500	500		—	—		850	700	－150
	6 ～ 7（歳）	300	350	＋50	400	500	＋100	—	—		1,200	950	－250
	8 ～ 9（歳）	350	350		500	500		—	—		1,500	1,200	－300
	10～11（歳）	400	400		600	600		—	—		1,900	1,500	－400
	12～14（歳）	500	500		700	700		—	—		2,500	2,100	－400
	15～17（歳）	500	500		650	650		—	—		2,800	2,600	－200
	18～29（歳）	450	450		650	650		—	—		2,700	2,700	
	30～49（歳）	500	500		700	700		—	—		2,700	2,700	
	50～64（歳）	500	500		700	700		—	—		2,700	2,700	
	65～74（歳）	500	500		700	700		—	—		2,700	2,700	
	75 以上（歳）	450	450		650	650		—	—		2,700	2,700	
	妊婦 初期	＋0	＋0		＋0	＋0		—	—		—	—	
	妊婦 中期	＋0	＋0		＋0	＋0		—	—		—	—	
	妊婦 後期	＋60	＋60		＋80	＋80		—	—		—	—	
	授乳婦	＋300	＋300		＋450	＋450		—	—		—	—	

*1 レチノール活性当量（μgRAE）＝レチノール（μg）＋β－カロテン（μg）× 1/12 ＋α－カロテン（μg）× 1/24 ＋β－クリプトキサンチン（μg）× 1/24 ＋その他のプロビタミン A カロテノイド（μg）× 1/24　*2 プロビタミン A カロテノイドを含む。*3 プロビタミン A カロテノイドを含まない。

■ ビタミン D（μg/日）*1 の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量			耐容上限量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	5.0	5.0		25	25	
	6 ～11（月）	5.0	5.0		25	25	
	1 ～ 2（歳）	3.0	3.5	＋0.5	20	25	＋5
	3 ～ 5（歳）	3.5	4.5	＋1.0	30	30	
	6 ～ 7（歳）	4.5	5.5	＋1.0	30	40	＋10
	8 ～ 9（歳）	5.0	6.5	＋1.5	40	40	
	10～11（歳）	6.5	8.0	＋1.5	60	60	
	12～14（歳）	8.0	9.0	＋1.0	80	80	
	15～17（歳）	9.0	9.0		90	90	
	18～29（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	30～49（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	50～64（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	65～74（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	75 以上（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
女性	0 ～ 5（月）	5.0	5.0		25	25	
	6 ～11（月）	5.0	5.0		25	25	
	1 ～ 2（歳）	3.5	3.5		20	25	＋5
	3 ～ 5（歳）	4.0	4.5	＋0.5	30	30	
	6 ～ 7（歳）	5.0	5.5	＋0.5	30	40	＋10
	8 ～ 9（歳）	6.0	6.5	＋0.5	40	40	
	10～11（歳）	8.0	8.0		60	60	
	12～14（歳）	9.5	9.0	－0.5	80	80	
	15～17（歳）	8.5	9.0	＋0.5	90	90	
	18～29（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	30～49（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	50～64（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	65～74（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	75 以上（歳）	8.5	9.0	＋0.5	100	100	
	妊　婦	8.5	9.0	＋0.5	—	—	
	授乳婦	8.5	9.0	＋0.5	—	—	

*1 日照により皮膚でビタミン D が産生されることを踏まえ、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での適度な日光浴を心掛けるとともに、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。

■ ビタミンE（mg/日）*1 の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量 2020	目安量 2025	増減	耐容上限量 2020	耐容上限量 2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	3.0	3.0		—	—	
	6 ～11（月）	4.0	4.0		—	—	
	1 ～ 2（歳）	3.0	3.0		150	150	
	3 ～ 5（歳）	4.0	4.0		200	200	
	6 ～ 7（歳）	5.0	4.5	−0.5	300	300	
	8 ～ 9（歳）	5.0	5.0		350	350	
	10～11（歳）	5.5	5.0	−0.5	450	450	
	12～14（歳）	6.5	6.5		650	650	
	15～17（歳）	7.0	7.0		750	750	
	18～29（歳）	6.0	6.5	+0.5	850	800	−50
	30～49（歳）	6.0	6.5	+0.5	900	800	−100
	50～64（歳）	7.0	6.5	−0.5	850	800	−50
	65～74（歳）	7.0	7.5	+0.5	850	800	−50
	75 以上（歳）	6.5	7.0	+0.5	750	800	+50
女性	0 ～ 5（月）	3.0	3.0		—	—	
	6 ～11（月）	4.0	4.0		—	—	
	1 ～ 2（歳）	3.0	3.0		150	150	
	3 ～ 5（歳）	4.0	4.0		200	200	
	6 ～ 7（歳）	5.0	4.0	−1.0	300	300	
	8 ～ 9（歳）	5.0	5.0		350	350	
	10～11（歳）	5.5	5.5		450	450	
	12～14（歳）	6.0	6.0		600	600	
	15～17（歳）	5.5	6.0	+0.5	650	650	
	18～29（歳）	5.0	5.0		650	650	
	30～49（歳）	5.5	6.0	+0.5	700	700	
	50～64（歳）	6.0	6.0		700	700	
	65～74（歳）	6.5	7.0	+0.5	650	700	+50
	75 以上（歳）	6.5	6.0	−0.5	650	650	
	妊　婦	6.5	5.5	−1.0	—	—	
	授乳婦	7.0	5.5	−1.5	—	—	

*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は含まない。

■ ビタミンK（μg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量 2020	目安量 2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	4	4	
	6 ～11（月）	7	7	
	1 ～ 2（歳）	50	50	
	3 ～ 5（歳）	60	60	
	6 ～ 7（歳）	80	80	
	8 ～ 9（歳）	90	90	
	10～11（歳）	110	110	
	12～14（歳）	140	140	
	15～17（歳）	160	150	−10
	18～29（歳）	150	150	
	30～49（歳）	150	150	
	50～64（歳）	150	150	
	65～74（歳）	150	150	
	75 以上（歳）	150	150	
女性	0 ～ 5（月）	4	4	
	6 ～11（月）	7	7	
	1 ～ 2（歳）	60	60	
	3 ～ 5（歳）	70	70	
	6 ～ 7（歳）	90	90	
	8 ～ 9（歳）	110	110	
	10～11（歳）	140	130	−10
	12～14（歳）	170	150	−20
	15～17（歳）	150	150	
	18～29（歳）	150	150	
	30～49（歳）	150	150	
	50～64（歳）	150	150	
	65～74（歳）	150	150	
	75 以上（歳）	150	150	
	妊　婦	150	150	
	授乳婦	150	150	

