

日本人の食事摂取基準（2025 年版）

（エネルギー・たんぱく質・その他の栄養素）

「イラスト 食品学総論 第9版」

p.171 ～ 181

付表10 (参考) 推定エネルギー必要量 (kcal / 日)

性 別	男 性			女 性		
身体活動レベル ¹	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
0～5 (月)	－	550	－	－	500	－
6～8 (月)	－	650	－	－	600	－
9～11 (月)	－	700	－	－	650	－
1～2 (歳)	－	950	－	－	900	－
3～5 (歳)	－	1,300	－	－	1,250	－
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 (歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 (歳)	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49 (歳)	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64 (歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74 (歳)	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75 以上 (歳) ²	1,850	2,250	－	1,450	1,750	－
妊婦 (付加量) ³ 初期				+50		
中期				+250		
後期				+450		
授乳婦 (付加量)				+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および胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1：活用にあたっては、食事評価、体重およびBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化またはBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動が「低い」に該当する場合、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。

(日本人の食事摂取基準 (2025年版))

資 料

付
図
・
付
表

付表11 たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量, 推奨量, 目安量: g/日, 目標量: % エネルギー)

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹
0～5(月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11(月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2(歳)	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5(歳)	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7(歳)	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9(歳)	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11(歳)	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14(歳)	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17(歳)	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29(歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49(歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64(歳)	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74(歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上(歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦(付加量) 初期					+0	+0	—	— ³
中期					+5	+5	—	— ³
後期					+20	+25	—	— ⁴
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	— 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 妊娠(初期・中期)の目標量は、13～20% エネルギーとした。

4 妊娠(後期)および授乳婦の目標量は、15～20% エネルギーとした。

(日本人の食事摂取基準(2025年版))

付表12 その他の栄養素の食事摂取基準

脂質の食事摂取基準 (% エネルギー)

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	目標量 ¹	目安量	目標量 ¹
0～5 (月)	50	—	50	—
6～11 (月)	40	—	40	—
1～2 (歳)	—	20～30	—	20～30
3～5 (歳)	—	20～30	—	20～30
6～7 (歳)	—	20～30	—	20～30
8～9 (歳)	—	20～30	—	20～30
10～11 (歳)	—	20～30	—	20～30
12～14 (歳)	—	20～30	—	20～30
15～17 (歳)	—	20～30	—	20～30
18～29 (歳)	—	20～30	—	20～30
30～49 (歳)	—	20～30	—	20～30
50～64 (歳)	—	20～30	—	20～30
65～74 (歳)	—	20～30	—	20～30
75以上 (歳)	—	20～30	—	20～30
妊 婦			—	20～30
授乳婦			—	20～30

1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

飽和脂肪酸の食事摂取量 (% エネルギー)^{1, 2}

性 別	男 性	女 性
年 齡 等	目 標 量	目 標 量
0 ～ 5 (月)	－	－
6 ～ 11 (月)	－	－
1 ～ 2 (歳)	－	－
3 ～ 5 (歳)	10 以下	10 以下
6 ～ 7 (歳)	10 以下	10 以下
8 ～ 9 (歳)	10 以下	10 以下
10 ～ 11 (歳)	10 以下	10 以下
12 ～ 14 (歳)	10 以下	10 以下
15 ～ 17 (歳)	9 以下	9 以下
18 ～ 29 (歳)	7 以下	7 以下
30 ～ 49 (歳)	7 以下	7 以下
50 ～ 64 (歳)	7 以下	7 以下
65 ～ 74 (歳)	7 以下	7 以下
75 以上 (歳)	7 以下	7 以下
妊 婦		7 以下
授乳婦		7 以下

- 1 飽和脂肪酸と同じく、脂質異常症およ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。
- 2 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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

資料

付図・付表

n-6 系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0～5 (月)	4	4
6～11 (月)	4	4
1～2 (歳)	4	4
3～5 (歳)	6	6
6～7 (歳)	8	7
8～9 (歳)	8	8
10～11 (歳)	9	9
12～14 (歳)	11	11
15～17 (歳)	13	11
18～29 (歳)	12	9
30～49 (歳)	11	9
50～64 (歳)	11	9
65～74 (歳)	10	9
75 以上 (歳)	9	8
妊 婦		9
授乳婦		9

