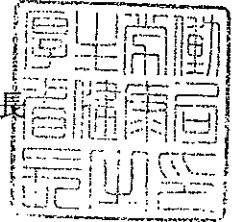


健発0318第2号
平成22年3月18日

各〔都道府県知事
保健所設置市長
特別区長〕殿

厚生労働省健康局長



食事による栄養摂取量の基準の全部改正について

食事による栄養摂取量の基準の全部を改正する件（平成22年厚生労働省告示第86号。以下「告示」という。）（別添参照）が、本日公布され、平成22年4月1日から適用することとされたところであるが、その改正の趣旨、内容等は下記のとおりであるので、御了知の上、貴管内関係方面への周知についてよろしく御配慮願いたい。

記

1 改正の趣旨

厚生労働省では、熱量及び健康増進法施行規則（平成15年厚生労働省令第86号）において定めることとしている栄養素に係る食事摂取基準を、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」を基本に、厚生労働大臣告示として規定しているところである。

今般、「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（2010年版）が策定され、平成22年4月1日から適用されることに伴い、当該告示を改正するものである。

2 改正の内容

（1）最新の研究結果等を踏まえた熱量及び各栄養素の摂取量の基準の変更について

前回の告示結果の策定以降に国内外の最新の学術論文等において明らかにされた最新の科学的根拠及び調査研究等の状況を踏まえ、別表第1～36に示すとおり、基準等を改めることとしたものである。

（2）「上限量」の名称の変更について

食事による栄養摂取量の基準（平成21年厚生労働省告示第407号。以下「旧告示」という。）において用いられていた「上限量」の表現について、この量を超えて摂取すると潜在的な健康障害のリスクが高まると考えられることを適切に表現するため、「耐容上限量」と改めることとしたものである。



(3) 熱量及びたんぱく質の摂取量の基準に係る年齢区分の追加について

旧告示において用いられていた乳児後期（6～11か月）の区分について、成長に合わせてより詳細に設定できるよう、別表第1～3に示すとおり熱量及びたんぱく質において、6～8か月及び9～11か月の2区分を追加したものである。

(4) 人工栄養児の摂取量の基準に係る変更について

旧告示において用いられていた人工栄養児の摂取量の基準については、人工的に強化された栄養素も含めた摂取量であることから、目安量としての併記を削除したものである。

○厚生労働省告示第八十六号

健康増進法（平成十四年法律第百三十三号）第三十条の二第一項の規定に基づき、食事による栄養摂取量の基準（平成二十一年厚生労働省告示第四百七号）の全部を次のように改正し、平成二十二年四月一日から適用することとしたので、同条第三項の規定に基づき公表する。

平成二十二年三月十八日

厚生労働大臣 長妻 昭

（目的）

第一条 この基準は、健康増進法（平成十四年法律第百三十三号）第十条第一項に規定する国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査（以下「国民健康・栄養調査等」という。）及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、国民がその健康の保持増進を図る上で、食事により摂取することが望ましい熱量及び栄養素の量に関する事項を定めることにより、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進することを目的とする。

（定義）

第二条 この告示において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- 一 基準身長 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの身長中央値をいう。
- 二 基準体重 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの体重中央値をいう。
- 三 基準体位 基準身長及び基準体重をいう。
- 四 推定エネルギー必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、その身体活動の程度に応じて、熱量の摂取不足又は過剰摂取による健康障害が生じる可能性が最も低くなる推定される一日当たりの熱量をいう。
- 五 推定平均必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の半数について、一日当たり必要とする栄養素の量を満たすと推定される栄養素の摂取量をいう。
- 六 推奨量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の大多数について、一日当たり必要とする栄養素の量を満たすと推定される栄養素の摂取量をいう。
- 七 目安量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、良好な栄養状態を維持するために十分であると推定される一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 八 目標量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、生活習慣病の一次予防を目的として、目標とすべき一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 九 耐容上限量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、過剰摂取による健康障害が生じる危険性がなく推定される一日当たりの栄養素の摂取量の最大限の量をいう。

