50～69（歳）		2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上（歳）		1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750
妊婦（付加量）	初期				＋50	＋50	＋50
	中期				＋250	＋250	＋250
	末期				＋500	＋500	＋500
授乳婦（付加量）					＋450	＋450	＋450

※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）

身体活動レベル／年齢	低い(I)	普通(II)	高い(III)
１～２（歳）	—	1.40	—
３～５（歳）	—	1.50	—
６～７（歳）	—	1.60	—
８～９（歳）	—	1.70	1.90
10～11（歳）	—	1.70	1.90
12～14（歳）	1.50	1.70	1.90
15～17（歳）	1.50	1.75	2.00
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）	1.30	1.50	1.70

（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、立位での作業等又は接客、通勤、買物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む。）	移動若しくは立位の多い仕事又はスポーツなど余暇における習慣的な運動

別表第三　たんぱく質の食事摂取基準（第五条関係）

性別／年齢等		男性 推定平均必要量（g／日）	男性 推奨量（g／日）	男性 目安量（g／日）	男性 目標量（%エネルギー）※１	女性 推定平均必要量（g／日）	女性 推奨量（g／日）	女性 目安量（g／日）	女性 目標量（%エネルギー）※１
０～５（月）	母乳栄養児	—	—	10	—	—	—	10	—
	人工栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—
６～11（月）	母乳栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—
	人工栄養児	—	—	20	—	—	—	20	—
１～２（歳）		15	20	—	—	15	20	—	—
３～５（歳）		20	25	—	—	20	25	—	—
６～７（歳）		30	35	—	—	25	30	—	—
８～９（歳）		30	40	—	—	30	40	—	—
10～11（歳）		40	50	—	—	40	50	—	—
12～14（歳）		50	60	—	—	45	55	—	—
15～17（歳）		50	65	—	—	40	50	—	—
18～29（歳）		50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
30～49（歳）		50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
50～69（歳）		50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
70以上（歳）		50	60	—	25未満	40	50	—	25未満
妊婦（付加量）						＋８	＋10	—	—
授乳婦（付加量）						＋15	＋20	—	—

※１　たんぱく質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 目安量（g／日）	男性 目標量（%エネルギー）※１	女性 目安量（g／日）	女性 目標量（%エネルギー）※１
０～５（月）	4.0	—	4.0	—
６～11（月）	5.0	—	5.0	—