

栄養摂取状況調査票

	<p>令和4年札幌市健康・栄養調査</p> <p>栄養摂取状況調査票</p> <p style="margin-top: 20px;">区 <input style="width: 100px;" type="text"/></p> <p style="margin-top: 20px;">世帯番号 <input style="width: 100px;" type="text"/></p> <p style="margin-top: 40px; font-size: 1.2em;">札幌市</p>
--	---

I 世帯状況・II 食事状況			
I 世帯状況			
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 身長・体重
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	身長 cm 体重 kg
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	身長 cm 体重 kg
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	身長 cm 体重 kg
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	身長 cm 体重 kg
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	身長 cm 体重 kg
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	身長 cm 体重 kg
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	身長 cm 体重 kg
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	身長 cm 体重 kg

1

II 食事状況			
5. 性別	6. 妊娠・授乳	7. 仕事の種類	朝 昼 夕
1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		
2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		
1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		
2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		
1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		
2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		
1 男	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		
2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している		

2

生活習慣調査票

令和4年札幌市健康・栄養調査

生活習慣調査票

(15歳以上用)

■この調査は満15歳以上の方が全員回答してください。
■表紙の氏名、性別、年齢をご記入の上、ご回答ください。

区番号									
氏名		性別	1 男	2 女	年齢		歳		

このアンケートは、札幌市民の健康づくりや食生活改善対策等を考える上での基礎資料とするものです。お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査にご協力くださいますようお願いいたします。

■ご記入について

- 必ずご本人がお答えになってください。ご本人に何かの事情があり、記入できない場合は、ご本人の考えなどに基づき家族の方が記入してください。
- あてはまる数字に、**1つだけ**の印をつけてください。ただし、質問によっては複数でも良い場合がありますので、ご注意ください。

下記からお答えください。

ご家庭で非常食の用意を担当している方のみ、世帯を代表して下記の質問にお答えください。

【非常食の食料について】

★ あなたは災害時に備えて非常食の食料を用意していますか。

- 用意している
- 用意していない

1と答えた方にお聞きします。

★ 非常食としてどんなものを用意していますか。(いくつでも)

- 主食 (レトルトご飯、ご飯を乾燥させた加工米、乾パン等)
- 副食 (肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等)
- 飲料 (水、お茶等)

札幌市

【健康と食習慣について】

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- とてもよい
- よい
- ふつう
- あまりよくない
- よくない

問2 あなたは、自分の体重を重る習慣はどの程度ありますか。

- ほとんど毎日
- 週に数回程度
- 週に1回程度
- ほとんどない

問3 次の項目について、あなたは関心がありますか。(いくつでも)

- ダイエット
- 骨粗しょう症
- 糖尿病
- 高血圧症
- メタボリック症候群
- 食品の安全性
- 栄養のバランス
- 食品の栄養素
- 健康食品
- 料理

問4 あなたのふだん(平日)の夕食開始時刻は、何時頃ですか。

- 午後7時前
- 午後7時～8時台
- 午後9時～10時台
- 午後11時以降
- 食べない

問5 あなたのふだん(平日)の就寝時刻は、何時頃ですか。

- 午後8時前
- 午後8時台
- 午後9時台
- 午後10時台
- 午後11時台
- 午後12時台
- 午前1時台
- 午前2時台
- 午前3時以降

問6 あなたは、「食育」に関心がありますか。

- 関心がある
- どちらかといえば関心がある
- どちらかといえば関心がない
- 関心がない
- わからない

問7 あなたは、1回の食事で食べる量に気を付けていますか。

- 多すぎないように少なすぎないように心がけて食べる
- 特に気にしないで食べたいだけ食べる
- 意識して食べる量を少なくしている
- 意識して食べる量を多くしている

問8 あなたは、ふだんの食事において、ゆっくりよくかんで食べていますか。

- 食べている
- どちらかといえば食べている
- どちらかといえば食べていない
- 食べていない

問9 あなたは、1日の食事のすべてを一人で食べていることがありますか。

- ほとんどない
- 週1日程度ある
- 週2～3日ある
- 週4～5日ある
- ほとんど毎日ある

問10 あなたは、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。

※主食＝米・パン・麺類など / 主菜＝肉・魚・大豆製品(豆蔵など)を使ったメインの料理 / 副菜＝野菜・きのこ・海藻などを食べた小皿の料理

- ほとんど毎日
- 週に4～5日
- 週に2～3日
- ほとんどない

問11 あなたは食べるときに気を付けている栄養素等はありませんか。(いくつでも)

- エネルギー(カロリー)
- たんぱく質
- 脂質
- カルシウム
- 鉄
- ビタミン類
- 食物繊維
- 食塩(塩分)
- 特になし

問12 あなたは、食塩(塩分)をとりすぎていると思いますか。

- とりすぎていると思う
- とりすぎていると思わない
- わからない

問13 あなたは、牛乳・乳製品を食べますか。

- ほぼ毎日食べる
- 週3～5回食べる
- 週1～2回食べる
- 食べない

問14 あなたは、野菜を食べますか。

- 1日3回食べる
- 1日2回食べる
- 1日1回食べる
- 食べない

問15 野菜摂取量の目標は1日350g以上(料理にすると小鉢5皿分)であることを知っていますか。









- 知っている
- 知らない

問16 あなたは、野菜を使った料理を1日に何皿分食べていますか。

※例のイラストのように、野菜のみを使用した料理(お浸し、野菜炒め等)だけでなく、野菜を使用している料理(家よぎ、焼きそば等)も対象となります。ただし、漬物、飲み物は除く。
※1皿分の目安は野菜を70g程度使用している料理です。(2皿分は野菜を140g程度使用)

- 5皿分以上
- 3～4皿分
- 1～2皿分
- ほとんど食べない

＜野菜を使った料理例＞

1皿分 (野菜約70g)	2皿分 (野菜約140g)
    	  

問17 あなたは、果物を食べますか。

- ほぼ毎日食べる
- 週3～5回食べる
- 週1～2回食べる
- 食べない

問18-1 あなたはふだん朝食を食べますか。

※砂糖・ミルクを加えないお茶やコーヒー類、ビタミン剤だけを飲んでいる場合は「朝食を食べた」とことにはなりません。

- ほぼ毎日食べる 1時間以内
- 週3～5回食べる
- 週1～2回食べる
- 食べない

問18-2 1つ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。

- 就学前から
- 小学生の頃から
- 中学生の頃から
- 高校生の頃から
- 高校を卒業した頃から
- 20～29歳から
- 30～39歳から
- 40～49歳から
- 50～59歳から
- 60～69歳から
- 70歳以上から
- 覚えていない

問18-3 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(1つだけ)

- 時間がない
- 食欲がわかない
- 朝食を食べるより寝ていたい
- 減量(いわゆるダイエット)のため
- 朝食が用意されていない
- 以前から食べる習慣がない
- 食べた準備することが面倒である
- その他()

【すべての方にお聞きします】

問19 あなたは今より朝食を食べるためには、また、毎日食べる人は今までどおり食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。(いくつでも)

- 自分で朝食を用意する努力
- 家族や周りの人の支援(朝食を用意してくれる)
- 夕食や夜食をとりすぎない
- 早く寝る
- 外食やコンビニ等で手軽に朝食をとれる環境(価格・場所等)
- 残業時間の短縮など労働環境の改善
- 特になし
- わからない

問20 あなたは、朝食を食べることが健康上必要だと思いますか。

- 必要
- どちらかというが必要
- どちらかというと必要ない
- 必要ない
- わからない

問21 あなたご自身の現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて変わりましたか。(ア～エのそれぞれにお答えください)

	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
ア 栄養バランスのとれた食事の回数	1	2	3	4
イ 自宅で料理を作る回数	1	2	3	4
ウ 自宅で食事を食べる回数	1	2	3	4
エ 作業	1	2	3	

※ もともとその習慣がない場合は、「4. もともとない」を選択してください。

問22 あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。

- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである(概ね6か月以内)
- 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)
- 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

【外食の利用について】 ※「外食」とは飲食店での食事のほか、コンビニやスーパーでのお弁当・お惣菜等の家庭で調理しないものも含みます。

問23-1 あなたはふだん外食することがありますか。

- 毎日2回以上(週14回以上)
- 毎日1回～2回程度(週7回以上14回未満)
- 週2回～週6回程度
- 週1回程度
- ほとんど外食しない 1回以内

問23-2 1、2、3、4と答えた方にお聞きします。

問23-2 外食のメニューを選ぶとき、どのようなことに気を付けていますか。(いくつでも)

- 栄養
- 自分の好み
- 値段
- 早くできるもの
- 特に考えない
- その他()

【すべての方にお聞きします】

【栄養成分表示について】

問24 右図は食品の包装容器にある栄養成分表示です。あなたは、このような表示を見たことがありますか。

- 見たことがあります。食生活の参考にしている
- 見たことはあるが、食生活の参考にしている
- 見たことがない

〇ムックッキー

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	2000kJ
たんぱく質	8.0g
脂質	15.0g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	0.50g