（基準体位）

第三条 基準体位は、別表第一のとおりとする。

（熱量の食事摂取基準）

第四条 推定エネルギー必要量は、別表第二のとおりとする。

（栄養素の食事摂取基準）

第五条 健康増進法施行規則（平成十五年厚生労働省令第八十六号）第十一条第一項各号並びに第二項第一号及び第二号に掲げる栄養素について、推定平均必要量、推奨量、目安量、目標量又は耐容上限量は、それぞれ別表第三から別表第三十六までのとおりとする。

別表第一 基準体位（第三條関係）

性別	男性		女性※	
	基準身長(cm)	基準体重(kg)	基準身長(cm)	基準体重(kg)
年齢				
0～5（月）	61.5	6.4	60.0	5.9
6～8（月）	69.7	8.5	68.1	7.8

9～11（月）	73.2	9.1	71.6	8.5
1～2（歳）	85.0	11.7	84.0	11.0
3～5（歳）	103.4	16.2	103.2	16.2
6～7（歳）	120.0	22.0	118.6	22.0
8～9（歳）	130.0	27.5	130.2	27.2
10～11（歳）	142.9	35.5	141.4	34.5
12～14（歳）	159.6	48.0	155.0	46.0
15～17（歳）	170.0	58.4	157.0	50.6
18～29（歳）	171.4	63.0	158.0	50.6
30～49（歳）	170.5	68.5	158.0	53.0
50～69（歳）	165.7	65.0	153.0	53.6
70以上（歳）	161.0	59.7	147.5	49.0

※ 妊婦を除く。

別表第二 熱量の食事摂取基準（推定エネルギー必要量（kcal/日））（第四條関係）

性別	年齢階級	男性				女性			
		低い(I)	普通(II)	高い(III)	身体活動レベル※1	低い(I)	普通(II)	高い(III)	身体活動レベル※1
男性	0～5（月）	—	550※2	—	—	—	500※2	—	—
	6～8（月）	—	650※2	—	—	—	600※2	—	—
	9～11（月）	—	700※2	—	—	—	650※2	—	—
	1～2（歳）	—	1,000	—	—	—	900	—	—
	3～5（歳）	—	1,300	—	—	—	1,250	—	—
女性	6～7（歳）	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650	—	—
	8～9（歳）	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900	—	—
	10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250	—	—
	12～14（歳）	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,500	—	—
	15～17（歳）	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500	—	—
	18～29（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250	—	—

(参考二) 15歳から69歳までの者における身体活動レベルの活動内容			
身体活動レベル	低い(I)	普通(II)	高い(III)
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、 静かな活動が中心	座位中心の仕事(職業) 場内での移動、立位接客等 での作業等又は接客等 (通勤、買物、ソウ ダ、軽い入浴、ソウ ダのいすれかを含む)	移動若しくは立位の 多い仕事又は入浴 ソウダ等余暇における 慣的な運動

性別 年齢等		男性			女性		
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
年齢等	0～5 (月)	—	—	10	—	—	10
	6～8 (月)	—	—	15	—	—	15
	9～11 (月)	—	—	25	—	—	25
	1～2 (歳)	15	20	—	15	20	—
	3～5 (歳)	20	25	—	20	25	—
	6～7 (歳)	25	30	—	25	30	—
	8～9 (歳)	30	40	—	30	40	—
	10～11 (歳)	40	45	—	35	45	—
	12～14 (歳)	45	60	—	45	55	—
	15～17 (歳)	50	60	—	45	55	—
年齢等	18～29 (歳)	50	60	—	40	50	—
	30～49 (歳)	50	60	—	40	50	—
	50～69 (歳)	50	60	—	40	50	—
	70以上 (歳)	50	60	—	40	50	—
	妊婦 (付加量)	初期				+0	+0
中期	+5	+5				—	
末期	+20	+25				—	
授乳婦 (付加量)					+15	+20	—

表第四 n-6 系脂肪酸の食事摂取基準 (第五条関係)

