

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		5			
		ビオチン (μg/日)	目安量	4		5			
ビタミン C (mg/日)	目安量	40		40					
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				
ミネラル	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	
	微量	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		3					

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	男児			女児		
	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		男児					女児						
		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 ¹	—	—	—	—	13~20 ¹		
脂質	(%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 ¹	—	—	—	—	20~30 ¹		
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	—		
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	0.7	—	—	—	—	0.8	—	—		
炭水化物	(%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 ¹	—	—	—	—	50~65 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)	—	—	3.0	20	—	—	—	3.5	20	—	
		ビタミンE (mg/日) ³	—	—	3.0	150	—	—	—	3.0	150	—	
		ビタミンK (μg/日)	—	—	50	—	—	—	—	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	6	—	60 (15)	—	4	5	—	60 (15)	—	
		ビタミンB ₆ (mg/日)	0.4	0.5	—	10	—	0.4	0.5	—	10	—	
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	0.8	0.9	—	—	—	0.8	0.9	—	—	—	
		葉酸 (μg/日)	80	90	—	200	—	90	90	—	200	—	
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	3	—	—	—	—	4	—	—	
		ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—	
	ミネラル	多量	ビタミンC (mg/日)	35	40	—	—	—	35	40	—	—	—
			ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)			—	—	—	—	3.0未満	—	—	—	—	3.0未満	
カリウム (mg/日)			—	—	900	—	—	—	—	900	—	—	
カルシウム (mg/日)			350	450	—	—	—	350	400	—	—	—	
微量		マグネシウム (mg/日) ⁵	60	70	—	—	—	60	70	—	—	—	
		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	—	—	—	2	3	—	—	—	
		銅 (mg/日)	0.3	0.3	—	—	—	0.2	0.3	—	—	—	
マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—			
ヨウ素 (μg/日)	35	50	—	300	—	35	50	—	300	—			
セレン (μg/日)	10	10	—	100	—	10	10	—	100	—			
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—			

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 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、ニコチンアミドの重量 (mg/日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

⁵ 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/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

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	男児			女児		
	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		男児					女児					
		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 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹	
脂質	脂質 (% エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	—	20～30 ¹	
	飽和脂肪酸 (% エネルギー)	—	—	—	—	10以下 ¹	—	—	—	—	10以下 ¹	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	6	—	—	—	—	6	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.1	—	—	—	—	1.0	—	—	
炭水化物	炭水化物 (% エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	—	50～65 ¹	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	8以上	—	—	—	—	8以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ²	350	450	—	700	—	350	500	—	850	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	3.5	30	—	—	—	4.0	30	—
		ビタミンE (mg/日) ³	—	—	4.0	200	—	—	—	4.0	200	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	60	—	—	—	—	70	—	—
	水溶性	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	8	—	80 (20)	—	6	7	—	80 (20)	—
		ビタミンB ₆ (mg/日)	0.5	0.6	—	15	—	0.5	0.6	—	15	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	0.9	1.1	—	—	—	0.9	1.1	—	—	—
		葉酸 (μg/日)	90	110	—	300	—	90	110	—	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)	40	50	—	—	—	40	50	—	—	—
		ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—			—	—	—	3.5未満	—	—	—	—	3.5未満
カリウム (mg/日)	—			—	1,000	—	1,400以上	—	—	1,000	—	1,400以上
カルシウム (mg/日)	500			600	—	—	—	450	550	—	—	—
マグネシウム (mg/日) ⁵	80			100	—	—	—	80	100	—	—	—
リン (mg/日)	—		—	700	—	—	—	—	700	—	—	
微量	鉄 (mg/日)		4.0	5.5	—	25	—	4.0	5.5	—	25	—
	亜鉛 (mg/日)		3	4	—	—	—	3	3	—	—	—
	銅 (mg/日)		0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.3	—	—	—
	マンガン (mg/日)		—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
	ヨウ素 (μg/日)	45	60	—	400	—	45	60	—	400	—	
セレン (μg/日)	10	15	—	100	—	10	10	—	100	—		
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—		

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 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、ニコチンアミドの重量 (mg/日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

⁵ 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/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。