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

別表1 食品群別表

小分類	食品名
米	玄米、半つき米、七分つき米、精白米、胚芽精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、胚芽精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、全かゆ、玄米五分かゆ、半つき米五分かゆ、七分つき米五分かゆ、精白米五分かゆ、玄米おもゆ、半つき米おもゆ、七分つき米おもゆ、おもゆ、もち米、インディカ米、発芽玄米、もち米めし、発芽玄米めし、精白米インディカ米めし
米加工品	アルファ化米、おにぎり、焼きおにぎり、きりたんぼ、上新粉、ビーフン、米こうじ、もち、赤飯、あくまき、白玉粉、道明寺粉、玄米粉、米粉、米粉パン、米粉めん、米ぬか、ライスペーパー
小麦粉類	薄力粉、中力粉、強力粉、全粒粉強力粉、ホットケーキミックス粉、天ぷら粉、お好み焼き粉、から揚げ粉
パン類(菓子パンを除く)	食パン、コッペパン、乾パン、フランスパン、ライ麦パン、ぶどうパン、ロールパン、クロワッサン、イングリッシュマフィン、ナン、ベーグル
菓子パン類	あんパン、クリームパン、ジャムパン、チョココロネ、揚げパン、あんぱん(薄皮タイプ)、カレーパン、クリームパン(薄皮タイプ)、チョコパン(薄皮タイプ)、メロンパン
うどん、中華めん類	生うどん、ゆでうどん、干しうどん、干しうどん・ゆで、乾そうめん・ひやむぎ、ゆでそうめん・ひやむぎ、乾手延そうめん・手延ひやむぎ、ゆで手延そうめん・ひやむぎ、生中華めん、ゆで中華めん、蒸し中華めん、干し中華めん、干し中華めん・ゆで、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、干し沖繩そば・ゆで、生冷めん
即席中華めん	インスタントラーメン(油揚げ味付け麺)、インスタントラーメン(油揚げ麺)、インスタントラーメン(非油揚げ麺)、中華カップめん(油揚げ麺)、焼そばカップめん、中華カップめん(非油揚げ麺)、和風カップめん(油揚げ麺)、インスタントラーメン(油揚げ味付け麺)(汁・残)、インスタントラーメン(油揚げ麺)(汁・残)、インスタントラーメン(非油揚げ麺)(汁・残)、中華カップめん(油揚げ麺)(汁・残)、中華カップめん(非油揚げ麺)(汁・残)、和風カップめん(油揚げ麺)(汁・残)
パスタ類	マカロニ・スパゲッティ、マカロニ・スパゲッティ・ゆで、生パスタ
その他の小麦加工品	生麩、観世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうざの皮、しゅうまいの皮、ピザクラスト、生パン粉、半生パン粉、乾燥パン粉
そば・加工品	そば粉、内層粉そば粉、中層粉そば粉、表層粉そば粉、そば米、生そば、ゆでそば、干しそば、干しそば・ゆで
とうもろこし・加工品	とうもろこし(玄穀・黄色種)、コーンミール、コーングリッツ、コーンフラワー、ジャイアントコーン(フライ味付け)、ポップコーン、コーンフレーク、とうもろこし(玄穀・白色種)
その他の穀類	アマランサス、あわ、あわもち、オートミール、七分つき押麦、押麦、米粒麦、乾大麦めん、ゆで大麦めん、麦こがし、きび・もちきび、はとむぎ、ひえ、もろこし(玄穀)、もろこし(精白粒)、全粒粉ライ麦粉、ライ麦粉、雑穀(五穀)、キヌア玄穀、押麦めし、雑穀(十穀)
さつまいも・加工品	さつまいも、さつまいも・蒸し、さつまいも・焼き、干しいも、さつまいも(皮つき)、さつまいも(皮つき)・蒸し、むらさきいも(皮むき)、むらさきいも(皮むき)・蒸し
じゃがいも・加工品	じゃがいも、じゃがいも・蒸し、じゃがいも・水煮、フライドポテト、乾燥マッシュポテト
その他のいも・加工品	きくいも、こんにやく製粉、板こんにやく、生いもこんにやく、しらたき、里いも、里いも・水煮、里いも(冷凍)、水いも、水いも・水煮、八つ頭、八つ頭・水煮、いちよういも、長いも、長いも・水煮、大和いも、じねんじょ、だいじょ、きくいも・水煮、赤こんにやく、凍みこんにやく、凍みこんにやく・ゆで、セレベス、セレベス・水煮、たけのこいも、たけのこいも・水煮、ヤーコン、ヤーコン・水煮
でんぷん・加工品	タピオカ粉、くず粉、米でん粉、小麦でん粉、サゴでん粉、さつまいもでん粉、かたくり粉、コーンスターチ、くずきり(乾)、くずきり・ゆで、タピオカパール、緑豆はるさめ、はるさめ、ごま豆腐、タピオカパール・ゆで、生でん粉めん、乾燥でん粉めん、乾燥でんぷんめん・ゆで、緑豆はるさめ・ゆで、はるさめ・ゆで
砂糖・甘味料類	黒砂糖、和三盆糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ざら糖、中ざら糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒーシュガー、パウダーシュガー、粉あめ、はちみつ、メープルシロップ、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、黒蜜、低エネルギー甘味料(還元麦芽糖タイプ)(粉末)、低エネルギー甘味料(還元麦芽糖タイプ)(液状)
大豆(全粒)・加工品	乾燥国産大豆、国産大豆・ゆで、乾燥大豆(米国産)、乾燥大豆(中国産)、乾燥大豆(ブラジル産)、大豆水煮缶、きな粉(全粒)、きな粉(脱皮)、ぶどう豆、乾燥国産大豆(黒大豆)、炒り黄大豆、炒り黒大豆、炒り青大豆、蒸し大豆、きな粉(全粒・青大豆)、大豆はいが
豆腐	木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充てん豆腐、沖繩豆腐、ゆし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐、豆腐よう、蒸し豆腐竹輪、焼き豆腐竹輪、凍り豆腐・水煮、ろくじょう豆腐
油揚げ類	生揚げ、油揚げ、がんもどき、油揚げ(油抜き)、油揚げ(油抜き)・焼き、油揚げ(油抜き)・ゆで、油揚げ甘煮
納豆	糸引き納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆
その他の大豆加工品	おから、豆乳、調整豆乳、豆乳飲料・麦芽コーヒー、生湯葉、干し湯葉、金山寺みそ、ひしおみそ、テンペ、乾燥おから、干し湯葉・湯戻し
その他の豆・加工品	乾燥あずき、あずき・ゆで、ゆであずき缶、こしあん、さらしあん、つぶしあん、乾燥いんげん豆、いんげん豆・ゆで、うずら豆、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、えんどう・ゆで、グリーンピース(揚げ

小分類	食品名
	豆)、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ささげ・ゆで、乾燥そら豆、フライビーンズ、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこ豆、ひよこ豆・ゆで、ひよこ豆(フライ味付け)、乾燥ペにばないんげん、ペにばないんげん・ゆで、乾燥らい豆、乾燥緑豆、緑豆・ゆで、乾燥レンズ豆、乾燥赤えんどう、赤えんどう・ゆで、しょうゆ豆、たけあずき・ゆで、らい豆・ゆで、レンズ豆・ゆで
種実類	アーモンド、アーモンド(フライ味付け)、麻の実、えごま、カシューナッツ(フライ味付け)、かぼちの種(炒り味付け)、かやの実(炒り)、ぎんなん、ぎんなん・ゆで、栗、栗・ゆで、栗(甘露煮)、甘栗、くるみ(炒り)、けしの実、ココナッツパウダー、ごま(洗い)、ごま(炒り)、ごま(むき)、しいの実、すいかの種(炒り味付け)、とちの実・蒸し、はずの実(生)、はずの実(乾)、ひしの実、ピスタチオ(炒り味付け)、ひまわりの種(フライ味付け)、ブラジルナッツ(フライ味付け)、ヘーゼルナッツ(フライ味付け)、ペカン(フライ味付け)、マカダミアナッツ(炒り味付け)、まつの実、まつの実(炒り)、落花生(乾)、落花生(炒り)、バターピーナッツ、ピーナッツバター、アーモンド(炒り・無塩)、あまに(炒り)、ねりごま、はずの実・ゆで
トマト	トマト、ミニトマト、ホールトマト缶、ドライトマト
にんじん	葉にんじん、にんじん、にんじん・ゆで、にんじん(皮むき)、にんじん(皮むき)・ゆで、にんじん(冷凍)、きんとき、きんとき・ゆで、きんとき(皮むき)、きんとき(皮むき)ゆで、ミニキャロット、にんじん皮
ほうれん草	ほうれんそう、ほうれんそう・ゆで、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう(冷凍)・ゆで
ピーマン	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマピー
その他の緑黄色野菜	あさつき、あさつき・ゆで、あしたば、あしたば・ゆで、アスパラガス、アスパラガス・ゆで、さやいんげん、さやいんげん・ゆで、エンダイブ、トウモロコシ、さやえんどう、さやえんどう・ゆで、おおさかしらな、おおさかしらな・ゆで、おかひじき、おかひじき・ゆで、オクラ、オクラ・ゆで、かぶ葉、かぶ葉・ゆで、日本かぼちゃ、日本かぼちゃ・ゆで、西洋かぼちゃ、西洋かぼちゃ・ゆで、西洋かぼちゃ(冷凍)、からしな、ぎょうじゃにんにく、みずな、みずな・ゆで、キンサイ、キンサイ・ゆで、クレソン、ケール、こごみ、こまつな、こまつな・ゆで、さんとうさい、さんとうさい・ゆで、ししとうがらし、しそ葉、しその実、じゅうろくささげ、じゅうろくささげ・ゆで、しゅんぎく、しゅんぎく・ゆで、じゅんさい水煮びん詰、すぐきな、せり、せり・ゆで、タアサイ、タアサイ・ゆで、貝割れ大根、葉だいこん、だいこん葉、だいこん葉・ゆで、つまみな、たいさい、たかな、たららの芽、たららの芽・ゆで、チンゲンサイ、チンゲンサイ・ゆで、つくし、つくし・ゆで、つるな、つるむらさき、つるむらさき・ゆで、葉とうがらし、生とうがらし、乾燥とうがらし、とんぶり・ゆで、長崎白菜、長崎白菜・ゆで、なずな、菜花(花らい・茎)《和種なばな》、菜花(花らい・茎)《和種なばな》・ゆで、菜花(茎・葉)《洋種なばな》、菜花(茎・葉)《洋種なばな》・ゆで、にら、にら・ゆで、花にら、茎にんにく、茎にんにく・ゆで、葉ねぎ、こねぎ、野沢菜、のびる、パクチオイ、バジル、パセリ、ひのな、広島菜、ふだんそう、ふだんそう・ゆで、ブロッコリー、ブロッコリー・ゆで、みずかけな、切りみつば、切りみつば・ゆで、根みつば、根みつば・ゆで、糸みつば、糸みつば・ゆで、芽キャベツ、芽キャベツ・ゆで、芽たで、モロヘイヤ、モロヘイヤ・ゆで、ようさい、ようさい・ゆで、嫁菜、よもぎ、よもぎ・ゆで、サラダ菜、リーフレタス、サニーレタス、ロケットサラダ、わけぎ、わけぎ・ゆで、トウモロコシ(芽ばえ)、トウモロコシ(芽ばえ)・ゆで、西洋かぼちゃ・焼き、葉たまねぎ、ブロッコリー芽ばえ、みぶな、レタス(水耕栽培)、サンチュ、うるい、ミックスベジタブル(グリーンピース・にんじん・とうもろこし)
キャベツ	キャベツ、キャベツ・ゆで、グリーンボール、レッドキャベツ
きゅうり	きゅうり
大根	大根、大根・ゆで、大根・皮むき、大根・皮むき・ゆで、切干し大根、切干し大根・ゆで、大根・皮むき・おろし、大根・皮むき・おろし汁
たまねぎ	たまねぎ、たまねぎ・ゆで、赤たまねぎ
はくさい	はくさい、はくさい・ゆで
その他の淡色野菜	アーティチョーク、アーティチョーク・ゆで、アスパラガス水煮缶、うど、山うど、枝豆、枝豆・ゆで、枝豆(冷凍)、スナップえんどう、グリーンピース、グリーンピース・ゆで、グリーンピース(冷凍)、グリーンピース水煮缶、かぶ(皮付き)、かぶ(皮付き)・ゆで、かぶ(皮むき)、かぶ(皮むき)・ゆで、そうめんかぼちゃ、カリフラワー、カリフラワー・ゆで、かんぴょう、かんぴょう・ゆで、菊、菊・ゆで、菊のり、くわい、くわい・ゆで、コールラビ、コールラビ・ゆで、ごぼう、ごぼう・ゆで、しかくまめ、葉しょうが、しょうが、しろうり、ずいき、ずいき・ゆで、干しずいき、干しずいき・ゆで、すぐきな根、ズッキーニ、セロリー、ぜんまい、ぜんまい・ゆで、干しぜんまい、干しぜんまい・ゆで、そらまめ、そらまめ・ゆで、たけのこ、たけのこ・ゆで、たけのこ水煮缶、チコリ、つわぶき、つわぶき・ゆで、とうがん、とうがん・ゆで、スイートコーン、スイートコーン・ゆで、スイートコーン(冷凍ホール)、スイートコーン(冷凍カーネル・全粒)、クリームコーン缶、ホールカーネルコーン缶、ヤングコーン、トレビス、なす、なす・ゆで、べいなす、にがうり、黄にら、にんにく、根深ねぎ、はつか大根、はやと瓜(白色種)、ピーツ、ピーツ・ゆで、ふき、ふき・ゆで、ふきのとう、ふきのとう・ゆで、ふじまめ、へちま、へちま・ゆで、ホースラディッシュ、まこも、みょうが、みょうがたけ、むかご、アルファルファもやし、大豆もやし、大豆もやし・ゆで、ブラックマッペもやし、ブラックマッペもやし・ゆで、緑豆もやし、緑豆もやし・ゆで、ユリ根、ユリ根・ゆで、らっかせい(未熟豆)、らっかせい(未熟豆)・ゆで、エシャレット、リーキ、リーキ・ゆで、ルバーブ、ルバーブ・ゆで、レタス、コスレタス、れんこん、れんこん・ゆで、生わさび、生ワラビ、生ワラビ・ゆで、干ワラビ、アロエ、根深ねぎ・ゆで、はやと瓜(緑色種)、かんぴょう甘煮、しょうが・おろし、しょうが・おろし汁

