

諸外国の食事摂取基準

研究協力者 大野治美^{1,2}、塩沢浩太³、藤原綾⁴、吉田賢一⁵

研究代表者 佐々木敏⁴

¹ 東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科、² 医薬基盤・健康・栄養研究所、³ 東北大学大学院農学研究科、⁴ 東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野、⁵ 株式会社健学社

【研究要旨】

本稿では今後の日本人の食事摂取基準の策定に貢献するため、諸外国の食事摂取基準の概要を把握し、日本の食事摂取基準との相違点を比較した。2017年7月から2018年3月の間に、世界12ヵ国・地域（アメリカ/カナダ、イギリス、フランス、ドイツ語圏、オランダ、北欧諸国、オーストラリア、中国、台湾、韓国、EU、WHO）の食事摂取基準に関するインターネット・書籍による情報収集を行った。抽出した情報は、名称、言語、策定機関、策定方法、更新頻度、年齢区分、指標の種類、策定対象のエネルギー・栄養素であった。他国・地域の食事摂取基準の策定状況を鑑みると、日本においても食事摂取基準の策定に際してレビューを含む科学的根拠の検討は今後も必須であり、日本では基準値が策定されていない項目について検討するために科学的根拠を収集・蓄積していくことが必要である。

A. 背景と目的

日本人の食事摂取基準は「栄養所要量」として策定されたのち「食事摂取基準」に変更され、5年毎に改訂されている^{1,2}。2005年の改訂からは基準値の策定に系統的レビューが導入され、根拠に基づいて摂取基準を策定する方法が確立されてきた¹。この段階において、今後の日本人の食事摂取基準の策定に貢献するため、食事摂取基準が策定されている諸外国についてそれぞれの国の食事摂取基準の概要を把握し、日本人の食事摂取基準との相違点を比較した。

B. 方法

食事摂取基準が策定されている国・地域・機関（以下、各国とする）としては、厚生労働省のホームページ³を参照し、World Health Organization (WHO)、欧米、東アジア諸国を含む12の国・地域・機関（アメリカ/カナダ^{4,5}、イギリス⁶⁻¹⁰、フランス

¹¹⁻¹⁵ ドイツ語圏¹⁶、オランダ¹⁷⁻²⁰、北欧諸国²¹、オーストラリア²²、中国²³、台湾²⁴、韓国²⁵、European Commission (EU)²⁶、WHO²⁷⁻³⁵)を選んだ。そして2017年7月から2018年3月の間に、各国の食事摂取基準の策定を担当している公的機関あるいは栄養分野の学会のホームページを検索し参照した。食事摂取基準のPDF版がホームページから参照できる場合はその内容を参照したが、PDF版が存在しない場合は書籍版を購入し詳細を確認した。なお今回の調査では栄養素の摂取基準を対象とし、食品の摂取に対する基準 (dietary guidelines) は対象としなかった。各国の食事摂取基準について参照した項目は名称、策定機関、言語、策定方法、更新頻度、年齢区分、指標の種類、策定の対象となるエネルギー・栄養素である。なお各国で食事摂取基準が策定される際に必ずしも論文が出版されるとは限らないため、PubMedでのシステマティック

な論文検索は行わなかった。

C. 結果ならびに考察

以下に各国の食事摂取基準の概要を示す。

C-1. アメリカ/カナダ^{4,5} (表 1、2)

アメリカ、カナダの食事摂取基準の名称は **Dietary Reference Intakes** であり、英語で記載されている。カナダで 1939 年に出版された **Canadian Council on Nutrition** およびアメリカで 1941 年に **National Academy of Sciences** により出版された **Recommended Dietary Allowances** がはじまりである。その後、定期的な見直しが行われた。1993 年に指標の策定方法の見直しが行われ、いくつかの栄養素毎に順次報告書が出版された。1995 年からアメリカ、カナダが協力関係となった。現在の策定機関はアメリカの **Institute of Medicine (IOM: 医学研究所)** である。基準値は IOM 内に組織された **DRI 委員会** による文献のレビューを含む科学的根拠の検討によって策定されている。栄養素等の種類によって 7 つの報告書が出版、改訂されている。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦に対してそれぞれ摂取基準が設定されている。指標の種類としては、エネルギーには **Estimated Energy Requirement (EER)** が用いられ、栄養素には **Estimated Average Requirement (EAR)**、**Recommended Dietary Allowance (RDA)**、**Adequate Intake (AI)**、**Acceptable Macronutrient Distribution Range (AMDR: 必須栄養素の適切な摂取量を提供し、食事関連性の非感染性疾患のリスク低下に関連する特定のエネルギー源についての摂取量の範囲)**、**Tolerable Upper Intake Level (UL)** がある。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである: エネルギー、たんぱく質、脂質 (総脂質、飽和脂肪酸、n-3 系脂肪酸、リノール酸、 α -リノ

レン酸、トランス脂肪酸、コレステロール)、炭水化物 (炭水化物、added sugar、食物繊維)、ビタミン類 (A、D、E、K、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、パントテン酸、ビオチン、C、コリン)、ミネラル類 (Na、K、Ca、Mg、P、Zn、Cu、Mn、I、Se、Cr、Mo、Fe、Cl、B、Ni、V、F)、水。また次のミネラルに関しては摂取基準の中で健康影響について言及はされているが基準は未設定である: S、Si。

C-2. イギリス⁶⁻¹⁰ (表 3、4)

イギリスの食事摂取基準の名称は **Dietary Reference Values** であり、英語で記載されている。1991 年に非営利団体である **British Nutrition Foundation** と **Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy (COMA)** によって策定された。2011 年以降の改訂では COMA の代わりに **Scientific Advisory Committee on Nutrition (SCAN)** がレビューを含む摂取基準の科学的根拠の検討を行っている。更新頻度は不定期であり、必要に応じて特定のエネルギー、栄養素に対して摂取基準の更新が行われる。最近では 2016 年にビタミン D、2015 年に炭水化物 (糖類、食物繊維を含む)、2011 年にエネルギーの摂取基準が更新されたが、それ以外の栄養素については 1991 年以降、摂取基準の更新は行われていない。

