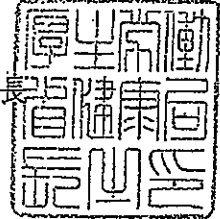


健発0318第2号  
平成22年3月18日

各〔都道府県知事  
保健所設置市長  
特別区長〕殿

厚生労働省健康局長



### 食事による栄養摂取量の基準の全部改正について

食事による栄養摂取量の基準の全部を改正する件（平成22年厚生労働省告示第86号。以下「告示」という。）（別添参照）が、本日公布され、平成22年4月1日から適用することとされたところであるが、その改正の趣旨、内容等は下記のとおりであるので、御了知の上、貴管内関係方面への周知についてよろしく御配慮願いたい。

#### 記

#### 1 改正の趣旨

厚生労働省では、熱量及び健康増進法施行規則（平成15年厚生労働省令第86号）において定めることとしている栄養素に係る食事摂取基準を、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」を基本に、厚生労働大臣告示として規定しているところである。

今般、「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（2010年版）が策定され、平成22年4月1日から適用されることに伴い、当該告示を改正するものである。

#### 2 改正の内容

##### （1）最新の研究結果等を踏まえた熱量及び各栄養素の摂取量の基準の変更について

前回の告示結果の策定以降に国内外の最新の学術論文等において明らかにされた最新の科学的根拠及び調査研究等の状況を踏まえ、別表第1～36に示すとおり、基準等を改めることとしたものである。

##### （2）「上限量」の名称の変更について

食事による栄養摂取量の基準（平成21年厚生労働省告示第407号。以下「旧告示」という。）において用いられていた「上限量」の表現について、この量を超えて摂取すると潜在的な健康障害のリスクが高まると考えられることを適切に表現するため、「耐容上限量」と改めることとしたものである。

(3) 熱量及びたんぱく質の摂取量の基準に係る年齢区分の追加について

旧告示において用いられていた乳児後期（6～11か月）の区分について、成長に合わせてより詳細に設定できるよう、別表第1～3に示すとおり熱量及びたんぱく質において、6～8か月及び9～11か月の2区分を追加したものである。

(4) 人工栄養児の摂取量の基準に係る変更について

旧告示において用いられていた人工栄養児の摂取量の基準については、人工的に強化された栄養素も含めた摂取量であることから、目安量としての併記を削除したものである。

# 官報

(号 外)  
独立行政法人国立印刷局

## 目次

### (省 令)

○容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律施行規則の一部を改正する省令  
(財務・厚生労働・農林水産・経済産業・環境一)

○特定容器製造等事業者に係る特定分別基準適合物の再商品化に関する省令の一部を改正する省令  
(経済産業・環境一)

### (告 示)

○政党助成法第五条第一項の規定による政党の届出があつたので公表する件(総務八七)

○特定事業者責任比率の一部を改正する件  
(財務・厚生労働・農林水産・経済産業・環境一)

○再商品化義務総量の一部を改正する件(同二)

三

○容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律第十一條第二項第一号に規定する主務大臣が定める比率の一部を改正する件(同三)  
○容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律第十一條第二項第二号に規定する主務大臣が定める比率の一部を改正する件(同四)

○容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律第十一條第二項第二号に規定する主務大臣が定める比率の一部を改正する件(同五)  
○容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律第十一條第二項第二号に規定する主務大臣が定める量の一部を改正する件(同六)

○容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律第十三條第二項第二号に規定する主務大臣が定める量を定める件の一部を改正する件(同七)

○食事による栄養摂取量の基準の全部を改正する件(厚生労働八六)

○労働基準法施行規則第三十八條の七から第三十八條の九までの規定に基づき、休業補償の額の算定に当たり用いる率を定める件(同八七)  
○種苗法第十三條第一項の規定に基づく品種登録出願を公表する件  
(農林水産四五九)

○出願公表後に名称変更がなされた件(同四六〇)

三

○種苗法第十八條第一項の規定に基づき品種登録した件(同四六一)

○容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律第十二條第二項第二号に規定する主務大臣が定める量の一部を改正する件  
(経済産業・環境一)

### (公 告)

#### 諸事項

#### 裁判所

公示催告、破産、免責、再生関係  
特殊法人等

西日本高速道路株式会社工事一部完了、型式住宅部分等製造者の認証関係

地方公共団体  
行旅死亡人、無縁墳墓等改葬関係  
会社その他

会社決算公告

三

五

五

二七

二八

三〇

三

三

三

三

三

三

三

三

三

三

三

(別添)

