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
70以上（歳）		1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000
妊婦（付加量）	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）

身体活動レベル／年齢	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等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（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	—