小分類	食品名
野菜ジュース	トマトジュース缶(食塩添加)、トマトミックスジュース缶(食塩添加)、人参ジュース缶、トマトジュース(無塩)、 トマトミックスジュース缶(無塩)、野菜ジュース(果汁入り)
葉類漬け物	おおさかしらな(塩漬)、かぶ葉(塩漬)、かぶ葉(ぬかみそ漬)、からしな(塩漬)、みずな(塩漬)、さんとうさい (塩漬)、たいさい(塩漬)、たかな漬、野沢菜(塩漬)、野沢菜(調味漬)、白菜(塩漬)、キムチ、ひのな(甘酢 漬)、広島菜(塩漬)、みずかけな(塩漬)
たくあん・その他の 漬け物	かぶ(塩漬)、かぶ(塩漬・皮むき)、かぶ(ぬかみそ漬)、かぶ(ぬかみそ漬・皮むき)、きゅうり(塩漬)、きゅう り(しょうゆ漬)、きゅうり(ぬかみそ漬)、きゅうり(スイート型ピクルス)、きゅうり(サワー型ピクルス)、ザーサ イ、しょうが(酢漬)、しょうが(甘酢漬)、しろり(塩漬)、しろり(奈良漬)、すぐき漬、大根(ぬかみそ漬)、塩 押し大根(たくあん漬)、干し大根(たくあん漬)、大根(守口漬)、大根(べったら漬)、大根(みそ漬)、福神 漬、しなちく、なす(塩漬)、なす(ぬかみそ漬)、なす(こうじ漬)、なす(からし漬)、なす(しば漬)、はやと瓜 (塩漬)、やまごぼう(みそ漬)、生らっきょう、らっきょう甘酢漬、わさび漬、れんこん甘酢、梅漬(塩漬)、梅漬 (調味漬)、梅干し、梅干し(調味漬)、梅びしお、グリーンオリーブ(塩漬)、ブラックオリーブ(塩漬)、スタッフ オリーブ(塩漬)、にんにく漬(醤油味)
いちご	いちご、干しいちご
柑橘類	いよかん、早生うんしゅうみかん、うんしゅうみかん、早生うんしゅうみかん(内皮なし)、うんしゅうみかん(内 皮なし)、みかん缶詰(果肉)、ネーブル、パレンシアオレンジ、スウィーティー、きんかん、グレープフルーツ (白肉種)、グレープフルーツ缶詰、さんぼうかん、すだち(皮)、タンゼロ、夏みかん、なつみかん缶詰、はっさ く、ひゅうがなつ、ひゅうがなつ(内皮なし)、ぶんたん、ざぼん漬、ぼんかん、ゆず(皮)、レモン全果、清美オレ ンジ、グレープフルーツ(紅肉種)、しらぬひ、せとか、はるみ
バナナ	バナナ、乾燥バナナ
りんご	りんご(皮むき)、りんご缶詰、りんご(皮つき)、りんご(皮つき)・焼き
その他の生果	あけび果肉、あけび果皮、アセロラ(酸味種)、アテモヤ、アボカド、あんず、干しあんず、あんず缶詰、いちじ く、干しいちじく、いちじく缶詰、梅、柿、渋抜き柿、干し柿、かりん、キウイフルーツ(緑肉種)、キワノ、グアバ (赤肉種)、グーズベリー、ぐみ、スターフルーツ、さくらんぼ、アメリカンチェリー、さくらんぼ缶詰、ざくろ、す いか(赤肉種)、すもも、生ブルー、ドライブルー、チェリモヤ、ドリアン、なし、なし缶詰、中国なし、洋な し、洋なし缶詰、干しなつめ、干しなつめやし、パインアップル、パインアップル缶詰、パインアップル砂糖漬、 ハスカップ、パパイヤ(完熟)、未熟パパイヤ、ドラゴンフルーツ、びわ、びわ缶詰、ぶどう、干しぶどう、ぶどう 缶詰、ブルーベリー、ホワイトサポテ、まくわうり(黄肉種)、マルメロ、マンゴー、マンゴスチン、温室メロン、 露地メロン(緑肉種)、もも、もも缶詰果肉(白肉種)、ネクタリン、山もも、ライチ、ラズベリー、乾燥りゅうが ん、ココナッツウォーター、ココナッツミルク、アセロラ(甘味種)、キウイフルーツ(黄肉種)、グアバ(白肉種)、 ナタデココ、すいか(黄肉種)、乾燥ブルーベリー、まくわうり(白肉種)、露地メロン(赤肉種)、もも缶詰果肉 (黄肉種)、パインアップル・焼き、ぶどう皮つき、ドライマンゴー
ジャム	あんずジャム(高糖度)、あんずジャム(低糖度)、いちごジャム(高糖度)、いちごジャム(低糖度)、マーマレード (高糖度)、マーマレード(低糖度)、ぶどうジャム、ブルーベリージャム、りんごジャム、低エネルギーいちごジ ャム
果汁・果汁飲料	アセロラ 10%果汁入り飲料、梅 20%果汁入り飲料、うんしゅうみかんストレートジュース、うんしゅうみかん 濃縮還元ジュース、うんしゅうみかん果粒入りジュース、うんしゅうみかん 50%果汁入り飲料、うんしゅうみ かん 20%果汁入り飲料、みかん缶詰(液汁)、オレンジストレートジュース、オレンジ濃縮還元ジュース、オレ ンジ 50%果汁入り飲料、オレンジ 30%果汁入り飲料、かぼす果汁、グアバ 20%果汁入り飲料、グアバ 10% 果汁入り飲料、グレープフルーツストレートジュース、グレープフルーツ濃縮還元ジュース、グレープフルーツ 50%果汁入り飲料、グレープフルーツ 20%果汁入り飲料、シークワーサー果汁、シークワーサー10%果汁 入り飲料、すだち果汁、だいたい果汁、パインアップルストレートジュース、パインアップル濃縮還元ジュ ース、パインアップル 50%果汁入り飲料、パインアップル 10%果汁入り飲料、パッションフルーツ果汁、ぶどう ストレートジュース、ぶどう濃縮還元ジュース、ぶどう 70%果汁入り飲料、ぶどう 10%果汁入り飲料、もも 30%果汁入り飲料(ネクター)、もも缶詰液汁、ゆず果汁、ライム果汁、りんごストレートジュース、りんご濃縮 還元ジュース、りんご 50%果汁入り飲料、りんご 30%果汁入り飲料、レモン果汁
きのこ類	えのきたけ、えのきたけ・ゆで、えのきたけ味付け瓶詰、乾燥あらげきくらげ、乾燥あらげきくらげ・ゆで、乾 燥きくらげ、乾燥きくらげ・ゆで、乾燥しろきくらげ、乾燥しろきくらげ・ゆで、黒あわびたけ、干しいたけ、干 しいたけ・ゆで、はたけしめじ、ぶなしめじ、ぶなしめじ・ゆで、本しめじ、たもぎたけ、なめこ、なめこ・ゆで、 なめこ水煮缶詰、ぬめりすぎたけ、うすひらたけ、エリンギ、ひらたけ、ひらたけ・ゆで、まいたけ、まいたけ ・ゆで、乾燥まいたけ、マッシュルーム、マッシュルーム・ゆで、マッシュルーム水煮缶詰、まつたけ、やなぎま つたけ、生しいたけ、生しいたけ・ゆで、はたけしめじ・ゆで、本しめじ・ゆで、エリンギ・ゆで、エリンギ・焼き、 乾しいたけ甘煮、あらきくらげ生
藻類	干しあおさ、青のり、干しのり、焼きのり、味付けのり、干しあらめ、干し岩のり、おきうと、おごのり(塩蔵塩抜 き)、干しかわのり、うみぶどう、干し羅臼こんぶ、干しがごめ昆布、干し長こんぶ、干しほそめこんぶ、干し真 こんぶ、干し日高こんぶ、干し利尻こんぶ、刻み昆布、削り昆布、塩昆布、昆布佃煮、干しすいぜんじのり(水 戻し)、ところてん、干し寒天、寒天(ゼリー状)、赤とさか(塩蔵塩抜き)、青とさか(塩蔵塩抜き)、干しひとえぐ