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0～5 (月)	0.9	0.9
6～11 (月)	0.8	0.8
1～2 (歳)	0.7	0.7
3～5 (歳)	1.2	1.0
6～7 (歳)	1.4	1.2
8～9 (歳)	1.5	1.4
10～11 (歳)	1.7	1.7
12～14 (歳)	2.2	1.7
15～17 (歳)	2.2	1.7
18～29 (歳)	2.2	1.7
30～49 (歳)	2.2	1.7
50～64 (歳)	2.3	1.9
65～74 (歳)	2.3	2.0
75 以上 (歳)	2.3	2.0
妊 婦		1.7
授乳婦		1.7

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

炭水化物の食事摂取基準（％ エネルギー）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目標量 ^{1, 2}	目標量 ^{1, 2}
0～5（月）	－	－
6～11（月）	－	－
1～2（歳）	50～65	50～65
3～5（歳）	50～65	50～65
6～7（歳）	50～65	50～65
8～9（歳）	50～65	50～65
10～11（歳）	50～65	50～65
12～14（歳）	50～65	50～65
15～17（歳）	50～65	50～65
18～29（歳）	50～65	50～65
30～49（歳）	50～65	50～65
50～64（歳）	50～65	50～65
65～74（歳）	50～65	50～65
75以上（歳）	50～65	50～65
妊 婦		50～65
授乳婦		50～65

- 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。
 （日本人の食事摂取基準（2025年版））

食物繊維の食事摂取基準（g／日）

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）	8以上	8以上
6～7（歳）	10以上	9以上
8～9（歳）	11以上	11以上
10～11（歳）	13以上	13以上
12～14（歳）	17以上	16以上
15～17（歳）	19以上	18以上
18～29（歳）	20以上	18以上
30～49（歳）	22以上	18以上
50～64（歳）	22以上	18以上
65～74（歳）	21以上	18以上
75以上（歳）	20以上	17以上
妊 婦		18以上
授乳婦		18以上

（日本人の食事摂取基準（2025年版））

資 料

付
図
・
付
表

ビタミン A の食事摂取基準 (μg RAE / 日) ¹

性 別	男 性				女 性			
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	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	500	—	700	350	500	—	700
6 ～ 7 (歳)	350	500	—	950	350	500	—	950
8 ～ 9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10 ～ 11 (歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,500
12 ～ 14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100
15 ～ 17 (歳)	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600
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	—	—
後期					+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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ビタミン D の食事摂取基準 (μg / 日) ¹

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
0 ～ 5 (月)	5.0	25	5.0	25
6 ～ 11 (月)	5.0	25	5.0	25
1 ～ 2 (歳)	3.5	25	3.5	25
3 ～ 5 (歳)	4.5	30	4.5	30
6 ～ 7 (歳)	5.5	40	5.5	40
8 ～ 9 (歳)	6.5	40	6.5	40
10 ～ 11 (歳)	8.0	60	8.0	60
12 ～ 14 (歳)	9.0	80	9.0	80
15 ～ 17 (歳)	9.0	90	9.0	90
18 ～ 29 (歳)	9.0	100	9.0	100
30 ～ 49 (歳)	9.0	100	9.0	100
50 ～ 64 (歳)	9.0	100	9.0	100
65 ～ 74 (歳)	9.0	100	9.0	100
75 以上 (歳)	9.0	100	9.0	100
妊 婦			9.0	—
授乳婦			9.0	—

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がけるとともに、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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ビタミン E の食事摂取基準 (mg / 日) ¹