※ n-6系脂肪酸の総エネルギーに占める割合（エネルギー比率）として算定したものである。
別表第五 n-3系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）（第五条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
8～9（歳）	9	—	8	—
10～11（歳）	10	—	9	—
12～14（歳）	11	—	10	—
15～17（歳）	13	—	11	—
18～29（歳）	11	10未満	9	10未満
30～49（歳）	10	10未満	9	10未満
50～69（歳）	10	10未満	8	10未満
70以上（歳）	8	10未満	7	10未満
妊婦（付加量）			+1	—
授乳婦（付加量）			+0	—

別表第六 炭水化物の食事摂取基準（％エネルギー）（第五条関係）

性別 年齢等	男性		女性	
	目標量		目標量	
0～5（月）	—		—	
6～11（月）	—		—	
1～2（歳）	50以上70未満		50以上70未満	
3～5（歳）	50以上70未満		50以上70未満	
6～7（歳）	50以上70未満		50以上70未満	
8～9（歳）	50以上70未満		50以上70未満	
10～11（歳）	50以上70未満		50以上70未満	
12～14（歳）	50以上70未満		50以上70未満	
15～17（歳）	50以上70未満		50以上70未満	
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）			—	

炭水化物の総エネルギーに占める割合（エネルギー比率）として算定したものである。アルコールに由来するエネルギーを含む。
別表第七 食物繊維の食事摂取基準（g/日）（第五条関係）

性別 年齢等	男性	女性
	目標量	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)	19以上	17以上
30～49 (歳)	19以上	17以上
50～69 (歳)	19以上	17以上
70以上 (歳)	19以上	17以上
妊婦 (付加量)	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—

別表第八 ビタミンAの食事摂取基準 (μgRE/日) (第五条関係)

性別		男性				女性			
		年齢等	推奨平均 必要量※1	推奨量※1	目安量※2	耐容上限 量※2	推奨平均 必要量※1	推奨量※1	目安量※2
	0～5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
	6～11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
	1～2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
	3～5 (歳)	300	450	—	700	300	450	—	700
	6～7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
	8～9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
	10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	550	—	1,500
	12～14 (歳)	550	750	—	2,000	500	700	—	2,000
	15～17 (歳)	650	900	—	2,500	450	650	—	2,500
	18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
	30～49 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
	50～69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
	70以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
	妊婦 (付加量)	初期							
	中期								
	末期								
授乳婦 (付加量)									

④ μRE レチノールの量、β-カロテンの量を十二で除して得た量、α-カロテンの量を二十四で除して得た量、β-クリプトキサンチンの量を二十四で除して得た量及びこれら以外のプロビタミンAカロチノイドの量を二十四で除して得た量を合計した量

※1 プロビタミン・カロチノイドを含む。

※2 α-プロビタミン・カロチノイドを含まない。

別表第九 ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別	男性			女性	
	年齢等	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
男性	0～5 (月)	2.5 (5.0) ※	25	2.5 (5.0) ※	25
	6～11 (月)	5.0 (5.0) ※	25	5.0 (5.0) ※	25
	1～2 (歳)	2.5	25	2.5	25
	3～5 (歳)	2.5	30	2.5	30
	6～7 (歳)	2.5	30	2.5	30
	8～9 (歳)	3.0	35	3.0	35
	10～11 (歳)	3.5	35	3.5	35
	12～14 (歳)	3.5	45	3.5	45
	15～17 (歳)	4.5	50	4.5	50
	18～29 (歳)	5.5	50	5.5	50
	30～49 (歳)	5.5	50	5.5	50
	50～69 (歳)	5.5	50	5.5	50
70以上 (歳)	5.5	50	5.5	50	
妊婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					
授乳婦 (付加量)					

※ 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量である。括弧内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量である。

別表第十 ビタミンEの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5 (月)	3.0	—	3.0	—
6～11 (月)	3.5	—	3.5	—
1～2 (歳)	3.5	150	3.5	150
3～5 (歳)	4.5	200	4.5	200
6～7 (歳)	5.0	300	5.0	300

