

表3 乳児の食事摂取基準（再掲）

エネルギー・栄養素		月 齢		0～5（月）		6～8（月）		9～11（月）		
		策定項目		男児	女児	男児	女児	男児	女児	
エネルギー (kcal/日)		推定エネルギー必要量		550	500	650	600	700	650	
たんぱく質 (g/日)		目安量		10		15		25		
脂 質	脂質 (% エネルギー)	目安量		50		40				
	飽和脂肪酸 (% エネルギー)	—		—		—				
	n-6系脂肪酸 (g/日)	目安量		4		4				
	n-3系脂肪酸 (g/日)	目安量		0.9		0.8				
炭水化物	炭水化物 (% エネルギー)	—		—		—				
	食物繊維 (g/日)	—		—		—				
ビタミン	脂溶性	ビタミン A (μgRAE/日) ¹	目安量		300		400			
			耐受上限量		600		600			
		ビタミン D (μg/日)	目安量		5.0		5.0			
			耐受上限量		25		25			
	水溶性	ビタミン E (mg/日)	目安量		3.0		4.0			
		ビタミン K (μg/日)	目安量		4		7			
		ビタミン B ₁ (mg/日)	目安量		0.1		0.2			
		ビタミン B ₂ (mg/日)	目安量		0.3		0.4			
		ナイアシン (mgNE/日) ²	目安量		2		3			
		ビタミン B ₆ (mg/日)	目安量		0.2		0.3			
		ビタミン B ₁₂ (μg/日)	目安量		0.4		0.5			
		葉酸 (μg/日)	目安量		40		60			
		パントテン酸 (mg/日)	目安量		4		3			
		ビオチン (μg/日)	目安量		4		10			
ビタミン C (mg/日)	目安量		40		40					
ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	目安量		100		600			
		(食塩相当量) (g/日)	目安量		0.3		1.5			
		カリウム (mg/日)	目安量		400		700			
		カルシウム (mg/日)	目安量		200		250			
		マグネシウム (mg/日)	目安量		20		60			
		リン (mg/日)	目安量		120		260			
	微量	鉄 (mg/日) ³	目安量		0.5		—			
			推定平均必要量		—		3.5	3.5	3.5	3.5
			推奨量		—		5.0	4.5	5.0	4.5
		亜鉛 (mg/日)	目安量		2		3			
		銅 (mg/日)	目安量		0.3		0.3			
マンガン (mg/日)	目安量		0.01		0.5					
	ヨウ素 (μg/日)	目安量		100		130				
		耐受上限量		250		250				
	セレン (μg/日)	目安量		15		15				
クロム (μg/日)	目安量		0.8		1.0					
モリブデン (μg/日)	目安量		2		10					

¹ プロビタミン A カロテノイドを含まない。

² 0～5 か月児の目安量の単位は mg/日。

³ 6～11 か月は一つの月齢区分として男女別に算定した。

表4 小児(1~2歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	—	950	—	—	900	—

表5 小児(1~2歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男子					女子					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)	15	20	—	—	—	15	20	—	—	—	
(% エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹	
脂質 (% エネルギー)	脂質	—	—	—	20~30 (25) ¹	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	
	飽和脂肪酸	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	5	—	—	—	5	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	0.7	—	—	—	0.8	—	—	
炭水化物	炭水化物 (% エネルギー)	—	—	—	50~65 (57.5) ¹	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ビタミン	脂溶性	ビタミン A (μgRAE/日) ²	300	400	—	600	—	250	350	—	600
		ビタミン D (μg/日)	—	—	2.0	20	—	—	—	2.0	20
		ビタミン E (mg/日) ³	—	—	3.5	150	—	—	—	3.5	150
		ビタミン K (μg/日)	—	—	60	—	—	—	—	60	—
	水溶性	ビタミン B ₁ (mg/日)	0.4	0.5	—	—	—	0.4	0.5	—	—
		ビタミン B ₂ (mg/日)	0.5	0.6	—	—	—	0.5	0.5	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) ⁴	5	5	—	60 (15)	—	4	5	—	60 (15)
		ビタミン B ₆ (mg/日) ⁵	0.4	0.5	—	10	—	0.4	0.5	—	10
		ビタミン B ₁₂ (μg/日)	0.7	0.9	—	—	—	0.7	0.9	—	—
		葉酸 (μg/日) ⁶	70	90	—	200	—	70	90	—	200
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	3	—	—	—	—	3	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—
		ビタミン C (mg/日)	35	35	—	—	—	30	35	—	—
		ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ミネラル	多量	(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	3.0 未満	—	—	—	3.5 未満
		カリウム (mg/日)	—	—	900	—	—	—	—	800	—
		カルシウム (mg/日)	350	450	—	—	—	350	400	—	—
		マグネシウム (mg/日) ⁷	60	70	—	—	—	60	70	—	—
	微量	リン (mg/日)	—	—	500	—	—	—	—	500	—
		鉄 (mg/日)	3.0	4.5	—	25	—	3.0	4.5	—	20
		亜鉛 (mg/日)	3	3	—	—	—	3	3	—	—
		銅 (mg/日)	0.2	0.3	—	—	—	0.2	0.3	—	—
		マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—
		ヨウ素 (μg/日)	35	50	—	250	—	35	50	—	250
セレン (μg/日)	10	10	—	80	—	10	10	—	70		
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

