10～11（歳）	1.7	1.5
12～14（歳）	2.1	1.8
15～17（歳）	2.3	1.7
18～29（歳）	2.0	1.6
30～49（歳）	2.1	1.6
50～69（歳）	2.4	2.0
70以上（歳）	2.2	1.9
妊婦		1.8
授乳婦		1.8

別表第五　炭水化物の食事摂取基準（％エネルギー）（第四条関係）

性別／年齢等	男性	女性
	目標量（中央値※）	目標量（中央値※）
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
3～5（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
6～7（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
8～9（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
10～11（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
12～14（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
15～17（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
18～29（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
30～49（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
50～69（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
70以上（歳）	50～65(57.5)	50～65(57.5)
妊婦		—
授乳婦		—

㈱　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り、おおむねの値を示したものである。たんぱく質と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。アルコールを含むが、アルコールの摂取を勧めるものではない。

※　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。

別表第六　食物繊維の食事摂取量（ｇ／日）（第四条関係）

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）	11以上	10以上
8～9（歳）	12以上	12以上
10～11（歳）	13以上	13以上
12～14（歳）	17以上	16以上
15～17（歳）	19以上	17以上
18～29（歳）	20以上	18以上
30～49（歳）	20以上	18以上
50～69（歳）	20以上	18以上
70以上（歳）	19以上	17以上
妊婦		—
授乳婦		—

別表第七　ビタミンＡの食事摂取基準（μgRAE／日）（第四条関係）

性別／年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量※1	推奨量※1	目安量※2	耐容上限量※2	推定平均必要量※1	推奨量※1	目安量※2	耐容上限量※2
0～5（月）	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11（月）	—	—	400	600	—	—	400	600
1～2（歳）	300	400	—	600	250	350	—	600
3～5（歳）	350	500	—	700	300	400	—	700
6～7（歳）	300	450	—	900	300	400	—	900
8～9（歳）	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10～11（歳）	450	600	—	1,500	400	600	—	1,500
12～14（歳）	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100