別表第十一 ビタミンKの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

註 α-トコフェロールについて算定したものである。α-トコフェロール以外のビタミンEを含まない。

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量		目安量	
8～9 (歳)	6.0	350	5.5	350
10～11 (歳)	6.5	450	6.0	450
12～14 (歳)	7.0	600	7.0	600
15～17 (歳)	8.0	750	7.0	650
18～29 (歳)	7.0	800	6.5	650
30～49 (歳)	7.0	900	6.5	700
50～69 (歳)	7.0	850	6.5	700
70以上 (歳)	7.0	750	6.5	650
妊婦 (付加量)	+0.0		—	
授乳婦 (付加量)	+3.0		—	

別表第十二 ビタミンB₁の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.1	—	—	0.1
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	0.3
1～2 (歳)	0.5	0.5	—	0.4	0.5	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—
12～14 (歳)	1.1	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	1.1	—
70以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—
妊婦 (付加量)	初期	+0.0		+0.0	—	
	中期	+0.1		+0.1	—	
	末期	+0.2		+0.2	—	
授乳婦 (付加量)	+0.2		—	+0.2	—	

註 別表第二の身体活動レベル普通(II)の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

別表第十三 ビタミンB₂の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.3	—	—	0.3
6～11 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
1～2 (歳)	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—

3~5 (歲)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6~7 (歲)	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8~9 (歲)	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10~11 (歲)	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—
12~14 (歲)	1.3	1.5	—	1.1	1.4	—
15~17 (歲)	1.4	1.7	—	1.1	1.4	—
18~29 (歲)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30~49 (歲)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50~69 (歲)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
70以上 (歲)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊婦 (付加量)	初期					
	中期					
	末期					
授乳婦 (付加量)						
				+0.3	+0.4	—

性別		男性				女性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 量※1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 量※1	
0～5 (月) ※2	—	—	2	—	—	—	2	—	
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—	
1～2 (歳)	5	6	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)	
3～5 (歳)	6	7	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)	
6～7 (歳)	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (30)	
8～9 (歳)	9	10	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)	
10～11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	12	—	150 (45)	
12～14 (歳)	12	14	—	250 (60)	11	13	—	250 (60)	
15～17 (歳)	13	16	—	300 (70)	11	13	—	250 (65)	

18~29 (歲)	13	15	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)
30~49 (歲)	13	15	—	350 (85)	10	12	—	250 (65)
50~69 (歲)	12	14	—	350 (80)	9	11	—	250 (65)
70以上 (歲)	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)
妊婦 (付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

※1 ニコチンアミドについて算定したものである。括弧内は、ニコチン酸について算定したものである。

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量
年齢等								
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11 (歳)	0.9	1.0	—	30	0.9	1.0	—	30
12～14 (歳)	1.0	1.3	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～69 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊婦 (付加量)					+0.7	+0.8	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—

※ ヒリドキシンの量

別表第十六 ビタミンB₁₂の食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
6～11 (月)	—	—	0.6	—	—	0.6
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—
6～7 (歳)	1.1	1.4	—	1.1	1.4	—
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
50～69 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
70以上 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
妊婦 (付加量)				+0.3	+0.4	—
授乳婦 (付加量)				+0.7	+0.8	—

別表第十七 葉酸の食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量 ※	推定平均 必要量	推奨量	目安量 ※
0～5 (月)	—	—	40	—	—	40
6～11 (月)	—	—	65	—	—	65
1～2 (歳)	80	100	300	80	100	300
3～5 (歳)	90	110	400	90	110	400
6～7 (歳)	110	140	600	110	140	600
8～9 (歳)	130	160	700	130	160	700
10～11 (歳)	160	190	900	160	190	900
12～14 (歳)	200	240	1,200	200	240	1,200

① 妊娠を計画している又は妊娠の可能性がある女性にあっては、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、フテロイルモノグルタミン酸として、1日当たり400マイクログラムを付加的に摂取することが望まれる。

※ フテロイルモノグルタミン酸の量 (通常の食品以外からの摂取量)

別表第十八 パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量		目安量	
0～5 (月)	4		4	
6～11 (月)	5		5	
1～2 (歳)	3		3	
3～5 (歳)	4		4	
6～7 (歳)	5		5	
8～9 (歳)	6		5	
10～11 (歳)	7		6	
12～14 (歳)	7		6	
15～17 (歳)	7		5	
18～29 (歳)	5		5	
30～49 (歳)	5		5	
50～69 (歳)	6		5	
70以上 (歳)	6		5	
妊婦 (付加量)			+1	
授乳婦 (付加量)			+1	