年齢区分としては乳児、小児、成人 (高齢者を含む)、妊婦、授乳婦に対してそれぞれ摂取基準が設定されているが、年齢の区切りはエネルギー、栄養素によって異なっている。指標の種類としては、EAR (エネルギーと栄養素の両方に適用)、**Reference Nutrient Intake (RNI)** (日本の推奨量に相当)、**Lower Reference Nutrient Intake (LRNI)** (EAR - 2SD で算出)、**Safe Intake** (日本の耐用上限量に相当) が存在する。また、たんぱく質と脂質に関しては EAR、RNI、LRNI の代

わりにそれぞれ Population Average (PA。集団の平均値のため AI に相当すると考えられる)、Individual Maximum、Individual Minimum が設定されている。炭水化物については Dietary Reference Value とのみ記載されており特定の指標は指定されていないが、疾患の予防を目的としていることから日本の目標量に相当すると考えられる。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである：エネルギー、たんぱく質、脂質（総脂質、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、リノール酸、 α -リノレン酸、トランス脂肪酸）、炭水化物（炭水化物、free sugar、食物繊維）、ビタミン類（A、D、E、K、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、パントテン酸、ビオチン、C）ミネラル類（Na、K、Ca、Mg、Fe、Zn、Cu、P、Se、F、Cl、Mn、I、Cr、Mo）。また次のミネラルに関しては摂取基準の中で健康影響について言及はされているが基準は未設定である：Al、As、Sb、B、Br、Cd、Cs、Co、Ge、Pb、Li、Hg、Ni、Si、Ag、Sr、S、Sn、V。

C-3. フランス¹¹⁻¹⁵（表 5、6）

フランスの食事摂取基準の現在の名称は les références nutritionnelles（仮訳：「国民のための栄養基準」）であり、フランス語で記載されている。2016年の改訂（発表は2017年1月）に伴い、旧名称の Les apports nutritionnels conseillés（ANC）から les références nutritionnelles に変更になった。ANCは1981年に初めて策定され、以降ほぼ10年おきに更新されてきた。基本、毎回全ての基準について更新する形式であるが、2001年の改訂後、2007年にたんぱく質、2011年に脂肪酸の基準値が改訂されたため、2016年の改訂はたんぱく質、脂肪酸を除く栄養素を対象として行われた。この les références nutritionnelles は2001年に開始され

た包括的な国民健康栄養プログラムである Programme national nutrition santé (PNNS) の一部として策定されている。PNNSには2001～2005年までの第1期、そして2011～15年までの第2期があり、第2期で食事や運動の基準の改訂が予告されていた。策定団体については、2001年にPNNSが始まった時点では l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa、仮訳：フランス食品安全局)がANCを策定したが、2010年に省庁再編があり、2016年の改訂は l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses、仮訳：フランス食品安全労働環境局)が行った。2016年の改訂に伴い、各栄養素について策定根拠やレビューによる研究比較、ディスカッションなどをまとめた専門家チームによる報告書が2016年12月に3つ発表された。1つめは Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires（仮訳：PNNS目標の現実化:食品摂取の目標値の再検討）。2つ目が Actualisation des repères du PNNS: élaboration des références nutritionnelles（仮訳：PNNS目標の現実化:栄養基準の準備）。そして最後が Actualisation des repères du PNNS: établissement de recommandations d'apport de sucres（仮訳：PNNS目標の現実化:糖類の摂取推奨量の確立）である。本稿ではたんぱく質、炭水化物、脂質については一覧表がある1つ目の報告書、ビタミン・ミネラル類については2つ目の報告書、糖類については3つ目の報告書の内容を参照した。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦、アスリートで摂取基準が設定されているが、年齢の区切りは栄養素によって異なっている。また鉄では女性においてホルモン避妊薬の摂取有無で基準を分けている。指標の種類としては

Estimation du besoin énergétique (推定エネルギー必要量に相当)、Référence Nutritionnelle pour la population (推奨量に相当)、Besoin nutritionnel moyen (推定平均必要量に相当)、Apport satisfaisant (目安量に相当)、Intervalle de référence (AMDR に相当)、Limite supérieure de sécurité (耐用上限量に相当) があり、アメリカ、北欧諸国、WHO/FAO、オーストラリア・ニュージーランドの食事摂取基準の各種指標との対照表もある。さらに総飽和脂肪酸、ラウリン酸+ミリスチン酸+パルミチン酸、そして糖類には Niveau d'apport maximal の値が存在する。この値は「上限ではあるが、ここまで摂取してもよいという量ではない(糖類)」と定義されている。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである：たんぱく質(総たんぱく質、必須アミノ酸)、脂質(総脂質、飽和脂肪酸、ラウリン酸+ミリスチン酸+パルミチン酸、リノール酸、 α -リノレン酸、リノール酸/ α -リノレン酸比、EPA+DHA)、炭水化物、乳糖を除く糖類、食物繊維、ビタミン(A、D、E、K、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、パントテン酸、C)、ミネラル(Na/K比、Ca、Mg、P、Fe、Zn、Cu、Mn、I、Se)、水である。なお2001年版のANCにはAs、B、Ni、Si、Vの項目があったと報告されているが、おもに栄養素の基準値について報告されている Actualisation des repères du PNNS の中では確認できなかった。ただし、Actualisation des repères du PNNS の中に毒素として他の毒と一緒に言及されている表を見つけることができた。

C-4. ドイツ語圏¹⁶ (表7、8)

ドイツ語圏ではドイツ、オーストリア、スイスの3ヶ国を対象として食事摂取基準が策定されており、その名称は Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

