

## 日本人の食事摂取基準（2020年版）策定による表の訂正

- 目的 ①国民の健康の維持・増進  
 ②生活習慣病の発症予防、重症化予防  
 ③高齢者の低栄養予防やフレイル予防

期間 令和2（2020）～令和6（2024）年度（令和2年4月～令和7年3月）

### エネルギーの指標

表 1-13-4 目標とするBMIの範囲

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

### 各栄養素の食事摂取基準

表 1-13-8 18～29歳の食事摂取基準

(1日あたり)	推奨量		目安量		耐容上限量		目標量		妊婦	授乳婦
	男	女	男	女	男	女	男	女		
タンパク質(g)	65	50					13～20% (%エネルギー)		初期+0 中期+5 後期+25	+20
脂質エネルギー比率 (%エネルギー)							20～30%			
飽和脂肪酸 (%エネルギー)							7%以下			
n-6系脂肪酸(g)			11	8					9	10
n-3系脂肪酸(g)			2.0	1.6					1.6	1.8
炭水化物 (%エネルギー)							50～65%			
食物繊維(g)							21以上	18以上		

表 1-13-9 18～29歳の食事摂取基準（ビタミン）

(1日あたり)	推奨量		目安量		耐受上限量		目標量		妊婦	授乳婦
	男	女	男	女	男	女	男	女		
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	1.4	1.1					21以上	18以上	+0.2	
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	1.6	1.2							+0.3	+0.6
ナイアシン (mgNE)	15	11			★	★			+0	+3
ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	1.4	1.1			★	★			+0.2	+0.3
葉酸 (μg)	240				★	★			+240	+100
ビタミンB <sub>12</sub> (μg)	2.4								+0.4	+0.8
ビタミンC (mg)	100								+10	+45
ビオチン (μg)			50						50	
パントテン酸 (mg)			5						5	6
ビタミンA (μgRE)	850	650			2,700				初中期+0 後期+80	+450
ビタミンD (μg)			8.5		100				8.5	
ビタミンE (mg)			6.0	5.0	850	650			6.5	7.0
ビタミンK (μg)			150						150	

表 1-13-10 18～29歳の食事摂取基準（ミネラル）

	(1日あたり)	推奨量		目安量		耐受上限量		目標量		妊婦	授乳婦
		男	女	男	女	男	女	男	女		
多量	ナトリウム食塩として (g)							7.5未満	6.5未満		
ミ	カリウム (mg)			2,500	2,000			3,000以上	2,600以上	2,000	2,200
ネ	カルシウム (mg)	800	650			2,500				+0	
ラ	マグネシウム (mg)	340	270			3,000				+40	+0
ル	リン (mg)			1000	800	3000				+0	
微量	鉄 (mg)	7.5	月経なし6.5 月経あり10.5			50	40			初期+2.5 中後期+9.5	+2.5
	亜鉛 (mg)	11	8			40	35			+2	+4
ミ	銅 (mg)	0.9	0.7			7				+0.1	+0.6
ネ	マンガン (mg)			4	3.5	11				+0	
ラ	ヨウ素 (μg)	130				3,000				+110	+140
	セレン (μg)	30	25			450	350			+5	+20
	クロム (μg)			10		500					
	モリブデン (μg)	30	25			600	500			+0	+3

表 1-13-11 カルシウムの食事摂取基準（mg/日）

年齢（歳）	推奨量		目安量		耐受上限量		目標量		妊婦	授乳婦
	男	女	男	女	男	女	男	女		
0～5（月）			200							
6～11（月）			250							
1～2（歳）	450	400								
3～5（歳）	600	550								
6～7（歳）	600	550								
8～9（歳）	650	750								
10～11（歳）	700	750								
12～14（歳）	1,000	800								
15～17（歳）	800	650								
18～29（歳）	800	650								
30～49（歳）	750	650							+0	
60～64（歳）	750	650			2,500					
65～74（歳）	750	650								
75（歳）以上	700	600								