

★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)	(3.0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	1000	800	(7.0未満)	(6.5未満)							
15～17 (歳)	2,800	2,300			91～140	75～115			62～93	51～77	800	650	(7.5未満)	(6.5未満)							
18～29 (歳)	2,650	2,000			86～133	65～100			59～88	44～67	800	650									
30～49 (歳)	2,700	2,050			88～135	67～103			60～90	46～68	750	650									
50～64 (歳)	2,600	1,950			14～20	14～20			91～130	68～98	58～87	43～65			750	650					
65～74 (歳)	2,400	1,850	15～20	15～20	90～120	69～93	53～80	41～62	750	650											
75以上 (歳)	2,100	1,650	15～20	15～20	79～105	62～83	47～70	37～55	700	600											
妊婦 (初期)	/	+50		13～20	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/							
妊婦 (中期)		+250		13～20											20～30	/	/	/	/	+0	(6.5未満)
妊婦 (後期)		+450		15～20																	
授乳婦		+350		15～20																	

日本人の食事摂取基準 (2020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。