小分類	食品名
	さ、のり佃煮、干しふのり、干しまつも、むかでのり(塩蔵塩抜き)、沖縄もずく(塩蔵塩抜き)、もずく(塩蔵塩抜き)、乾燥わかめ、乾燥わかめ・水戻し、板わかめ、カットわかめ、わかめ(塩蔵塩抜き)、荖わかめ(塩蔵塩抜き)、生めかぶわかめ、粉寒天、干しひじき、干しひじき・ゆで
あじ、いわし類	まあじ、まあじ・水煮、まあじ・焼き、大西洋あじ、大西洋あじ・水煮、大西洋あじ・焼き、むろあじ、むろあじ・焼き、うるめいわし、かたくちいわし、まいわし、まいわし・水煮、まいわし・焼き、めざし、めざし・焼き、まさば、まさば・水煮、まさば・焼き、大西洋さば、大西洋さば・水煮、大西洋さば・焼き、しめさば、さんま、さんま・焼き、しまあじ、にしん、かずのこ(生)、まあじ・刺身、まあじ小型骨付き、まるあじ、まるあじ・焼き、生しらす、ごまさば、ごまさば・水煮、ごまさば・焼き、さんま・刺身
さけ、ます	からふとます、からふとます・焼き、ぎんざけ、ぎんざけ・焼き、さくらます、さくらます・焼き、しろさけ、しろさけ・水煮、しろさけ・焼き、たいせいようさけ、たいせいようさけ・焼き、にじます、にじます・焼き、べにざけ、べにざけ・焼き、ますのすけ、ますのすけ・焼き、にじます・刺身
たい、かれい類	あこうだい、あまだい、あまだい・水煮、あまだい・焼き、いしだい、いとよりだい、いとよりだい・すり身、いぼだい、おひょう、まがれい、まがれい・水煮、まがれい・焼き、まこがれい、子持ちがれい、子持ちがれい・水煮、きんめだい、きだい、くろだい、ちだい、まだい、まだい・水煮、まだい・焼き、すけとうだら、すけとうだらすり身、すきみだら、まだら、まだら・焼き、しらこ(まだら)、ひらめ、みなみだら、まこがれい・焼き、まだい・刺身、ひらめ・刺身
まぐろ、かじき類	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、蒸しかつお、きはだまぐろ、くろまぐろ赤身、くろまぐろ脂身、びんなが、みなみまぐろ赤身、みなみまぐろ脂身、めじまぐろ、めかじき・焼き、めばち赤身、めばち脂身
その他の生魚	あいなめ、あなご、あなご・蒸し、あまご、あゆ、あゆ・焼き、あゆ内臓、あゆ内臓・焼き、アラスカめぬけ、あんこう、あんこうきも、いかなご、いさき、いわな、うぐい、うなぎ、うなぎ・きも、うなぎ白焼き、うなぎかば焼、うまづらはぎ、えい、えそ、おいかわ、おおさが、おこぜ、かさご、かじか、かじか・水煮、かます、かます・焼き、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぎんだら、ぐち、ぐち・焼き、こい、こい・水煮、こい内臓、こち、めごち、このしろ、あぶらつづめ、よしきりざめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら・焼き、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、セラピア、どじょう、どじょう・水煮、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまさ、とらふぐ、まふぐ、ふな、ふな・水煮、ぶり、ぶり・焼き、はまち、ほうほう、ホキ、ほっけ、ぼら、ほんもろこ、マジェランあいなめ、まながつお、むつ、むつ・水煮、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ、わかさぎ、ぎんだら・水煮、はまち・刺身、かんばち背側
貝類	あかがい、あげまき、あさり、いがい、いたやがい、かき、かき・水煮、さざえ、さざえ・焼き、しじみ、たいらが貝柱、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい、斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり・水煮、はまぐり・焼き、ちょうせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい・水煮、ほたてがい貝柱、ほっきがい、みるがい・水管、うに、しじみ・水煮、ほたてがい貝柱・焼き、くろあわび、まだかあわび、めがいがわび
いか、たこ類	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか・水煮、するめいか・焼き、ほたるいか、ほたるいか・ゆで、やりにか、いいだこ、まだこ、まだこ・ゆで、なまこ、ほや、するめいか(胴)、するめいか(胴)・刺身、するめいか(耳・足)、みずだこ生
えび、かに類	あまえび、いせえび、くるまえび、くるまえび・ゆで、くるまえび・焼き、さくらえび・ゆで、大正えび、芝えび、ブラックタイガー、がざみ、毛がに、毛がに・ゆで、ずわいがに、ずわいがに・ゆで、たらばがに、たらばがに・ゆで、おきあみ、おきあみ・ゆで、しゃこ・ゆで、パナメイえび、さくらえび生
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	まあじ開き干し、まあじ開き干し・焼き、むろあじ開き干し、むろあじ・くさや、うるか、いかなご煮干し、うるめいわし丸干し、かたくちいわし煮干し、塩いわし、まいわし生干し、まいわし丸干し、しらす干し(微乾燥品)、しらす干し(半乾燥品)、たたみいわし、かたくちいわし・みりん干し、まいわし・みりん干し、うまづらはぎ味付け開き干し、なまり節、かつお節、かつお削り節、かつお削り節佃煮、かつお塩辛、干しかれい、きびなご調味干し、キャビア、このしろ甘酢漬、塩ます、新巻ささげ、新巻ささげ・焼き、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ燻製、さば節、塩さば、さば開き干し、さんま開き干し、さんまみりん干し、子持ちししゃも生干し、子持ちししゃも生干し・焼き、子持ちからふとししゃも生干し、子持ちからふとししゃも生干し・焼き、たらこ、たらこ・焼き、辛子めんたいこ、塩だら、干しだら、でんぶ(たら)、身欠きにしん、にしん開き干し、にしん燻製、かずのこ(塩蔵水戻し)、はたはた生干し、塩ほっけ、ほっけ開き干し、からすみ、干しあわび、あわび塩辛、干しほたてがい貝柱、さくらえび素干し、さくらえび煮干し、干しえび、がん漬、ほたるいか燻製、するめ、さきいか、いか燻製、いか塩辛、あみ塩辛、粒うに、練りうに、くらげ(塩蔵塩抜き)、このわた、ほや塩辛、ほっけ開き干し・焼き、とびうお煮干し、とびうお焼き干し、松前漬け・しょうゆ漬け
魚介(缶詰)	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰ライト、まぐろ水煮缶詰ホワイト、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰ライト、まぐろ油漬缶詰ホワイト、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かき燻製油漬缶詰、ほたてがい貝柱・水煮缶詰、もが味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰、アンチョビ缶詰

小分類	食品名
魚介(佃煮)	いかなご佃煮、いかなご飴煮、田作り、かじか佃煮、かつお角煮、はぜ佃煮、はぜ甘露煮、ふな甘露煮、わかさぎ佃煮、わかさぎ飴煮、あさり佃煮、はまぐり佃煮、えび佃煮、ほたるいか佃煮、切りいか飴煮、いかにあられ、あみ佃煮
魚介(練り製品)	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ、黒はんぺん、ごぼう巻き
魚肉ハム、ソーセージ	魚肉ハム、魚肉ソーセージ
牛肉	和牛かた、和牛かた(皮下脂肪なし)、和牛かた(赤肉)、和牛かた(脂身)、和牛かたロース、和牛かたロース(皮下脂肪なし)、和牛かたロース(赤肉)、和牛リブロース、和牛リブロース(皮下脂肪なし)、和牛リブロース(赤肉)、和牛リブロース(脂身)、和牛サーロイン、和牛サーロイン(皮下脂肪なし)、和牛サーロイン(赤肉)、和牛ばら、和牛もも、和牛もも(皮下脂肪なし)、和牛もも(赤肉)、和牛もも(脂身)、和牛そともも、和牛そともも(皮下脂肪なし)、和牛そともも(赤肉)、和牛ランプ、和牛ランプ(皮下脂肪なし)、和牛ランプ(赤肉)、和牛ヒレ(赤肉)、牛かた、牛かた(皮下脂肪なし)、牛かた(赤肉)、牛かた(脂身)、牛かたロース、牛かたロース(皮下脂肪なし)、牛かたロース(赤肉)、牛リブロース、牛リブロース・焼き、牛リブロース・ゆで、牛リブロース(皮下脂肪なし)、牛リブロース(赤肉)、牛リブロース(脂身)、牛サーロイン、牛サーロイン(皮下脂肪なし)、牛サーロイン(赤肉)、牛ばら、牛もも、牛もも(皮下脂肪なし)、牛もも(皮下脂肪なし)・焼き、牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで、牛もも(赤肉)、牛もも(脂身)、牛そともも、牛そともも(皮下脂肪なし)、牛そともも(赤肉)、牛ランプ、牛ランプ(皮下脂肪なし)、牛ランプ(赤肉)、牛ヒレ(赤肉)、輸入牛かた、輸入牛かた(皮下脂肪なし)、輸入牛かた(赤肉)、輸入牛かた(脂身)、輸入牛かたロース、輸入牛かたロース(皮下脂肪なし)、輸入牛かたロース(赤肉)、輸入牛リブロース(皮下脂肪なし)、輸入牛リブロース(赤肉)、輸入牛リブロース(脂身)、輸入牛サーロイン、輸入牛サーロイン(皮下脂肪なし)、輸入牛サーロイン(赤肉)、輸入牛ばら、輸入牛もも、輸入牛もも(皮下脂肪なし)、輸入牛もも(赤肉)、輸入牛もも(脂身)、輸入牛そともも、輸入牛そともも(皮下脂肪なし)、輸入牛そともも(赤肉)、輸入牛ランプ、輸入牛ランプ(皮下脂肪なし)、輸入牛ランプ(赤肉)、輸入牛ヒレ(赤肉)、子牛肉リブロース(皮下脂肪なし)、子牛肉ばら(皮下脂肪なし)、子牛肉もも(皮下脂肪なし)、牛ひき肉、牛舌、牛腱・ゆで、牛尾、ローストビーフ、コンビーフ缶詰、牛味付け缶詰、ビーフジャーキー、スモークタン、和牛リブロース・焼き、和牛リブロース・ゆで、和牛もも(皮下脂肪なし)・焼き、和牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで、牛ばら・焼き、牛ヒレ(赤肉)・焼き、輸入牛リブロース・焼き、輸入牛リブロース・ゆで、輸入牛もも(皮下脂肪なし)・焼き、輸入牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで、牛ひき肉・焼き、牛舌・焼き
豚肉	豚かた、豚かた(皮下脂肪なし)、豚かた(赤肉)、豚かた(脂身)、豚かたロース、豚かたロース(皮下脂肪なし)、豚かたロース(赤肉)、豚かたロース(脂身)、豚ロース、豚ロース・焼き、豚ロース・ゆで、豚ロース(皮下脂肪なし)、豚ロース(赤肉)、豚ロース(脂身)、豚ばら、豚もも、豚もも(皮下脂肪なし)、豚もも(皮下脂肪なし)・焼き、豚もも(皮下脂肪なし)・ゆで、豚もも(赤肉)、豚もも(脂身)、豚そともも、豚そともも(皮下脂肪なし)、豚そともも(赤肉)、豚外もも(脂身)、豚ヒレ(赤肉)、豚ひき肉、豚舌、豚足・ゆで、豚軟骨・ゆで、豚ばら・焼き、豚ヒレ(赤肉)・焼き、豚ひき肉・焼き
ハム、ソーセージ類	骨付ハム、ボンレスハム、ロースハム、ショルダーハム、プレスハム、混合プレスハム、チョップドハム、促成生ハム、長期熟成生ハム、ベーコン、ロースベーコン、ショルダーベーコン、ウインナーソーセージ、セミドライソーセージ、ドライソーセージ、フランクフルトソーセージ、ポロニアソーセージ、リオナソーセージ、レバーソーセージ、混合ソーセージ、生ソーセージ、焼き豚
その他の畜肉	いのしし、いのぶた、うさぎ赤肉、馬肉、しか肉、マトンロース、マトンもも、ラムかた、ラムロース、ラムもも、やぎ赤肉、にほんじか肉、マトンロース・焼き、ラムロース・焼き、ラムもも・焼き、にほんじかえぞしか赤肉、にほんじかほんしゅうじか・きゅうしゅうじか赤肉
鶏肉	鶏手羽、鶏むね、鶏むね(皮なし)、鶏もも、鶏もも・焼き、鶏もも・ゆで、鶏もも(皮なし)、鶏もも(皮なし)・焼き、鶏もも(皮なし)・ゆで、鶏ささ身、鶏ささ身・焼き、鶏ささ身・ゆで、鶏ひき肉、鶏皮(むね)、鶏皮(もも)、鶏軟骨、焼き鳥缶詰、鶏手羽先、鶏手羽元、鶏むね・焼き、鶏むね(皮なし)・焼き、鶏ひき肉・焼き、チキンナゲット、つくね
その他の鳥肉	あいがも、あひる、うずら、かも(皮なし)、きじ(皮なし)、しちめんちょう(皮なし)、すずめ(骨あり)、はと(皮なし)、ほろほろちょう(皮なし)、あひる皮なし、あひる皮
肉類(内臓)	牛心臓、牛肝臓、牛じん臓、牛第一胃・ゆで、牛第二胃・ゆで、牛第三胃、牛第四胃・ゆで、牛小腸、牛大腸、牛直腸、牛子宮・ゆで、豚心臓、豚肝臓、豚じん臓、豚胃・ゆで、豚小腸・ゆで、豚大腸・ゆで、豚子宮、レバーペースト、スモークレバー、鶏心臓、鶏肝臓、鶏筋胃、フォアグラ・ゆで、牛横隔膜
鯨肉	くじら肉、くじらうねす、くじら本皮、さらしくじら
その他の肉・加工品	いかなご佃煮、かえる、すっぽん、はちの子缶詰
卵類	うこっけい卵、うずら卵、うずら卵水煮缶詰、鶏卵、鶏卵・ゆで、鶏卵・ポーチドエッグ、鶏卵水煮缶詰、卵黄、卵黄・ゆで、卵白、卵白・ゆで、たまご豆腐、厚焼きたまご、だし巻きたまご、ピータン
牛乳	ジャーキー種生乳、ホルスタイン種生乳、普通牛乳、濃厚加工乳、低脂肪加工乳、脱脂乳液状乳