(D-A-CH 2015) である。策定団体は、ドイツ：German Nutrition Society (DGE)、オーストリア：Austria Nutrition Society (ÖGE)、スイス：Swiss Nutrition Society (SGE) である。略号の D-A-CH は三国のドイツ語名の頭文字(スイスは Confoederatio Helvetica の略)である。ただし、スイスにおいては脂肪、葉酸、ヨウ素、炭水化物、たんぱく質、ビタミンDについて、スイス連邦栄養委員会(仮訳)から D-A-CH 2015 とは別の推奨量が出ている。更新頻度については、初版が2000年、現行の第2版が2015年に出ている。現行の第2版もすでに2016年と2017年に補遺(誤植の訂正、見直しや追加を含む)が出ている。更新については全部の基準を改定するものの、本はリングファイル形式になっていて、1年ごとに見直した栄養素についての補遺を出している。基準値の策定方法については「国際的な標準手順に対応する」と序文に記されている。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦でそれぞれ摂取基準が設定されている。年齢の区切りも栄養素等によって異なっている。指標の種類としては3つある。1つ目の Empfohlene Zufuhr は序文では「対象集団の平均必要量+2SD、または変動係数10~15%」と定義されており、推奨量に相当する。2つ目は Schätzwerte Zufuhr (「概算量」と仮訳)で、「十分な精度で平均量を知る必要はないもの。適切かつ無害な摂取量」と定義されており目安量に相当する。3つ目の Richtwerte für die Zufuhr (「ガイドライン値」と仮訳)は、序文では「栄養面から見て望ましい範囲または値から定めた値」と説明されている。また「栄養素による予防効果が考慮される」という記述もあることから目標量に相当すると考えられる。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである：エネルギー、たんぱく質(総たんぱく

質、必須アミノ酸)、脂質(総脂質、リノール酸、 α -リノレン酸、DHA)、炭水化物(炭水化物、食物繊維、アルコール)、ビタミン類(A、カロテノイド、D、E、K、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、ビオチン、パントテン酸、C)、ミネラル類(Na、K、Ca、Mg、P、Fe、Zn、Cu、Mn、I、Se、Cr、Mo、フッ化物、塩化物)、水である。

C-5. オランダ¹⁷⁻²⁰(表9、10)

オランダの食事摂取基準の名称は Dutch dietary reference intakes である。本文はオランダ語と英語で記載されているが、更新年度によっては英語は要約版のみの場合もある。The Health Council of the Netherlands がレビューを含む摂取基準の科学的根拠の検討によって基準値を策定している。更新頻度は不定期であり、必要に応じて特定のエネルギー、栄養素に対して摂取基準の更新が行われる。2000年と2003年にビタミンとミネラル、2001年にエネルギー、エネルギー産生栄養素について摂取基準が策定され、2012年にビタミンDの摂取基準が改訂された。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦に対してそれぞれ摂取基準が設定されているが、年齢の区切りはビタミンDとその他のエネルギー、栄養素によって異なっている。指標の種類としては、EAR(エネルギーと栄養素の両方に適用)、RDA、AI、ULが存在する。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである：エネルギー、たんぱく質、脂質(総脂質、リノレン酸、リノール酸、DHA、n-3系脂肪酸(魚から)、アラキドン酸、多価不飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸の多価不飽和脂肪酸の合計量、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、炭水化物、ビタミン類(A、D、B₁、B₂、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、B₆、B₁₂、葉酸)、Ca。

C-6. 北欧諸国²¹(表11、12)

北欧諸国では各国ごと食事摂取基準の他に、デンマーク、フィンランド、アイスランド、ノルウェー、スウェーデン5ヶ国を対象とした食事摂取基準が策定されており、その名称は Nordic Nutrition Recommendations である。1980年に初めて設定され、8年ごとに更新されており、現在第5版である。第4版(2004年)以降に十分な科学的証拠が得られた特定の栄養素に対して摂取基準の更新が行われた。2012年に発行された現在の第5版では、食事に関連する慢性疾患の予防に貢献するための食事パターンと食品群の役割が強調されている。本文は、英語(1996年版がスウェーデン語で出版されたが、以降は英語)で記載されている。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦で摂取基準が設定されている。年齢の区切りは、乳幼児(1~12ヶ月)におけるエネルギーにおいて異なっている。指標の種類としては、エネルギーについては年齢によって Estimated average daily energy requirements(1~12ヶ月。日本の推定エネルギー必要量に相当する)と Reference value for energy intake(2歳以上)の2種類が定義されているが、特に理由は記載されていない。栄養素については Average Requirement(AR。個人における栄養状態の一定レベルを維持する栄養素の最低摂取量として定義される。日本の推定平均必要量に相当)、Recommended Intake(RI = AR + 2(SD_{AR})。日本の推奨量に相当)、Lower Intake Level(LI:ほとんどの個体において臨床的欠乏症状に至る可能性があるカットオフ摂取量として定義される。LIの定義は、イギリスで使用されている「LRNI」(EAR-2Sと定義)とは異なると記載されている。日本の基準には相当する指標がない)、

Upper Intake Level (長期間(1ヶ月または数年)の摂取においてもヒトの健康に有害な影響を及ぼす可能性の低い、1日の栄養素摂取量の最大レベルと定義されている。日本の耐用上限量に相当する)が存在する。また added sugar の基準値の指標は recommended upper threshold と記載されており、食物繊維と微量栄養素の摂取量を適切にし、かつ砂糖含有飲料・食品(それぞれ糖尿病と肥満、虫歯の罹患に関連)の摂取量を制限するための基準値であると記載されている。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである: エネルギー、たんぱく質、脂質(総脂質、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸)、炭水化物(炭水化物、added sugar、食物繊維、アルコール)、ビタミン類(A、D、E、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、ビオチン、パントテン酸、C)、ミネラル類(Na、K、Ca、Mg、P、Fe、Zn、Cu、Mn、I、Se、Cr、Mo、F)、水である。

C-7. オーストラリア²² (表 13、14)

