

追補のお知らせ

食事摂取基準 2015 年版が 2020 年版へ変更されたことにより、244、250～254 ページに修正がございました。



「BMI」で LINK !

➡ 4 巻 158 ページ

3) エネルギー (BMI : body mass index)

算出	$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$
----	---

目標とする BMI の範囲 (18 歳以上) ※1

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18 ～ 49	18.5 ～ 24.9
50 ～ 64	20.0 ～ 24.9
65 以上	21.5 ～ 24.9

※1 男女共通。あくまでも参考として使用するべきである。

エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として、体格（BMI : body mass index）を採用した。このため、成人において、観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI の範囲、日本人の BMI の実態などを総合的に検証し、成人期を 3 つの区分に分け、目標とする BMI の範囲を提示した。目標とする BMI については、肥満とともに、特に高齢者では、低栄養素の予防が重要である。

また、エネルギー必要量を推定するためには、体重が一定の条件下で、その摂取量を推定する方法とその消費量を推定する方法の二つに大別される。以前のエネルギー摂取の指標であった「推定エネルギー必要量」は、エネルギー消費量から接近する方法の一つとして算出された値である。一方、エネルギー収支の結果は、体重の変化や BMI として現れることを考えると、体重の変化や BMI を把握することで、エネルギー収支の概要を知ることができる。なお、体重の変化も BMI もエネルギー収支の結果を示すものの一つであり、エネルギー必要量を示すものではないことに留意すべきである。

MEMO

●炭水化物・食物繊維の食事摂取基準

年齢	炭水化物 (%エネルギー)		食物繊維 (g/日)	
	男性	女性	男性	女性
	目標量*1,2	目標量*1,2	目標量	目標量
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	18 以上
18～29(歳)	50～65	50～65	21 以上	18 以上
30～49(歳)	50～65	50～65	21 以上	18 以上
50～64(歳)	50～65	50～65	21 以上	18 以上
65～74(歳)	50～65	50～65	20 以上	17 以上
75 以上(歳)	50～65	50～65	20 以上	17 以上
妊 婦(付加量)		50～65		18 以上
授乳婦(付加量)		50～65		18 以上

*1 範囲については、おおむねの値を示したものである。

*2 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。

●脂質の食事摂取基準

年齢	脂質の総エネルギーに占める割合： 脂肪エネルギー比率(%エネルギー)				飽和脂肪酸 (%エネルギー)	
	男性		女性		男性	女性
	目安量	目標量*1	目安量	目標量*1	目標量	目標量
0～5(月)	50	—	50	—	—	—
6～11(月)	40	—	40	—	—	—
1～2(歳)	—	20～30	—	20～30	—	—
3～5(歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下
6～7(歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下
8～9(歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下
10～11(歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下
12～14(歳)	—	20～30	—	20～30	10 以下	10 以下
15～17(歳)	—	20～30	—	20～30	8 以下	8 以下
18～29(歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下
30～49(歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下
50～64(歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下
65～74(歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下
75 以上(歳)	—	20～30	—	20～30	7 以下	7 以下
妊 婦			—			
授乳婦			—			

*1 範囲については、おおむねの値を示したものである。

年齢	n-6 系脂肪酸		n-3 系脂肪酸 (g/日)	
	男性	女性	男性	女性
	目安量 (g/日)	目安量 (g/日)	目安量	目安量
0～5(月)	4	4	0.9	0.9
6～11(月)	4	4	0.8	0.8
1～2(歳)	4	4	0.7	0.8
3～5(歳)	6	6	1.1	1.0
6～7(歳)	8	7	1.5	1.3
8～9(歳)	8	7	1.5	1.3
10～11(歳)	10	8	1.6	1.6
12～14(歳)	11	9	1.9	1.6
15～17(歳)	13	9	2.1	1.6
18～29(歳)	11	8	2.0	1.6
30～49(歳)	10	8	2.0	1.6
50～64(歳)	10	8	2.2	1.9
65～74(歳)	9	8	2.2	2.0
75 以上(歳)	8	7	2.1	1.8
妊 婦		9		1.6
授乳婦		10		1.8

●ビタミンの食事摂取基準

年齢	ビタミンA (μgRAE/日)*1							
	男性				女性			
	推定平均必要量*2	推奨量*2	目安量*3	耐容上限量*3	推定平均必要量*2	推奨量*2	目安量*3	耐容上限量*3
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)	350	450	—	700	350	500	—	850
6～7(歳)	300	400	—	950	300	400	—	1,200
8～9(歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,500
10～11(歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,900
12～14(歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,500
15～17(歳)	650	900	—	2,500	500	650	—	2,800
18～29(歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49(歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50～64(歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
65～74(歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
75以上(歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦(付加量) 初期					+0	+0	—	—
中期					+0	+0	—	—
末期					+60	+80	—	—
授乳婦(付加量)					+300	+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。