小分類	食品名
チーズ	エダムチーズ、エメンタールチーズ、カテージチーズ、カマンベールチーズ、クリームチーズ、ゴータチーズ、チェダーチーズ、粉チーズ、ブルーチーズ、プロセスチーズ、チーズスプレッド、マスカルポーネチーズ、モッツァレラチーズ、リコッタチーズ
発酵乳・乳酸菌飲料	プレーンヨーグルト、普通ヨーグルト、ヨーグルトドリンク、乳酸菌飲料(乳製品)、乳酸菌飲料(殺菌乳製品)、非乳製品乳酸菌飲料、低脂肪無糖ヨーグルト、無脂肪無糖ヨーグルト
その他の乳製品	コーヒー乳飲料、フルーツ乳飲料、全粉乳、脱脂粉乳、調製粉乳、無糖練乳、加糖練乳、クリーム(乳脂肪)、クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、クリーム(植物性脂肪)、ホイップクリーム(乳脂肪)、ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、ホイップクリーム(植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪)、コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪)、コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪)、アイスクリーム(高脂肪)、アイスクリーム(普通脂肪)、アイスマルク、ラクトアイス(普通脂肪)、ラクトアイス(低脂肪)、ソフトクリーム、シャーベット
その他の乳類	人乳、やぎ乳、やぎチーズ
バター	有塩バター、無塩バター、発酵バター
マーガリン	ソフトタイプマーガリン、ファットスプレッドマーガリン
植物性油脂	オリーブ油、ごま油、米ぬか油、サフラワー油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、パーム油、パーム核油、ひまわり油、綿実油、やし油、落花生油、あまに油、えごま油、ぶどう油
動物性油脂	牛脂、ラード
その他の油脂	ショートニング
和菓子類	甘納豆(あずき)、甘納豆(いんげんまめ)、甘納豆(えんどう)、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのこ、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく糖、きんつば、草もち、くし団子(あん)、くし団子(みたらし)、げっぺい、桜もち(関東風)、桜もち(関西風)、大福もち、タルト(和菓子)、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずまんじゅう、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、芋かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、磯部せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、落花生入り南部せんべい、しおがま、ひなあられ(関東風)、ひなあられ(関西風)、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、醤油せんべい、ポーロ(小粒)、そばポーロ、松風、みしま豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ、くずもち(関西風)、くずもち(関東風)、五平もち、笹だんご、しるこ(こしあん)、しるこ(つぶしあん)、ピーナッツ入りあられ
ケーキ・ペストリー類	シュークリーム、スポンジケーキ、ショートケーキ(果実なし)、デニッシュペストリー、イーストドーナツ、ケーキドーナツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル、タルト(洋菓子)、ベイクドチーズケーキ、レアチーズケーキ
ビスケット類	中華風クッキー、ウエハース、オイルスプレークラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、リーフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレッツェル、ロシアケーキ、クリーム入りウエハース
キャンデー類	キャラメル、ラムネ、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマーブル、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル、マシュマロ
その他の菓子類	プリン、オレンジゼリー、コーヒーゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、パパロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロングラッセ、板ガム、糖衣ガム、風船ガム、牛乳寒天、アーモンドチョコレート、カスタードクリーム、こんにやくゼリー
日本酒	清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
ビール	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
洋酒・その他	白ワイン、赤ワイン、ロゼ(ワイン)、紹興酒、しょうちゅう・35度、しょうちゅう・25度、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント酒、ベルモット甘口タイプ(イタリア型)、ベルモット辛口タイプ(フランス型)、缶チューハイ
茶	玉露(茶葉)、玉露(浸出液)、抹茶(粉末)、せん茶(茶葉)、せん茶(浸出液)、かまいり茶(浸出液)、番茶(浸出液)、ほうじ茶(浸出液)、玄米茶(浸出液)、ウーロン茶(浸出液)、紅茶(茶葉)、紅茶(浸出液)
コーヒー・ココア	コーヒー(浸出液)、インスタントコーヒー、コーヒー飲料、ピュアココア、ミルクココア、ココア飲料
その他の嗜好飲料	甘酒、昆布茶(粉末)、炭酸飲料果実色、コーラ、サイダー、麦茶(浸出液)、青汁・ケール(粉末)、スポーツドリンク、ノンアルコールビール、アミノ酸飲料、ノンカロリーコーラ、ハーフカロリーコーラ
ソース	ウスターソース、中濃ソース、濃厚ソース、お好み焼きソース
しょうゆ	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ、減塩しょうゆ濃口、だししょうゆ、照りしょうゆ
塩	食塩、並塩、精製塩
マヨネーズ	マヨネーズ(全卵型)、マヨネーズ(卵黄型)、マヨネーズ(低カロリータイプ)
味噌	甘みそ(米みそ)、淡色辛みそ(米みそ)、赤色辛みそ(米みそ)、麦みそ、豆みそ、即席みそ(粉末タイプ)、即席みそ(ペーストタイプ)、減塩みそ、だし入りみそ

小分類	食品名
その他の調味料	<p>本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインビネガー、りんご果実酢、固形ブイヨン、顆粒和風だし、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース、マーボ豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールウ、ハヤシルウ、酒かす、みりん風調味料、黒酢、バルサミコ酢、顆粒おでん用調味料、顆粒中華だし、甘酢、エビチリの素、黄身酢、ごま酢、ごまだれ、三杯酢、二杯酢、すし酢、中華風合わせ酢、デミグラスソース、テンメンジャン、ナンブラー、冷やし中華のたれ、ホワイトソース、ぼん酢しょうゆ、マリネ液、焼き鳥のたれ、焼き肉のたれ、みたらしのたれ、ゆずこしょう、和風ドレッシング、ごまドレッシング、辛子酢みそ、ごまみそ、酢みそ、練りみそ、鮭茶漬の素、即席すまし汁、たまごふりかけ、魚醤油いかなごしょうゆ、魚醤油しょつる、キムチの素、ぼん酢しょうゆ(市販)、料理酒、コーンクリームスープ・粉末タイプ、コーンクリームスープ・レトルトパウチ、クリームシチュールー(固形)、チャーハンの素(液状)、中華そば(スープ・とんこつ)、焼きそば粉末ソース、かつお風味ふりかけ、しそふりかけ、インスタントラーメン(油揚げ味付け麺のスープ)、インスタントラーメン(油揚げ麺のスープ)、インスタントラーメン(非油揚げ麺のスープ)、中華カップ麺(油揚げ麺のスープ)、中華カップ麺(非油揚げ麺のスープ)、和風カップ麺(油揚げ麺の汁)、わかめスープ(粉末)</p>
香辛料・その他	<p>ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、からし粉、練りからし、マスタード(練り)、マスタード(粒入り)、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、こしょう(混合)、粉さんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし粉、ナツメグ、ガーリックパウダー(食塩無添加)、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、わさび粉(からし入り)、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー、ガーリックパウダー(食塩添加)</p>