オーストラリアの食事摂取基準の名称は、Nutrient Reference Values である。更新頻度は不定期であり、必要に応じて特定のエネルギー、栄養素に対して摂取基準の更新が行われる。2006年の策定は、Australian National Health and Medical Research Council (NHMRC)、Australian Government Department of Health and Ageing (AGDHA) および the New Zealand Ministry of Health (NZ MoH) の共同で行われた。この策定は科学的根拠のあるデータが得られた栄養素にのみ行われ、AGDHA および Nz MoH がレビューを含む摂取基準の科学的根拠の検討によって基準値を策定した。2017年にフッ化物およびナトリウムの改訂が行われ、乳幼児(0-8歳)におけるフッ化物の AI お

よび UL、成人におけるナトリウムの Suggested Dietary Target (SDT。慢性疾患の予防に役立つ栄養素の平均摂取量と定義されている。日本の目標量に相当) および UL が改訂された。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦に対してそれぞれ摂取基準が設定されている。指標の種類としては、EER、EAR、RDI、AI、UL、SDT が存在する。

現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである: エネルギー、たんぱく質、脂質(総脂質、1歳未満: n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸、1歳以上: リノール酸、 α -リノレン酸、総 n-3系脂肪酸)、炭水化物(炭水化物、食物繊維)、ビタミン類(A、D、E、K、B₁、B₂、B₆、B₁₂、パントテン酸、葉酸、ナイアシン、コリン、ビオチン、C)、ミネラル類(Ca、P、K、Mg、Na、Fe、Zn、I、Se、Cu、Mo、F、Mn、Cr)、水である。

C-8. 中国²³ (表 15、16)

中国の食事摂取基準の名称は中国居民膳食栄養素参考摂取量 (Chinese Dietary Reference Intakes) である。中国栄養学会 (Chinese Nutrition Society) がレビューを含む摂取基準の科学的根拠の検討によって基準値を策定している。本文は中国語で記載されており、要約表のみ英語版が存在する。摂取基準の改訂は2014年(2013年版)、2000年、1990年、1981年と約10年毎に実施されており、基本全てのエネルギー、栄養素を対象として行われている。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦に対してそれぞれ摂取基準が設定されている。指標の種類としては、EER、EAR、RNI、AI、UL が存在する。この他に、エネルギー産生栄養素に対しては AMDR が設定されている。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次

の通りである：エネルギー、たんぱく質、脂質（総脂質、飽和脂肪酸、n-6 系脂肪酸、n-3 系脂肪酸、リノール酸、アラキドン酸、 α -リノレン酸、EPA と DHA の合計量、トランス脂肪酸）、炭水化物（炭水化物、added sugar、食物繊維）、ビタミン類（A、D、E、K、B₁、B₂、6、B₁₂、パントテン酸、葉酸、ナイアシン、コリン、ビオチン、C、ニコチンアミド）、ミネラル類（Ca、P、K、Mg、Na、Cl、Fe、Zn、I、Se、Cu、Mo、F、Mn、Cr）、水。その他に食品中の機能成分に関してもその健康影響が言及されており、このうち次の機能成分については Proposed Intakes と Specific Proposed Levels（それぞれ目標量と耐用上限量に相当）が設定されている：プロアントシアニジン、アントシアニン、大豆イソフラボン、クルクミン、リコペン、ルテイン、フィトステロール、グルコサミン。

C-9. 台湾²⁴（表 17、18）

台湾のみ、食事摂取基準の改訂を控えていることを理由に、食事摂取基準の完全版（書籍。PDF 版は一般には公開されていない）が入手できなかった。このため Web 上に公開されている要約表の情報のみを参照した。

台湾の食事摂取基準の名称は国人膳食栄養素参考摂取量（Dietary Reference Intakes）であり、策定機関は保健省食品医薬品局（Food and Drug Administration）である。本文は台湾語で記載されている。最新版（第 7 版）は 2011 年、前回の第 6 版は 2003 年に改訂されたがそれ以前の改訂頻度は不明である。大学や研究所の教授、研究者により全てのエネルギー、栄養素を対象とした摂取基準の科学的根拠の検討が行われ、基準値を策定している。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦に対してそれぞれ摂取

基準が設定されている。指標の種類としては、EAR、RDA、AI、UL が存在する。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである：エネルギー、たんぱく質、ビタミン類（A、D、E、K、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、パントテン酸、ビオチン、C、コリン）、ミネラル類（Ca、Mg、P、Fe、Zn、I、Se、F）。

C-10. 韓国²⁵（表 19、20）

韓国の食事摂取基準の名称は韓国人栄養素摂取基準（Dietary Reference Intakes for Koreans）である。保健福祉部（Ministry of Health and Welfare）の依頼により、韓国栄養学会（The Korean Nutrition Society）がレビューを含む摂取基準の科学的根拠の検討によって基準値を策定している。本文は韓国語で記載されており、要約表のみ英語版が存在する。摂取基準の改訂は 2000 年の策定から最新の 2015 年版までの間に、5 年毎に実施されており、基本全てのエネルギー、栄養素を対象として行われている。

年齢区分としては乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦に対してそれぞれ摂取基準が設定されている。指標の種類としては、EER、EAR、RNI、Goal（日本の目標量に相当）、AI、UL、AMDR が設定されている。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである：エネルギー、たんぱく質（総たんぱく質、必須アミノ酸）、脂質（総脂質、n-6 系脂肪酸、n-3 系脂肪酸、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、コレステロール）、炭水化物（炭水化物、added sugar、食物繊維）、ビタミン類（A、D、E、K、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、パントテン酸、ビオチン、C）、ミネラル類（Na、K、Ca、Mg、P、Fe、Zn、Cu、Mn、I、Se、Cr、Mo、F、Cl）、水。

C-11. EU（表 21、22）²⁶

EU の食事摂取基準の名称は Dietary Reference Values for nutrients (DRV) であり、本文は英語で記載されている。以前の DRV としては 1993 年に Scientific Committee for Food によってヨーロッパ人集団を対象とする食事摂取基準への提言が発表されている。2005 年の EU によるこの摂取基準に対する見直しの要請を受けて、2017 年版の DRV は European Food Safety Authority Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (EFSA NDA Panel) がレビューを含む摂取基準の科学的根拠の検討によって策定した。なお 2017 年の策定までの間に EFSA NDA Panel によって各エネルギーと栄養素に関する科学的意見書が発表されている。

