

## たんぱく質

### たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量（中央値）：%エネルギー)

| 性別        | 男性          |     |     |   | 女性          |     |     |   |
|-----------|-------------|-----|-----|---|-------------|-----|-----|---|
| 年齢等       | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 目標量 <sup>1</sup><br>(中央値 <sup>2</sup> ) | 推定平均<br>必要量 | 推奨量 | 目安量 | 目標量 <sup>1</sup><br>(中央値 <sup>2</sup> ) |
| 0～5 (月)*  | —           | —   | 10  | —                                       | —           | —   | 10  | —                                       |
| 6～8 (月)*  | —           | —   | 15  | —                                       | —           | —   | 15  | —                                       |
| 9～11 (月)* | —           | —   | 25  | —                                       | —           | —   | 25  | —                                       |
| 1～2 (歳)   | 15          | 20  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 15          | 20  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 3～5 (歳)   | 20          | 25  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 20          | 25  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 6～7 (歳)   | 25          | 35  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 25          | 30  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 8～9 (歳)   | 35          | 40  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 30          | 40  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 10～11 (歳) | 40          | 50  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 40          | 50  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 12～14 (歳) | 50          | 60  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 45          | 55  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 15～17 (歳) | 50          | 65  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 45          | 55  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 18～29 (歳) | 50          | 60  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 40          | 50  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 30～49 (歳) | 50          | 60  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 40          | 50  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 50～69 (歳) | 50          | 60  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 40          | 50  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 70以上 (歳)  | 50          | 60  | —   | 13～20<br>(16.5)                         | 40          | 50  | —   | 13～20<br>(16.5)                         |
| 妊婦 (付加量)  | /           |     |     |   |             |     |     |   |
| 初期        |             |     |     |   | +0          | +0  | —   | —                                       |
| 中期        |             |     |     |   | +5          | +10 | —   | —                                       |
| 後期        |             |     |     |   | +20         | +25 | —   | —                                       |
| 授乳婦 (付加量) | /           |     |     |   | +15         | +20 | —   | —                                       |

\*乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。

<sup>2</sup> 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。