別表第十九 ビオチンの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量		目安量	
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)	50		50	
15～17 (歳)	50		50	
18～29 (歳)	50		50	
30～49 (歳)	50		50	
50～69 (歳)	50		50	
70以上 (歳)	50		50	
妊婦 (付加量)			+2	
授乳婦 (付加量)			+5	

別表第二十 ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (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)	45	55	—	45	55	—
8～9 (歳)	55	65	—	55	65	—
10～11 (歳)	65	80	—	65	80	—
12～14 (歳)	85	100	—	85	100	—
15～17 (歳)	85	100	—	85	100	—

別表第二十一 カリウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

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	—

別表第二十二 カリウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	目安量	目標量	目安量	目標量	目標量	目標量
0～5 (月)	400	—	400	—	—	—
6～11 (月)	700	—	700	—	—	—
1～2 (歳)	900	—	800	—	—	—
3～5 (歳)	1,000	—	1,000	—	—	—
6～7 (歳)	1,300	—	1,200	—	—	—
8～9 (歳)	1,500	—	1,400	—	—	—
10～11 (歳)	1,900	—	1,700	—	—	—
12～14 (歳)	2,300	—	2,100	—	—	—
15～17 (歳)	2,700	—	2,000	—	—	—
18～29 (歳)	2,500	2,800	2,000	2,700	—	—
30～49 (歳)	2,500	2,900	2,000	2,800	—	—
50～69 (歳)	2,500	3,000	2,000	3,000	—	—
70以上 (歳)	2,500	3,000	2,000	2,900	—	—
妊婦 (付加量)			+0	—	—	—
授乳婦 (付加量)			+400	—	—	—

1～2 (歳)	350	400	—	—	350	400	—	—
3～5 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9 (歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11 (歳)	600	700	—	—	600	700	—	—
12～14 (歳)	800	1,000	—	—	650	800	—	—
15～17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29 (歳)	650	800	—	—	2,300	650	—	2,300
30～49 (歳)	550	650	—	—	2,300	650	—	2,300
50～69 (歳)	600	700	—	—	2,300	650	—	2,300
70以上 (歳)	600	700	—	—	2,300	600	—	2,300
妊婦 (付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+0	+0	—	—

別表第二十三 マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	20	—	—	20
6～11 (月)	—	—	60	—	—	60
1～2 (歳)	60	70	—	60	70	—
3～5 (歳)	80	100	—	80	100	—
6～7 (歳)	110	130	—	110	130	—
8～9 (歳)	140	170	—	140	160	—
10～11 (歳)	180	210	—	170	210	—
12～14 (歳)	240	290	—	230	280	—
15～17 (歳)	290	350	—	250	300	—
18～29 (歳)	280	340	—	230	270	—
30～49 (歳)	310	370	—	240	290	—
50～69 (歳)	290	350	—	240	290	—

70以上 (歳)	270	320	—	220	260	—
妊婦 (付加量)					+30	+40
授乳婦 (付加量)					+0	+0

(注) 通常の食品から摂取する場合には、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外から摂取する場合については、8歳未満の者にあつては体重1キログラム当たり1日5ミリグラムを、8歳以上の者にあつては1日当たり350ミリグラムを、それぞれ耐容上限量とする。

別表第二十四 リンの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5 (月)	120	—	120	—
6～11 (月)	260	—	260	—
1～2 (歳)	600	—	600	—
3～5 (歳)	800	—	700	—
6～7 (歳)	900	—	900	—
8～9 (歳)	1,100	—	1,000	—
10～11 (歳)	1,200	—	1,100	—
12～14 (歳)	1,200	—	1,100	—
15～17 (歳)	1,200	—	1,000	—
18～29 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
30～49 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
50～69 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
70以上 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
妊婦 (付加量)			+0	—
授乳婦 (付加量)			+0	—

別表第二十五 鉄の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.5	—	—	—
6～11 (月)	3.5	5.0	—	3.5	4.5	—