別表2 職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得(賃金・給料、営業利益など)を伴う仕事についている方(内職、アルバイト、パートを含む)		
01	専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者(保育士など)、法務従事者(裁判官、検察官、弁護士など)、公認会計士、税理士、教員、宗教家、著述家、記者、編集者、美術家、デザイナー、写真家、画家、映像撮影者、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者(個人教師、職業スポーツ従事者など)
02	管理的職業従事者	管理的公務員(議会議員、知事、市長など)、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員(工場長、支店長、駅長、会社課長など)、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者(総務事務員、受付・案内事務員、秘書など)、会社事務従事者、外勤事務従事者(集金人など)、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者(速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど)
04	販売従事者	商品販売従事者(小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入外交員、商品仲介人など)、販売類似職業従事者(不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など)
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者(家政婦(夫)、家事手伝い、訪問介護員(ホームヘルパー)など)、生活衛生サービス職業従事者(理容師、美容師、クリーニング職など)、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者(旅行・観光案内人、物品一時預かり人など)
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業作業	農耕、養畜、植木職、造園師など
08	林業作業	育林、伐木・造材、集材、その他の林業従事者
09	漁業作業	漁労作業、海藻・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士、水産養殖など
10	運輸・機械運転従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者(車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など)
11	生産工程従事者	製造作業[金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他]、組立・修理作業[一般機械器具、電気機械器具、運送機械、計量計測機器・光学機械器具]、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業、紡績作業、印刷・製本作業、ボイラー工、建設機械運転作業、電気作業、採掘作業、とび職、鉄筋工、建設作業、土木作業従事者、運搬労務作業、その他の労務作業(清掃員など)
上記(01～11)の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職(高齢・病気・障害などの理由による場合も含む)
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1、2年生
18	小学校中学年	小学3、4年生
19	小学校高学年	小学5、6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など

参考 1 日本人の食事摂取基準(2020年版)の概要

1 策定の目的

日本人の食事摂取基準は、健康増進法(平成14年法律第103号)第16条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものである。

2 使用期間

使用期間は、令和2(2020)年度から令和6(2024)年度の5年間である。

3 策定方針

- ・日本人の食事摂取基準(2020年版)では、更なる高齢化の進展や糖尿病等有病者数の増加等から踏まえ、栄養に関連した身体・代謝機能の低下の回避の観点から、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防および重症化予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野にいれた(図1)。
- ・対象については、健康な個人並びに集団とし、生活習慣病等や、高齢者においてはフレイルに関する危険因子を有していても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者までを含むものとした。
- ・科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし、現時点で根拠は十分ではないが、重要な課題については、研究課題の整理も行うこととした。

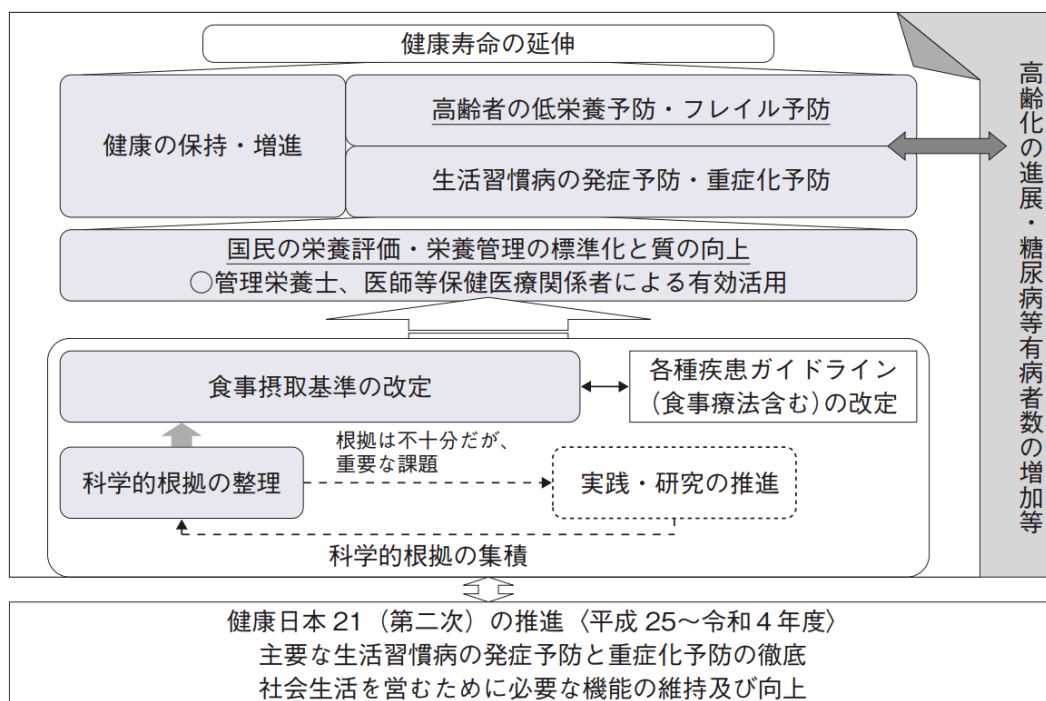


図1 日本人の食事摂取基準(2020年版)策定の方向性

4 策定の基本的事項

1) 指標

●エネルギーの指標

エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、「体格(BMI: body mass index)」を用いた。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$

●栄養素の指標

栄養素の指標は、従前のおり、3つの目的から成る指標で構成した(図2)。

摂取不足の回避を目的として、「推定平均必要量」(estimated average requirement: EAR)を設定した。推定平均必要量は、半数の人が必要量を満たす量である。推定平均必要量を補助する目的で「推奨量」(recommended dietary allowance: RDA)を設定した。推奨量はほとんどの人が充足している量である。

十分な科学的根拠が得られず、推定平均必要量と推奨量が設定できない場合は、「目安量」(adequate intake: AI)を設定した。一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

過剰摂取による健康障害の回避を目的として、「耐容上限量」(tolerable upper intake level: UL)を設定した。

生活習慣病の発症予防を目的に、「生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量」として「目標量」(tentative dietary goal for preventing life-style related diseases: DG)を設定した。なお、生活習慣病の重症化予防およびフレイル予防を目的として摂取量の基準を設定できる栄養素については、発症予防を目的とした量(目標量)とは区別して設定し、食事摂取基準の各表の脚注に示した。

〈目的〉	〈指標〉
摂取不足の回避	推定平均必要量、推奨量 *これらを推定できない場合の 代替指標：目安量
過剰摂取による健康障害の回避	耐容上限量
生活習慣病の発症予防	目標量

図2 栄養素の指標の目的と種類

1歳以上について基準を設定した栄養素と指標を表1に示した。

表1 基準を策定した栄養素と設定した指標(1歳以上)¹

栄養素		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐受上限量 (UL)	目標量 (DG)	
たんぱく質 ²		Ob	Ob	-	-	○ ³	
脂質	脂質	-	-	-	-	○ ³	
	飽和脂肪酸	-	-	-	-	○ ³	
	n-6系脂肪酸	-	-	○	-	-	
	n-3系脂肪酸	-	-	○	-	-	
	コレステロール	-	-	-	-	-	
炭水化物	炭水化物	-	-	-	-	○ ³	
	食物繊維	-	-	-	-	○	
	糖類	-	-	-	-	-	
主要栄養素バランス ²		-	-	-	-	○ ³	
ビタミン	脂溶性	ビタミン A	Oa	Oa	-	○	-
		ビタミン D ²	-	-	○	○	-
		ビタミン E	-	-	○	○	-
		ビタミン K	-	-	○	-	-
	水溶性	ビタミン B ₁	Oc	Oc	-	-	-
		ビタミン B ₂	Oc	Oc	-	-	-
		ナイアシン	Oa	Oa	-	○	-
		ビタミン B ₆	Ob	Ob	-	○	-
		ビタミン B ₁₂	Oa	Oa	-	-	-
		葉酸	Oa	Oa	-	○ ⁷	-
		パントテン酸	-	-	○	-	-
		ビオチン	-	-	○	-	-
		ビタミン C	Ox	Ox	-	-	-
ミネラル	多量	ナトリウム ⁶	Oa	-	-	-	○
		カリウム	-	-	○	-	○
		カルシウム	Ob	Ob	-	○	-
		マグネシウム	Ob	Ob	-	○ ⁷	-
		リン	-	-	○	○	-
	微量	鉄	Ox	Ox	-	○	-
		亜鉛	Ob	Ob	-	○	-
		銅	Ob	Ob	-	○	-
		マンガン	-	-	○	○	-
		ヨウ素	Oa	Oa	-	○	-
		セレン	Oa	Oa	-	○	-
		クロム	-	-	○	-	-
		モリブデン	Ob	Ob	-	○	-

一部の年齢区分についてだけ設定した場合も含む。

² フレイル予防を図る上での留意事項を表の脚注として記載。

³ 総エネルギー摂取量に占めるべき割合(% エネルギー)。

⁴ 脂質異常症の重症化予防を目的としたコレステロールの量と、トランス脂肪酸の摂取に関する参考情報を表の脚注として記載。

⁵ 脂質異常症の重症化予防を目的とした量を飽和脂肪酸の表の脚注に記載。

⁶ 高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防を目的とした量を表の脚注として記載。

⁷ 通常の食品以外の食品からの摂取について定めた。

^a 集団内の半数の者に不足又は欠乏の症状が現れ得る摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

^b 集団内の半数の者で体内量が維持される摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

^c 集団内の半数の者で体内量が飽和している摂取量をもって推定平均必要量とした栄養素。

^x 上記以外の方法で推定平均必要量が定められた栄養素。

2) レビューの方法、基準改定の採択方針

- ・エネルギーおよび栄養素の基本的なレビューでは、前回の食事摂取基準(2015年版)の策定において課題となっていた部分について重点的にレビューを行った。
- ・また、エネルギーおよび栄養素と生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発症予防・重症化予防との関係についてのレビューを行った。
- ・基準改定の採択方針を明確に記述した。なお、生活習慣病の重症化予防およびフレイル予防を目的として摂取量の基準を設定できる栄養素については、発症予防を目的として摂取量の基準を設定できる栄養素については、発症予防を目的とした量(目標量)とは区別して設定し、食事摂取基準の各表の脚注に示した。

3) 年齢区分

- ・高齢者については、65歳以上とし、年齢区分については、65～74歳、75歳以上の2つの区分を設けた。

4) 参照体位

- ・従前は、基準体位と表現していたが、望ましい体位ということではなく、日本人の平均的な体位であることから、その表現を参照体位と改めた。

表2 参照体位(参照身長、参照体重)*1

性別 年齢	男性		女性*2	
	参照身長(cm)	参照体重(kg)	参照身長(cm)	参照体重(kg)
0～5(月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11(月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8(月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11(月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2(歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5(歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7(歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9(歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11(歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14(歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17(歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29(歳)	171.0	64.5	158.0	50.3
30～49(歳)	171.0	68.1	158.0	53.0
50～64(歳)	169.0	68.0	155.8	53.8
65～74(歳)	165.2	65.0	152.0	52.1
75以上(歳)	160.8	59.6	148.0	48.8

*1 0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢および年齢区分の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成28年国民健康・栄養調査における当該の性および年齢区分における身長・体重の中央値を用いた。

*2 妊婦、授乳婦を除く。

5 活用に関する基本的事項

- ・健康な個人又は集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防および重症化予防のための食事改善に、食事摂取基準を活用する場合は、PDCAサイクルに基づく活用を基本とし(図3)、各プロセスの実際について分かりやすく図で示した。特に活用においては、食事摂取状況のアセスメントに基づき評価を行うこととし、活用上の留意点についての詳細を示した。