年齢	ビタミンD (μg/日)				ビタミンE (mg/日)*1				ビタミンK (μg/日)		
	男性		女性		男性		女性		男性	女性	
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	目安量	
0～5(月)	5.0	25	5.0	25	3.0	—	3.0	—	4	4	
6～11(月)	5.0	25	5.0	25	4.0	—	4.0	—	7	7	
1～2(歳)	3.0	20	3.5	20	3.0	150	3.0	150	50	60	
3～5(歳)	3.5	30	4.0	30	4.0	200	4.0	200	60	70	
6～7(歳)	4.5	30	5.0	30	5.0	300	5.0	300	80	90	
8～9(歳)	5.0	40	6.0	40	5.0	350	5.0	350	90	110	
10～11(歳)	6.5	60	8.0	60	5.5	450	5.5	450	110	140	
12～14(歳)	8.0	80	9.5	80	6.5	650	6.0	600	140	170	
15～17(歳)	9.0	90	8.5	90	7.0	750	5.5	650	160	150	
18～29(歳)	8.5	100	8.5	100	6.0	850	5.0	650	150	150	
30～49(歳)	8.5	100	8.5	100	6.0	900	5.5	700	150	150	
50～64(歳)	8.5	100	8.5	100	7.0	850	6.0	700	150	150	
65～74(歳)	8.5	100	8.5	100	7.0	850	6.5	650	150	150	
75以上(歳)	8.5	100	8.5	100	6.5	750	6.5	650	150	150	
妊 婦			8.5	—			6.5	—			150
授乳婦			8.5	—			7.0	—			150

*1 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

年齢	ビタミンB ₁ (mg/日)*1						ビタミンB ₂ (mg/日)*1					
	男性			女性			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	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	—	—	0.3	—	—	0.3
6～11(月)	—	—	0.2	—	—	0.2	—	—	0.4	—	—	0.4
1～2(歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3～5(歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6～7(歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8～9(歳)	0.8	1.0	—	0.8	0.9	—	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10～11(歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—	1.1	1.4	—	1.0	1.3	—
12～14(歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
15～17(歳)	1.3	1.5	—	1.0	1.2	—	1.4	1.7	—	1.2	1.4	—
18～29(歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30～49(歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50～64(歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
65～74(歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
75以上(歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊婦(付加量)				+0.2	+0.2	—				+0.2	+0.3	—
授乳婦(付加量)				+0.2	+0.2	—				+0.5	+0.6	—

*1 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンB₁の欠乏症である脚気を予防するに足る最小必要量及びビタミンB₂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摂取量から求めた値ではなく、尿中にビタミンB₁及びビタミンB₂の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定。

年齢	ナイアシン (mgNE/日)*1								ビタミンB ₆ (mg/日)*4							
	男性				女性				男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*5	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*5
0～5(月)	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11(月)	—	—	3	—	—	—	3	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2(歳)	5	6	—	60(15)	4	5	—	60(15)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5(歳)	6	8	—	80(20)	6	7	—	80(20)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7(歳)	7	9	—	100(30)	7	8	—	100(30)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9(歳)	9	11	—	150(35)	8	10	—	150(35)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11(歳)	11	13	—	200(45)	10	10	—	150(45)	1.0	1.1	—	30	1.0	1.1	—	30
12～14(歳)	12	15	—	250(60)	12	14	—	250(60)	1.2	1.4	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17(歳)	14	17	—	300(70)	11	13	—	250(65)	1.2	1.5	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29(歳)	13	15	—	300(80)	9	11	—	250(65)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49(歳)	13	15	—	350(85)	10	12	—	250(65)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～64(歳)	12	14	—	350(85)	9	11	—	250(65)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
65～74(歳)	12	14	—	300(80)	9	11	—	250(65)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
75以上(歳)	11	13	—	300(75)	9	10	—	250(60)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊 婦(付加量)					+0	+0	—	—					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+3	—	—					+0.3	+0.3	—	—

*1 NE＝ナイアシン当量＝ナイアシン+1/60 トリプトファン。身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

*2 耐容上限量はニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。基準体重を用いて算定した。

*3 単位は、mg/日

*4 たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した(妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

*5 食事性ビタミンB₆の量ではなく、ビリドキシンとしての量である。

年齢	ビタミンB ₁₂ (μg/日)						葉酸 (μg/日)*1							
	男性			女性			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	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2
0～5(月)	—	—	0.4	—	—	0.4	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11(月)	—	—	0.5	—	—	0.5	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2(歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—	80	90	—	200	90	90	—	200
3～5(歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—	90	110	—	300	90	110	—	300
6～7(歳)	1.1	1.3	—	1.1	1.3	—	110	140	—	400	110	140	—	400
8～9(歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—	130	160	—	500	130	160	—	500
10～11(歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—	160	190	—	700	160	190	—	700
12～14(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
15～17(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
18～29(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
30～49(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～64(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
65～74(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
75以上(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
妊 婦(付加量)				+0.3	+0.4	—					+200	+240	—	—
授乳婦(付加量)				+0.7	+0.8	—					+80	+100	—	—