■ ビタミン B_1（mg/日）*1,2 の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.1	0.1	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.2	0.2	
	1 ～ 2（歳）	0.4	0.3	−0.1	0.5	0.4	−0.1	—	—	
	3 ～ 5（歳）	0.6	0.4	−0.2	0.7	0.5	−0.2	—	—	
	6 ～ 7（歳）	0.7	0.5	−0.2	0.8	0.7	−0.1	—	—	
	8 ～ 9（歳）	0.8	0.6	−0.2	1.0	0.8	−0.2	—	—	
	10～11（歳）	1.0	0.7	−0.3	1.2	0.9	−0.3	—	—	
	12～14（歳）	1.2	0.8	−0.4	1.4	1.1	−0.3	—	—	
	15～17（歳）	1.3	0.9	−0.4	1.5	1.2	−0.3	—	—	
	18～29（歳）	1.2	0.8	−0.4	1.4	1.1	−0.3	—	—	
	30～49（歳）	1.2	0.8	−0.4	1.4	1.2	−0.2	—	—	
	50～64（歳）	1.1	0.8	−0.3	1.3	1.1	−0.2	—	—	
	65～74（歳）	1.1	0.7	−0.4	1.3	1.0	−0.3	—	—	
	75 以上（歳）	1.0	0.7	−0.3	1.2	1.0	−0.2	—	—	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.1	0.1	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.2	0.2	
	1 ～ 2（歳）	0.4	0.3	−0.1	0.5	0.4	−0.1	—	—	
	3 ～ 5（歳）	0.6	0.4	−0.2	0.7	0.5	−0.2	—	—	
	6 ～ 7（歳）	0.7	0.4	−0.3	0.8	0.6	−0.2	—	—	
	8 ～ 9（歳）	0.8	0.5	−0.3	0.9	0.7	−0.2	—	—	
	10～11（歳）	0.9	0.6	−0.3	1.1	0.9	−0.2	—	—	
	12～14（歳）	1.1	0.7	−0.4	1.3	1.0	−0.3	—	—	
	15～17（歳）	1.0	0.7	−0.3	1.2	1.0	−0.2	—	—	
	18～29（歳）	0.9	0.6	−0.3	1.1	0.8	−0.3	—	—	
	30～49（歳）	0.9	0.6	−0.3	1.1	0.9	−0.2	—	—	
	50～64（歳）	0.9	0.6	−0.3	1.1	0.8	−0.3	—	—	
	65～74（歳）	0.9	0.6	−0.3	1.1	0.8	−0.3	—	—	
	75 以上（歳）	0.8	0.5	−0.3	0.9	0.7	−0.2	—	—	
	妊　婦	+0.2	+0.1	−0.1	+0.2	+0.2		—	—	
	授乳婦	+0.2	+0.2		+0.2	+0.2		—	—	

*1 チアミン塩化物塩酸塩（分子量＝337.3）相当量として示した。*2 身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

■ ビタミン B_2（mg/日）*1 の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.3	0.3	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.4	0.4	
	1 ～ 2（歳）	0.5	0.5		0.6	0.6		—	—	
	3 ～ 5（歳）	0.7	0.7		0.8	0.8		—	—	
	6 ～ 7（歳）	0.8	0.8		0.9	0.9		—	—	
	8 ～ 9（歳）	0.9	0.9		1.1	1.1		—	—	
	10～11（歳）	1.1	1.1		1.4	1.4		—	—	
	12～14（歳）	1.3	1.3		1.6	1.6		—	—	
	15～17（歳）	1.4	1.4		1.7	1.7		—	—	
	18～29（歳）	1.3	1.3		1.6	1.6		—	—	
	30～49（歳）	1.3	1.4	+0.1	1.6	1.7	+0.1	—	—	
	50～64（歳）	1.2	1.3	+0.1	1.5	1.6	+0.1	—	—	
	65～74（歳）	1.2	1.2		1.5	1.4	−0.1	—	—	
	75 以上（歳）	1.1	1.1		1.3	1.4	+0.1	—	—	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.3	0.3	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.4	0.4	
	1 ～ 2（歳）	0.5	0.5		0.5	0.5		—	—	
	3 ～ 5（歳）	0.6	0.6		0.8	0.8		—	—	
	6 ～ 7（歳）	0.7	0.7		0.9	0.9		—	—	
	8 ～ 9（歳）	0.9	0.9		1.0	1.0		—	—	
	10～11（歳）	1.0	1.1	+0.1	1.3	1.3		—	—	
	12～14（歳）	1.2	1.2		1.4	1.4		—	—	
	15～17（歳）	1.2	1.2		1.4	1.4		—	—	
	18～29（歳）	1.0	1.0		1.2	1.2		—	—	
	30～49（歳）	1.0	1.0		1.2	1.2		—	—	
	50～64（歳）	1.0	1.0		1.2	1.2		—	—	
	65～74（歳）	1.0	0.9	−0.1	1.2	1.1	−0.1	—	—	
	75 以上（歳）	0.9	0.9		1.0	1.1	+0.1	—	—	
	妊　婦	+0.2	+0.2		+0.3	+0.3		—	—	
	授乳婦	+0.5	+0.5		+0.6	+0.6		—	—	

*1 身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。特記事項：推定平均必要量は、ビタミン B_2 の欠乏症である口唇炎、口角炎、舌炎などの皮膚炎を予防するに足る最小量からではなく、尿中にビタミン B_2 の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定。

■ ナイアシン（mgNE/日）*1,2 の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量*3		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）*4	—	—		—	—		2	2		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		3	3		—	—	
	1 ～ 2（歳）	5	5		6	6		—	—		60（15）	60（15）	
	3 ～ 5（歳）	6	6		8	8		—	—		80（20）	80（20）	
	6 ～ 7（歳）	7	7		9	9		—	—		100（30）	100（30）	
	8 ～ 9（歳）	9	9		11	11		—	—		150（35）	150（35）	
	10～11（歳）	11	11		13	13		—	—		200（45）	200（45）	
	12～14（歳）	12	12		15	15		—	—		250（60）	250（60）	
	15～17（歳）	14	14		17	16	−1	—	—		300（70）	300（70）	
	18～29（歳）	13	13		15	15		—	—		300（80）	300（80）	
	30～49（歳）	13	13		15	16	+1	—	—		350（85）	350（85）	
	50～64（歳）	12	13	+1	14	15	+1	—	—		350（85）	350（85）	
	65～74（歳）	12	11	−1	14	14		—	—		300（80）	300（80）	
	75 以上（歳）	11	11		13	13		—	—		300（75）	300（75）	
女性	0 ～ 5（月）*4	—	—		—	—		2	2		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		3	3		—	—	
	1 ～ 2（歳）	4	4		5	5		—	—		60（15）	60（15）	
	3 ～ 5（歳）	6	6		7	7		—	—		80（20）	80（20）	
	6 ～ 7（歳）	7	7		8	8		—	—		100（30）	100（30）	
	8 ～ 9（歳）	8	8		10	10		—	—		150（35）	150（35）	
	10～11（歳）	10	10		10	12	+2	—	—		150（45）	200（45）	+50
	12～14（歳）	12	12		14	14		—	—		250（60）	250（60）	
	15～17（歳）	11	11		13	13		—	—		250（65）	250（65）	
	18～29（歳）	9	9		11	11		—	—		250（65）	250（65）	
	30～49（歳）	10	10		12	12		—	—		250（65）	250（65）	
	50～64（歳）	9	9		11	11		—	—		250（65）	250（65）	
	65～74（歳）	9	9		11	11		—	—		250（65）	250（65）	
	75 以上（歳）	9	8	−1	10	10		—	—		250（60）	250（60）	
	妊　婦	+0	+0		+0	+0					—	—	
	授乳婦	+3	+3		+3	+3					—	—	