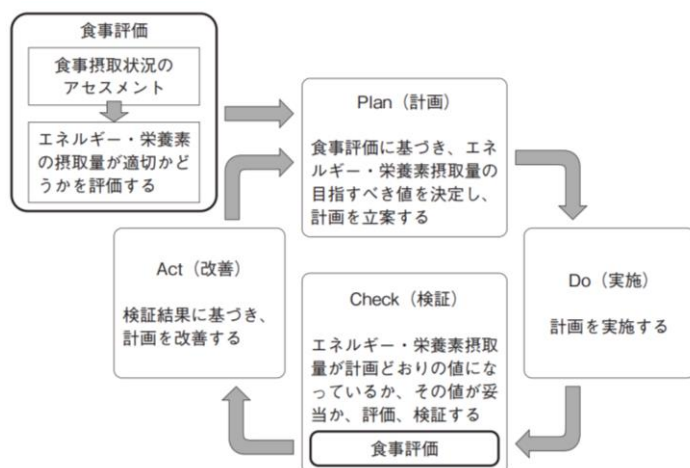


図3 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル

6 対象特性、生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

- ・妊婦・授乳婦、乳児・小児、高齢者については、その特性上、特に着目すべき事項について整理し、各論の一部として構成。
- ・高齢者については、過栄養だけでなく、低栄養、栄養欠乏の問題の重要性を鑑み、フレイルティ(虚弱)やサルコペニア(加齢に伴う筋力の減少)および認知機能などとエネルギー・栄養素との関連を重点的にレビューし、最新の知見をまとめた。
- ・栄養素摂取と高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病(CKD)との関連について、レビューした結果をもとに特に重要なものについて図にまとめ、解説と共に参考資料として示した。

7 策定した食事摂取基準

エネルギー

- ・エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー出納バランス)の維持を示す指標として、BMIを採用した。このため、成人において、特に65歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、フレイルおよび生活習慣病の発症予防の両方に配慮する必要がある。
- ・また、エネルギー必要量を推定するためには、体重が一定の条件下で、その摂取量を推定する方法とその消費量を推定する方法の二つに大別される(図4)。今回、参考表として示した推定エネルギー必要量は、エネルギー消費量から接近する方法の一つとして算出された値となる。これに対してエネルギー出納の結果は、体重の変化やBMIとして現れることを考えると、体重の変化やBMIを把握すれば、エネルギー出納の結果を示すものの1つであり、エネルギー必要量を示すものではないことに留意すべきである。

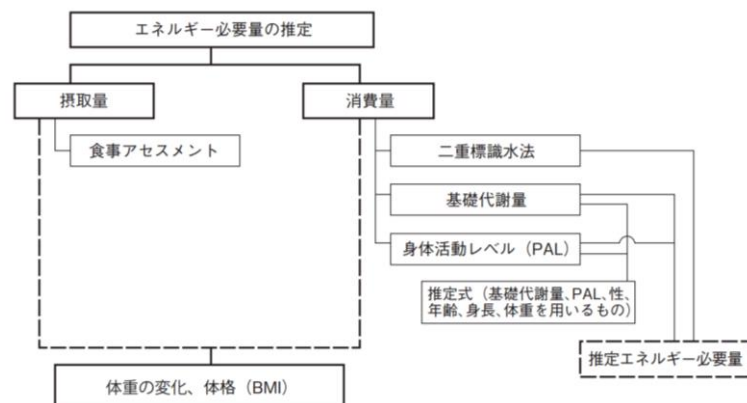


図4 エネルギー必要量を推定するための測定法と体重変化、体格(BMI)、推定エネルギー必要量との関連

目標とする BMI の範囲(18 歳以上)*1,2

年齢(歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74*3	21.5～24.9
75 以上*3	21.5～24.9

*1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

*2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI を基に、疾患別の発症率と BMI の関連、死因と BMI との関連、喫煙や疾患の合併による BMI や死亡リスクへの影響、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

*3 高齢者では、フレイルの予防および生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当目標とする BMI の範囲を 21.5～24.9 kg/m² とした。

参考表 推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別 身体活動レベル I *1	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
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	1,750	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	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75 以上(歳) *2	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-
妊婦(付加量) *3	/					
初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

*1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれ I、II、III で示した。

*2 レベル II は自立している者、レベル I は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベル I 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及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1: 活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、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: 身体活動レベル I の場合、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。

たんぱく質

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 年齢等	男性				女性			
	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		13～20
中期					+5	+10		13～20
後期					+20	+25		15～20
授乳婦(付加量)	/				+15	+20	-	15～20

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に使用すること。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。

脂質

脂質の食事摂取基準

脂質の食事摂取基準(%エネルギー)

性別 年齢等	男性		女性	
	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) ²		20～30		20～30
妊婦			-	20～30
授乳婦			-	20～30

飽和脂肪酸の食事摂取基準(%エネルギー)^{2,3}

性別 年齢等	男性	女性	
	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)	8以下	8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 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

² 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。

³ 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。

n-6 系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

性別 年齢等	男性	女性	
	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	7	
10～11(歳)	10	8	
12～14(歳)	11	9	
15～17(歳)	13	9	
18～29(歳)	11	8	
30～49(歳)	10	8	
50～64(歳)	10	8	
65～74(歳)	9	8	
75以上(歳)	8	7	
妊婦			9
授乳婦			10

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

性別 年齢等	男性	女性	
	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	0.8	
3～5(歳)	1.1	1.0	
6～7(歳)	1.5	1.3	
8～9(歳)	1.5	1.3	
10～11(歳)	1.6	1.6	
12～14(歳)	1.9	1.6	
15～17(歳)	2.1	1.6	
18～29(歳)	2.0	1.6	
30～49(歳)	2.0	1.6	
50～64(歳)	2.2	1.9	
65～74(歳)	2.2	2.0	
75以上(歳)	2.1	1.8	
妊婦			1.6
授乳婦			1.8

炭水化物

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

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	10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	17以上
15～17(歳)	19以上	18以上
18～29(歳)	21以上	18以上
30～49(歳)	21以上	18以上
50～64(歳)	21以上	18以上
65～74(歳)	20以上	17以上
75以上(歳)	20以上	17以上
妊婦		18以上
授乳婦		18以上

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

² 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。

脂溶性ビタミン

ビタミンAの食事摂取基準($\mu\text{g RAE}/\text{日}$)¹

性別	男性				女性			
	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	450	-	700	350	500	-	850
6～7(歳)	300	400	-	950	300	400	-	1,200
8～9(歳)	350	500	-	1,200	350	500	-	1,500
10～11(歳)	450	600	-	1,500	400	600	-	1,900
12～14(歳)	550	800	-	2,100	500	700	-	2,500
15～17(歳)	650	900	-	2,500	500	650	-	2,800
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) ²	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($\mu\text{g RAE}$) = レチノール(μg) + β -カロテン(μg) $\times 1/12$ + α -カロテン(μg) $\times 1/24$

+ β -クリプトキサンチン(μg) $\times 1/24$ + その他のプロビタミン A カロテノイド(μg) $\times 1/24$

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。

ビタミンDの食事摂取基準($\mu\text{g}/\text{日}$)¹

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0～5(月)	5.0	25	5.0	25
6～11(月)	5.0	25	5.0	25
1～2(歳)	3.0	20	3.5	20
3～5(歳)	3.5	30	4.0	30
6～7(歳)	4.5	30	5.0	30
8～9(歳)	5.0	40	6.0	40
10～11(歳)	6.5	60	8.0	60
12～14(歳)	8.0	80	9.5	80
15～17(歳)	9.0	90	8.5	90
18～29(歳)	8.5	100	8.5	100
30～49(歳)	8.5	100	8.5	100
50～64(歳)	8.5	100	8.5	100
65～74(歳)	8.5	100	8.5	100
75以上(歳)	8.5	100	8.5	100
妊婦			8.5	-
授乳婦			8.5	-

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掛けるとともに、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。

ビタミンEの食事摂取基準($\text{mg}/\text{日}$)¹

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
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)	5.0	300	5.0	300
8～9(歳)	5.0	350	5.0	350
10～11(歳)	5.5	450	5.5	450
12～14(歳)	6.5	650	6.0	600
15～17(歳)	7.0	750	5.5	650
18～29(歳)	6.0	850	5.0	650
30～49(歳)	6.0	900	5.5	700
50～64(歳)	7.0	850	6.0	700
65～74(歳)	7.0	850	6.5	650
75以上(歳)	6.5	750	6.5	650
妊婦			6.5	-
授乳婦			7.0	-

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 は含んでいない。

ビタミンK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)	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	140
12～14(歳)	140	170
15～17(歳)	160	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

水溶性ビタミン

ビタミンB₁の食事摂取基準(mg/日)^{1,2}

性別	男性			女性		
	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)	0.4	0.5	-	0.4	0.5	-
3～5(歳)	0.6	0.7	-	0.6	0.7	-
6～7(歳)	0.7	0.8	-	0.7	0.8	-
8～9(歳)	0.8	1.0	-	0.8	0.9	-
10～11(歳)	1.0	1.2	-	0.9	1.1	-
12～14(歳)	1.2	1.4	-	1.1	1.3	-
15～17(歳)	1.3	1.5	-	1.0	1.2	-
18～29(歳)	1.2	1.4	-	0.9	1.1	-
30～49(歳)	1.2	1.4	-	0.9	1.1	-
50～64(歳)	1.1	1.3	-	0.9	1.1	-
65～74(歳)	1.1	1.3	-	0.9	1.1	-
75以上(歳)	1.0	1.2	-	0.8	0.9	-
妊婦(付加量)				+0.2	+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)の重量として示した。

²身体活動レベルⅡ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 B₁ の欠乏症である脚気を予防するに足る最小必要量からではなく、尿中にビタミン B₁ の排泄量が増大し始める摂取量(体内飽和量)から算定。

ビタミンB₂の食事摂取基準(mg/日)¹

性別 年齢等	男性			女性		
	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	-	1.0	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)	1.3	1.6	-	1.0	1.2	-
50～64(歳)	1.2	1.5	-	1.0	1.2	-
65～74(歳)	1.2	1.5	-	1.0	1.2	-
75 以上(歳)	1.1	1.3	-	0.9	1.0	-
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Ⅱ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。

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日) ^{1,2}

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 量 ³	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 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	10	-	150(45)
12～14(歳)	12	15	-	250(60)	12	14	-	250(60)
15～17(歳)	14	17	-	300(70)	11	13	-	250(65)
18～29(歳)	13	15	-	300(80)	9	11	-	250(65)
30～49(歳)	13	15	-	350(85)	10	12	-	250(65)
50～64(歳)	12	14	-	350(85)	9	11	-	250(65)
65～74(歳)	12	14	-	300(80)	9	11	-	250(65)
75 以上(歳)	11	13	-	300(75)	9	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Ⅱの推定エネルギー必要量を用いて算出した。