*1 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg/日のブテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

*2 サプリメントや強化食品に含まれるブテロイルモノグルタミン酸の量。

年齢	パントテン酸 (mg/日)		ビオチン (μg/日)		ビタミンC (mg/日)					
	男性	女性	男性	女性	男性			女性		
	目安量	目安量	目安量	目安量	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)	4	4	4	4	—	—	40	—	—	40
6～11(月)	5	5	5	5	—	—	40	—	—	40
1～2(歳)	3	4	20	20	35	40	—	35	40	—
3～5(歳)	4	4	20	20	40	50	—	40	50	—
6～7(歳)	5	5	30	30	50	60	—	50	60	—
8～9(歳)	6	5	30	30	60	70	—	60	70	—
10～11(歳)	6	6	40	40	70	85	—	70	85	—
12～14(歳)	7	6	50	50	85	100	—	85	100	—
15～17(歳)	7	6	50	50	85	100	—	85	100	—
18～29(歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—
30～49(歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—
50～64(歳)	6	5	50	50	85	100	—	85	100	—
65～74(歳)	6	5	50	50	80	100	—	80	100	—
75以上(歳)	6	5	50	50	80	100	—	80	100	—
妊 婦			5	50				+10	+10	—
授乳婦			6	50				+40	+45	—

特記事項：推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果並びに抗酸化作用効果から算定。

●ミネラルの食事摂取基準

年齢	ナトリウム(mg/日) [()は食塩相当量(g/日)]						カリウム (mg/日)			
	男性			女性			男性		女性	
	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	目安量*1	目標量*2	目安量*1	目標量*2
0～5(月)	—	100(0.3)	—	—	100(0.3)	—	400	—	400	—
6～11(月)	—	600(1.5)	—	—	600(1.5)	—	700	—	700	—
1～2(歳)	—	—	(3.0 未満)	—	—	(3.0 未満)	900	—	900	—
3～5(歳)	—	—	(3.5 未満)	—	—	(3.5 未満)	1,000	1,400 以上	1,000	1,400 以上
6～7(歳)	—	—	(4.5 未満)	—	—	(4.5 未満)	1,300	1,800 以上	1,200	1,800 以上
8～9(歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)	1,500	2,000 以上	1,500	2,000 以上
10～11(歳)	—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)	1,800	2,200 以上	1,800	2,000 以上
12～14(歳)	—	—	(7.0 未満)	—	—	(6.5 未満)	2,300	2,400 以上	1,900	2,400 以上
15～17(歳)	—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)	2,700	3,000 以上	2,000	2,600 以上
18～29(歳)	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
30～49(歳)	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
50～64(歳)	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
65～74(歳)	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
75 以上(歳)	600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
妊 婦				600(1.5)	—	(6.5 未満)			2,000	2,600 以上
授乳婦				600(1.5)	—	(6.5 未満)			2,200	2,600 以上

年齢	リン (mg/日)				鉄 (mg/日)*1									
	男性		女性		男性				女性					
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
0～5(月)	120	—	120	—	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6～11(月)	260	—	260	—	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1～2(歳)	500	—	500	—	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5(歳)	700	—	700	—	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7(歳)	900	—	900	—	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30
8～9(歳)	1,000	—	1,000	—	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35
10～11(歳)	1,100	—	1,000	—	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35
12～14(歳)	1,200	—	1,000	—	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40
15～17(歳)	1,200	—	900	—	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29(歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40
30～49(歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50～64(歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
65～74(歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
75 以上(歳)	1,000	3,000	800	3,000	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦(付加量)初期			800	—					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・末期			800	—					+8.0	+9.5	—	—	—	—
授乳婦(付加量)			800	—					+2.0	+2.5	—	—	—	—