*1 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た。*2 身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。
*3 ニコチンアミドの重量（mg/日）、（　）内はニコチン酸の重量（mg/日）。*4 単位は mg/日。

■ ビタミン B_6（mg/日）*1 の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量*2		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.2	0.2		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.3	0.3		—	—	
	1 ～ 2（歳）	0.4	0.4		0.5	0.5		—	—		10	10	
	3 ～ 5（歳）	0.5	0.5		0.6	0.6		—	—		15	15	
	6 ～ 7（歳）	0.7	0.6	−0.1	0.8	0.7	−0.1	—	—		20	20	
	8 ～ 9（歳）	0.8	0.8		0.9	0.9		—	—		25	25	
	10～11（歳）	1.0	0.9	−0.1	1.1	1.0	−0.1	—	—		30	30	
	12～14（歳）	1.2	1.2		1.4	1.4		—	—		40	40	
	15～17（歳）	1.2	1.2		1.5	1.5		—	—		50	50	
	18～29（歳）	1.1	1.2	+0.1	1.4	1.5	+0.1	—	—		55	55	
	30～49（歳）	1.1	1.2	+0.1	1.4	1.5	+0.1	—	—		60	60	
	50～64（歳）	1.1	1.2	+0.1	1.4	1.5	+0.1	—	—		55	60	+5
	65～74（歳）	1.1	1.2	+0.1	1.4	1.4		—	—		50	55	+5
	75 以上（歳）	1.1	1.2	+0.1	1.4	1.4		—	—		50	50	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.2	0.2		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.3	0.3		—	—	
	1 ～ 2（歳）	0.4	0.4		0.5	0.5		—	—		10	10	
	3 ～ 5（歳）	0.5	0.5		0.6	0.6		—	—		15	15	
	6 ～ 7（歳）	0.6	0.6		0.7	0.7		—	—		20	20	
	8 ～ 9（歳）	0.8	0.8		0.9	0.9		—	—		25	25	
	10～11（歳）	1.0	1.0		1.1	1.2	+0.1	—	—		30	30	
	12～14（歳）	1.0	1.1	+0.1	1.3	1.3		—	—		40	40	
	15～17（歳）	1.0	1.1	+0.1	1.3	1.3		—	—		45	45	
	18～29（歳）	1.0	1.0		1.1	1.2	+0.1	—	—		45	45	
	30～49（歳）	1.0	1.0		1.1	1.2	+0.1	—	—		45	45	
	50～64（歳）	1.0	1.0		1.1	1.2	+0.1	—	—		45	45	
	65～74（歳）	1.0	1.0		1.1	1.2	+0.1	—	—		40	45	+5
	75 以上（歳）	1.0	1.0		1.1	1.2	+0.1	—	—		40	40	
	妊　婦	+0.2	+0.2		+0.2	+0.2		—	—		—	—	
	授乳婦	+0.3	+0.3		+0.3	+0.3		—	—		—	—	

*1 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）。*2 ピリドキシン（分子量＝169.2）相当量として示した。

■ ビタミン B12（μg/日）*1 の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.4	0.4	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.5	0.9	＋0.4
	1 ～ 2（歳）	0.8	—	0.8 → —	0.9	—	0.9 → —	—	1.5	— → 1.5
	3 ～ 5（歳）	0.9	—	0.9 → —	1.1	—	1.1 → —	—	1.5	— → 1.5
	6 ～ 7（歳）	1.1	—	1.1 → —	1.3	—	1.3 → —	—	2.0	— → 2.0
	8 ～ 9（歳）	1.3	—	1.3 → —	1.6	—	1.6 → —	—	2.5	— → 2.5
	10～11（歳）	1.6	—	1.6 → —	1.9	—	1.9 → —	—	3.0	— → 3.0
	12～14（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	15～17（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	18～29（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	30～49（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	50～64（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	65～74（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	75 以上（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.4	0.4	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.5	0.9	＋0.4
	1 ～ 2（歳）	0.8	—	0.8 → —	0.9	—	0.9 → —	—	1.5	— → 1.5
	3 ～ 5（歳）	0.9	—	0.9 → —	1.1	—	1.1 → —	—	1.5	— → 1.5
	6 ～ 7（歳）	1.1	—	1.1 → —	1.3	—	1.3 → —	—	2.0	— → 2.0
	8 ～ 9（歳）	1.3	—	1.3 → —	1.6	—	1.6 → —	—	2.5	— → 2.5
	10～11（歳）	1.6	—	1.6 → —	1.9	—	1.9 → —	—	3.0	— → 3.0
	12～14（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	15～17（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	18～29（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	30～49（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	50～64（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	65～74（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	75 以上（歳）	2.0	—	2.0 → —	2.4	—	2.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	妊　婦	＋0.3	—	＋0.3 → —	＋0.4	—	＋0.4 → —	—	4.0	— → 4.0
	授乳婦	＋0.7	—	＋0.7 → —	＋0.8	—	＋0.8 → —	—	4.0	— → 4.0

*1 シアノコバラミン（分子量＝ 1,355.4）相当量として示した。

■ 葉酸（μg/日）*1 の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量*2		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		40	40		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		60	70	＋10	—	—	
	1 ～ 2（歳）	80	70	－10	90	90		—	—		200	200	
	3 ～ 5（歳）	90	80	－10	110	100	－10	—	—		300	300	
	6 ～ 7（歳）	110	110		140	130	－10	—	—		400	400	
	8 ～ 9（歳）	130	130		160	150	－10	—	—		500	500	
	10～11（歳）	160	150	－10	190	180	－10	—	—		700	700	
	12～14（歳）	200	190	－10	240	230	－10	—	—		900	900	
	15～17（歳）	220	200	－20	240	240		—	—		900	900	
	18～29（歳）	200	200		240	240		—	—		900	900	
	30～49（歳）	200	200		240	240		—	—		1,000	1,000	
	50～64（歳）	200	200		240	240		—	—		1,000	1,000	
	65～74（歳）	200	200		240	240		—	—		900	900	
	75 以上（歳）	200	200		240	240		—	—		900	900	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		40	40		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		60	70	＋10	—	—	
	1 ～ 2（歳）	90	70	－20	90	90		—	—		200	200	
	3 ～ 5（歳）	90	80	－10	110	100	－10	—	—		300	300	
	6 ～ 7（歳）	110	110		140	130	－10	—	—		400	400	
	8 ～ 9（歳）	130	130		160	150	－10	—	—		500	500	
	10～11（歳）	160	150	－10	190	180	－10	—	—		700	700	
	12～14（歳）	200	190	－10	240	230	－10	—	—		900	900	
	15～17（歳）	200	200		240	240		—	—		900	900	
	18～29（歳）	200	200		240	240		—	—		900	900	
	30～49（歳）	200	200		240	240		—	—		1,000	1,000	
	50～64（歳）	200	200		240	240		—	—		1,000	1,000	
	65～74（歳）	200	200		240	240		—	—		900	900	
	75 以上（歳）	200	200		240	240		—	—		900	900	
	妊　婦*3、4	＋200	＋200		＋240	＋240		—	—		—	—	
	授乳婦	＋80	＋80		＋100	＋100		—	—		—	—	

