

# 荷重平均食事摂取基準量算定表

日付：平成22年4月1日

年齢	人数		エネルギー (kcal)				たんぱく質 (g)				脂質 (g)				炭水化物 (g)			
			基準値		合計		基準値		合計		基準値		合計		基準値		合計	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0~5ヶ月			550	500			10.0	10.0			30.6	27.8						
6~8ヶ月			650	600			15.0	15.0			28.9	26.7						
9~11ヶ月			700	650			25.0	25.0			31.1	28.9						
1~2歳			1,000	900			20.0	20.0			27.8	25.0			150.0	135.0		
3~5歳			1,300	1,250			25.0	25.0			36.1	34.7			195.0	187.5		
6~7歳			1,550	1,450			30.0	30.0			43.1	40.3			232.5	217.5		
8~9歳			1,800	1,700			40.0	40.0			50.0	47.2			270.0	255.0		
10~11歳			2,250	2,000			45.0	45.0			62.5	55.6			337.5	300.0		
12~14歳			2,500	2,250			60.0	55.0			69.4	62.5			375.0	337.5		
15~17歳	5	6	2,750	2,250	13,750	13,500	60.0	55.0	300.0	330.0	76.4	62.5	381.9	375.0	412.5	337.5	2,062.5	2,025.0
18~29歳	7	8	2,650	1,950	18,550	15,600	60.0	50.0	420.0	400.0	73.6	54.2	515.3	433.3	397.5	292.5	2,782.5	2,340.0
30~49歳	8	4	2,650	2,000	21,200	8,000	60.0	50.0	480.0	200.0	66.3	50.0	530.0	200.0	397.5	300.0	3,180.0	1,200.0
50~69歳	12	16	2,450	1,950	29,400	31,200	60.0	50.0	720.0	800.0	61.3	48.8	735.0	780.0	367.5	292.5	4,410.0	4,680.0
70歳以上	8	9	2,200	1,700	17,600	15,300	60.0	50.0	480.0	450.0	55.0	42.5	440.0	382.5	330.0	255.0	2,640.0	2,295.0
合計	83				184,100				4,580.0				4,773.1				27,615.0	
1人1日当り荷重平均基準量					2,218				55.2				57.5				332.7	

年齢	人数		カルシウム (mg)				鉄 (mg)				レチノール当量 (μg)				ビタミンB1 (mg)			
			基準値		合計		基準値		合計		基準値		合計		基準値		合計	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0~5ヶ月			200	200			0.5	0.5			300	300			0.1	0.1		
6~8ヶ月			250	250			5.0	4.5			400	400			0.3	0.3		
9~11ヶ月			250	250			5.0	4.5			400	400			0.3	0.3		
1~2歳			400	400			4.0	4.5			400	350			0.5	0.5		
3~5歳			600	550			5.5	5.5			450	450			0.7	0.7		
6~7歳			600	550			6.5	6.5			450	400			0.8	0.8		
8~9歳			650	750			8.5	8.0			500	500			1.0	1.0		
10~11歳			700	700			10.0	13.5			600	550			1.2	1.1		
12~14歳			1,000	800			11.0	14.0			750	700			1.4	1.2		
15~17歳	5	6	800	650	4,000	3,900	9.5	10.5	47.5	63.0	900	650	4,500	3,900	1.5	1.2	7.50	7.20
18~29歳	7	8	800	650	5,600	5,200	7.0	10.5	49.0	84.0	850	650	5,950	5,200	1.4	1.1	9.80	8.80
30~49歳	8	4	650	650	5,200	2,600	7.5	11.0	60.0	44.0	850	700	6,800	2,800	1.4	1.1	11.20	4.40
50~69歳	12	16	700	650	8,400	10,400	7.5	11.0	90.0	176.0	850	700	10,200	11,200	1.3	1.1	15.60	17.60
70歳以上	8	9	700	600	5,600	5,400	7.0	6.0	56.0	54.0	800	650	6,400	5,850	1.2	0.9	9.60	8.10
合計	83				56,300				723.5				62,800				99.80	
1人1日当り荷重平均基準量					678				8.7				757				1.20	

# 荷重平均食事摂取基準量算定表

年齢	人数		ビタミンB2 (mg)				ビタミンC (mg)				食物繊維総量 (g)				食塩相当量 (g)			
			基準値		合計		基準値		合計		基準値		合計		基準値		合計	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
0～5ヶ月			0.3	0.3			40	40										
6～8ヶ月			0.4	0.4			40	40										
9～11ヶ月			0.4	0.4			40	40										
1～2歳			0.6	0.5			40	40							4.0	4.0		
3～5歳			0.8	0.8			45	45							5.0	5.0		
6～7歳			0.9	0.9			55	55							6.0	6.0		
8～9歳			1.1	1.0			65	65							7.0	7.0		
10～11歳			1.4	1.2			80	80							8.0	7.5		
12～14歳			1.5	1.4			100	100							9.0	7.5		
15～17歳	5	6	1.7	1.4	8.50	8.40	100	100	500	600					9.0	7.5	45	45
18～29歳	7	8	1.6	1.2	11.20	9.60	100	100	700	800	19.0	17.0	133	136	9.0	7.5	63	60
30～49歳	8	4	1.6	1.2	12.80	4.80	100	100	800	400	19.0	17.0	152	68	9.0	7.5	72	30
50～69歳	12	16	1.5	1.2	18.00	19.20	100	100	1,200	1,600	19.0	17.0	228	272	9.0	7.5	108	120
70歳以上	8	9	1.3	1.0	10.40	9.00	100	100	800	900	19.0	17.0	152	153	9.0	7.5	72	68
合計	83				111.90				8,300				1294				683	
1人1日当り荷重平均基準量					1.35				100				16				8	