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
0 ～ 5 (月)	3.0	－	3.0	－
6 ～ 11 (月)	4.0	－	4.0	－
1 ～ 2 (歳)	3.0	150	3.0	150
3 ～ 5 (歳)	4.0	200	4.0	200
6 ～ 7 (歳)	4.5	300	4.0	300
8 ～ 9 (歳)	5.0	350	5.0	350
10 ～ 11 (歳)	5.0	450	5.5	450
12 ～ 14 (歳)	6.5	650	6.0	600
15 ～ 17 (歳)	7.0	750	6.0	650
18 ～ 29 (歳)	6.5	800	5.0	650
30 ～ 49 (歳)	6.5	800	6.0	700
50 ～ 64 (歳)	6.5	800	6.0	700
65 ～ 74 (歳)	7.5	800	7.0	700
75 以上 (歳)	7.0	800	6.0	650
妊 婦			5.5	－
授乳婦			5.5	－

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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ビタミン K の食事摂取基準 (μ g / 日)

性 別	男 性	女 性
年 齡 等	目 標 量	目 標 量
0 ～ 5（月）	4	4
6 ～ 11（月）	7	7
1 ～ 2（歳）	50	60
3 ～ 5（歳）	60	70
6 ～ 7（歳）	80	90
8 ～ 9（歳）	90	110
10 ～ 11（歳）	110	130
12 ～ 14（歳）	140	150
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
授乳婦		150

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

資 料

付
図
・
付
表

ビタミン B₁ の食事摂取基準 (mg / 日)^{1, 2}

性 別	男 性			女 性		
年 齢 等	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)	－	－	0.2	－	－	0.2
1 ～ 2 (歳)	0.3	0.4	－	0.3	0.4	－
3 ～ 5 (歳)	0.4	0.5	－	0.4	0.5	－
6 ～ 7 (歳)	0.5	0.7	－	0.4	0.6	－
8 ～ 9 (歳)	0.6	0.8	－	0.5	0.7	－
10 ～ 11 (歳)	0.7	0.9	－	0.6	0.9	－
12 ～ 14 (歳)	0.8	1.1	－	0.7	1.0	－
15 ～ 17 (歳)	0.9	1.2	－	0.7	1.0	－
18 ～ 29 (歳)	0.8	1.1	－	0.6	0.8	－
30 ～ 49 (歳)	0.8	1.2	－	0.6	0.9	－
50 ～ 64 (歳)	0.8	1.1	－	0.6	0.8	－
65 ～ 74 (歳)	0.7	1.0	－	0.6	0.8	－
75 以上 (歳)	0.7	1.0	－	0.5	0.7	－
妊 婦 (付加量)				+0.1	+0.2	－
授乳婦 (付加量)				+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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ビタミン B₂ の食事摂取基準 (mg / 日)¹

性 別	男 性			女 性		
年 齢 等	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 (歳)	0.7	0.8	－	0.6	0.8	－
6 ～ 7 (歳)	0.8	0.9	－	0.7	0.9	－
8 ～ 9 (歳)	0.9	1.1	－	0.9	1.0	－
10 ～ 11 (歳)	1.1	1.4	－	1.1	1.3	－
12 ～ 14 (歳)	1.3	1.6	－	1.2	1.4	－
15 ～ 17 (歳)	1.4	1.7	－	1.2	1.4	－
18 ～ 29 (歳)	1.3	1.6	－	1.0	1.2	－
30 ～ 49 (歳)	1.4	1.7	－	1.0	1.2	－
50 ～ 64 (歳)	1.3	1.6	－	1.0	1.2	－
65 ～ 74 (歳)	1.2	1.4	－	0.9	1.1	－
75 以上 (歳)	1.1	1.4	－	0.9	1.1	－
妊 婦 (付加量)				+0.2	+0.3	－
授乳婦 (付加量)				+0.5	+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 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量からではなく、尿中にビタミン B₂ の排泄量が増大し始める摂取量 (体内飽和量) から算定。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE /日) ^{1, 2}