*1 葉酸（プテロイルモノグルタミン酸、分子量＝ 441.4）相当量として示した。 *2 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸に適用する。 *3 付加量は、中期及び後期にのみ設定した。 *4 妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性及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 μg/日摂取することが望まれる。

■ パントテン酸（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量 2020	目安量 2025	差分
男性	0 ～ 5（月）	4	4	
	6 ～11（月）	5	3	−2
	1 ～ 2（歳）	3	3	
	3 ～ 5（歳）	4	4	
	6 ～ 7（歳）	5	5	
	8 ～ 9（歳）	6	6	
	10～11（歳）	6	6	
	12～14（歳）	7	7	
	15～17（歳）	7	7	
	18～29（歳）	5	6	+1
	30～49（歳）	5	6	+1
	50～64（歳）	6	6	
	65～74（歳）	6	6	
	75 以上（歳）	6	6	
女性	0 ～ 5（月）	4	4	
	6 ～11（月）	5	3	−2
	1 ～ 2（歳）	4	3	−1
	3 ～ 5（歳）	4	4	
	6 ～ 7（歳）	5	5	
	8 ～ 9（歳）	5	6	+1
	10～11（歳）	6	6	
	12～14（歳）	6	6	
	15～17（歳）	6	6	
	18～29（歳）	5	5	
	30～49（歳）	5	5	
	50～64（歳）	5	5	
	65～74（歳）	5	5	
	75 以上（歳）	5	5	
	妊　婦	5	5	
	授乳婦	6	6	

■ ビオチン（μg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量 2020	目安量 2025	差分
男性	0 ～ 5（月）	4	4	
	6 ～11（月）	5	10	+5
	1 ～ 2（歳）	20	20	
	3 ～ 5（歳）	20	20	
	6 ～ 7（歳）	30	30	
	8 ～ 9（歳）	30	30	
	10～11（歳）	40	40	
	12～14（歳）	50	50	
	15～17（歳）	50	50	
	18～29（歳）	50	50	
	30～49（歳）	50	50	
	50～64（歳）	50	50	
	65～74（歳）	50	50	
	75 以上（歳）	50	50	
女性	0 ～ 5（月）	4	4	
	6 ～11（月）	5	10	+5
	1 ～ 2（歳）	20	20	
	3 ～ 5（歳）	20	20	
	6 ～ 7（歳）	30	30	
	8 ～ 9（歳）	30	30	
	10～11（歳）	40	40	
	12～14（歳）	50	50	
	15～17（歳）	50	50	
	18～29（歳）	50	50	
	30～49（歳）	50	50	
	50～64（歳）	50	50	
	65～74（歳）	50	50	
	75 以上（歳）	50	50	
	妊　婦	50	50	
	授乳婦	50	50	

■ ビタミン C（mg/日）*1 の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量 2020	推定平均必要量 2025	増減	推奨量 2020	推奨量 2025	増減	目安量 2020	目安量 2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		40	40	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		40	40	
	1 ～ 2（歳）	35	30	−5	40	35	−5	—	—	
	3 ～ 5（歳）	40	35	−5	50	40	−10	—	—	
	6 ～ 7（歳）	50	40	−10	60	50	−10	—	—	
	8 ～ 9（歳）	60	50	−10	70	60	−10	—	—	
	10～11（歳）	70	60	−10	85	70	−15	—	—	
	12～14（歳）	85	75	−10	100	90	−10	—	—	
	15～17（歳）	85	80	−5	100	100		—	—	
	18～29（歳）	85	80	−5	100	100		—	—	
	30～49（歳）	85	80	−5	100	100		—	—	
	50～64（歳）	85	80	−5	100	100		—	—	
	65～74（歳）	80	80		100	100		—	—	
	75 以上（歳）	80	80		100	100		—	—	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		40	40	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		40	40	
	1 ～ 2（歳）	35	30	−5	40	35	−5	—	—	
	3 ～ 5（歳）	40	35	−5	50	40	−10	—	—	
	6 ～ 7（歳）	50	40	−10	60	50	−10	—	—	
	8 ～ 9（歳）	60	50	−10	70	60	−10	—	—	
	10～11（歳）	70	60	−10	85	70	−15	—	—	
	12～14（歳）	85	75	−10	100	90	−10	—	—	
	15～17（歳）	85	80	−5	100	100		—	—	
	18～29（歳）	85	80	−5	100	100		—	—	
	30～49（歳）	85	80	−5	100	100		—	—	
	50～64（歳）	85	80	−5	100	100		—	—	
	65～74（歳）	80	80		100	100		—	—	
	75 以上（歳）	80	80		100	100		—	—	
	妊　婦	+10	+10		+10	+10		—	—	
	授乳婦	+40	+40		+45	+45		—	—	

*1 L-アスコルビン酸（分子量＝176.1）相当量として示した。特記事項：推定平均必要量は、ビタミンCの欠乏症である壊血病を予防するに足る最小量からではなく、良好なビタミンCの栄養状態の確実な維持の観点から算定。

