

2) 今回の主な変更点

① 基本構造の変更（骨粗鬆症の追加）

- ・生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連→生活習慣病**及び生活機能の維持・向上に係る疾患**等とエネルギー・栄養素との関連

② 年齢区分の変更と、参照体位、身体活動レベルの見直し

- ・参照体位（18歳以上が追加）、数値の見直し
- ・身体活動レベル：「Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」→「低い・ふつう・高い」

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

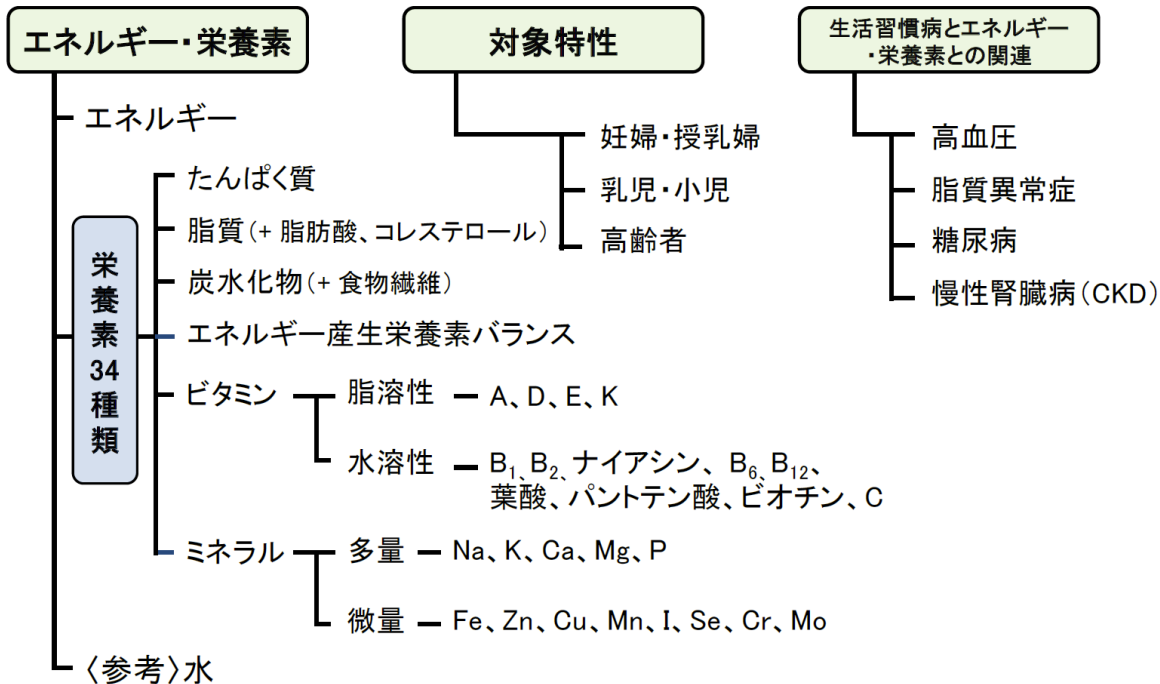
- ・推定エネルギー必要量（参照体位の見直しによる）
- ・飽和脂肪酸（%E）、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸、食物繊維、鉄 など