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 ³	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ³
0 ～ 5 (月) ⁴	－	－	2	－	－	－	2	－
6 ～ 11 (月)	－	－	3	－	－	－	3	－
1 ～ 2 (歳)	5	6	－	60 (15)	4	5	－	60 (15)
3 ～ 5 (歳)	6	8	－	80 (20)	6	7	－	80 (20)
6 ～ 7 (歳)	7	9	－	100 (30)	7	8	－	100 (30)
8 ～ 9 (歳)	9	11	－	150 (35)	8	10	－	150 (35)
10 ～ 11 (歳)	11	13	－	200 (45)	10	12	－	200 (45)
12 ～ 14 (歳)	12	15	－	250 (60)	12	14	－	250 (60)
15 ～ 17 (歳)	14	16	－	300 (70)	11	13	－	250 (65)
18 ～ 29 (歳)	13	15	－	300 (80)	9	11	－	250 (65)
30 ～ 49 (歳)	13	16	－	350 (85)	10	12	－	250 (65)
50 ～ 64 (歳)	13	15	－	350 (85)	9	11	－	250 (65)
65 ～ 74 (歳)	11	14	－	300 (80)	9	11	－	250 (65)
75 以上 (歳)	11	13	－	300 (75)	8	10	－	250 (60)
妊 婦 (付加量)					+0	+0	－	－
授乳婦 (付加量)					+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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ビタミン B₆ の食事摂取基準 (mg /日) ¹

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 ²	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
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)	0.6	0.7	－	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	1.0	1.2	－	30
12 ～ 14 (歳)	1.2	1.4	－	40	1.1	1.3	－	40
15 ～ 17 (歳)	1.2	1.5	－	50	1.1	1.3	－	45
18 ～ 29 (歳)	1.2	1.5	－	55	1.0	1.2	－	45
30 ～ 49 (歳)	1.2	1.5	－	60	1.0	1.2	－	45
50 ～ 64 (歳)	1.2	1.5	－	60	1.0	1.2	－	45
65 ～ 74 (歳)	1.2	1.4	－	55	1.0	1.2	－	45
75 以上 (歳)	1.2	1.4	－	50	1.0	1.2	－	40
妊 婦 (付加量)					+0.2	+0.2	－	－
授乳婦 (付加量)					+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 ビリドキシン (分子量 = 169.2) の重量として示した。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

資 料

付
図
・
付
表

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準 (μg / 日) ¹

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0 ～ 5 (月)	0.4	0.4
6 ～ 11 (月)	0.9	0.9
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	4.0
15 ～ 17 (歳)	4.0	4.0
18 ～ 29 (歳)	4.0	4.0
30 ～ 49 (歳)	4.0	4.0
50 ～ 64 (歳)	4.0	4.0
65 ～ 74 (歳)	4.0	4.0
75 以上 (歳)	4.0	4.0
妊 婦 (付加量)		4.0
授乳婦 (付加量)		4.0

1 シアノコバラミン (分子量 = 1,355.37) の重量として示した。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

葉酸の食事摂取基準 (μg / 日) ¹

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 ²	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0 ～ 5 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6 ～ 11 (月)	—	—	70	—	—	—	70	—
1 ～ 2 (歳)	70	90	—	200	70	90	—	200
3 ～ 5 (歳)	80	100	—	300	80	100	—	300
6 ～ 7 (歳)	110	130	—	400	110	130	—	400
8 ～ 9 (歳)	130	150	—	500	130	150	—	500
10 ～ 11 (歳)	150	180	—	700	150	180	—	700
12 ～ 14 (歳)	190	230	—	900	190	230	—	900
15 ～ 17 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
18 ～ 29 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
30 ～ 49 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50 ～ 64 (歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
65 ～ 74 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
75 以上 (歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
妊 婦 (付加量) ³ 初期 中期・後期					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+200	+240	—	—
					+80	+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 妊娠を計画している女性, 妊娠の可能性のある女性およ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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0～5 (月)	4	4
6～11 (月)	3	3
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	6
15～17 (歳)	7	6
18～29 (歳)	6	5
30～49 (歳)	6	5
50～64 (歳)	6	5
65～74 (歳)	6	5
75以上 (歳)	6	5
妊 婦		5
授乳婦		6

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ビオチンの食事摂取基準 (μg/日)

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0～5 (月)	4	4
6～11 (月)	10	10
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
授乳婦		50