〇厚生労働省告示第八十六号  
 健康増進法（平成十四年法律第三十三号）第三十条の二第一項の規定に基づき、食事による栄養摂取量の基準（平成二十一年厚生労働省告示第四百七号）の全部を次のように改正し、平成二十二年四月一日から適用することとしたので、同条第三項の規定に基づき公表する。  
 平成二十二年三月十八日  
 厚生労働大臣 長妻 昭

食事による栄養摂取量の基準  
 (目的)

第一条 この基準は、健康増進法（平成十四年法律第三十三号）第十条第一項に規定する国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査（以下「国民健康・栄養調査等」という。）及び研究成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、国民がその健康の保持増進を図る上で、食事により摂取することが望ましい熱量及び栄養素の量に関する事項を定めることにより、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進することを目的とする。  
 (定義)

第二条 この告示において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- 一 基準身長 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの身長の中央値をいう。
- 二 基準体重 国民健康・栄養調査等における性別及び年齢階級ごとの体重の中央値をいう。
- 三 基準体位 基準身長及び基準体重をいう。
- 四 推定エネルギー必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者についてその身体活動の程度に依り、熱量の摂取不足又は過剰摂取による健康障害が生じる可能性が最も低くなる推定される一日当たりの熱量をいう。
- 五 推定平均必要量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の半数以上について一日当たりが必要とする栄養素の量を満たす推定される栄養素の摂取量をいう。
- 六 推奨量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者の大多数について一日当たりが必要とする栄養素の量を満たす推定される栄養素の摂取量をいう。良好な栄養状態を維持するために十分であると推定される一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 七 目安量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、生活習慣病の八目標量、性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、生活習慣病の一次予防を目的として、目標とするべき一日当たりの栄養素の摂取量をいう。
- 九 耐容上限量 性別及び年齢階級ごとに、当該性別及び年齢階級に属する者について、過剰摂取による健康障害が生じる危険性がないと推定される一日当たりの栄養素の摂取量の最大限の量をいう。

(基準体位)  
 第三条 基準体位は、別表第一のとおりとする。

(熱量の食事摂取基準)  
 第四条 推定エネルギー必要量は、別表第二のとおりとする。

(栄養素の食事摂取基準)  
 第五条 健康増進法施行規則（平成十五年厚生労働省令第八十六号）第十一条第一項各号並びに第一項第一号及び第三号に掲げる栄養素について、推定平均必要量、推奨量、目安量、目標量又は耐容上限量は、それぞれ別表第三から別表第五のとおりとする。

別表第一 基準体位（第三條関係）

性別	男性		女性*	
	基準身長 (cm)	基準体重 (kg)	基準身長 (cm)	基準体重 (kg)
年齢				
0~5 (月)	61.5	6.4	60.0	5.9
6~8 (月)	69.7	8.5	68.1	7.8

9~11 (月)	73.2	9.1	71.6	8.5
1~2 (歳)	85.0	11.7	84.0	11.0
3~5 (歳)	103.4	16.2	103.2	16.2
6~7 (歳)	120.0	22.0	118.6	22.0
8~9 (歳)	130.0	27.5	130.2	27.2
10~11 (歳)	142.9	35.5	141.4	34.5
12~14 (歳)	159.6	48.0	155.0	46.0
15~17 (歳)	170.0	58.4	157.0	50.6
18~29 (歳)	171.4	63.0	158.0	50.6
30~49 (歳)	170.5	68.5	158.0	53.0
50~69 (歳)	156.7	65.0	153.0	53.6
70以上 (歳)	161.0	59.7	147.5	49.0

※ 妊婦を除く。  
 別表第二 熱量の食事摂取基準（推定エネルギー必要量 (kcal/日)）（第四條関係）

性別	年齢	身体活動レベル※1			
		低い(I)	普通(II)	高い(III)	高い(III)
男性	0~5 (月)	—	550※2	—	500※2
	6~8 (月)	—	650※2	—	600※2
	9~11 (月)	—	700※2	—	650※2
	1~2 (歳)	—	1,000	—	900
	3~5 (歳)	—	1,300	—	1,250
女性	6~7 (歳)	1,350	1,550	1,700	1,250
	8~9 (歳)	1,600	1,800	2,050	1,500
	10~11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,750
	12~14 (歳)	2,200	2,500	2,750	2,000
	15~17 (歳)	2,450	2,750	3,100	2,250
18~29 (歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	
				1,950	2,250

年齢等	30~49 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
	50~69 (歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
妊婦 (付加量)	70以上 (歳)	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000
	初期				+50	+50	+50
	中期				+250	+250	+250
	末期				+450	+450	+450
授乳婦 (付加量)					+350	+350	+350

※1 1日のエネルギー消費量を1日当たりの基礎代謝量で除した指数  
 ※2 乳児については、基準体重を基に算出した総エネルギー消費量にエネルギー蓄積量を加えたものを推定エネルギー必要量としたものである。  
 (参考一) 身体活動レベル (男女共通)

