別表第三十二　脂質の食事摂取基準（％エネルギー）（第四条関係）

性別／年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量（中央値※）	目安量	目標量（中央値※）
0～5（月）	50	—	50	—
6～11（月）	40	—	40	—
1～2（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
3～5（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
6～7（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
8～9（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
10～11（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
12～14（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
15～17（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
18～29（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
30～49（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
50～69（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
70以上（歳）	—	20～30(25)	—	20～30(25)
妊婦			—	—
授乳婦			—	—

㈱　総エネルギーに占める脂質の割合（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。たんぱく質と炭水化物のエネルギー比率とのバランスを考慮するべきである。

※　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。

別表第三十三　飽和脂肪酸の食事摂取基準（％エネルギー）（第四条関係）

性別／年齢等	男性	女性
	目標量	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）	7以下	7以下
30～49（歳）	7以下	7以下
50～69（歳）	7以下	7以下
70以上（歳）	7以下	7以下
妊婦		—
授乳婦		—

㈱　飽和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。

別表第三十四　ナトリウムの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別／年齢等	男性			女性		
	推定平均必要量	目安量	目標量	推定平均必要量	目安量	目標量
0～5（月）	—	100(0.3)	—	—	100(0.3)	—
6～11（月）	—	600(1.5)	—	—	600(1.5)	—
1～2（歳）	—	—	(3.0未満)	—	—	(3.5未満)
3～5（歳）	—	—	(4.0未満)	—	—	(4.5未満)
6～7（歳）	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.5未満)
8～9（歳）	—	—	(5.5未満)	—	—	(6.0未満)
10～11（歳）	—	—	(6.5未満)	—	—	(7.0未満)
12～14（歳）	—	—	(8.0未満)	—	—	(7.0未満)
15～17（歳）	—	—	(8.0未満)	—	—	(7.0未満)
18～29（歳）	600(1.5)	—	(8.0未満)	600(1.5)	—	(7.0未満)
30～49（歳）	600(1.5)	—	(8.0未満)	600(1.5)	—	(7.0未満)
50～69（歳）	600(1.5)	—	(8.0未満)	600(1.5)	—	(7.0未満)
70以上（歳）	600(1.5)	—	(8.0未満)	600(1.5)	—	(7.0未満)
妊婦				—	—	—
授乳婦				—	—	—

㈱　括弧内は食塩相当量（g／日）である。