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ビタミン C の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性			女 性		
年齢等	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)	30	35	—	30	35	—
3～5 (歳)	35	40	—	35	40	—
6～7 (歳)	40	50	—	40	50	—
8～9 (歳)	50	60	—	50	60	—
10～11 (歳)	60	70	—	60	70	—
12～14 (歳)	75	90	—	75	90	—
15～17 (歳)	80	100	—	80	100	—
18～29 (歳)	80	100	—	80	100	—
30～49 (歳)	80	100	—	80	100	—
50～64 (歳)	80	100	—	80	100	—
65～74 (歳)	80	100	—	80	100	—
75以上 (歳)	80	100	—	80	100	—
妊 婦 (付加量)				+10	+10	—
授乳婦 (付加量)				+40	+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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

資 料

付
図
・
付
表

ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日, () は食塩相当量 [g/日])¹

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)	—	—	(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)	—	—	(6.5 未満)
15～17 (歳)	—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)
18～29 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	600 (1.5)	—	(6.5 未満)
30～49 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	600 (1.5)	—	(6.5 未満)
50～64 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	600 (1.5)	—	(6.5 未満)
65～74 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	600 (1.5)	—	(6.5 未満)
75 以上 (歳)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)	600 (1.5)	—	(6.5 未満)
妊 婦				600 (1.5)	—	(6.5 未満)
授乳婦				600 (1.5)	—	(6.5 未満)

1 高血圧および慢性腎臓病(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。
(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

カリウムの食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性		女 性	
年 齢 等	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5 (月)	400	—	400	—
6～11 (月)	700	—	700	—
1～2 (歳)	900	—	800	—
3～5 (歳)	1,100	1,600 以上	1,000	1,400 以上
6～7 (歳)	1,300	1,800 以上	1,200	1,600 以上
8～9 (歳)	1,600	2,000 以上	1,400	1,800 以上
10～11 (歳)	1,900	2,200 以上	1,800	2,000 以上
12～14 (歳)	2,400	2,600 以上	2,200	2,400 以上
15～17 (歳)	2,800	3,000 以上	2,000	2,600 以上
18～29 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
30～49 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
50～64 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
65～74 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
75 以上 (歳)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
妊 婦			2,000	2,600 以上
授乳婦			2,000	2,600 以上

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

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	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	－	－	200	－	－	－	200	－
6～11 (月)	－	－	250	－	－	－	250	－
1～2 (歳)	350	450	－	－	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	750	－	－
12～14 (歳)	850	1,000	－	－	700	800	－	－
15～17 (歳)	650	800	－	－	550	650	－	－
18～29 (歳)	650	800	－	2,500	550	650	－	2,500
30～49 (歳)	650	750	－	2,500	550	650	－	2,500
50～64 (歳)	600	750	－	2,500	550	650	－	2,500
65～74 (歳)	600	750	－	2,500	550	650	－	2,500
75以上 (歳)	600	750	－	2,500	500	600	－	2,500
妊 婦					+0	+0	－	－
授乳婦					+0	+0	－	－

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日)

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)	－	－	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	－	－	180	220	－	－
12～14 (歳)	250	290	－	－	240	290	－	－
15～17 (歳)	300	360	－	－	260	310	－	－
18～29 (歳)	280	340	－	－	230	280	－	－
30～49 (歳)	320	380	－	－	240	290	－	－
50～64 (歳)	310	370	－	－	240	290	－	－
65～74 (歳)	290	350	－	－	240	280	－	－
75以上 (歳)	270	330	－	－	220	270	－	－
妊 婦 (付加量)					+30	+40	－	－
授乳婦 (付加量)					+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。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

資 料

付
図
・
付
表

リンの食事摂取基準 (mg／日)

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
0 ～ 5 (月)	120	—	120	—
6 ～ 11 (月)	260	—	260	—
1 ～ 2 (歳)	600	—	500	—
3 ～ 5 (歳)	700	—	700	—
6 ～ 7 (歳)	900	—	800	—
8 ～ 9 (歳)	1,000	—	900	—
10 ～ 11 (歳)	1,100	—	1,000	—
12 ～ 14 (歳)	1,200	—	1,100	—
15 ～ 17 (歳)	1,200	—	1,000	—
18 ～ 29 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
30 ～ 49 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
50 ～ 64 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
65 ～ 74 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
75 以上 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
妊 婦			800	—
授乳婦			800	—