性別 年齡等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量
0~5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—
6~11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1~2 (歳)	4	5	—	—	4	5	—	—
3~5 (歳)	5	6	—	—	5	6	—	—
6~7 (歳)	6	7	—	—	6	7	—	—
8~9 (歳)	7	8	—	—	7	8	—	—
10~11 (歳)	8	10	—	—	8	10	—	—
12~14 (歳)	9	11	—	—	8	9	—	—
15~17 (歳)	11	13	—	—	7	9	—	—
18~29 (歳)	10	12	—	40	7	9	—	35

性別	年齡等	男性				女性			
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量
女性	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	0.3	—	—	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	0.8	—	—
	15~17 (歳)	0.7	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
	18~29 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
男性	30~49 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
	50~69 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
	70以上 (歳)	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10
	妊娠 (付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳期 (付加量)						+0.5	+0.6	—	—

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5 (月)	0.01	—	0.01	—
6～11 (月)	0.5	—	0.5	—

別表第二十九 ヨウ素の食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別	年齢等	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量
男性	1～2 (歳)	1.5	—	—	—	1.5	—	—	—
	3～5 (歳)	1.5	—	—	—	1.5	—	—	—
	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	—	—	—
	15～17 (歳)	4.5	—	—	—	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	—
女性	70以上 (歳)	4.0	—	11	—	3.5	—	11	—
	妊婦 (付加量)	—	—	—	—	+0	—	—	—
	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	+0	—	—	—
	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	+0	—	—	—

性別	年齢等	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量
男性	0～5 (月)	—	—	100	250	—	—	100	250
	6～11 (月)	—	—	130	250	—	—	130	250
	1～2 (歳)	35	50	—	250	35	50	—	250
	3～5 (歳)	45	60	—	350	45	60	—	350
	6～7 (歳)	55	75	—	500	55	75	—	500
	8～9 (歳)	65	90	—	500	65	90	—	500
	10～11 (歳)	75	110	—	500	75	110	—	500
	12～14 (歳)	95	130	—	1,300	95	130	—	1,300
	15～17 (歳)	100	140	—	2,100	100	140	—	2,100
	18～29 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
女性	30～49 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
	50～69 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
	70以上 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
	妊婦 (付加量)	—	—	—	—	+75	+110	—	—
授乳婦 (付加量)	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	+100	+140	—	—
	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	+100	+140	—	—

別表第三十 セレニンの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別	年齢等	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量
男性	0～5 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
	6～11 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
	1～2 (歳)	10	10	—	50	10	10	—	50
	3～5 (歳)	10	15	—	70	10	15	—	70
	6～7 (歳)	15	15	—	100	15	15	—	100
	8～9 (歳)	15	20	—	120	15	20	—	120
	10～11 (歳)	20	25	—	160	20	20	—	150
	12～14 (歳)	25	30	—	210	20	25	—	200
	15～17 (歳)	25	35	—	260	20	25	—	220
	18～29 (歳)	25	30	—	280	20	25	—	220
女性	30～49 (歳)	25	30	—	300	20	25	—	230
	50～69 (歳)	25	30	—	280	20	25	—	230
	70以上 (歳)	25	30	—	260	20	25	—	210
	妊婦 (付加量)	—	—	—	—	+5	+5	—	—
授乳婦 (付加量)	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	+15	+20	—	—
	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	+15	+20	—	—

別表第三十一 クロムの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別	年齢等	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量
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)	—	—	—	—	—	—	—	—
女性	0～5 (月)	—	—	0.8	—	—	—	0.8	—
	6～11 (月)	—	—	1.0	—	—	—	1.0	—
	1～2 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
	3～5 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	—	—	—	—
	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	—	—	—	—
	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	—	—	—	—
	授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	—	—	—	—

別表第三十二 モリブデンの食事摂取基準 (μg/日) (第五系関係)

