

『子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養』【第8版】

(堤ちはる・土井正子 編著)

訂正表

本書、第3章章末資料3-1日本人の食事摂取規準(2020年版)(抄)におきまして、以下の数値等の誤りがございました。お詫びして訂正申し上げます。また、当該事項を修正致しました。差し替えて、ご活用のごお願い申し上げます。

- ・ p.71「エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)」の表：
女性の目標量の脂質欄の脂質、10～11歳：【誤】20～35 ⇒ 【正】20～30
- ・ p.71「ビタミン・ミネラルの食事摂取規準」「ビタミンA」の表：
注1の表示が抜けておりました。
- ・ p.72 同「ビタミンC」の表：
男性の推定平均必要量の10～11歳【誤】60 ⇒ 70
男性の推定平均必要量の12～14歳【誤】70 ⇒ 85
- ・ p.73 同「カルシウム」の表：
女性の耐容上限量、75歳以上【誤】空白 ⇒ 【正】2,500
- ・ p.73 同「鉄」の表：
男性の推奨量、15～17歳【誤】7.5 ⇒ 【正】10.0
男性の耐容上限量12～14歳【誤】35 ⇒ 【正】40
男性の耐容上限量15～17歳【誤】40 ⇒ 【正】50

エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)

性別 年齢等	男性				女性			
	たんぱく質 ³	目標量 ^{1,2} 脂質 ⁴		炭水化物 ^{5,6}	たんぱく質 ³	目標量 ^{1,2} 脂質 ⁴		炭水化物 ^{5,6}
		脂質	飽和脂肪酸			脂質	飽和脂肪酸	
0～11(月)	—	—	—	—	—	—	—	—
1～2(歳)	13～20	20～30	—	50～65	13～20	20～30	—	50～65
3～5(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
6～7(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
8～9(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
10～11(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
12～14(歳)	13～20	20～30	10以下	50～65	13～20	20～30	10以下	50～65
15～17(歳)	13～20	20～30	8以下	50～65	13～20	20～30	8以下	50～65
18～29(歳)	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65
30～49(歳)	13～20	20～30	7以下	50～65	13～20	20～30	7以下	50～65
50～64(歳)	14～20	20～30	7以下	50～65	14～20	20～30	7以下	50～65
65～74(歳)	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65
75以上(歳)	15～20	20～30	7以下	50～65	15～20	20～30	7以下	50～65
妊婦	初期				13～20	20～30	7以下	50～65
	中期				13～20			
	後期				15～20			
授乳婦					15～20			

¹ 必要なエネルギー量を確保した上でのバランスとすること。
² 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。
³ 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。
⁴ 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。
⁵ アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。
⁶ 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

ビタミン・ミネラルの食事摂取基準

性別	ビタミンA (μgRAE/日) ¹							
	男性				女性			
年齢等	推定平均必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容上限量 ³	推定平均必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容上限量 ³
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	450	—	700	350	500	—	850
6～7 (歳)	300	400	—	950	300	400	—	1,200
8～9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,500
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,900
12～14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,500
15～17 (歳)	650	900	—	2,500	500	650	—	2,800
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50～64 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
65～74 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
75以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦 (付加量) 初期 中期 後期					+ 0	+ 0	—	—
					+ 0	+ 0	—	—
					+ 60	+ 80	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 300	+ 450	—	—

¹ レチノール活性当量 (μgRAE)

= レチノール (μg) + β-カロテン (μg) × 1/12 + α-カロテン (μg) × 1/24

+ β-クリプトキサンチン (μg) × 1/24 + その他のプロビタミンA カロテノイド (μg) × 1/24

² プロビタミンA カロテノイドを含む。

³ プロビタミンA カロテノイドを含まない。

性別	ビタミンC (mg/日) ¹					
	男性			女性		
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	40	—	—	40
6～11 (月)	—	—	40	—	—	40
1～2 (歳)	35	40	—	35	40	—
3～5 (歳)	40	50	—	40	50	—
6～7 (歳)	50	60	—	50	60	—
8～9 (歳)	60	70	—	60	70	—
10～11 (歳)	70	85	—	70	85	—
12～14 (歳)	85	100	—	85	100	—
15～17 (歳)	85	100	—	85	100	—
18～29 (歳)	85	100	—	85	100	—
30～49 (歳)	85	100	—	85	100	—
50～64 (歳)	85	100	—	85	100	—
65～74 (歳)	80	100	—	80	100	—
75以上 (歳)	80	100	—	80	100	—
妊婦 (付加量) ^{3,4}				+ 10	+ 10	—
授乳婦 (付加量)				+ 40	+ 45	—

¹ L-アスコルビン酸 (分子量 = 176.12) の重量で示した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンCの欠乏症である壊血病を予防するに足る最小量からではなく、心臓血管系の疾病予防効果及び抗酸化作用の観点から算定。

性別	カルシウム (mg/日)								鉄 (mg/日)									
	男性				女性				男性				女性					
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容上限量
													推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量		
0～5 (月)	—	—	200	—	—	—	200	—	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	250	—	—	—	250	—	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1～2 (歳)	350	450	—	—	350	400	—	—	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30
8～9 (歳)	550	650	—	—	600	750	—	—	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35
10～11 (歳)	600	700	—	—	600	750	—	—	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35
12～14 (歳)	850	1,000	—	—	700	800	—	—	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40
15～17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	—	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	2,500	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40
30～49 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50～64 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
65～74 (歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
75以上 (歳)	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦 (付加量) 初期 中期 後期									+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—	—	—	—	—
									+ 8.0	+ 9.5	—	—	—	—	—	—		
									+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—	—	—		
授乳婦 (付加量)									+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—	—	—	—	