① 基本構造の変更（骨粗鬆症の追加）

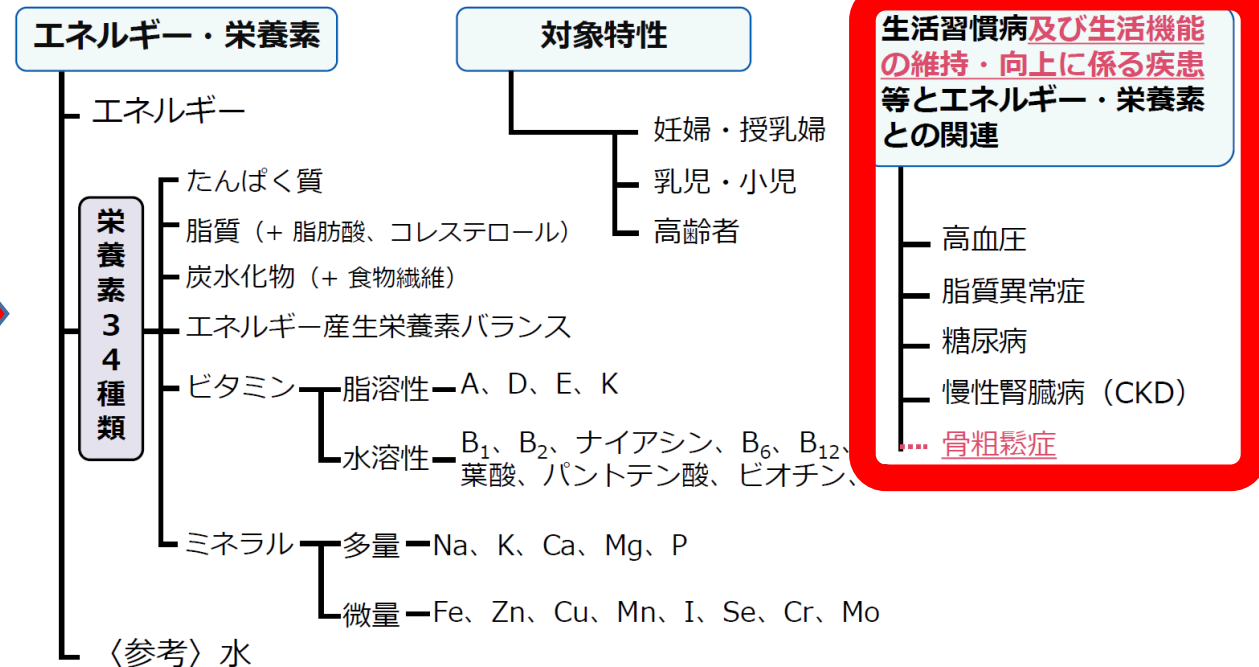
生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

→ 生活習慣病 **及び生活機能の維持・向上に係る疾患等** とエネルギー・栄養素との関連

(2020年版)
各論の基本構造



(2025年版)
各論の基本構造



下線は2020年版からの変更点

② 年齢区分の変更と、参照体位、身体活動レベルの見直し

(2020年版)

表3 参照体位（参照身長、参照体重）¹

性別	男性		女性 ²	
年齢等	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)
0～5 (月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11 (月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8 (月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11 (月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2 (歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5 (歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7 (歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9 (歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11 (歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14 (歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17 (歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29 (歳)	171.0	64.5	158.0	50.3
30～49 (歳)	171.0	68.1	158.0	53.0
50～64 (歳)	169.0	68.0	155.8	53.8
65～74 (歳)	165.2	65.0	152.0	52.1
75 以上 (歳)	160.8	59.6	148.0	48.8

¹ 0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢及び年齢区分の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成28年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢区分における身長・体重の中央値を用いた。

² 妊婦、授乳婦を除く。

(2025年版)

表3 参照体位（参照身長、参照体重）¹

性別	男性		女性 ²	
年齢等	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)
0～5 (月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11 (月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8 (月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11 (月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2 (歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5 (歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7 (歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9 (歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11 (歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14 (歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17 (歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29 (歳)	172.0	63.0	158.0	51.0
30～49 (歳)	171.8	70.0	158.5	53.3
50～64 (歳)	169.7	69.1	156.4	54.0
65～74 (歳)	165.3	64.4	152.2	52.6
75 以上 (歳)	162.0	61.0	148.3	49.3
18 以上 (歳) ³	(男女計) 参照身長 161.0 cm、参照体重 58.6 kg			

¹ 0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢及び年齢区分の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成30・令和元年国民健康・栄養調査の2か年における当該の性及び年齢区分における身長・体重の中央値を用いた。

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）
日本人の食事摂取基準（2025年版）

② 年齢区分の変更と、参照体位、身体活動レベルの見直し

(2020年版)

表8 年齢階級別に見た身体活動レベルの群分け（男女共通）

身体活動レベル	I（低い）	II（ふつう）	III（高い）
1～2（歳）	—	1.35	—
3～5（歳）	—	1.45	—
6～7（歳）	1.35	1.55	1.75
8～9（歳）	1.40	1.60	1.80
10～11（歳）	1.45	1.65	1.85
12～14（歳）	1.50	1.70	1.90
15～17（歳）	1.55	1.75	1.95
18～29（歳）	1.50	1.75	2.00
30～49（歳）	1.50	1.75	2.00
50～64（歳）	1.50	1.75	2.00
65～74（歳）	1.45	1.70	1.95
75以上（歳）	1.40	1.65	—



(2025年版)

表4 年齢区分及び身体活動レベル（カテゴリー）別の身体活動レベル基準値（男女共通）

年齢（歳）	身体活動レベル（カテゴリー）		
	低い	ふつう	高い
1～2	—	1.35	—
3～5	—	1.45	—
6～7	1.35	1.55	1.75
8～9	1.40	1.60	1.80
10～11	1.45	1.65	1.85
12～14	1.50	1.70	1.90
15～17	1.55	1.75	1.95
18～29	1.50	1.75	2.00
30～49	1.50	1.75	2.00
50～64	1.50	1.75	2.00
65～74	1.50	1.70	1.90
75以上	1.40	1.70	—

