

■日本人の食事摂取基準2025年版について

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」が策定され、2025年4月より使用されます。

それにともない栄養素等表示基準値も改正されましたが、経過措置期間中は従前の栄養素等表示基準値に基づく表示も可能となっています。

日本人の1日の「カルシウム」の食事摂取基準 (単位:mg/日)

	男性		女性	
	推奨量 (目安量)	耐容 上限量	推奨量 (目安量)	耐容 上限量
0~5ヶ月	(200) (目安量)	-	(200) (目安量)	-
6~11ヶ月	(250) (目安量)	-	(250) (目安量)	-
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	1000	-	800	-
15~17歳	800	-	650	-
18~29歳	800	2,500	650	2,500
30~49歳	750	2,500	650	2,500
50~64歳	750	2,500	650	2,500
65~74歳	750	2,500	650	2,500
75歳以上	750	2,500	600	2,500
妊婦中期・後期(付加量)	/	/	+0	-
授乳婦(付加量)	/	/	+0	-

※日本人の食事摂取基準(厚生労働省策定2025年版)より抜粋

日本人の1日の「鉄」の食事摂取基準 (単位:mg/日)

	男性		女性		
	推奨量 (目安量)	耐容 上限量	月経なし	月経あり	耐容 上限量
			推奨量 (目安量)	推奨量 (目安量)	
0~5ヶ月	(0.5) (目安量)	-	(0.5) (目安量)	-	-
6~11ヶ月	4.5	-	4.5	-	-
1~2歳	4.0	-	4.0	-	-
3~5歳	5.0	-	5.0	-	-
6~7歳	6.0	-	6.0	-	-
8~9歳	7.5	-	8.0	-	-
10~11歳	9.5	-	9.0	12.5	-
12~14歳	9.0	-	8.0	12.5	-
15~17歳	9.0	-	6.5	11.0	-
18~29歳	7.0	-	6.0	10.0	-
30~49歳	7.5	-	6.0	10.5	-
50~64歳	7.0	-	6.0	10.5	-
65~74歳	7.0	-	6.0	-	-
75歳以上	6.5	-	5.5	-	-
妊婦初期(付加量)	/	/	+2.5	-	-
妊婦中期・後期(付加量)	/	/	+8.5	-	-
授乳婦(付加量)	/	/	+2.0	-	-

※日本人の食事摂取基準(厚生労働省策定2025年版)より抜粋

日本人の1日の「ビタミンB12」の食事摂取基準 (単位:μg/日)

	男性	女性
	目安量	目安量
0~5ヶ月	0.4	0.4
6~11ヶ月	0.9	0.9
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	4.0	4.0
18~29歳	4.0	4.0
30~49歳	4.0	4.0
50~64歳	4.0	4.0
65~74歳	4.0	4.0
75歳以上	4.0	4.0
妊婦	/	4.0
授乳婦	/	4.0

※日本人の食事摂取基準(厚生労働省策定2025年版)より抜粋

日本人の1日の「ビタミンD」の食事摂取基準 (単位:μg/日)

	男性		女性	
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0~5ヶ月	5.0	25	5.0	25
6~11ヶ月	5.0	25	5.0	25
1~2歳	3.5	25	3.5	25
3~5歳	4.5	30	4.5	30
6~7歳	5.5	40	5.5	40
8~9歳	6.5	40	6.5	40
10~11歳	8.0	60	8.0	60
12~14歳	9.0	80	9.0	80
15~17歳	9.0	90	9.0	90
18~29歳	9.0	100	9.0	100
30~49歳	9.0	100	9.0	100
50~64歳	9.0	100	9.0	100
65~74歳	9.0	100	9.0	100
75歳以上	9.0	100	9.0	100
妊婦中期・後期(付加量)	/	/	9.0	-
授乳婦(付加量)	/	/	9.0	-

※日本人の食事摂取基準(厚生労働省策定2025年版)より抜粋

日本人の1日の「葉酸」の食事摂取基準（単位： $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

	男性		女性	
	推奨量 (目安量)	耐容 上限量	推奨量 (目安量)	耐容 上限量
0～5ヶ月	(40) (目安量)	-	(40) (目安量)	-
6～11ヶ月	(60) (目安量)	-	(60) (目安量)	-
1～2歳	90	200	90	200
3～5歳	110	300	110	300
6～7歳	140	400	140	400
8～9歳	160	500	160	500
10～11歳	190	700	190	700
12～14歳	240	900	240	900
15～17歳	240	900	240	900
18～29歳	240	900	240	900
30～49歳	240	1,000	240	1,000
50～64歳	240	1,000	240	1,000
65～74歳	240	900	240	900
75歳以上	240	900	240	900
妊婦中期・後期（付加量）	/	/	+240	-
授乳婦（付加量）	/	/	+100	-

※日本人の食事摂取基準（厚生労働省策定2025年版）より抜粋

※耐容上限量は、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸（狭義の葉酸）に適用されます。

※妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及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 $400\mu\text{g}/\text{日}$ 摂取することが望まれます。

※妊婦の付加量は、中期及び後期にのみ設定されています。