*1 過多月経（月経出血量が80mL/回以上）の者を除外して策定した。

年齢	カルシウム (mg/日)								マグネシウム (mg/日)							
	男性				女性				男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	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)	—	—	200	—	—	—	200	—	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11(月)	—	—	250	—	—	—	250	—	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2(歳)	350	450	—	—	350	400	—	—	60	70	—	—	60	70	—	—
3～5(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—	80	100	—	—	80	100	—	—
6～7(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—	110	130	—	—	110	130	—	—
8～9(歳)	550	650	—	—	600	750	—	—	140	170	—	—	140	160	—	—
10～11(歳)	600	700	—	—	600	750	—	—	180	210	—	—	180	220	—	—
12～14(歳)	850	1,000	—	—	700	800	—	—	250	290	—	—	240	290	—	—
15～17(歳)	650	800	—	—	550	650	—	—	300	360	—	—	260	310	—	—
18～29(歳)	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500	280	340	—	—	230	270	—	—
30～49(歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500	310	370	—	—	240	290	—	—
50～64(歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500	310	370	—	—	240	290	—	—
65～74(歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500	290	350	—	—	230	280	—	—
75 以上(歳)	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500	270	320	—	—	220	260	—	—
妊 婦(付加量)					+0	+0	—	—					+30	+40	—	—
授乳婦(付加量)					+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 350mg/日、小児では5mg/kg 体重/日とする。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。

年齢	亜鉛 (mg/日)								銅 (mg/日)							
	男性				女性				男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11(月)	—	—	3	—	—	—	3	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2(歳)	3	3	—	—	2	3	—	—	0.3	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5(歳)	3	4	—	—	3	3	—	—	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—
6～7(歳)	4	5	—	—	3	4	—	—	0.4	0.4	—	—	0.4	0.4	—	—
8～9(歳)	5	6	—	—	4	5	—	—	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11(歳)	6	7	—	—	5	6	—	—	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12～14(歳)	9	10	—	—	7	8	—	—	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17(歳)	10	12	—	—	7	8	—	—	0.8	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～29(歳)	9	11	—	40	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
30～49(歳)	9	11	—	45	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
50～64(歳)	9	11	—	45	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
65～74(歳)	9	11	—	40	7	8	—	35	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
75以上(歳)	9	10	—	40	6	8	—	30	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
妊 婦(付加量)					+1	+2	—	—					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+4	—	—					+0.5	+0.6	—	—

年齢	マンガン (mg/日)				ヨウ素 (μg/日)								セレン (μg/日)							
	男性		女性		男性				女性				男性				女性			
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)	0.01	—	0.01	—	—	—	100	250	—	—	100	250	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11(月)	0.5	—	0.5	—	—	—	130	250	—	—	130	250	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2(歳)	1.5	—	1.5	—	35	50	—	300	35	50	—	300	10	10	—	100	10	10	—	100
3～5(歳)	1.5	—	1.5	—	45	60	—	400	45	60	—	400	10	15	—	100	10	10	—	100
6～7(歳)	2.0	—	2.0	—	55	75	—	550	55	75	—	550	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9(歳)	2.5	—	2.5	—	65	90	—	700	65	90	—	700	15	20	—	200	15	20	—	200
10～11(歳)	3.0	—	3.0	—	80	110	—	900	80	110	—	900	20	25	—	250	20	25	—	250
12～14(歳)	4.0	—	4.0	—	95	140	—	2,000	95	140	—	2,000	25	30	—	350	25	30	—	300
15～17(歳)	4.5	—	3.5	—	100	140	—	3,000	100	140	—	3,000	30	35	—	400	20	25	—	350
18～29(歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350
30～49(歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350
50～64(歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350
65～74(歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	450	20	25	—	350
75以上(歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000	25	30	—	400	20	25	—	350
妊 婦(付加量)			3.5	—					+75	+110	—	—*1					+5	+5	—	—
授乳婦(付加量)			3.5	—					+100	+140	—	—					+15	+20	—	—

*1 妊婦の耐容上限量は2,000 μg/日とする。

年齢	クロム (μg/日)*1						モリブデン (μg/日)							
	男性			女性			男性				女性			
		目安量	耐容 上限量		目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)		0.8			0.8		—	—	2	—	—	—	2	—
6～11(月)		1.0			1.0		—	—	5	—	—	—	5	—
1～2(歳)		—			—		10	10	—	—	10	10	—	—
3～5(歳)		—			—		10	10	—	—	10	10	—	—
6～7(歳)		—			—		10	15	—	—	10	15	—	—
8～9(歳)		—			—		15	20	—	—	15	15	—	—
10～11(歳)		—			—		15	20	—	—	15	20	—	—
12～14(歳)		—			—		20	25	—	—	20	25	—	—
15～17(歳)		—			—		25	30	—	—	20	25	—	—
18～29(歳)		10	500		10	500	20	30	—	600	20	25	—	500
30～49(歳)		10	500		10	500	25	30	—	600	20	25	—	500
50～64(歳)		10	500		10	500	25	30	—	600	20	25	—	500
65～74(歳)		10	500		10	500	20	30	—	600	20	25	—	500
75以上(歳)		10	500		10	500	20	25	—	600	20	25	—	500
妊 婦					10						+0	+0	—	—
授乳婦					10						+3	+3	—	—