年齢	身体活動レベル		
	低い(I)	普通(II)	高い(III)
1~2 (歳)	—	1.35	—
3~5 (歳)	—	1.45	—
6~7 (歳)	1.35	1.55	1.75
8~9 (歳)	1.40	1.60	1.80
10~11 (歳)	1.45	1.65	1.85
12~14 (歳)	1.45	1.65	1.85
15~17 (歳)	1.55	1.75	1.95
18~29 (歳)	1.50	1.75	2.00
30~49 (歳)	1.50	1.75	2.00
50~69 (歳)	1.50	1.75	2.00
70以上 (歳)	1.45	1.70	1.95

(参考二) 15歳から69歳までの者における身体活動レベルの活動内容

身体活動レベル	低い(I)	普通(II)	高い(III)
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心	座位中心の仕事 (職場内での移動、立位接客、軽い入浴、夕食の準備、軽い洗濯を含む)	移動若しくは立位の多い仕事又は余暇における積極的な運動

別表第三 たんぱく質の食事摂取基準 (g/日) (第五条関係)

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)		—	—	10	—	—	10
	6~8 (月)	—	—	15	—	—	15
9~11 (月)		—	—	25	—	—	25
	1~2 (歳)	15	20	—	15	20	—
3~5 (歳)		20	25	—	20	25	—
	6~7 (歳)	25	30	—	25	30	—
8~9 (歳)		30	40	—	30	40	—
	10~11 (歳)	40	45	—	35	45	—
12~14 (歳)		45	60	—	45	55	—
	15~17 (歳)	50	60	—	45	55	—
18~29 (歳)		50	60	—	40	50	—
	30~49 (歳)	50	60	—	40	50	—
50~69 (歳)		50	60	—	40	50	—
	70以上 (歳)	50	60	—	40	50	—
妊婦 (付加量)	初期				+0	+0	—
	中期				+5	+5	—
	末期				+20	+25	—
授乳婦 (付加量)				+15	+20	—	

別表第四 n-6系脂肪酸の食事摂取基準 (第五条関係)

性別	年齢等	男性		女性	
		目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー)	目安量 (g/日)	目標量 (%エネルギー)
0~5 (月)		4	—	4	—
	6~11 (月)	5	—	5	—
1~2 (歳)		5	—	5	—
	3~5 (歳)	7	—	6	—
6~7 (歳)		8	—	7	—

年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
8～9 (歳)	9	—	8	—
10～11 (歳)	10	—	9	—
12～14 (歳)	11	—	10	—
15～17 (歳)	13	—	11	—
18～29 (歳)	11	10未満	9	10未満
30～49 (歳)	10	10未満	9	10未満
50～69 (歳)	10	10未満	8	10未満
70以上 (歳)	8	10未満	7	10未満
妊婦 (付加量)			+1	—
授乳婦 (付加量)			+0	—

※ n-6系脂肪酸の総エネルギーに占める割合(エネルギー比率)として策定したものである。  
別表第五 n-3系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)(第五条関係)

性別	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5 (月)	0.9	—	0.9	—
6～11 (月)	0.9	—	0.9	—
1～2 (歳)	0.9	—	0.9	—
3～5 (歳)	1.2	—	1.2	—
6～7 (歳)	1.6	—	1.3	—
8～9 (歳)	1.7	—	1.5	—
10～11 (歳)	1.8	—	1.7	—
12～14 (歳)	2.1	—	2.1	—
15～17 (歳)	2.5	—	2.1	—
18～29 (歳)	—	2.1以上	—	1.8以上
30～49 (歳)	—	2.2以上	—	1.8以上
50～69 (歳)	—	2.4以上	—	2.1以上
70以上 (歳)	—	2.2以上	—	1.8以上
妊婦			1.9	—
授乳婦			1.7	—

別表第六 炭水化物の食事摂取基準 (%エネルギー)(第五条関係)

年齢等	男性		女性	
	目標量	—	目標量	—
0～5 (月)	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	—	—
1～2 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
3～5 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
6～7 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
8～9 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
10～11 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
12～14 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
15～17 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
18～29 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
30～49 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
50～69 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
70以上 (歳)	50以上70未満	—	50以上70未満	—
妊婦 (付加量)			—	—
授乳婦 (付加量)			—	—

② 炭水化物の総エネルギーに占める割合(エネルギー比率)として策定したものである。アルコールに由来するエネルギーを含む。

別表第七 食物繊維の食事摂取基準 (g/日)(第五条関係)

性別	男性		女性	
	目標量	—	目標量	—
0～5 (月)	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	—	—
1～2 (歳)	—	—	—	—
3～5 (歳)	—	—	—	—
6～7 (歳)	—	—	—	—
8～9 (歳)	—	—	—	—
10～11 (歳)	—	—	—	—