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・推定エネルギー必要量（参照体位の見直しによる）

（2020年版）

参考表 2 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性 別	男 性			女 性		
身体活動レベル ¹	I	II	III	I	II	III
0～5（月）	-	550	-	-	500	-
6～8（月）	-	650	-	-	600	-
9～11（月）	-	700	-	-	650	-
1～2（歳）	-	950	-	-	900	-
3～5（歳）	-	1,300	-	-	1,250	-
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49（歳）	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74（歳）	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上（歳） ²	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-
妊婦（付加量） ³ 初期 中期 後期				+50 +250 +450	+50 +250 +450	+50 +250 +450
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350



（2025年版）

参考表 2 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル ¹	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	950	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49（歳）	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74（歳）	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75以上（歳）	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—
妊婦（付加量） ³ 初期 中期 後期				+50 +250 +450		
授乳婦（付加量）				+350		

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）
日本人の食事摂取基準（2025年版）

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・飽和脂肪酸(%E)、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸

(2020年版)

飽和脂肪酸の食事摂取基準 (% エネルギー)^{1,2}

性 別	男 性	女 性
年齢等	目標量	目標量
0～5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	—	—
3～5 (歳)	10 以下	10 以下
6～7 (歳)	10 以下	10 以下
8～9 (歳)	10 以下	10 以下
10～11 (歳)	10 以下	10 以下
12～14 (歳)	10 以下	10 以下
15～17 (歳)	8 以下	8 以下
18～29 (歳)	7 以下	7 以下
30～49 (歳)	7 以下	7 以下
50～64 (歳)	7 以下	7 以下
65～74 (歳)	7 以下	7 以下
75 以上 (歳)	7 以下	7 以下
妊 婦		7 以下
授乳婦		7 以下



(2025年版)

飽和脂肪酸の食事摂取基準 (%エネルギー)^{1,2}

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0～5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	—	—
3～5 (歳)	10 以下	10 以下
6～7 (歳)	10 以下	10 以下
8～9 (歳)	10 以下	10 以下
10～11 (歳)	10 以下	10 以下
12～14 (歳)	10 以下	10 以下
15～17 (歳)	9 以下	9 以下
18～29 (歳)	7 以下	7 以下
30～49 (歳)	7 以下	7 以下
50～64 (歳)	7 以下	7 以下
65～74 (歳)	7 以下	7 以下
75 以上 (歳)	7 以下	7 以下
妊 婦		7 以下
授乳婦		7 以下

厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)
日本人の食事摂取基準(2025年版)

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・n-6系脂肪酸

(2020年版)

n-6 系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5 (月)	4	4
6～11 (月)	4	4
1～2 (歳)	4	4
3～5 (歳)	6	6
6～7 (歳)	8	7
8～9 (歳)	8	7
10～11 (歳)	10	8
12～14 (歳)	11	9
15～17 (歳)	13	9
18～29 (歳)	11	8
30～49 (歳)	10	8
50～64 (歳)	10	8
65～74 (歳)	9	8
75 以上 (歳)	8	7
妊 婦		9
授乳婦		10



(2025年版)

n-6 系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

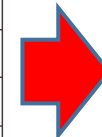
性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5 (月)	4	4
6～11 (月)	4	4
1～2 (歳)	4	4
3～5 (歳)	6	6
6～7 (歳)	8	7
8～9 (歳)	8	8
10～11 (歳)	9	9
12～14 (歳)	11	11
15～17 (歳)	13	11
18～29 (歳)	12	9
30～49 (歳)	11	9
50～64 (歳)	11	9
65～74 (歳)	10	9
75 以上 (歳)	9	8
妊 婦		9
授乳婦		9

・n-3系脂肪酸

(2020年版)

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	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)	1.1	1.0
6～7 (歳)	1.5	1.3
8～9 (歳)	1.5	1.3
10～11 (歳)	1.6	1.6
12～14 (歳)	1.9	1.6
15～17 (歳)	2.1	1.6
18～29 (歳)	2.0	1.6
30～49 (歳)	2.0	1.6
50～64 (歳)	2.2	1.9
65～74 (歳)	2.2	2.0
75 以上 (歳)	2.1	1.8
妊 婦		1.6
授乳婦		1.8



(2025年版)