² 推定平均必要量、推奨量はプロビタミン A カロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミン A カロテノイドを含まない。

³ 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。

⁴ 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。参照体重を用いて算定した。

⁵ 耐容上限量は、食事性ビタミン B₆ の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

⁶ 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

⁷ 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とする。

表6 小児(3~5歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	—	1,300	—	—	1,250	—

表7 小児(3~5歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男子					女子					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)	20	25	—	—	—	20	25	—	—	—	
	(% エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) ¹	—	—	—	13~20 (16.5) ¹	
脂質 (% エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	—	—	—	—	20~30 (25) ¹	
	飽和脂肪酸(% エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	7	—	—	—	6	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.3	—	—	—	1.1	—	—	
炭水化物 (% エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹	—	—	—	—	50~65 (57.5) ¹	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
脂溶性 ビタミン	ビタミンA (μgRAE/日) ²	350	500	—	700	—	300	400	—	700	
	ビタミンD (μg/日)	—	—	2.5	30	—	—	—	2.5	30	
	ビタミンE (mg/日) ³	—	—	4.5	200	—	—	—	4.5	200	
	ビタミンK (μg/日)	—	—	70	—	—	—	—	70	—	
	水溶性 ビタミン	ビタミンB ₁ (mg/日)	0.6	0.7	—	—	—	0.6	0.7	—	—
	ビタミンB ₂ (mg/日)	0.7	0.8	—	—	—	0.6	0.8	—	—	
	ナイアシン (mgNE/日) ⁴	6	7	—	80(20)	—	6	7	—	80(20)	
	ビタミンB ₆ (mg/日) ⁵	0.5	0.6	—	15	—	0.5	0.6	—	15	
	ビタミンB ₁₂ (μg/日)	0.8	1.0	—	—	—	0.8	1.0	—	—	
	葉酸 (μg/日) ⁶	80	100	—	300	—	80	100	—	300	
	パントテン酸 (mg/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	
	ピオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	
	ビタミンC (mg/日)	35	40	—	—	—	35	40	—	—	
	多量 ミネラル	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)		—	—	—	—	4.0未満	—	—	—	4.5未満	
カリウム (mg/日)		—	—	1,100	—	—	—	—	1,000	—	
カルシウム (mg/日)		500	600	—	—	—	450	550	—	—	
マグネシウム (mg/日) ⁷		80	100	—	—	—	80	100	—	—	
リン (mg/日)		—	—	800	—	—	—	—	600	—	
微量 ミネラル		鉄 (mg/日)	4.0	5.5	—	25	—	3.5	5.0	—	25
亜鉛 (mg/日)	3	4	—	—	—	3	4	—	—		
銅 (mg/日)	0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.4	—	—		
マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—		
ヨウ素 (μg/日)	45	60	—	350	—	45	60	—	350		
セレン (μg/日)	10	15	—	110	—	10	10	—	110		
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。()内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

² 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

³ 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。

⁴ 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。参照体重を用いて算定した。

⁵ 耐容上限量は、食事性ビタミンB₆の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

⁶ 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

⁷ 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とする。