年齢区分としては乳児、小児、成人（高齢者含む）、妊婦、授乳婦に対してそれぞれ摂取基準が設定されているが、年齢の区切りはエネルギー、栄養素によって異なっている。指標の種類としては、Population Reference Intake（推奨量に相当）、AR、AI、Reference Intake ranges for macronutrients（健康の維持に十分かつ特定の慢性疾患のリスクの低下に関連するエネルギー産生栄養素の摂取量範囲、AMDR に相当）が設定されている。Lower Threshold Intake（全ての人々においてその量以下では代謝の完全性を維持できない量）、UL についても検討されたが、根拠が不十分であることを理由に基準値は設定されなかった。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである：エネルギー、たんぱく質、脂質（総脂質、飽和脂肪酸、リノール酸、 α -リノレン酸、EPA、DHA、トランス脂肪酸）、炭水化物（炭水化物、食物繊維）、ビタミン類（A、D、E、K、ビオチン、コリン、B₁、B₂、B₆、B₁₂、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、C）、ミネラル（Ca、F、I、Mn、Mo、P、K、Se、Zn、Fe、Cu、Mg）、水。なお Cr については前述の科学的な意見書が発表

されたものの、根拠が不十分であることを理由に基準値は策定されなかった。

C-12. WHO（表 23）²⁷⁻³⁵

WHO の食事摂取基準には他国のように名称が一貫しておらず、特定のエネルギー、栄養素の摂取に対するガイドラインとして必要に応じて更新される。2000 年代初めの改訂の後には、エネルギー産生栄養素（糖類を含む炭水化物、脂質、たんぱく質）と一部のミネラル類（Na、K）を除き、エネルギー、ビタミン類、残りのミネラル類については基準値の改訂が行われていない。WHO の他、栄養素によっては FAO や United Nations University (UNU) の専門家集団によって、レビューを含む摂取基準の科学的根拠の検討によって基準が策定される。本文は英語の他、栄養素によってはペルシャ語、アラビア語、中国語、フランス語、スペイン語版も作成され、要約についてはアラビア語、中国語、フランス語、ロシア語、スペイン語版が存在する。

指標の種類としては、当初は Goal、AMDR、EAR、RNI、Protective nutrient intake（目標量に相当）、AI、UL 等が設定されていた。2012 年以降の改訂（free sugar、Na、K）における指標は、単に Recommendations と記載されているが、非感染性疾患の予防を目的とする基準値のため目標量に相当すると考えられる。現時点で基準が設定されているエネルギー、栄養素は次の通りである：エネルギー、たんぱく質（総たんぱく質、必須アミノ酸）、脂質（総脂質、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、n-6 系脂肪酸、n-3 系脂肪酸、アラキドン酸、リノール酸、リノレン酸、DHA、EPA、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、コレステロール）、炭水化物（炭水化物、free sugar）、ビタミン類（A、D、E、K、C、B₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、パントテン酸、ビオチン）、ミ

ネラル類 (Na、K、Ca、Fe、I、Zn、Se、Mg)。年齢区分については、栄養素によって言及されている年齢区分が異なっている。2012年以降の改訂 (free sugar、Na、K) では小児、成人のみの記載で具体的な年齢区分の年齢範囲は指定されていない。

C-13. 総括

本稿では各策定機関のホームページの検索を通じて、12ヶ国の食事摂取基準について、名称、言語、策定機関、策定方法、更新頻度、年齢区分、指標の種類、策定の対象となる栄養素を参照しまとめた。以下、参照した各項目の概要について記述し日本人の食事摂取基準と比較したうえで、今後の日本人の食事摂取基準の策定の方向性について論ずる。

言語については、12ヶ国中9ヶ国においては策定国・地域の言語で記載されており (アメリカ/カナダ、イギリス、フランス、ドイツ語圏、オランダ、オーストラリア、中国、台湾、韓国)、加えて英語を母語としない国・地域においても要旨や基準値の要約表については英語版も存在した (オランダ、中国、韓国)。一方で複数国・地域を対象とする摂取基準は共通語である英語で記載されており (北欧諸国、EU、WHO)、加えて WHO の摂取基準に関してはアラビア語や中国語等、対象国の多様性を反映して複数の言語で記載されている。日本人の食事摂取基準¹についても、諸外国と同様に、現行では母語である日本語の本文の他、英語版の要旨と基準値の要約表が存在する。しかし我が国における外国人の増加³⁶と、それをふまえた行政や自治体、施設等の現場での活用を想定すると、今後は英語のような世界の共通語による本文の作成を視野に入れる必要がある。

策定機関については、公衆衛生に関わる公的機関や非営利団体、これらの機関の要

請を受けた学術団体を含む栄養学分野の専門家集団が担当していた。日本人の食事摂取基準¹においても厚生労働省の要請を受けて、栄養学・医学分野の専門家から構成される策定検討会・ワーキンググループが策定を担当している。日本人の食事摂取基準の活用範囲は行政や自治体、施設等に及ぶため、国民の健康状態に及ぼす影響は非常に大きい。加えて後述のようにレビューを含む摂取基準の科学的根拠の検討が必要であり、これには専門的な知識・技術を要する。このため、利益相反を生じさせずかつ十分な科学的根拠を検討するためには、今後も現行のような公的機関による支援を受けたいと専門家集団による策定を実施することが必須であると言える。

策定方法については、全ての国において栄養学分野の専門家集団によるレビューを含む科学的根拠の検討によって摂取基準が策定されていた。日本人の食事摂取基準¹においても2005年の改訂からは基準値の策定に系統的レビューが導入され、この方法はもはや食事摂取基準の策定における必須条件であると言える。このため我が国におけるレビューのための知識や技術を有する栄養学分野の専門家の育成が急務であり、同時に根拠となる人間栄養学・栄養疫学研究の発展も必要だと考えられる。