12~14 (歳)	—	—
15~17 (歳)	—	—
18~29 (歳)	19以上	17以上
30~49 (歳)	19以上	17以上
50~69 (歳)	19以上	17以上
70以上 (歳)	19以上	17以上
妊婦 (付加量)	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—

別表第八 ビタミンAの食事摂取基準 (mgRE/日) (第五条関係)

性別	男性				女性			
	推奨平均 必要量※1	推奨量※2	目安量※2	耐容上限 量※2	推奨平均 必要量※1	推奨量※2	目安量※2	耐容上限 量※2
年齢等								
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)	300	450	—	700	300	450	—	700
6~7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
8~9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10~11 (歳)	450	600	—	1,500	400	550	—	1,500
12~14 (歳)	550	750	—	2,000	500	700	—	2,000
15~17 (歳)	650	900	—	2,500	450	650	—	2,500
18~29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30~49 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
50~69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦 (付加量)	初期	—	—	—	+0	+0	—	—
	中期	—	—	—	+0	+0	—	—
	末期	—	—	—	+60	+80	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	+300	+450	—	—

⑧ mgRE レチノールの量、β-カロテンの量を十二で除して得た量、α-カロテンの量を二十四で除して得た量、β-クリプトキサンチンの量を二十四で除して得た量及びこれら以外のプロビタミンAカロチノイドの量を二十四で除して得た量を合計した量  
 ※1 プロビタミンAカロチノイドを含む。  
 ※2 プロビタミンAカロチノイドを含まない。  
 別表第九 ビタミンDの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
年齢等				
0~5 (月)	2.5(5.0)※	25	2.5(5.0)※	25
6~11 (月)	5.0(5.0)※	25	5.0(5.0)※	25
1~2 (歳)	2.5	25	2.5	25
3~5 (歳)	2.5	30	2.5	30
6~7 (歳)	2.5	30	2.5	30
8~9 (歳)	3.0	35	3.0	35
10~11 (歳)	3.5	35	3.5	35
12~14 (歳)	3.5	45	3.5	45
15~17 (歳)	4.5	50	4.5	50
18~29 (歳)	5.5	50	5.5	50
30~49 (歳)	5.5	50	5.5	50
50~69 (歳)	5.5	50	5.5	50
70以上 (歳)	5.5	50	5.5	50
妊婦 (付加量)	—	—	+1.5	—
授乳婦 (付加量)	—	—	+2.5	—

※ 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量である。妊娠中は、日照を受ける機会が少くない乳児の目安量である。  
 別表第十 ビタミンBの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
年齢等				
0~5 (月)	3.0	—	3.0	—
6~11 (月)	3.5	—	3.5	—
1~2 (歳)	3.5	150	3.5	150
3~5 (歳)	4.5	200	4.5	200
6~7 (歳)	5.0	300	5.0	300

年齢等	6.0	350	5.5	350
8~9 (歳)	6.0	350	5.5	350
10~11 (歳)	6.5	450	6.0	450
12~14 (歳)	7.0	600	7.0	600
15~17 (歳)	8.0	750	7.0	650
18~29 (歳)	7.0	800	6.5	650
30~49 (歳)	7.0	900	6.5	700
50~69 (歳)	7.0	850	6.5	700
70以上 (歳)	7.0	750	6.5	650
妊婦 (付加量)			+0.0	-
授乳婦 (付加量)			+3.0	-

(註) α-トコフェロールについて算定したものである。α-トコフェロール以外のビタミンEを含まない。

別表第十一 ビタミンKの食事摂取基準 (μg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目安量	目安量	目安量
0~5 (月)	4	4	4	4
6~11 (月)	7	7	7	7
1~2 (歳)	25	25	25	25
3~5 (歳)	30	30	30	30
6~7 (歳)	40	40	40	40
8~9 (歳)	45	45	45	45
10~11 (歳)	55	55	55	55
12~14 (歳)	70	70	65	65
15~17 (歳)	80	80	60	60
18~29 (歳)	75	75	60	60
30~49 (歳)	75	75	65	65
50~69 (歳)	75	75	65	65
70以上 (歳)	75	75	65	65
妊婦 (付加量)			+0	+0
授乳婦 (付加量)			+0	+0