■ ナトリウム（mg/日）の食事摂取基準　（　）は食塩相当量（g/日）*1

性別	年齢等	推定平均必要量 2020	推定平均必要量 2025	増減	目安量 2020	目安量 2025	増減	目標量 2020	目標量 2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		100（0.3）	100（0.3）		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		600（1.5）	600（1.5）		—	—	
	1 ～ 2（歳）	—	—		—	—		（3.0 未満）	（3.0 未満）	
	3 ～ 5（歳）	—	—		—	—		（3.5 未満）	（3.5 未満）	
	6 ～ 7（歳）	—	—		—	—		（4.5 未満）	（4.5 未満）	
	8 ～ 9（歳）	—	—		—	—		（5.0 未満）	（5.0 未満）	
	10～11（歳）	—	—		—	—		（6.0 未満）	（6.0 未満）	
	12～14（歳）	—	—		—	—		（7.0 未満）	（7.0 未満）	
	15～17（歳）	—	—		—	—		（7.5 未満）	（7.5 未満）	
	18～29（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（7.5 未満）	（7.5 未満）	
	30～49（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（7.5 未満）	（7.5 未満）	
	50～64（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（7.5 未満）	（7.5 未満）	
	65～74（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（7.5 未満）	（7.5 未満）	
	75 以上（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（7.5 未満）	（7.5 未満）	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		100（0.3）	100（0.3）		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		600（1.5）	600（1.5）		—	—	
	1 ～ 2（歳）	—	—		—	—		（3.0 未満）	（2.5 未満）	−0.5
	3 ～ 5（歳）	—	—		—	—		（3.5 未満）	（3.5 未満）	
	6 ～ 7（歳）	—	—		—	—		（4.5 未満）	（4.5 未満）	
	8 ～ 9（歳）	—	—		—	—		（5.0 未満）	（5.0 未満）	
	10～11（歳）	—	—		—	—		（6.0 未満）	（6.0 未満）	
	12～14（歳）	—	—		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	
	15～17（歳）	—	—		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	
	18～29（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	
	30～49（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	
	50～64（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	
	65～74（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	
	75 以上（歳）	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	
	妊　婦	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	
	授乳婦	600（1.5）	600（1.5）		—	—		（6.5 未満）	（6.5 未満）	

*1 高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも 6.0 g/日未満とした。

■ カリウム（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量 2020	目安量 2025	増減	目標量 2020	目標量 2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	400	400		—	—	
	6 ～11（月）	700	700		—	—	
	1 ～ 2（歳）	900	900		—	—	
	3 ～ 5（歳）	1,000	1,100	＋100	1,400 以上	1,600 以上	＋200
	6 ～ 7（歳）	1,300	1,300		1,800 以上	1,800 以上	
	8 ～ 9（歳）	1,500	1,600	＋100	2,000 以上	2,000 以上	
	10～11（歳）	1,800	1,900	＋100	2,200 以上	2,200 以上	
	12～14（歳）	2,300	2,400	＋100	2,400 以上	2,600 以上	＋200
	15～17（歳）	2,700	2,800	＋100	3,000 以上	3,000 以上	
	18～29（歳）	2,500	2,500		3,000 以上	3,000 以上	
	30～49（歳）	2,500	2,500		3,000 以上	3,000 以上	
	50～64（歳）	2,500	2,500		3,000 以上	3,000 以上	
	65～74（歳）	2,500	2,500		3,000 以上	3,000 以上	
	75 以上（歳）	2,500	2,500		3,000 以上	3,000 以上	
女性	0 ～ 5（月）	400	400		—	—	
	6 ～11（月）	700	700		—	—	
	1 ～ 2（歳）	900	800	−100	—	—	
	3 ～ 5（歳）	1,000	1,000		1,400 以上	1,400 以上	
	6 ～ 7（歳）	1,200	1,200		1,800 以上	1,600 以上	−200
	8 ～ 9（歳）	1,500	1,400	−100	2,000 以上	1,800 以上	−200
	10～11（歳）	1,800	1,800		2,000 以上	2,000 以上	
	12～14（歳）	1,900	2,200	＋300	2,400 以上	2,400 以上	
	15～17（歳）	2,000	2,000		2,600 以上	2,600 以上	
	18～29（歳）	2,000	2,000		2,600 以上	2,600 以上	
	30～49（歳）	2,000	2,000		2,600 以上	2,600 以上	
	50～64（歳）	2,000	2,000		2,600 以上	2,600 以上	
	65～74（歳）	2,000	2,000		2,600 以上	2,600 以上	
	75 以上（歳）	2,000	2,000		2,600 以上	2,600 以上	
	妊　婦	2,000	2,000		2,600 以上	2,600 以上	
	授乳婦	2,200	2,000	−200	2,600 以上	2,600 以上	

■ カルシウム（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		200	200		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		250	250		—	—	
	1 ～ 2（歳）	350	350		450	450		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	500	500		600	600		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	500	500		600	600		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	550	550		650	650		—	—		—	—	
	10～11（歳）	600	600		700	700		—	—		—	—	
	12～14（歳）	850	850		1,000	1,000		—	—		—	—	
	15～17（歳）	650	650		800	800		—	—		—	—	
	18～29（歳）	650	650		800	800		—	—		2,500	2,500	
	30～49（歳）	600	650	＋50	750	750		—	—		2,500	2,500	
	50～64（歳）	600	600		750	750		—	—		2,500	2,500	
	65～74（歳）	600	600		750	750		—	—		2,500	2,500	
	75 以上（歳）	600	600		700	750	＋50	—	—		2,500	2,500	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		200	200		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		250	250		—	—	
	1 ～ 2（歳）	350	350		400	400		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	450	450		550	550		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	450	450		550	550		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	600	600		750	750		—	—		—	—	
	10～11（歳）	600	600		750	750		—	—		—	—	
	12～14（歳）	700	700		800	800		—	—		—	—	
	15～17（歳）	550	550		650	650		—	—		—	—	
	18～29（歳）	550	550		650	650		—	—		2,500	2,500	
	30～49（歳）	550	550		650	650		—	—		2,500	2,500	
	50～64（歳）	550	550		650	650		—	—		2,500	2,500	
	65～74（歳）	550	550		650	650		—	—		2,500	2,500	
	75 以上（歳）	500	500		600	600		—	—		2,500	2,500	
	妊　婦	＋0	＋0		＋0	＋0		—	—		—	—	
	授乳婦	＋0	＋0		＋0	＋0		—	—		—	—	

■ マグネシウム（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量*1		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		20	20		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		60	60		—	—	
	1 ～ 2（歳）	60	60		70	70		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	80	80		100	100		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	110	110		130	130		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	140	140		170	170		—	—		—	—	
	10～11（歳）	180	180		210	210		—	—		—	—	
	12～14（歳）	250	250		290	290		—	—		—	—	
	15～17（歳）	300	300		360	360		—	—		—	—	
	18～29（歳）	280	280		340	340		—	—		—	—	
	30～49（歳）	310	320	＋10	370	380	＋10	—	—		—	—	
	50～64（歳）	310	310		370	370		—	—		—	—	
	65～74（歳）	290	290		350	350		—	—		—	—	
	75 以上（歳）	270	270		320	330	＋10	—	—		—	—	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		20	20		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		60	60		—	—	
	1 ～ 2（歳）	60	60		70	70		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	80	80		100	100		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	110	110		130	130		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	140	140		160	160		—	—		—	—	
	10～11（歳）	180	180		220	220		—	—		—	—	
	12～14（歳）	240	240		290	290		—	—		—	—	
	15～17（歳）	260	260		310	310		—	—		—	—	
	18～29（歳）	230	230		270	280	＋10	—	—		—	—	
	30～49（歳）	240	240		290	290		—	—		—	—	
	50～64（歳）	240	240		290	290		—	—		—	—	
	65～74（歳）	230	240	＋10	280	280		—	—		—	—	
	75 以上（歳）	220	220		260	270	＋10	—	—		—	—	
	妊　婦	＋30	＋30		＋40	＋40		—	—		—	—	
	授乳婦	＋0	＋0		＋0	＋0		—	—		—	—	