更新頻度については、12ヶ国中5ヶ国 (アメリカ/カナダ、イギリス、オランダ、オーストラリア、WHO) が必要に応じて特定のエネルギー・栄養素について不定期に更新する形式であり、東アジア諸国を含む5ヶ国 (北欧諸国、中国、台湾、韓国、EU) は全てのエネルギー・栄養素について定期的に更新をする形式であった。残りのフランス、ドイツ語圏は後者の一斉更新形式から、前者の必要に応じた不定期の更新形式に移行する過程であると考えられた。日本人の食事摂取基準¹は現行では5年毎に全エネ

ルギー・栄養素を対象として基準の改訂を行う後者の形式である。人間栄養学・栄養疫学研究の中心を担うアメリカ、イギリス、そして世界の公衆衛生のガイドラインを策定する WHO が必要に応じた不定期の更新形式であることは興味深い。また近年アメリカ/カナダの食事摂取基準の改訂を例として、科学的根拠の精査 (evidence scan) を通じて摂取基準の改訂に資する新規の科学的根拠が十分に発見された場合のみ、その後のシステムティックレビューを実施することが望ましい、との提言もある³⁷⁾。以上を踏まえて、食事摂取基準の改訂に関する科学的根拠の定期的な検索は必要であるものの、食事摂取基準自体の改訂頻度に関しては今後検討が必要であると考えられる。

年齢区分については、WHO を除くすべての国が乳児、小児、高齢者を含む成人、妊婦、授乳婦を対象として、基準値が設定されていた。しかしながら乳児や低年齢の小児については他の年代に比べて、基準値の策定に資する科学的根拠や該当する栄養素の摂取状況に関するデータの不足により、成人の基準値からの外挿あるいは目安量としての設定にとどまるか、基準値が未設定の栄養素も存在した。同様に高齢者についても、「50 歳以上」のように年齢区分自体が成人の一部に含まれているか、あるいは高齢者としての年齢区分が存在しても成人の基準値の延長として外挿によって基準値が設定されており、老化に特有の生理的な変化を十分に反映した基準値とは言い難い状況であった。日本の食事摂取基準においても同様のことが言える¹⁾。前述の通り人間栄養学・栄養疫学の研究の中心は欧米諸国であり、これらの国々と日本の間の食習慣の違いを考慮すると、乳児や小児で摂取基準の存在しない食物繊維や糖類、飽和脂肪酸といった栄養素について基準値を設定した場合、他の栄養素の摂取量の変化が欧米

諸国の結果と一致する保証はない。一方で日本の高齢化率は 27% を超えており、今後の増加が予測されていることを考慮すると、公衆栄養分野における高齢化による課題の占める割合もますます増加すると考えられる³⁸⁾。以上の状況から、我が国における乳児と小児、高齢者を対象とした人間栄養学・栄養疫学研究の推進とそれによる科学的根拠の蓄積が急務とされる。

指標の種類については、12ヶ国中 8ヶ国 (アメリカ/カナダ、イギリス、フランス、オーストラリア、中国、韓国、EU、WHO) で次に挙げる 5 種類の基準値が定められていた：①対象集団の半分において必要量を満たすと考えられる摂取量 (エネルギーに対する EER、栄養素とエネルギーの両方に対して使用される EAR または AR)、②対象集団のほぼ全ての人において必要量を満たすと考えられる摂取量 (RDA、RNI、RI または PRI)、③①と②が設定できない場合に使用する健康な集団の摂取量の概算値 (AI または PA)、④対象集団のほぼ全ての人において健康被害の発生しない習慣的摂取量の最大値 (UL)、⑤食事関連性の非感染性疾患の予防や重症化防止のための摂取量 (AMDR、DRV、SDT、Goal、recommendation) が定められていた。またオランダ、北欧諸国、台湾の 3ヶ国では同様に①～④の指標が存在したが、⑤に対応する指標は存在しなかった。一方でドイツに関しては、②、③、⑤に相当する 3つの指標が存在した。日本人の食事摂取基準においても同様に、①～⑤に対応する、推定エネルギー必要量または推定平均必要量、推奨量、目安量、耐用上限量、目標量が定められている¹⁾。なお⑤に相当する指標について、名称が各国によってばらついており、指標がない国も存在した。その理由としては、食事摂取基準は古典的な欠乏症の予防を目的として策定された歴史があるが、近年の疫学転換か

ら非感染性の疾患の予防や重症化防止の観点が必要になってきており、その対応のための移行状態にあることを示していると考えられる。以上をふまえ、推定平均必要量、推奨量といった指標は残しつつも、人間栄養学、栄養疫学研究から得られた科学的根拠の蓄積に応じて、現在目標量が存在しない栄養素についても目標量を設定することも視野に入れる必要がある。

策定の対象となる栄養素については、全ての国においてエネルギー、エネルギー産生栄養素、ビタミン類、ミネラル類のそれぞれについて調べられていたが、脂肪酸に関しては国によって基準値を設定するレベル（多価不飽和脂肪酸、n-6 または n-3 系、リノール酸等の個々の脂肪酸）が異なっていた。またオランダに関しては他の国よりも基準値が設定されている栄養素が少なく、ミネラル類に関しては基準値が設定されているのは Ca のみであった。一方でアメリカ/カナダとでは他の国よりも基準値が設定されている栄養素が多く、S、As、B、Ni、Si、V についても基準値が設定されていた。なお中国では食品中の機能成分についても基準値が設定されていた。今回対象とした 12 ヶ国中 2 ヶ国以上で基準値が設定されており、日本人の食事摂取基準では基準値が設定されていない栄養素としてはコレステロール、トランス脂肪酸、必須アミノ酸、糖類、アルコール、コリン、F、Cl、水が挙げられる。この中には 2015 年度の食事摂取基準の策定では基準値の検討が行われたものの、科学的根拠の不足により策定が見送られた栄養素も存在する¹⁾。加えて基準値が存在する国々と日本の間の食習慣の違いを考慮すると、日本人における摂取状況が不明な栄養素に関して他国の基準値を適用することは現実的ではない。しかしながら糖類と必須アミノ酸については、2015 年の日本食品成分表から食品中の含有量が収載さ

