1～2（歳）	6.0	—	6.0	—
3～5（歳）	8.0	—	7.0	—
6～7（歳）	9.0	—	8.5	—
8～9（歳）	9.0	—	10	—
10～11（歳）	11	—	11	—
12～14（歳）	13	—	10	—
15～17（歳）	14	—	11	—
18～29（歳）	12	10未満	10	10未満
30～49（歳）	11	10未満	9.5	10未満
50～69（歳）	10	10未満	9.0	10未満
70以上（歳）	8.0	10未満	7.0	10未満
妊婦			9.0	10未満
授乳婦			10	10未満

※1　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／年齢等	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）	1.0	—	1.0	—
1～2（歳）	1.1	—	1.0	—
3～5（歳）	1.5	—	1.5	—
6～7（歳）	1.6	—	1.6	—
8～9（歳）	1.9	—	2.0	—
10～11（歳）	2.1	—	2.1	—
12～14（歳）	2.6	—	2.1	—
15～17（歳）	2.8	—	2.3	—
18～29（歳）	—	2.6以上	—	2.2以上
30～49（歳）	—	2.6以上	—	2.2以上
50～69（歳）	—	2.9以上	—	2.5以上
70以上（歳）	—	2.2以上	—	2.0以上
妊婦			2.1	—
授乳婦			2.4	—

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）

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）	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）		—

㈱　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。

別表第七　食物繊維の食事摂取基準（g／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）	—	—	—	—
1～2（歳）	—	—	—	—
3～5（歳）	—	—	—	—