別表第十二 ビタミンB<sub>3</sub>の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

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	推定平均 必要量	
0~5 (月)	-	-	0.1	-	-	-	0.1	
6~11 (月)	-	-	0.3	-	-	-	0.3	
1~2 (歳)	0.5	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	1.0	-	-	
10~11 (歳)	1.0	1.2	-	0.9	1.1	-	-	
12~14 (歳)	1.1	1.4	-	1.0	1.2	-	-	
15~17 (歳)	1.2	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	-	-	
50~69 (歳)	1.1	1.3	-	0.9	1.1	-	-	
70以上 (歳)	1.0	1.2	-	0.8	0.9	-	-	
妊婦 (付加量)	初期			+0.0	+0.0			
	中期			+0.1	+0.1			
	末期			+0.2	+0.2			
授乳婦 (付加量)				+0.2	+0.2			

(註) 別表第二の身体活動レベル(普通(II))の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

別表第十三 ビタミンB<sub>2</sub>の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

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	1.2	—
12~14 (歳)	1.3	1.5	—	1.1	1.4	—
15~17 (歳)	1.4	1.7	—	1.1	1.4	—
18~29 (歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30~49 (歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50~69 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
70以上 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊婦 (付加量)	初期			+0.0	+0.0	—
	中期			+0.1	+0.2	—
	末期			+0.2	+0.3	—
授乳婦 (付加量)				+0.3	+0.4	—

別表第二の身体活動レベル普通(II)の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。  
別表第十四 ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日) (第五条関係)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量 ※1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量 ※1
0~5 (月) ※2	—	—	2	—	—	—	2	—
6~11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1~2 (歳)	5	6	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)
3~5 (歳)	6	7	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)
6~7 (歳)	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (30)
8~9 (歳)	9	10	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)
10~11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	12	—	200 (45)
12~14 (歳)	12	14	—	250 (60)	11	13	—	250 (60)
15~17 (歳)	13	16	—	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)
50~69 (歳)	12	14	—	350 (80)	9	11	—	250 (65)
70以上 (歳)	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)
妊婦 (付加量)					+0	+0	—	—
					+3	+3	—	—
					+3	+3	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

別表第三の身体活動レベル普通(II)の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。  
2 mgNE ニコチンミドの量、ニコチン酸の量及びトリプトファンを六十で除して得た量を合計した量  
※1 ニコチンミドについて算定したものである。括弧内は、ニコチン酸について算定したものである。  
※2 単位 mg/日

別表第十五 ビタミンB6の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量 ※1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量 ※1
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)	0.9	1.0	—	30	0.9	1.0	—	30
12~14 (歳)	1.0	1.3	—	40	1.0	1.3	—	40
15~17 (歳)	1.1	1.4	—	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
50~69 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊婦 (付加量)					+0.7	+0.8	—	—
					+0.3	+0.3	—	—
					+0.3	+0.3	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—

別表第三の推奨量を用いて算定したものである。  
※ ビタミンB6の量

別表第十六 ビタミンB<sub>12</sub>の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

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)	—	—	0.6	—	—	0.6
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	1.4	—	1.1	1.4	—
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	—
50~69 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
70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	—

別表第十七 葉酸の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

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)	—	—	40	—	—	40
6~11 (月)	—	—	65	—	—	65
1~2 (歳)	80	100	—	80	100	—
3~5 (歳)	90	110	—	90	110	—
6~7 (歳)	110	140	—	110	140	—
8~9 (歳)	130	160	—	130	160	—
10~11 (歳)	160	190	—	160	190	—
12~14 (歳)	200	240	—	200	240	—

15~17 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
18~29 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
30~49 (歳)	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50~69 (歳)	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70以上 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
妊婦 (付加量)				+200	+240	—	—	—
授乳婦 (付加量)				+80	+100	—	—	—

妊 娠を計画している又は妊娠の可能性がある女性においては、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、フテロイルモノグルタミン酸として、1日当たり400マイクログラムを付加的に摂取することが望まれる。

※ フテロイルモノグルタミン酸の量 (通常の食品以外からの摂取量)

別表第十八 パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量		目安量	
0~5 (月)	4		4	
6~11 (月)	5		5	
1~2 (歳)	3		3	
3~5 (歳)	4		4	
6~7 (歳)	5		5	
8~9 (歳)	6		5	
10~11 (歳)	7		6	
12~14 (歳)	7		6	
15~17 (歳)	7		5	
18~29 (歳)	5		5	
30~49 (歳)	5		5	
50~69 (歳)	6		5	
70以上 (歳)	6		5	
妊婦 (付加量)			+1	
授乳婦 (付加量)			+1	

別表第十九 ビオチンの食事摂取基準 (mg/日)(第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	推奨量	目安量	推奨量
0~5 (月)	4	—	4	—
6~11 (月)	10	—	10	—
1~2 (歳)	20	—	20	—
3~5 (歳)	25	—	25	—
6~7 (歳)	30	—	30	—
8~9 (歳)	35	—	35	—
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	—
50~69 (歳)	50	—	50	—
70以上 (歳)	50	—	50	—
妊婦 (付加量)	—	—	+2	—
授乳婦 (付加量)	—	—	+5	—

