

1日分の栄養価の目安

※1食分は下記の表の1/3量を目安にしましょう。
【例】55歳 女性の場合 1日分：1,950kcal、たんぱく質68～98g、脂質43～65g、カルシウム650mg、食塩相当量6.5g未満
1食分： 650kcal、たんぱく質23～33g、脂質14～22g、カルシウム216mg、食塩相当量2.2g未満

年齢	エネルギー必要量 (kcal/日)		たんぱく質 目標量 (%エネルギー)		たんぱく質 目安量・目標量 (g/日)		脂質 目安量・目標量 (%エネルギー)		脂質 目安量・目標量 (g/日)		カルシウム 目安量・推奨量 (mg/日)		ナトリウム（食塩相当量） 目安量・目標量 (g/日)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
0～5（月）	550	500	-	-	10	10	50	50	31	28	200	200	(0.3)	(0.3)
6～8（月）	650	600	-	-	15	15	40	40	29	27	250	250	(1.5)	(1.5)
9～11（月）	700	650	-	-	25	25			31	29				
1～2（歳）	950	900	13～20	13～20	31～48	29～45	20～30	20～30	21～32	20～30	450	400	(3.0未満)	(2.5未満)
3～5（歳）	1,300	1,250			42～65	41～63			29～43	28～42	600	550	(3.5未満)	(3.5未満)
6～7（歳）	1,550	1,450			50～78	47～73			34～52	32～48	600	550	(4.5未満)	(4.5未満)
8～9（歳）	1,850	1,700			60～93	55～85			41～62	38～57	650	750	(5.0未満)	(5.0未満)
10～11（歳）	2,250	2,100			73～113	68～105			50～75	47～70	700	750	(6.0未満)	(6.0未満)
12～14（歳）	2,600	2,400			85～130	78～120			58～87	53～80	1,000	800	(7.0未満)	(6.5未満)
15～17（歳）	2,850	2,300			93～143	75～115			63～95	51～77	800	650	(7.5未満)	(6.5未満)
18～29（歳）	2,600	1,950			85～130	63～98			58～87	43～65	800	650		
30～49（歳）	2,750	2,050			89～138	67～103			61～92	46～68	750	650		
50～64（歳）	2,650	1,950	14～20	14～20	93～133	68～98			59～88	43～65	750	650		
65～74（歳）	2,350	1,850	15～20	15～20	88～118	69～93			52～78	41～62	750	650		
75以上（歳）	2,250	1,750	15～20	15～20	84～113	66～88			50～75	39～58	750	600		
妊婦（初期）		+50		13～20				20～30				+0		(6.5未満)
妊婦（中期）		+250		13～20										
妊婦（後期）		+450		15～20										
授乳婦		+350		15～20										

日本人の食事摂取基準（2025年版）参考。
・身体活動量Ⅱ（ふつう）の場合。
・高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g未満とする。