*1 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合 350 mg/日、小児では 5 mg/kg 体重 /日とした。それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

■ リン（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量 2020	目安量 2025	増減	耐容上限量 2020	耐容上限量 2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	120	120		—	—	
	6 ～11（月）	260	260		—	—	
	1 ～ 2（歳）	500	600	＋100	—	—	
	3 ～ 5（歳）	700	700		—	—	
	6 ～ 7（歳）	900	900		—	—	
	8 ～ 9（歳）	1,000	1,000		—	—	
	10～11（歳）	1,100	1,100		—	—	
	12～14（歳）	1,200	1,200		—	—	
	15～17（歳）	1,200	1,200		—	—	
	18～29（歳）	1,000	1,000		3,000	3,000	
	30～49（歳）	1,000	1,000		3,000	3,000	
	50～64（歳）	1,000	1,000		3,000	3,000	
	65～74（歳）	1,000	1,000		3,000	3,000	
	75 以上（歳）	1,000	1,000		3,000	3,000	
女性	0 ～ 5（月）	120	120		—	—	
	6 ～11（月）	260	260		—	—	
	1 ～ 2（歳）	500	500		—	—	
	3 ～ 5（歳）	700	700		—	—	
	6 ～ 7（歳）	800	800		—	—	
	8 ～ 9（歳）	1,000	900	－100	—	—	
	10～11（歳）	1,000	1,000		—	—	
	12～14（歳）	1,000	1,100	＋100	—	—	
	15～17（歳）	900	1,000	＋100	—	—	
	18～29（歳）	800	800		3,000	3,000	
	30～49（歳）	800	800		3,000	3,000	
	50～64（歳）	800	800		3,000	3,000	
	65～74（歳）	800	800		3,000	3,000	
	75 以上（歳）	800	800		3,000	3,000	
	妊　婦	800	800		—	—	
	授乳婦	800	800		—	—	

鉄（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	月経	推定平均必要量 2020	推定平均必要量 2025	推定平均必要量 増減	推奨量 2020	推奨量 2025	推奨量 増減	目安量 2020	目安量 2025	目安量 増減	耐容上限量 2020	耐容上限量 2025	耐容上限量 増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—	—		—	—		0.5	0.5		—	—	
	6 ～11（月）	—	3.5	3.5		5.0	4.5	−0.5	—	—		—	—	
	1 ～ 2（歳）	—	3.0	3.0		4.5	4.0	−0.5	—	—		25	—	25 → —
	3 ～ 5（歳）	—	4.0	3.5	−0.5	5.5	5.0	−0.5	—	—		25	—	25 → —
	6 ～ 7（歳）	—	5.0	4.5	−0.5	5.5	6.0	+0.5	—	—		30	—	30 → —
	8 ～ 9（歳）	—	6.0	5.5	−0.5	7.0	7.5	+0.5	—	—		35	—	35 → —
	10～11（歳）	—	7.0	6.5	−0.5	8.5	9.5	+1.0	—	—		35	—	35 → —
	12～14（歳）	—	8.0	7.5	−0.5	10.0	9.0	−1.0	—	—		40	—	40 → —
	15～17（歳）	—	8.0	7.5	−0.5	10.0	9.0	−1.0	—	—		50	—	50 → —
	18～29（歳）	—	6.5	5.5	−1.0	7.5	7.0	−0.5	—	—		50	—	50 → —
	30～49（歳）	—	6.5	6.0	−0.5	7.5	7.5		—	—		50	—	50 → —
	50～64（歳）	—	6.5	6.0	−0.5	7.5	7.0	−0.5	—	—		50	—	50 → —
	65～74（歳）	—	6.0	5.5	−0.5	7.5	7.0	−0.5	—	—		50	—	50 → —
	75 以上（歳）	—	6.0	5.5	−0.5	7.0	6.5	−0.5	—	—		50	—	50 → —
女性	0 ～ 5（月）	—	—	—		—	—		0.5	0.5		—	—	
	6 ～11（月）	—	3.5	3.0	−0.5	4.5	4.5		—	—		—	—	
	1 ～ 2（歳）	—	3.0	3.0		4.5	4.0	−0.5	—	—		20	—	20 → —
	3 ～ 5（歳）	—	4.0	3.5	−0.5	5.5	5.0	−0.5	—	—		25	—	25 → —
	6 ～ 7（歳）	—	4.5	4.5		5.5	6.0	+0.5	—	—		30	—	30 → —
	8 ～ 9（歳）	—	6.0	6.0		7.5	8.0	+0.5	—	—		35	—	35 → —
	10～11（歳）	なし	7.0	6.5	−0.5	8.5	9.0	+0.5	—	—		35	—	35 → —
		あり	10.0	8.5	−1.5	12.0	12.5	+0.5						
	12～14（歳）	なし	7.0	6.5	−0.5	8.5	8.0	−0.5	—	—		40	—	40 → —
		あり	10.0	9.0	−1.0	12.0	12.5	+0.5						
	15～17（歳）	なし	5.5	5.5		7.0	6.5	−0.5	—	—		40	—	40 → —
		あり	8.5	7.5	−1.0	10.5	11.0	+0.5						
	18～29（歳）	なし	5.5	5.0	−0.5	6.5	6.0	−0.5	—	—		40	—	40 → —
		あり	8.5	7.0	−1.5	10.5	10.0	−0.5						
	30～49（歳）	なし	5.5	5.0	−0.5	6.5	6.0	−0.5	—	—		40	—	40 → —
		あり	9.0	7.5	−1.5	10.5	10.5							
	50～64（歳）	なし	5.5	5.0	−0.5	6.5	6.0	−0.5	—	—		40	—	40 → —
		あり	9.0	7.5	−1.5	11.0	10.5	−0.5						
	65～74（歳）	—	5.0	5.0		6.0	6.0		—	—		40	—	40 → —
	75 以上（歳）	—	5.0	4.5	−0.5	6.0	5.5	−0.5	—	—		40	—	40 → —
	妊婦 初期		+2.0	+2.0		+2.5	+2.5		—	—		—	—	
	妊婦 中期		+8.0	+7.0	−1.0	+9.5	+8.5	−1.0	—	—		—	—	
	妊婦 後期		+8.0	+7.0	−1.0	+9.5	+8.5	−1.0	—	—		—	—	
	授乳婦		+2.0	+1.5	−0.5	+2.5	+2.0	−0.5	—	—		—	—	