別表第二十 ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日)(第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	推奨量	目安量	推奨量	目安量
0~5 (月)	—	40	—	40
6~11 (月)	—	40	—	40
1~2 (歳)	35	—	35	—
3~5 (歳)	40	—	40	—
6~7 (歳)	45	—	45	—
8~9 (歳)	55	—	55	—
10~11 (歳)	65	—	65	—
12~14 (歳)	85	—	85	—
15~17 (歳)	85	—	85	—

別表第二十一 カリウムの食事摂取基準 (mg/日)(第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
18~29 (歳)	85	100	85	100
30~49 (歳)	85	100	85	100
50~69 (歳)	85	100	85	100
70以上 (歳)	85	100	85	100
妊婦 (付加量)	—	—	+10	+10
授乳婦 (付加量)	—	—	+40	+50

別表第二十二 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)(第五条関係)

性別 年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5 (月)	—	—	—	—
6~11 (月)	—	250	—	—
18~29 (歳)	2,500	2,800	2,000	2,700
30~49 (歳)	2,500	2,900	2,000	2,800
50~69 (歳)	2,500	3,000	2,000	3,000
70以上 (歳)	2,500	3,000	2,000	2,900
妊婦 (付加量)	—	—	+0	—
授乳婦 (付加量)	—	—	+400	—

性別 年齢等	男性		女性	
	推奨量	目安量	推奨量	目安量
0~5 (月)	—	200	—	200
6~11 (月)	—	250	—	250

1~2 (歳)	350	400	—	—	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	700	—	—
12~14 (歳)	800	1,000	—	—	650	800	—	—
15~17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18~29 (歳)	650	800	—	—	2,300	550	650	2,300
30~49 (歳)	550	650	—	—	2,300	550	650	2,300
50~69 (歳)	600	700	—	—	2,300	550	650	2,300
70以上 (歳)	600	700	—	—	2,300	500	600	2,300
妊婦 (付加量)					+0	+0		
授乳婦 (付加量)					+0	+0		

別表第二十三 ヲザネシラムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量
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	—	170	210	—
12~14 (歳)	240	280	—	230	280	—
15~17 (歳)	290	350	—	250	300	—
18~29 (歳)	280	340	—	230	270	—
30~49 (歳)	310	370	—	240	290	—
50~69 (歳)	290	350	—	240	290	—

70以上 (歳)	270	320	—	220	260	—
妊婦 (付加量)				+30	+40	—
授乳婦 (付加量)				+0	+0	—

(注) 通常の食品から摂取する場合については、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外から摂取する場合については、8歳未満の者については体重1キログラム当たり1日5ミリグラムを、8歳以上の者については1日当たり350ミリグラムを、それぞれ耐容上限量とする。

別表第二十四 リンの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	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)	600	—	600	—
3~5 (歳)	800	—	700	—
6~7 (歳)	900	—	900	—
8~9 (歳)	1,100	—	1,000	—
10~11 (歳)	1,200	—	1,100	—
12~14 (歳)	1,200	—	1,100	—
15~17 (歳)	1,200	—	1,000	—
18~29 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
30~49 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
50~69 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
70以上 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
妊婦 (付加量)			+0	—
授乳婦 (付加量)			+0	—

別表第二十五 鉄の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	月経なし 推奨平均 必要量	月経あり 推奨平均 必要量	目安量
0~5 (月)	—	—	0.5	—	—	0.5
6~11 (月)	3.5	5.0	—	3.5	4.5	—

別表第二十六 亜鉛の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

過多月経 (月経出血量が1回あたり80ミリリットル以上) の者を除く。

年齢等	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	推奨量	目安量	耐容上限量			
1~2 (歳)	3.0	4.0	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20		
3~5 (歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25		
6~7 (歳)	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30		
8~9 (歳)	6.0	8.5	—	35	5.5	8.0	—	—	—	35		
10~11 (歳)	7.0	10.0	—	35	6.5	9.5	—	—	—	35		
12~14 (歳)	8.0	11.0	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	45		
15~17 (歳)	8.0	9.5	—	45	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40		
18~29 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40		
30~49 (歳)	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40		
50~69 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	45		
70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・末期	+12.5								+15.0	—	—
授乳婦 (付加量)	+2.0								+2.5	—	—	