れたことにより、日本人における摂取状況を明らかにし、健康状態や他の栄養素摂取量との関連を検討することが可能になった。残りの栄養素に関しても、日本人における摂取状況と健康影響の大きさをふまえた上で、新たな科学的根拠に応じて基準値の策定を検討する必要がある。

D. 結論

本稿では世界 12 ヶ国の食事摂取基準を入手し、その概要について記述し、日本人の食事摂取基準と比較して相違点を明らかにした。他国・地域の食事摂取基準の策定状況を鑑みると、日本においても食事摂取基準の策定に際してレビューを含む科学的根拠の検討は今後も必須であり、日本では基準値が策定されていない項目について検討するために科学的根拠を収集・蓄積していくことが必要である。

E. 参考文献

- 1) 菱田明, 佐々木敏. *日本人の食事摂取基準(2015年版)*. 第一出版, 東京; 2014.
- 2) 今井絵理, 坪田(宇津木)恵, 中出麻紀子, 笠岡(坪山)宜代. 食事摂取基準の策定システム構築に関する研究 —国内外のガイドラインの作成手順とレビューシステム—. *栄養学雑誌*. 2013;71(Supplement 1):S15-S25.
- 3) 厚生労働省. *諸外国の食事摂取基準の概要*. 厚生労働省 [Internet]; [cited 2018 Mar 11]. Available from: http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21/download_files/foreign/foreign_kijun_01.pdf.
- 4) United States Department of Agriculture National Agricultural Library. *Dietary Reference Intakes*. United States

- Department of Agriculture. [Internet]; [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/dietary-reference-intakes>.
- 5) Government of Canada. *Dietary Reference Intakes*. Government of Canada [Internet]; 2013 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/index-eng.php>.
 - 6) British Nutrition Foundation. *Nutrient requirements*. British Nutrition Foundation [Internet]; 2017 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrients-food-and-ingredients/nutrient-requirements.html>.
 - 7) Scientific Advisory Committee on Nutrition. *Vitamin D and Health*. Scientific Advisory Committee on Nutrition [Internet]; 2016 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-vitamin-d-and-health-report>.
 - 8) Scientific Advisory Committee on Nutrition. *Carbohydrates and Health*. Scientific Advisory Committee on Nutrition; [Internet] 2015 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.tsoshop.co.uk>.
 - 9) Scientific Advisory Committee on Nutrition. *Dietary Reference Values for Energy*. Scientific Advisory Committee on Nutrition [Internet]; 2011 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-dietary-reference-values-for-energy>.
 - 10) Committee on Medical Aspects of Food and Policy. *Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom*. Surry, The UK: The stationery Office; 1991.
 - 11) Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail. *Actualisation Des Repères Du PNNS: Révision Des Repères de Consommations Alimentaires*. Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail [Internet]; 2016 [cited 2018 Mar 11]. Available from: https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2_012SA0103Ra-1.pdf (in French).
 - 12) Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail. *Actualisation Des Repères Du PNNS : Élaboration Des Références Nutritionnelles*. Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail [Internet]; 2016 [cited 2018 Mar 11]. Available from: https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2_012SA0103Ra-2.pdf (in French).
 - 13) Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail. *Actualisation Des Repères Du PNNS : Établissement de Recommandations D'apport En Sucres*. Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail [Internet]; 2016 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0186Ra.pdf> (in French).
 - 14) Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail. *Actualisation Des Apports Nutritionnels Conseillés Pour Les Acides Gras*. Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail [Internet]; 2016 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2>

- 006sa0359Ra.pdf (in French).
- 15) Agence française de sécurité sanitaire des aliments. *Apport En Protéines : Consommation, Qualité, Besoins Besoins et Recommandations*. Agence française de sécurité sanitaire des aliments [Internet]; 2007 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-Proteines.pdf> (in French).
 - 16) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Referenzwerte Für Die Nährstoffzufuhr*. Bonn, Germany: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; 2016 (in German).
 - 17) Health Council of the Netherlands. *Evaluation of Dietary Reference Values for Vitamin D*. Hague, the Netherlands: Health Council of the Netherlands; 2012.
 - 18) Health Council of the Netherlands. *Voedingsnormen Vitamine B6, Foliumzuur En Vitamine B12 (Dietary Reference Intakes: Vitamin B6, Folic Acid and Vitamin B12)*. Hague, the Netherlands: Health Council of the Netherlands; 2003 (in Dutch).
 - 19) Health Council of the Netherlands. *Dietary Reference Intakes: Energy, Proteins, Fats, and Digestible Carbohydrates*. Hague, the Netherlands: Health Council of the Netherlands; 2001.
 - 20) Health Council of the Netherlands. *Voedingsnormen: Calcium, Vitamine D, Thiamine, Riboflavine, Niacine, Pantotheenzuur En Biotine (Dietary Reference Intakes: Calcium, Vitamin D, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Pantothenic Acid, and Biotin)*. Hague, the Netherlands: Health Council of the Netherlands; 2000 (in Dutch).
 - 21) Norden. *Nordic Nutrition Recommendations 2012 Integrating Nutrition and Physical Activity. Vol 5th ed.* Copenhagen, Denmark: Nordic Council of Ministers; 2014.
 - 22) Australian Government Department of Health, Health, New Zealand Ministry of Health. *Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand*. Australian Government Department of Health [Internet]; 2017 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.nrv.gov.au/home>.
 - 23) 中国营养学会. *中国居民膳食营养素参考摄入量 (2013 版)*. 北京, 中华人民共和国: 科学出版; 2014 (中国語).
 - 24) 行政院衛生署食品藥物管理局. *第七版 國人膳食營養素參考攝取量*. 行政院衛生署食品藥物管理局. [Internet] 2012; [cited 2018 Mar 11]. Available from: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725> (中国語).
 - 25) 韓國榮養學會. *2015 한국인 영양소 섭취기준 제정위원 명단*. 서울, 大韓民國: 韓國榮養學會; 2015 (韓國語).
 - 26) European Food Safety Authority. Dietary Reference Values for nutrients: Summary report. *EFSA J.* 2017;14(12):92.
 - 27) World Health Organization. *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. Geneva, Switzerland: WHO; 2015.
 - 28) World Health Organization. *Guideline: Sodium Intake for Adults and Children*. Geneva, Switzerland: WHO; 2012.
 - 29) World Health Organization. *Guideline: Potassium Intake for Adults and Children*. Geneva, Switzerland: WHO; 2012.

