明治二十五年三月三十一日
第三種郵便物認可

○厚生労働省告示第四百七号

健康増進法（平成十四年法律第百三号）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を次のように定め、平成二十一年九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。

平成二十一年八月三十一日

厚生労働大臣　舛添　要一

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（平成十四年法律第百三号）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。）及び研究の成果を分析し、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応じて、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と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について、一日当たりに必要とする栄養素の量を満たすと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、一日当たりに必要とする栄養素の量を満たすと推定される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、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。

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、目標とすべき一日当たりの栄養素の摂取量をいう。

九　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二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、目標量又は上限量は、それぞれ別表第三から別表第三十六までのとおりとする。

別表第一　基準体位（第三条関係）

性別 / 年齢	男性		女性※1	
	基準身長（cm）	基準体重（kg）	基準身長（cm）	基準体重（kg）
0～5（月）	62.2	6.6	61.0	6.1
6～11（月）	71.5	8.8	69.9	8.2
1～2（歳）	85.0	11.9	84.7	11.0
3～5（歳）	103.5	16.7	102.5	16.0
6～7（歳）	119.6	23.0	118.0	21.6
8～9（歳）	130.7	28.0	130.0	27.2
10～11（歳）	141.2	35.5	144.0	35.7
12～14（歳）	160.0	50.0	154.8	45.6
15～17（歳）	170.0	58.3	157.2	50.0
18～29（歳）	171.0	63.5	157.7	50.0
30～49（歳）	170.0	68.0	156.8	52.7
50～69（歳）	164.7	64.0	152.0	53.2
70以上（歳）	160.0	57.2	146.7	49.7

※1　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））（第四条関係）

年齢等 / 性別		男性			女性		
		身体活動レベル※1					
		低い(I)	普通(II)	高い(III)	低い(I)	普通(II)	高い(III)
0～5（月）	母乳栄養児	600※2			550※2		
	人工栄養児	650※2			600※2		
6～11（月）		700※2			650※2		
1～2（歳）		—	1,050	—	—	950	—
3～5（歳）		—	1,400	—	—	1,250	—
6～7（歳）		—	1,650	—	—	1,450	—
8～9（歳）		—	1,950	2,200	—	1,800	2,000
10～11（歳）		—	2,300	2,550	—	2,150	2,400
12～14（歳）		2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600
15～17（歳）		2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
18～29（歳）		2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30～49（歳）		2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300