亜鉛（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		2.0	1.5	−0.5	—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		3.0	2.0	−1.0	—	—	
	1 ～ 2（歳）	3.0	2.5	−0.5	3.0	3.5	+0.5	—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	3.0	3.0		4.0	4.0		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	4.0	3.5	−0.5	5.0	5.0		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	5.0	4.0	−1.0	6.0	5.5	−0.5	—	—		—	—	
	10～11（歳）	6.0	5.5	−0.5	7.0	8.0	+1.0	—	—		—	—	
	12～14（歳）	9.0	7.0	−2.0	10.0	8.5	−1.5	—	—		—	—	
	15～17（歳）	10.0	8.5	−1.5	12.0	10.0	−2.0	—	—		—	—	
	18～29（歳）	9.0	7.5	−1.5	11.0	9.0	−2.0	—	—		40	40	
	30～49（歳）	9.0	8.0	−1.0	11.0	9.5	−1.5	—	—		45	45	
	50～64（歳）	9.0	8.0	−1.0	11.0	9.5	−1.5	—	—		45	45	
	65～74（歳）	9.0	7.5	−1.5	11.0	9.0	−2.0	—	—		40	45	+5
	75 以上（歳）	9.0	7.5	−1.5	10.0	9.0	−1.0	—	—		40	40	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		2.0	1.5	−0.5	—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		3.0	2.0	−1.0	—	—	
	1 ～ 2（歳）	2.0	2.0		3.0	3.0		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	3.0	2.5	−0.5	3.0	3.5	+0.5	—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	3.0	3.0		4.0	4.5	+0.5	—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	4.0	4.0		5.0	5.5	+0.5	—	—		—	—	
	10～11（歳）	5.0	5.5	+0.5	6.0	7.5	+1.5	—	—		—	—	
	12～14（歳）	7.0	6.5	−0.5	8.0	8.5	+0.5	—	—		—	—	
	15～17（歳）	7.0	6.0	−1.0	8.0	8.0		—	—		—	—	
	18～29（歳）	7.0	6.0	−1.0	8.0	7.5	−0.5	—	—		35	35	
	30～49（歳）	7.0	6.5	−0.5	8.0	8.0		—	—		35	35	
	50～64（歳）	7.0	6.5	−0.5	8.0	8.0		—	—		35	35	
	65～74（歳）	7.0	6.5	−0.5	8.0	7.5	−0.5	—	—		35	35	
	75 以上（歳）	6.0	6.0		8.0	7.0	−1.0	—	—		30	35	+5
	妊婦 初期	+1.0	+0.0	−1.0	+2.0	+0.0	−2.0	—	—		—	—	
	妊婦 中期	+1.0	+2.0	+1.0	+2.0	+2.0		—	—		—	—	
	妊婦 後期	+1.0	+2.0	+1.0	+2.0	+2.0		—	—		—	—	
	授乳婦	+3.0	+2.5	−0.5	+4.0	+3.0	−1.0	—	—		—	—	

銅（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.3	0.3		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.3	0.4	+0.1	—	—	
	1 ～ 2（歳）	0.3	0.3		0.3	0.3		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	0.3	0.3		0.4	0.4		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	0.4	0.4		0.4	0.4		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	0.4	0.4		0.5	0.5		—	—		—	—	
	10～11（歳）	0.5	0.5		0.6	0.6		—	—		—	—	
	12～14（歳）	0.7	0.7		0.8	0.8		—	—		—	—	
	15～17（歳）	0.8	0.8		0.9	0.9		—	—		—	—	
	18～29（歳）	0.7	0.7		0.9	0.8	−0.1	—	—		7	7	
	30～49（歳）	0.7	0.8	+0.1	0.9	0.9		—	—		7	7	
	50～64（歳）	0.7	0.7		0.9	0.9		—	—		7	7	
	65～74（歳）	0.7	0.7		0.9	0.8	−0.1	—	—		7	7	
	75 以上（歳）	0.7	0.7		0.8	0.8		—	—		7	7	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		0.3	0.3		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		0.3	0.4	+0.1	—	—	
	1 ～ 2（歳）	0.2	0.2		0.3	0.3		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	0.3	0.3		0.3	0.3		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	0.4	0.4		0.4	0.4		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	0.4	0.4		0.5	0.5		—	—		—	—	
	10～11（歳）	0.5	0.5		0.6	0.6		—	—		—	—	
	12～14（歳）	0.6	0.6		0.8	0.8		—	—		—	—	
	15～17（歳）	0.6	0.6		0.7	0.7		—	—		—	—	
	18～29（歳）	0.6	0.6		0.7	0.7		—	—		7	7	
	30～49（歳）	0.6	0.6		0.7	0.7		—	—		7	7	
	50～64（歳）	0.6	0.6		0.7	0.7		—	—		7	7	
	65～74（歳）	0.6	0.6		0.7	0.7		—	—		7	7	
	75 以上（歳）	0.6	0.6		0.7	0.7		—	—		7	7	
	妊　婦	+0.1	+0.1		+0.1	+0.1		—	—		—	—	
	授乳婦	+0.5	+0.5		+0.6	+0.6		—	—		—	—	

マンガン（mg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量			耐容上限量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	0.01	0.01		—	—	
	6 ～11（月）	0.5	0.5		—	—	
	1 ～ 2（歳）	1.5	1.5		—	—	
	3 ～ 5（歳）	1.5	2.0	+0.5	—	—	
	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	−0.5	—	—	
	15～17（歳）	4.5	3.5	−1.0	—	—	
	18～29（歳）	4.0	3.5	−0.5	11	11	
	30～49（歳）	4.0	3.5	−0.5	11	11	
	50～64（歳）	4.0	3.5	−0.5	11	11	
	65～74（歳）	4.0	3.5	−0.5	11	11	
	75 以上（歳）	4.0	3.5	−0.5	11	11	
女性	0 ～ 5（月）	0.01	0.01		—	—	
	6 ～11（月）	0.5	0.5		—	—	
	1 ～ 2（歳）	1.5	1.5		—	—	
	3 ～ 5（歳）	1.5	2.0	+0.5	—	—	
	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	3.0	−1.0	—	—	
	15～17（歳）	3.5	3.0	−0.5	—	—	
	18～29（歳）	3.5	3.0	−0.5	11	11	
	30～49（歳）	3.5	3.0	−0.5	11	11	
	50～64（歳）	3.5	3.0	−0.5	11	11	
	65～74（歳）	3.5	3.0	−0.5	11	11	
	75 以上（歳）	3.5	3.0	−0.5	11	11	
	妊　婦	3.5	3.0	−0.5	—	—	
	授乳婦	3.5	3.0	−0.5	—	—	