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。

ビタミンB₆の食事摂取基準(mg/日)¹

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 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)	0.7	0.8	-	20	0.6	0.7	-	20
8～9(歳)	0.8	0.9	-	25	0.8	0.9	-	25
10～11(歳)	1.0	1.1	-	30	1.0	1.1	-	30
12～14(歳)	1.2	1.4	-	40	1.0	1.3	-	40
15～17(歳)	1.2	1.5	-	50	1.0	1.3	-	45
18～29(歳)	1.1	1.4	-	55	1.0	1.1	-	45
30～49(歳)	1.1	1.4	-	60	1.0	1.1	-	45
50～64(歳)	1.1	1.4	-	55	1.0	1.1	-	45
65～74(歳)	1.1	1.4	-	50	1.0	1.1	-	40
75以上(歳)	1.1	1.4	-	50	1.0	1.1	-	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 ピリドキシン(分子量=169.2)の重量として示した。

ビタミンB₁₂の食事摂取基準(μg/日)¹

性別 年齢等	男性			女性		
	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)	-	-	0.4	-	-	0.4
6～11(月)	-	-	0.5	-	-	0.5
1～2(歳)	0.8	0.9	-	0.8	0.9	-
3～5(歳)	0.9	1.1	-	0.9	1.1	-
6～7(歳)	1.1	1.3	-	1.1	1.3	-
8～9(歳)	1.3	1.6	-	1.3	1.6	-
10～11(歳)	1.6	1.9	-	1.6	1.9	-
12～14(歳)	2.0	2.4	-	2.0	2.4	-
15～17(歳)	2.0	2.4	-	2.0	2.4	-
18～29(歳)	2.0	2.4	-	2.0	2.4	-
30～49(歳)	2.0	2.4	-	2.0	2.4	-
50～64(歳)	2.0	2.4	-	2.0	2.4	-
65～74(歳)	2.0	2.4	-	2.0	2.4	-
75以上(歳)	2.0	2.4	-	2.0	2.4	-
妊婦(付加量)				+0.3	+0.4	-
授乳婦(付加量)				+0.7	+0.8	-

¹ シアノコバラミン(分子量=1,355.37)の重量として示した。

葉酸の食事摂取基準(μg/日)¹

性別 年齢等	男性				女性			
	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)	-	-	60	-	-	-	60	-
1～2(歳)	80	90	-	200	90	90	-	200
3～5(歳)	90	110	-	300	90	110	-	300
6～7(歳)	110	140	-	400	110	140	-	400
8～9(歳)	130	160	-	500	130	160	-	500
10～11(歳)	160	190	-	700	160	190	-	700
12～14(歳)	200	240	-	900	200	240	-	900
15～17(歳)	220	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) ^{3,4}					+200	+240	-	-
授乳婦(付加量)					+80	+100	-	-

¹ プテロイルモノグルタミン酸(分子量=441.40)の重量として示した。

² 通常の食品以外の食品に含まれる葉酸(狭義の葉酸)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(狭義の葉酸)を 400 μg/日 摂取することが望まれる。

⁴ 付加量は、中期及び後期にのみ設定した。

パントテン酸の食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢等	男性 目安量	女性 目安量
0～5(月)	4	4
6～11(月)	5	5
1～2(歳)	3	4
3～5(歳)	4	4
6～7(歳)	5	5
8～9(歳)	6	5
10～11(歳)	6	6
12～14(歳)	7	6
15～17(歳)	7	6
18～29(歳)	5	5
30～49(歳)	5	5
50～64(歳)	6	5
65～74(歳)	6	5
75 以上(歳)	6	5
妊婦		5
授乳婦		6

ビオチンの食事摂取基準(μg/日)

性別 年齢等	男性 目安量	女性 目安量
0～5(月)	4	4
6～11(月)	5	5
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

ビタミンCの食事摂取基準(mg/日)¹

性別 年齢等	男性			女性		
	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)	-	-	40	-	-	40
6～11(月)	-	-	40	-	-	40
1～2(歳)	35	40	-	35	40	-
3～5(歳)	40	50	-	40	50	-
6～7(歳)	50	60	-	50	60	-
8～9(歳)	60	70	-	60	70	-
10～11(歳)	70	85	-	70	85	-
12～14(歳)	85	100	-	85	100	-
15～17(歳)	85	100	-	85	100	-
18～29(歳)	85	100	-	85	100	-
30～49(歳)	85	100	-	85	100	-
50～64(歳)	85	100	-	85	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	-

¹L-アスコルビン酸（分子量=176.12）の重量で示した。

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症を予防するに足る最小量からではなく、心臓血管系の疾病予防効果および抗酸化作用の観点から算定。

多量ミネラル

ナトリウム(mg/日)、()は食塩相当量(g/日)¹

性別 年齢等	男性			女性		
	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。

カリウムの食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0～5(月)	400	-	400	-
6～11(月)	700	-	700	-
1～2(歳)	900	-	900	-
3～5(歳)	1,000	1,400 以上	1,000	1,400 以上
6～7(歳)	1,300	1,800 以上	1,200	1,800 以上
8～9(歳)	1,500	2,000 以上	1,500	2,000 以上
10～11(歳)	1,800	2,200 以上	1,800	2,000 以上
12～14(歳)	2,300	2,400 以上	1,900	2,400 以上
15～17(歳)	2,700	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			2,200	2,600 以上

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 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)	600	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	700	-	2,500	500	600	-	2,500
妊婦					+0	+0	-	-
授乳婦					+0	+0	-	-

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	270	-	-
30～49(歳)	310	370	-	-	240	290	-	-
50～64(歳)	310	370	-	-	240	290	-	-
65～74(歳)	290	350	-	-	230	280	-	-
75 以上(歳)	270	320	-	-	220	260	-	-
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 350mg/日、小児では 5mg/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。

リンの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性		女性	
	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)	500	-	500	-
3～5(歳)	700	-	700	-
6～7(歳)	900	-	800	-
8～9(歳)	1,000	-	1,000	-
10～11(歳)	1,100	-	1,000	-
12～14(歳)	1,200	-	1,000	-
15～17(歳)	1,200	-	900	-
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	-

微量ミネラル

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	5.0	-	-	3.5	4.5	-	-	-	-	
1～2(歳)	3.0	4.5	-	25	3.0	4.5	-	-	-	20	
3～5(歳)	4.0	5.5	-	25	4.0	5.5	-	-	-	25	
6～7(歳)	5.0	5.5	-	30	4.5	5.5	-	-	-	30	
8～9(歳)	6.0	7.0	-	35	6.0	7.5	-	-	-	35	
10～11(歳)	7.0	8.5	-	35	7.0	8.5	10.0	12.0	-	35	
12～14(歳)	8.0	10.0	-	40	7.0	8.5	10.0	12.0	-	40	
15～17(歳)	8.0	10.0	-	50	5.5	7.0	8.5	10.5	-	40	
18～29(歳)	6.5	7.5	-	50	5.5	6.5	8.5	10.5	-	40	
30～49(歳)	6.5	7.5	-	50	5.5	6.5	9.0	10.5	-	40	
50～64(歳)	6.5	7.5	-	50	5.5	6.5	9.0	11.0	-	40	
65～74(歳)	6.0	7.5	-	50	5.0	6.0	-	-	-	40	
75 以上(歳)	6.0	7.0	-	50	5.0	6.0	-	-	-	40	
妊婦(付加量)											
初期					+2.0	+2.5	-	-	-	-	
中期・後期					+8.0	+9.5	-	-	-	-	
授乳婦(付加量)					+2.0	+2.5	-	-	-	-	

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
0～5(月)	-	-	2	-	-	-	2	-
6～11(月)	-	-	3	-	-	-	3	-
1～2(歳)	3	3	-	-	2	3	-	-
3～5(歳)	3	4	-	-	3	3	-	-
6～7(歳)	4	5	-	-	3	4	-	-
8～9(歳)	5	6	-	-	4	5	-	-
10～11(歳)	6	7	-	-	5	6	-	-
12～14(歳)	9	10	-	-	7	8	-	-
15～17(歳)	10	12	-	-	7	8	-	-
18～29(歳)	9	11	-	40	7	8	-	35
30～49(歳)	9	11	-	45	7	8	-	35
50～64(歳)	9	11	-	45	7	8	-	35
65～74(歳)	9	11	-	40	7	8	-	35
75 以上(歳)	9	10	-	40	6	8	-	30
妊婦(付加量)					+1	+2	-	-
授乳婦(付加量)					+3	+4	-	-

銅の食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 量
0～5(月)	-	-	0.3	-	-	-	0.3	-
6～11(月)	-	-	0.3	-	-	-	0.3	-
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	0.9	-	7	0.6	0.7	-	7
30～49(歳)	0.7	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	0.9	-	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	-	-

マンガンの食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	耐受上限 量	目安量	耐受上限 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)	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)	4.5	-	3.5	-
18～29(歳)	4.0	11	3.5	11
30～49(歳)	4.0	11	3.5	11
50～64(歳)	4.0	11	3.5	11
65～74(歳)	4.0	11	3.5	11
75 以上(歳)	4.0	11	3.5	11
妊婦(付加量)			3.5	-
授乳婦(付加量)			3.5	-

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	耐受上限 量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 量
0～5(月)	-	-	100	250	-	-	100	250
6～11(月)	-	-	130	250	-	-	130	250
1～2(歳)	35	50	-	300	35	50	-	300
3～5(歳)	45	60	-	400	45	60	-	400
6～7(歳)	55	75	-	550	55	75	-	550
8～9(歳)	65	90	-	700	65	90	-	700
10～11(歳)	80	110	-	900	80	110	-	900
12～14(歳)	95	140	-	2,000	95	140	-	2,000
15～17(歳)	100	140	-	3,000	100	140	-	3,000
18～29(歳)	95	130	-	3,000	95	130	-	3,000
30～49(歳)	95	130	-	3,000	95	130	-	3,000
50～64(歳)	95	130	-	3,000	95	130	-	3,000
65～74(歳)	95	130	-	3,000	95	130	-	3,000
75 以上(歳)	95	130	-	3,000	95	130	-	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受上限量は、2,000μg/日とした。

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	耐受上限 量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上限 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	-	450	20	25	-	350
30～49(歳)	25	30	-	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	-	-

クロムの食事摂取基準(μg/日)

性別	男性		女性	
	目安量	耐用上限量	目安量	耐用上限量
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	-

モリブデンの食事摂取基準(μg/日)

性別	男性				女性			
	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	-	-	-	2	-
6～11(月)	-	-	5	-	-	-	5	-
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)					+3	+3	-	-