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／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）	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)

性別／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）		—

㈱　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／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）	—	—