ヨウ素（μg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		100	100		250	250	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		130	130		250	350	＋100
	1 ～ 2（歳）	35	35		50	50		—	—		300	600	＋300
	3 ～ 5（歳）	45	40	－5	60	60		—	—		400	900	＋500
	6 ～ 7（歳）	55	55		75	75		—	—		550	1,200	＋650
	8 ～ 9（歳）	65	65		90	90		—	—		700	1,500	＋800
	10～11（歳）	80	75	－5	110	110		—	—		900	2,000	＋1,100
	12～14（歳）	95	100	＋5	140	140		—	—		2,000	2,500	＋500
	15～17（歳）	100	100		140	140		—	—		3,000	3,000	
	18～29（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	30～49（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	50～64（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	65～74（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	75 以上（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		100	100		250	250	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		130	130		250	350	＋100
	1 ～ 2（歳）	35	35		50	50		—	—		300	600	＋300
	3 ～ 5（歳）	45	40	－5	60	60		—	—		400	900	＋500
	6 ～ 7（歳）	55	55		75	75		—	—		550	1,200	＋650
	8 ～ 9（歳）	65	65		90	90		—	—		700	1,500	＋800
	10～11（歳）	80	75	－5	110	110		—	—		900	2,000	＋1,100
	12～14（歳）	95	100	＋5	140	140		—	—		2,000	2,500	＋500
	15～17（歳）	100	100		140	140		—	—		3,000	3,000	
	18～29（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	30～49（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	50～64（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	65～74（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	75 以上（歳）	95	100	＋5	130	140	＋10	—	—		3,000	3,000	
	妊　婦	＋75	＋75		＋110	＋110		—	—		—*1	—*1	
	授乳婦	＋100	＋100		＋140	＋140		—	—		—*1	—*1	

*1 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は、2,000 μg/日とした。

セレン（μg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量			推奨量			目安量			耐容上限量		
		2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減	2020	2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		15	15		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		15	15		—	—	
	1 ～ 2（歳）	10	10		10	10		—	—		100	100	
	3 ～ 5（歳）	10	10		15	15		—	—		100	100	
	6 ～ 7（歳）	15	15		15	15		—	—		150	150	
	8 ～ 9（歳）	15	15		20	20		—	—		200	200	
	10～11（歳）	20	20		25	25		—	—		250	250	
	12～14（歳）	25	25		30	30		—	—		350	350	
	15～17（歳）	30	30		35	35		—	—		400	400	
	18～29（歳）	25	25		30	30		—	—		450	400	－50
	30～49（歳）	25	25		30	35	＋5	—	—		450	450	
	50～64（歳）	25	25		30	30		—	—		450	450	
	65～74（歳）	25	25		30	30		—	—		450	450	
	75 以上（歳）	25	25		30	30		—	—		400	400	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		15	15		—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		15	15		—	—	
	1 ～ 2（歳）	10	10		10	10		—	—		100	100	
	3 ～ 5（歳）	10	10		10	10		—	—		100	100	
	6 ～ 7（歳）	15	15		15	15		—	—		150	150	
	8 ～ 9（歳）	15	15		20	20		—	—		200	200	
	10～11（歳）	20	20		25	25		—	—		250	250	
	12～14（歳）	25	25		30	30		—	—		300	300	
	15～17（歳）	20	20		25	25		—	—		350	350	
	18～29（歳）	20	20		25	25		—	—		350	350	
	30～49（歳）	20	20		25	25		—	—		350	350	
	50～64（歳）	20	20		25	25		—	—		350	350	
	65～74（歳）	20	20		25	25		—	—		350	350	
	75 以上（歳）	20	20		25	25		—	—		350	350	
	妊　婦	＋5	＋5		＋5	＋5		—	—		—	—	
	授乳婦	＋15	＋15		＋20	＋20		—	—		—	—	

クロム（μg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	目安量 2020	目安量 2025	増減	耐容上限量 2020	耐容上限量 2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	0.8	0.8		—	—	
	6 ～ 11（月）	1.0	1.0		—	—	
	1 ～ 2（歳）	—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	—	—		—	—	
	10 ～ 11（歳）	—	—		—	—	
	12 ～ 14（歳）	—	—		—	—	
	15 ～ 17（歳）	—	—		—	—	
	18 ～ 29（歳）	10	10		500	500	
	30 ～ 49（歳）	10	10		500	500	
	50 ～ 64（歳）	10	10		500	500	
	65 ～ 74（歳）	10	10		500	500	
	75 以上（歳）	10	10		500	500	
女性	0 ～ 5（月）	0.8	0.8		—	—	
	6 ～ 11（月）	1.0	1.0		—	—	
	1 ～ 2（歳）	—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	—	—		—	—	
	10 ～ 11（歳）	—	—		—	—	
	12 ～ 14（歳）	—	—		—	—	
	15 ～ 17（歳）	—	—		—	—	
	18 ～ 29（歳）	10	10		500	500	
	30 ～ 49（歳）	10	10		500	500	
	50 ～ 64（歳）	10	10		500	500	
	65 ～ 74（歳）	10	10		500	500	
	75 以上（歳）	10	10		500	500	
	妊　婦	10	10		—	—	
	授乳婦	10	10		—	—	

モリブデン（μg/日）の食事摂取基準

性別	年齢等	推定平均必要量 2020	推定平均必要量 2025	増減	推奨量 2020	推奨量 2025	増減	目安量 2020	目安量 2025	増減	耐容上限量 2020	耐容上限量 2025	増減
男性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		2	2.5	＋0.5	—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		5	3.0	－2.0	—	—	
	1 ～ 2（歳）	10	10		10	10		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	10	10		10	10		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	10	10		15	15		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	15	15		20	20		—	—		—	—	
	10～11（歳）	15	15		20	20		—	—		—	—	
	12～14（歳）	20	20		25	25		—	—		—	—	
	15～17（歳）	25	25		30	30		—	—		—	—	
	18～29（歳）	20	20		30	30		—	—		600	600	
	30～49（歳）	25	25		30	30		—	—		600	600	
	50～64（歳）	25	25		30	30		—	—		600	600	
	65～74（歳）	20	20		30	30		—	—		600	600	
	75 以上（歳）	20	20		25	25		—	—		600	600	
女性	0 ～ 5（月）	—	—		—	—		2	2.5	＋0.5	—	—	
	6 ～11（月）	—	—		—	—		5	3.0	－2.0	—	—	
	1 ～ 2（歳）	10	10		10	10		—	—		—	—	
	3 ～ 5（歳）	10	10		10	10		—	—		—	—	
	6 ～ 7（歳）	10	10		15	15		—	—		—	—	
	8 ～ 9（歳）	15	15		15	15		—	—		—	—	
	10～11（歳）	15	15		20	20		—	—		—	—	
	12～14（歳）	20	20		25	25		—	—		—	—	
	15～17（歳）	20	20		25	25		—	—		—	—	
	18～29（歳）	20	20		25	25		—	—		500	500	
	30～49（歳）	20	20		25	25		—	—		500	500	
	50～64（歳）	20	20		25	25		—	—		500	500	
	65～74（歳）	20	20		25	25		—	—		500	500	
	75 以上（歳）	20	20		25	25		—	—		500	500	
	妊　婦	＋0	＋0		＋0	＋0		—	—		—	—	
	授乳婦	＋3	＋2.5	－0.5	＋3	＋3.5	＋0.5	—	—		—	—	