別表第二十八 ヲソガソの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	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	推奨量	目安量	耐容上限量	
0~5 (月)	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—
6~11 (月)	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—
1~2 (歳)	4	5	—	—	4	5	—	—	—	—
3~5 (歳)	5	6	—	—	5	6	—	—	—	—
6~7 (歳)	6	7	—	—	6	7	—	—	—	—
8~9 (歳)	7	8	—	—	7	8	—	—	—	—
10~11 (歳)	8	10	—	—	8	10	—	—	—	—
12~14 (歳)	9	11	—	—	8	9	—	—	—	—
15~17 (歳)	11	13	—	—	7	9	—	—	—	—
18~29 (歳)	10	12	—	—	7	9	—	—	—	—

別表第二十七 銅の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	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	推奨量	目安量	耐容上限量		
30~49 (歳)	10	12	—	45	8	9	—	—	—	35	
50~69 (歳)	10	12	—	45	8	9	—	—	—	35	
70以上 (歳)	9	11	—	40	7	9	—	—	—	30	
妊婦 (付加量)	+1								+2	—	—
授乳婦 (付加量)	+3								+3	—	—

別表第二十七 銅の食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	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	推奨量	目安量	耐容上限量		
0~5 (月)	—	—	—	0.3	—	—	—	—	—	—	
6~11 (月)	—	—	—	0.3	—	—	—	—	—	—	
1~2 (歳)	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—	—	—	
3~5 (歳)	0.3	0.3	—	—	0.3	0.3	—	—	—	—	
6~7 (歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	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)	0.6	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—	—	—	
15~17 (歳)	0.7	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—	—	—	
18~29 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	—	—	10	
30~49 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	—	—	10	
50~69 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	—	—	10	
70以上 (歳)	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	—	—	10	
妊婦 (付加量)	+0.1								+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)	+0.5								+0.6	—	—

別表第二十八 ヲソガソの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

年齢等	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0~5 (月)	0.01	—	0.01	—
6~11 (月)	0.5	—	0.5	—

別表第二十九 ヲオ素の食事摂取基準(μg/日)(第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量
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	—	3.5	—	—
15~17 (歳)	—	4.5	—	3.5	—	—
18~29 (歳)	—	4.0	—	3.5	—	—
30~49 (歳)	—	4.0	—	3.5	—	—
50~69 (歳)	—	4.0	—	3.5	—	—
70以上 (歳)	—	4.0	—	3.5	—	—
妊婦(付加量)	—	—	—	+0	—	—
授乳婦(付加量)	—	—	—	+0	—	—

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量
0~5 (月)	—	—	100	—	—	100
6~11 (月)	—	—	130	—	—	130
1~2 (歳)	—	50	—	35	50	—
3~5 (歳)	—	60	—	45	60	—
6~7 (歳)	—	75	—	55	75	—
8~9 (歳)	—	90	—	65	90	—
10~11 (歳)	—	110	—	75	110	—
12~14 (歳)	—	130	—	95	130	—
15~17 (歳)	—	140	—	100	140	—
18~29 (歳)	—	130	—	95	130	—
30~49 (歳)	—	130	—	95	130	—
50~69 (歳)	—	130	—	95	130	—
70以上 (歳)	—	130	—	95	130	—
妊婦(付加量)	—	—	—	+75	+110	—
授乳婦(付加量)	—	—	—	+100	+140	—

別表第三十 セレンの食事摂取基準(μg/日)(第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量
0~5 (月)	—	—	15	—	—	15
6~11 (月)	—	—	15	—	—	15
1~2 (歳)	—	10	—	10	10	—
3~5 (歳)	—	15	—	10	15	—
6~7 (歳)	—	15	—	10	15	—
8~9 (歳)	—	20	—	15	20	—
10~11 (歳)	—	25	—	20	20	—
12~14 (歳)	—	30	—	20	25	—
15~17 (歳)	—	35	—	20	25	—
18~29 (歳)	—	30	—	20	25	—
30~49 (歳)	—	30	—	20	25	—
50~69 (歳)	—	30	—	20	25	—
70以上 (歳)	—	30	—	20	25	—
妊婦(付加量)	—	—	—	+5	+5	—
授乳婦(付加量)	—	—	—	+15	+20	—

別表第三十一 クロムの食事摂取基準(μg/日)(第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量
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)	—	—	—	—	—	—

別表第三十二 モリブデンの食事摂取基準(仮/日)(第五条関係)

(注) 別表第二の身体活動レベル(普通(I))の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

性別	年齢等	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量	推奨平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上限 必要量
男性	12~14 (歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
	15~17 (歳)	-	-	-	-	-	-	-	-
	18~29 (歳)	35	40	40	25	30	-	-	-
	30~49 (歳)	35	40	40	25	30	-	-	-
	50~69 (歳)	30	40	40	25	30	-	-	-
	70以上 (歳)	30	35	35	20	25	-	-	-
女性	妊婦(付加量)	-	-	-	-	-	-	-	-
	授乳婦(付加量)	-	-	-	-	-	-	-	-

