

出典:「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

ナトリウム(食塩相当量)

	男性	女性
	目標量 食塩相当量 (g/日)	目標量 食塩相当量 (g/日)
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)	8.0未満	7.0未満
30～49(歳)	8.0未満	7.0未満
50～69(歳)	8.0未満	7.0未満
70以上(歳)	8.0未満	7.0未満
妊婦		-
授乳婦		-

カリウム

	男性		女性	
	目安量 (mg/日)	目標量 (mg/日)	目安量 (mg/日)	目標量 (mg/日)
1～2(歳)	900	-	800	-
3～5(歳)	1,100	-	1,000	-
6～7(歳)	1,300	1800以上	1,200	1800以
8～9(歳)	1,600	2000以上	1,500	2000以
10～11(歳)	1,900	2200以上	1,800	2000以
12～14(歳)	2,400	2600以上	2,200	2400以
15～17(歳)	2,800	3000以上	2,100	2600以
18～29(歳)	2,500	3000以上	2,000	2600以
30～49(歳)	2,500	3000以上	2,000	2600以
50～69(歳)	2,500	3000以上	2,000	2600以
70以上(歳)	2,500	3000以上	2,000	2600以
妊婦			2,000	-
授乳婦			2,200	-

カルシウム

	男性		女性	
	推奨量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)	推奨量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)
1～2(歳)	450	-	400	-
3～5(歳)	600	-	550	-
6～7(歳)	600	-	550	-
8～9(歳)	650	-	750	-
10～11(歳)	700	-	750	-
12～14(歳)	1,000	-	800	-

15～17(歳)	800	-	650	-
18～29(歳)	800	2,500	650	2,500
30～49(歳)	650	2,500	650	2,500
50～69(歳)	700	2,500	650	2,500
70以上(歳)	700	2,500	650	2,500
妊婦			0	-
授乳婦			0	-

マグネシウム

	男性 推奨量 (mg/日)	女性 推奨量 (mg/日)
1～2(歳)	70	70
3～5(歳)	100	100
6～7(歳)	130	130
8～9(歳)	170	160
10～11(歳)	210	220
12～14(歳)	290	290
15～17(歳)	360	310
18～29(歳)	340	270
30～49(歳)	370	290
50～69(歳)	350	290
70以上(歳)	320	270
妊婦(付加量)		40
授乳婦(付加)		0

リン

	男性		女性	
	目安量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)	目安量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)
1～2(歳)	500	-	500	-
3～5(歳)	800	-	600	-
6～7(歳)	900	-	900	-
8～9(歳)	1,000	-	900	-
10～11(歳)	1,100	-	1,000	-
12～14(歳)	1,200	-	1,100	-
15～17(歳)	1,200	-	900	-
18～29(歳)	1,000	3,000	800	3,000
30～49(歳)	1,000	3,000	800	3,000
50～69(歳)	1,000	3,000	800	3,000
70以上(歳)	1,000	3,000	800	3,000
妊婦(付加量) 初期			800	-
授乳婦(付加)			800	

鉄

	男性		女性		
	推奨量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)	推奨量 月経 なし	推奨量 月経 あり	耐容 上限量 (mg/日)
1～2(歳)	4.5	25	4.5	-	20
3～5(歳)	5.5	25	5	-	25
6～7(歳)	6.5	30	6.5	-	30
8～9(歳)	8	35	8.5	-	35
10～11(歳)	10	35	10	14	35
12～14(歳)	11.5	50	10	14	50
15～17(歳)	9.5	50	7	10.5	40
18～29(歳)	7	50	6	10.5	40
30～49(歳)	7.5	55	6.5	10.5	40
50～69(歳)	7.5	50	6.5	10.5	40
70以上(歳)	7	50	6	-	40
妊婦(付加量) 初期			2.5	-	-
妊婦(付加量) 中期・後期			15	-	-
授乳婦(付加)			2.5	-	-

亜鉛

	男性		女性	
	推奨量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)	推奨量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)
1～2(歳)	3	-	3	-
3～5(歳)	4	-	4	-
6～7(歳)	5	-	5	-
8～9(歳)	6	-	5	-
10～11(歳)	7	-	7	-
12～14(歳)	9	-	8	-
15～17(歳)	10	-	8	-
18～29(歳)	10	40	8	35
30～49(歳)	10	45	8	35
50～69(歳)	10	45	8	35
70以上(歳)	9	40	7	35
妊婦(付加量)			2	-
授乳婦(付加)			3	-