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0～5 (月)	0.9	0.9
6～11 (月)	0.8	0.8
1～2 (歳)	0.7	0.7
3～5 (歳)	1.2	1.0
6～7 (歳)	1.4	1.2
8～9 (歳)	1.5	1.4
10～11 (歳)	1.7	1.7
12～14 (歳)	2.2	1.7
15～17 (歳)	2.2	1.7
18～29 (歳)	2.2	1.7
30～49 (歳)	2.2	1.7
50～64 (歳)	2.3	1.9
65～74 (歳)	2.3	2.0
75 以上 (歳)	2.3	2.0
妊 婦		1.7
授乳婦		1.7

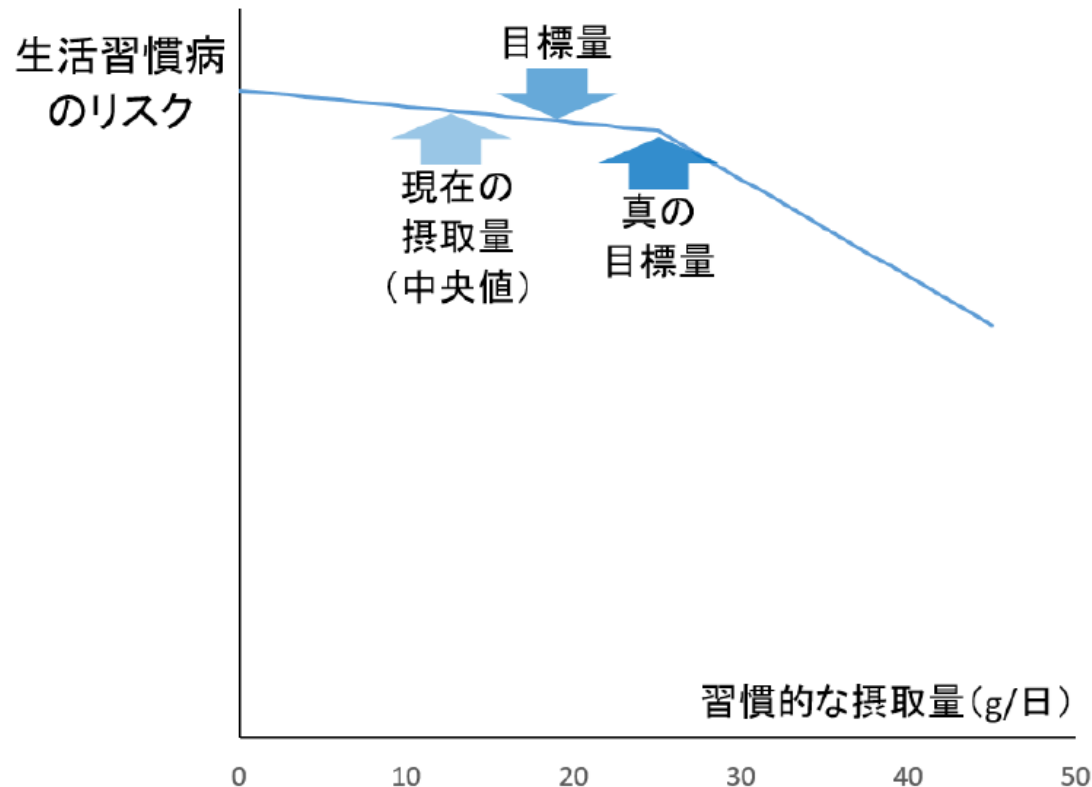
厚生労働省：日本人の食事摂取基準 (2020年版)
日本人の食事摂取基準 (2025年版)

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・食物繊維

食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

補足：目標量の考え方と使い方



日本食品標準成分表(八訂)では、**測定方法の変更から**日本食品標準成分表(七訂)より食物繊維の成分値が**高**くなった。



日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算を行い、食事提供や摂取量評価を行う際には、食事摂取基準の目標量と同等、あるいは少し超える値を提供(摂取)できていたとしても、**生活習慣病予防の観点からは不十分である可能性がある**ので注意が必要。

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・食物繊維

(2020年版)

食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0～5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	—	—
3～5 (歳)	8 以上	8 以上
6～7 (歳)	10 以上	10 以上
8～9 (歳)	11 以上	11 以上
10～11 (歳)	13 以上	13 以上
12～14 (歳)	17 以上	17 以上
15～17 (歳)	19 以上	18 以上
18～29 (歳)	21 以上	18 以上
30～49 (歳)	21 以上	18 以上
50～64 (歳)	21 以上	18 以上
65～74 (歳)	20 以上	17 以上
75 以上 (歳)	20 以上	17 以上
妊 婦		18 以上
授乳婦		18 以上



(2025年版)