別表第三十三 脂質の食事摂取基準(%エネルギー)(第五条関係)

性別	年齢等	男性		女性	
		目安量	目標量	目安量	目標量
男性	0~5 (月)	50	-	50	-
	6~11 (月)	40	-	40	-
	1~2 (歳)	-	20以上30未満	-	20以上30未満
	3~5 (歳)	-	20以上30未満	-	20以上30未満
	6~7 (歳)	-	20以上30未満	-	20以上30未満
	8~9 (歳)	-	20以上30未満	-	20以上30未満
	10~11 (歳)	-	20以上30未満	-	20以上30未満
	12~14 (歳)	-	20以上30未満	-	20以上30未満
	15~17 (歳)	-	20以上30未満	-	20以上30未満
	18~29 (歳)	-	20以上30未満	-	20以上30未満
女性	30~49 (歳)	-	20以上25未満	-	20以上25未満
	50~69 (歳)	-	20以上25未満	-	20以上25未満
	70以上 (歳)	-	20以上25未満	-	20以上25未満
	妊婦(付加量)	-	-	-	-
	授乳婦(付加量)	-	-	-	-

別表第三十四 脂質の総エネルギーに占める割合(エネルギー比率)として算定したものである。

性別	年齢等	男性		女性	
		目安量	目標量	目安量	目標量
男性	0~5 (月)	-	-	-	-
	6~11 (月)	-	-	-	-
	1~2 (歳)	-	-	-	-
	3~5 (歳)	-	-	-	-
	6~7 (歳)	-	-	-	-
	8~9 (歳)	-	-	-	-
女性	10~11 (歳)	-	-	-	-
	12~14 (歳)	-	-	-	-

15~17 (歳)	—	—
18~29 (歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
30~49 (歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
50~69 (歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
70以上 (歳)	4.5以上7.0未満	4.5以上7.0未満
妊婦 (付加量)	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—

別表第三十五 コリスチロールの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

(注) 飽和脂肪酸の総エネルギーに占める割合 (エネルギー比率) として策定したものである。

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)	—	—
6~7 (歳)	—	—
8~9 (歳)	—	—
10~11 (歳)	—	—
12~14 (歳)	—	—
15~17 (歳)	—	—
18~29 (歳)	750未満	600未満
30~49 (歳)	750未満	600未満
50~69 (歳)	750未満	600未満
70以上 (歳)	750未満	600未満
妊婦 (付加量)	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—

別表第三十六 ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日) (第五条関係)

性別 年齢等	男性			女性		
	推奨平均 必要量	目安量	目標量	推奨平均 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)	—	—	(4.0未満)	—	—	(4.0未満)
3~5 (歳)	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.0未満)
6~7 (歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
8~9 (歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(7.0未満)
10~11 (歳)	—	—	(8.0未満)	—	—	(7.5未満)
12~14 (歳)	—	—	(9.0未満)	—	—	(7.5未満)
15~17 (歳)	—	—	(9.0未満)	—	—	(7.5未満)
18~29 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0未満)	600 (1.5)	—	(7.5未満)
30~49 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0未満)	600 (1.5)	—	(7.5未満)
50~69 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0未満)	600 (1.5)	—	(7.5未満)
70以上 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0未満)	600 (1.5)	—	(7.5未満)
妊婦 (付加量)	—	—	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)	—	—	—	—	—	—

(注) 括弧内は、食塩相当量 (g/日) である。

○厚生労働省告示第八十七号  
労働基準法施行規則 (昭和二十二年厚生省令第二十三号) 第三十八条の七から第三十八条の九までの規定に基づき、平成二十二年四月一日から同年六月三十日までにおける休業補償の額の算定に当たり用いる数値を次のとおり示す。

- 平成二十二年三月十八日 厚生労働大臣 昭 第
- 一 常時百人未満の労働者を使用する事業場における休業補償の額の算定に当たり平均賃金の百分の六十 (前年度事業場が当該休業補償に付して常時百人以上の労働者を使用するものとしてその額の改訂をしたことがあるもの) である場合には、当該改訂に係る休業補償の額) に乗じて算定する。
  - 二 常時百人未満の労働者を使用する事業場の属する産業が毎月勤労統計に掲げる産業分類にない場合における休業補償の額の算定に当たり平均賃金の百分の六十 (当該事業場が、当該休業補償に付して常時百人以上の労働者を使用するものとしてその額の改訂をしたことがあるもの) である場合又は毎月勤労統計によりその額の改訂をしたことがあるものである場合には、当該改訂に係る休業補償の額) に乗じて算定する。
  - 三 日一回以上入れかわる者の休業補償の額の算定に当たり平均賃金の百分の六十に乗ずる時、別表第三十三に掲げる数値