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

鉄の食事摂取基準 (mg / 日)

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	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定 平均 必要量	推奨量	推定 平均 必要量	推奨量		
0 ～ 5 (月)	－	－	0.5	－	－	－	－	－	0.5	－
6 ～ 11 (月)	3.5	4.5	－	－	3.0	4.5	－	－	－	－
1 ～ 2 (歳)	3.0	4.0	－	－	3.0	4.0	－	－	－	－
3 ～ 5 (歳)	3.5	5.0	－	－	3.5	5.0	－	－	－	－
6 ～ 7 (歳)	4.5	6.0	－	－	4.5	6.0	－	－	－	－
8 ～ 9 (歳)	5.5	7.5	－	－	6.0	8.0	－	－	－	－
10 ～ 11 (歳)	6.5	9.5	－	－	6.5	9.0	8.5	12.5	－	－
12 ～ 14 (歳)	7.5	9.0	－	－	6.5	8.0	9.0	12.5	－	－
15 ～ 17 (歳)	7.5	9.0	－	－	5.5	6.5	7.5	11.0	－	－
18 ～ 29 (歳)	5.5	7.0	－	－	5.0	6.0	7.0	10.0	－	－
30 ～ 49 (歳)	6.0	7.5	－	－	5.0	6.0	7.5	10.5	－	－
50 ～ 64 (歳)	6.0	7.0	－	－	5.0	6.0	7.5	10.5	－	－
65 ～ 74 (歳)	5.5	7.0	－	－	5.0	6.0	－	－	－	－
75 以上 (歳)	5.5	6.5	－	－	4.5	5.5	－	－	－	－
妊婦 (付加量) 初期					+2.0	+2.5	－	－	－	－
中期・後期					+7.0	+8.5	－	－	－	－
授乳婦 (付加量)					+1.5	+2.0	－	－	－	－

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

亜鉛の食事摂取基準 (mg / 日)

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	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ～ 5 (月)	－	－	1.5	－	－	－	1.5	－
6 ～ 11 (月)	－	－	2.0	－	－	－	2.0	－
1 ～ 2 (歳)	2.5	3.5	－	－	2.0	3.0	－	－
3 ～ 5 (歳)	3.0	4.0	－	－	2.5	3.5	－	－
6 ～ 7 (歳)	3.5	5.0	－	－	3.0	4.5	－	－
8 ～ 9 (歳)	4.0	5.5	－	－	4.0	5.5	－	－
10 ～ 11 (歳)	5.5	8.0	－	－	5.5	7.5	－	－
12 ～ 14 (歳)	7.0	8.5	－	－	6.5	8.5	－	－
15 ～ 17 (歳)	8.5	10.0	－	－	6.0	8.0	－	－
18 ～ 29 (歳)	7.5	9.0	－	40	6.0	7.5	－	35
30 ～ 49 (歳)	8.0	9.5	－	45	6.5	8.0	－	35
50 ～ 64 (歳)	8.0	9.5	－	45	6.5	8.0	－	35
65 ～ 74 (歳)	7.5	9.0	－	45	6.5	7.5	－	35
75 以上 (歳)	7.5	9.0	－	40	6.0	7.0	－	35
妊婦 (付加量) 初期					+0.0	+0.0	－	－
中期・後期					+2.0	+2.0	－	－
授乳婦 (付加量)					+2.5	+3.0	－	－

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

資 料

付
図
・
付
表

銅の食事摂取基準 (mg／日)