食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0～5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	—	—
3～5 (歳)	8 以上	8 以上
6～7 (歳)	10 以上	9 以上
8～9 (歳)	11 以上	11 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	18 以上
18～29 (歳)	20 以上	18 以上
30～49 (歳)	22 以上	18 以上
50～64 (歳)	22 以上	18 以上
65～74 (歳)	21 以上	18 以上
75 以上 (歳)	20 以上	17 以上
妊 婦		18 以上
授乳婦		18 以上

厚生労働省：日本人の食事摂取基準 (2020年版)
日本人の食事摂取基準 (2025年版)

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・ビタミンB1

(2020年版)

尿中ビタミンB1排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から、
推定平均必要量を設定



(2025年版)

ビタミンB1の不足、欠乏に鋭敏に反応する**生体指標である赤血球トランスケトラーゼ活性**とビタミンB1摂取量との関係に基づいて、推定平均必要量を設定

→ 赤血球トランスケトラーゼ活性係数（15%以下）を維持できるビタミンB1の最小摂取量（**0.30mg/1,000 kcal**）を参照値とし、算定

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・ビタミンB1

(2020年版)

ビタミンB₁の食事摂取基準 (mg/日)^{1,2}

性別	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)	—	—	0.1	—	—	0.1
6～11 (月)	—	—	0.2	—	—	0.2
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	0.9	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—
15～17 (歳)	1.3	1.5	—	1.0	1.2	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
50～64 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
65～74 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
75以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—
妊婦 (付加量)				+0.2	+0.2	—
授乳婦 (付加量)				+0.2	+0.2	—



(2025年版)

ビタミンB₁の食事摂取基準 (mg/日)^{1,2}

性別	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)	—	—	0.1	—	—	0.1
6～11 (月)	—	—	0.2	—	—	0.2
1～2 (歳)	0.3	0.4	—	0.3	0.4	—
3～5 (歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—
6～7 (歳)	0.5	0.7	—	0.4	0.6	—
8～9 (歳)	0.6	0.8	—	0.5	0.7	—
10～11 (歳)	0.7	0.9	—	0.6	0.9	—
12～14 (歳)	0.8	1.1	—	0.7	1.0	—
15～17 (歳)	0.9	1.2	—	0.7	1.0	—
18～29 (歳)	0.8	1.1	—	0.6	0.8	—
30～49 (歳)	0.8	1.2	—	0.6	0.9	—
50～64 (歳)	0.8	1.1	—	0.6	0.8	—
65～74 (歳)	0.7	1.0	—	0.6	0.8	—
75以上 (歳)	0.7	1.0	—	0.5	0.7	—
妊婦 (付加量)				+0.1	+0.2	—
授乳婦 (付加量)				+0.2	+0.2	—

厚生労働省：日本人の食事摂取基準 (2020年版)
日本人の食事摂取基準 (2025年版)

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・ビタミンC

(2020年版)

心臓血管系の疾病予防効果及び有効な抗酸化作用が期待できる量として、
推定平均必要量を策定



(2025年版)

推定平均必要量の設定の基本的な考え方について統一を図るため、**不足を回避するための摂取量**として設定

→ ビタミンC栄養状態を維持するための摂取量（成人では血漿アスコルビン酸濃度を $50 \mu\text{mol/L}$ 以上に維持できる摂取量）を用いて算定

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・ビタミンC

(2020年版)

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日) ¹

性別	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)				+10	+10	—
授乳婦 (付加量)				+40	+45	—



(2025年版)

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日) ¹

性別	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)	30	35	—	30	35	—
3～5 (歳)	35	40	—	35	40	—
6～7 (歳)	40	50	—	40	50	—
8～9 (歳)	50	60	—	50	60	—
10～11 (歳)	60	70	—	60	70	—
12～14 (歳)	75	90	—	75	90	—
15～17 (歳)	80	100	—	80	100	—
18～29 (歳)	80	100	—	80	100	—
30～49 (歳)	80	100	—	80	100	—
50～64 (歳)	80	100	—	80	100	—
65～74 (歳)	80	100	—	80	100	—
75以上 (歳)	80	100	—	80	100	—
妊婦 (付加量)				+10	+10	—
授乳婦 (付加量)				+40	+45	—

厚生労働省：日本人の食事摂取基準 (2020年版)
日本人の食事摂取基準 (2025年版)

③ エネルギー・栄養素の基準値の見直し

・鉄

(2025年版)

食事由来の鉄による鉄過剰障害のリスクは無視できると考えられ、2025年版では
耐容上限量を設定しない

ただし、推奨量を大きく超える鉄の摂取は、貧血の治療等を目的とした場合を除き、
控えるべき