別表第二　たんぱく質の食事摂取基準（第四条関係）

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（中央値）％エネルギー※1，2	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（中央値）％エネルギー※1，2
0～5（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11（月）	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2（歳）	15	20	—	13～20（16.5）	15	20	—	13～20（16.5）
3～5（歳）	20	25	—	13～20（16.5）	20	25	—	13～20（16.5）
6～7（歳）	25	35	—	13～20（16.5）	25	30	—	13～20（16.5）
8～9（歳）	35	40	—	13～20（16.5）	30	40	—	13～20（16.5）
10～11（歳）	40	50	—	13～20（16.5）	40	50	—	13～20（16.5）
12～14（歳）	50	60	—	13～20（16.5）	45	55	—	13～20（16.5）
15～17（歳）	50	65	—	13～20（16.5）	45	55	—	13～20（16.5）
18～29（歳）	50	60	—	13～20（16.5）	40	50	—	13～20（16.5）
30～49（歳）	50	60	—	13～20（16.5）	40	50	—	13～20（16.5）
50～69（歳）	50	60	—	13～20（16.5）	40	50	—	13～20（16.5）
70以上（歳）	50	60	—	13～20（16.5）	40	50	—	13～20（16.5）
妊婦（付加量）初期					＋0	＋0	—	—
妊婦（付加量）中期					＋5	＋10	—	—
妊婦（付加量）後期					＋20	＋25	—	—
授乳婦（付加量）					＋15	＋20	—	—

注）乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

※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り、おおむねの値を示したものである。炭水化物及び脂質のエネルギー比率とのバランスを考慮するべきである。

※2　中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

別表第三　n－6系脂肪酸の食事摂取基準（g／日）（第四条関係）

性別／年齢等	男性 目安量	女性 目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	4	4
1～2（歳）	5	5
3～5（歳）	7	6
6～7（歳）	7	7
8～9（歳）	9	7
10～11（歳）	9	8
12～14（歳）	12	10
15～17（歳）	13	10
18～29（歳）	11	8
30～49（歳）	10	8
50～69（歳）	10	8
70以上（歳）	8	7
妊婦		9
授乳婦		9

別表第四　n－3系脂肪酸の食事摂取基準（g／日）（第四条関係）

性別／年齢等	男性 目安量	女性 目安量
0～5（月）	0.9	0.9
6～11（月）	0.8	0.8
1～2（歳）	0.7	0.8
3～5（歳）	1.3	1.1
6～7（歳）	1.4	1.3
8～9（歳）	1.7	1.4