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	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ～ 5 (月)	－	－	0.3	－	－	－	0.3	－
6 ～ 11 (月)	－	－	0.4	－	－	－	0.4	－
1 ～ 2 (歳)	0.3	0.3	－	－	0.2	0.3	－	－
3 ～ 5 (歳)	0.3	0.4	－	－	0.3	0.3	－	－
6 ～ 7 (歳)	0.4	0.4	－	－	0.4	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)	0.7	0.8	－	－	0.6	0.8	－	－
15 ～ 17 (歳)	0.8	0.9	－	－	0.6	0.7	－	－
18 ～ 29 (歳)	0.7	0.8	－	7	0.6	0.7	－	7
30 ～ 49 (歳)	0.8	0.9	－	7	0.6	0.7	－	7
50 ～ 64 (歳)	0.7	0.9	－	7	0.6	0.7	－	7
65 ～ 74 (歳)	0.7	0.8	－	7	0.6	0.7	－	7
75 以上 (歳)	0.7	0.8	－	7	0.6	0.7	－	7
妊 婦 (付加量)					+0.1	+0.1	－	－
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.6	－	－

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

マンガンの食事摂取基準 (mg／日)

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
0 ～ 5 (月)	0.01	－	0.01	－
6 ～ 11 (月)	0.5	－	0.5	－
1 ～ 2 (歳)	1.5	－	1.5	－
3 ～ 5 (歳)	2.0	－	2.0	－
6 ～ 7 (歳)	2.0	－	2.0	－
8 ～ 9 (歳)	2.5	－	2.5	－
10 ～ 11 (歳)	3.0	－	3.0	－
12 ～ 14 (歳)	3.5	－	3.0	－
15 ～ 17 (歳)	3.5	－	3.0	－
18 ～ 29 (歳)	3.5	11	3.0	11
30 ～ 49 (歳)	3.5	11	3.0	11
50 ～ 64 (歳)	3.5	11	3.0	11
65 ～ 74 (歳)	3.5	11	3.0	11
75 以上 (歳)	3.5	11	3.0	11
妊 婦			3.0	－
授乳婦			3.0	－

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

ヨウ素の食事摂取基準 (μg / 日)

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	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ～ 5 (月)	－	－	100	250	－	－	100	250
6 ～ 11 (月)	－	－	130	350	－	－	130	350
1 ～ 2 (歳)	35	50	－	600	35	50	－	600
3 ～ 5 (歳)	40	60	－	900	40	60	－	900
6 ～ 7 (歳)	55	75	－	1,200	55	75	－	1,200
8 ～ 9 (歳)	65	90	－	1,500	65	90	－	1,500
10 ～ 11 (歳)	75	110	－	2,000	75	110	－	2,000
12 ～ 14 (歳)	100	140	－	2,500	100	140	－	2,500
15 ～ 17 (歳)	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000
18 ～ 29 (歳)	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000
30 ～ 49 (歳)	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000
50 ～ 64 (歳)	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000
65 ～ 74 (歳)	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000
75 以上 (歳)	100	140	－	3,000	100	140	－	3,000
妊 婦 (付加量)					+75	+110	－	－ ¹
授乳婦 (付加量)					+100	+140	－	－ ¹

1 妊婦および授乳婦の耐容上限量は、2,000 μg/ 日とした。

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

セレンの食事摂取基準 (μg / 日)

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

(日本人の食事摂取基準 (2025 年版))

資 料

付
図
・
付
表

クロムの食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

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
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	500	10	500
30～49（歳）	10	500	10	500
50～64（歳）	10	500	10	500
65～74（歳）	10	500	10	500
75以上（歳）	10	500	10	500
妊 婦			10	－
授乳婦			10	－

（日本人の食事摂取基準（2025年版））

モリブデンの食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

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	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	－	－	2.5	－	－	－	2.5	－
6～11（月）	－	－	3.0	－	－	－	3.0	－
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）	20	30	－	600	20	25	－	500
30～49（歳）	25	30	－	600	20	25	－	500
50～64（歳）	25	30	－	600	20	25	－	500
65～74（歳）	20	30	－	600	20	25	－	500
75以上（歳）	20	25	－	600	20	25	－	500
妊 婦（付加量）					+0	+0	－	－
授乳婦（付加量）					+2.5	+3.5	－	－

（日本人の食事摂取基準（2025年版））