性別	年齢等	男性				女性			
		推定平均 必要量	推奨量	目安量	解答上限 必要量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	解答上限
	0～5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—
	6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
	1～2 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
	3～5 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
	6～7 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
	8～9 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
	10～11 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
	12～14 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
	15～17 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
	18～29 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
	30～49 (歳)	25	30	—	600	20	25	—	500
	50～69 (歳)	20	25	—	600	20	25	—	500
	70以上 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
	妊婦 (付加量)					—	—	—	—
	授乳婦 (付加量)					+ 3	+ 3	—	—

別表第三十三 脂質の食事摂取基準 (%エネルギー) (第五系関係)

性別	年齢等	男性		女性	
		目安量	目標量	目安量	目標量
	0～5 (月)	50	—	50	—
	6～11 (月)	40	—	40	—
	1～2 (歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
	3～5 (歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
	6～7 (歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
	8～9 (歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
	10～11 (歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
	12～14 (歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
	15～17 (歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
	18～29 (歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
	30～49 (歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
	50～69 (歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
	70以上 (歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
	妊婦 (付加量)			—	—
	授乳婦 (付加量)			—	—

別表第三十四 脂質の総エネルギーに占める割合 (エネルギー比率) として策定したものである。

性別	年齢等	男性		女性	
		目標量	目標量	目標量	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)	—	—	—	—

別表第三十五 コレステロールの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	男性	女性
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 (付加量)	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—

飽和脂肪酸の総エネルギーに占める割合 (エネルギー比率) として策定したものである。

性別	男性	女性
年齢等	目標量	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)	750未満	600未満
30～49 (歳)	750未満	600未満
50～69 (歳)	750未満	600未満
70以上 (歳)	750未満	600未満
妊婦 (付加量)	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—

別表第三十六 ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	男性	女性
年齢等	推定平均 必要量 目安量 目標量	推定平均 必要量 目安量 目標量
0～5 (月)	— — 100 (0.3) —	— — 100 (0.3) —
6～11 (月)	— — 600 (1.5) —	— — 600 (1.5) —
1～2 (歳)	— — — 4.0未満	— — — 4.0未満
3～5 (歳)	— — — 5.0未満	— — — 5.0未満
6～7 (歳)	— — — 6.0未満	— — — 6.0未満
8～9 (歳)	— — — 7.0未満	— — — 7.0未満
10～11 (歳)	— — — 8.0未満	— — — 7.5未満
12～14 (歳)	— — — 9.0未満	— — — 7.5未満
15～17 (歳)	— — — 9.0未満	— — — 7.5未満
18～29 (歳)	600 (1.5) — — 9.0未満	600 (1.5) — — 7.5未満
30～49 (歳)	600 (1.5) — — 9.0未満	600 (1.5) — — 7.5未満
50～69 (歳)	600 (1.5) — — 9.0未満	600 (1.5) — — 7.5未満
70以上 (歳)	600 (1.5) — — 9.0未満	600 (1.5) — — 7.5未満
妊婦 (付加量)	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—

① 妊婦内は、食塩相当量 (g/日) である。

② 厚生労働省告示第八十七号

労働基準法施行規則 (昭和二十二年厚生省令第二十三号) 第三十八条の七から第三十八条の九までの規定に基づき、平成二十二年四月一日から同年六月三十日までの間における休業補償の額の算定に当たり用いる率を次のとおり告示する。

平成二十二年三月十八日

厚生労働大臣 長妻 昭

一 常時百人未満の労働者を使用する事業場における休業補償の額の算定に当たり平均賃金の百分の六十 (当該事業場が当該休業補償について常時百人以上の労働者を使用するものとしてその額の改訂をしたことがあるもの場合にあつては、当該改訂に係る休業補償の額) に乗すべき率 別表第一に掲げる率

二 常時百人未満の労働者を使用する事業場の属する産業が毎月勤労統計に掲げる産業分類にない場合における休業補償の額の算定に当たり平均賃金の百分の六十 (当該事業場が、当該休業補償について常時百人以上の労働者を使用するものとしてその額の改訂をしたことがあるものである場合又は毎月勤労統計によりその額の改訂をしたことがあるものである場合にあつては、当該改訂に係る休業補償の額) に乗する率 別表第二に掲げる率

三 日雇い入れられる者の休業補償の額の算定に当たり平均賃金の百分の六十に乘する率 別表第三に掲げる率