- 30) Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Fats and Fatty Acids in Human Nutrition Report of an Expert Consultation*. Rome, Italy: FAO; 2010.
- 31) Mann J, Cummings JH, Englyst HN, et al. FAO/WHO Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: Conclusions. *Eur J Clin Nutr*. 2007;61:S132-S137.
- 32) World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations, United Nations University. *Protein and Amino acid Requirements in Human Nutrition Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Vol 935*. Geneva, Switzerland: WHO; 2007.
- 33) World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition Second Edition*. Geneva, Switzerland: WHO; 2004.
- 34) World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations, United Nations University. *Human Energy Requirements*. Roma, Italy: WHO; 2004.
- 35) World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Geneva, Switzerland: WHO; 2003.
- 36) 総務省統計局. 人口推計(平成28年10月1日現在). 総務省統計局 [Internet]; 2017 [cited 2018 Mar 11]. Available from: <http://www.stat.go.jp/data/jinsui/2016np/pdf/gaiyou.pdf>.
- 37) Brannon PM, Weaver CM, Anderson CAM, Donovan SM, Murphy SP, Yaktine AL. Scanning for new evidence to prioritize updates to the Dietary Reference Intakes: Case studies for thiamin and phosphorus. *Am J Clin Nutr*. 2016;104(5):1366-1377.
- 38) 内閣府. 平成29年度版高齢社会白書. 内閣府 [Internet]; 2016 [cited 2018 Mar 11]. Available from: http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/gaiyou/29pdf_indexg.html.
- F. 健康危険情報
なし
- G. 研究発表
1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし
- H. 知的所有権の出願・登録状況
1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

表 1. アメリカ/カナダの食事摂取基準の概要

名称	Dietary Reference Intakes (DRIs)	
策定機関	Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine	
言語	英語	
更新頻度	不定期	
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦	
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Energy Requirement (EER) ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Average Requirement (EAR) ・ Recommended Dietary Allowance (RDA) ・ Adequate Intake: AI ・ Acceptable Macronutrient Distribution Range (AMDR) ・ Tolerable Upper Intake Level (UL) 	
策定年	名称	エネルギー・栄養素
2011年	DRIs for Vitamin D and Calcium	<ul style="list-style-type: none"> ・ Ca ・ ビタミン D
2005年	DRIs for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質 (総たんぱく質, 必須アミノ酸) ・ 脂質 (総脂質, 飽和脂肪酸, リノール酸, α-リノレン酸, n-6系脂肪酸, n-3系脂肪酸, トランス脂肪酸, コレステロール) ・ 炭水化物 (炭水化物, added sugar, 食物繊維)
	DRIs for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミネラル (K, Na, Cl, S) ・ 水
2001年	DRIs for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc	<ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン (A, K) ・ ミネラル (As, B, Cr, Cu, I, Fe, Mn, Ni, Si, V, Zn)
2000年	DRIs for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids	<ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン (C, E, カロテノイド, Se)
1998年	DRIs for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline	<ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン (B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, コリン)
1997年	DRIs for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride	<ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン D ・ ミネラル (Ca, P, Mg, F)

表 2. アメリカカナダの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質		必須アミノ酸		総脂質		飽和脂肪酸	n-3	リノール酸	n-6	αリノレン酸	トランス脂肪酸	コレステロール
	kcal	EER	g/kg/d	%E	g/d	%E	g/d	%E							
0～6ヶ月	EER	AI ^a	AI ^a	-	AI	-	AI	-	-	-	AI	-	AI	-	-
7～12ヶ月	EER	EAR ^a /AI ^a	EAR ^a /AI ^a	-	EAR ^a /RDA ^a	-	AI	-	-	-	AI	-	AI	-	-
1～3歳	EER	EAR ^a /RDA ^a	AMDR	AMDR	EAR ^a /RDA ^a	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
4～8歳	EER	EAR ^a /RDA ^a	AMDR	AMDR	EAR ^a /RDA ^a	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
9～13歳	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
14～18歳	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
19～30歳	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
31～50歳	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
51～70歳	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
70歳以上	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
妊婦 (14～18歳)	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
妊婦 (19～30歳)	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
妊婦 (31～50歳)	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
授乳婦 (14～18歳)	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
授乳婦 (19～30歳)	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-
授乳婦 (31～50歳)	EER	EAR/RDA	AMDR	AMDR	EAR/RDA	-	AMDR ^a	AMDR ^a	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	AMDR ^a	AI	AMDR ^a	AI	as low as possible while consuming a nutritionally adequate diet	-

Estimated Energy Requirement, EER; Estimated Average Requirement, EAR; Recommended Dietary Allowance, RDA; Adequate Intake, AI; Tolerable Upper Intake Level, UL; and Acceptable Macronutrient Distribution Range, AMDR

^a 男女で同じ基準を設定

表 2. アメリカカナダの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	炭水化物		水 (Total/FI uids)		ビタミン			
	炭水化物	Added sugar	Total fiber	A	D	E(α トコフェロール)	K	
0~6 ヶ月	g/d	%E	g/d	µgRAE/d	µg/d	mg/d	µg/d	
7~12 ヶ月	AI ^a	-	-	AI ^a /UL	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	
1~3 歳	AI ^a	-	-	AI ^a /UL	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	
4~8 歳	EAR ^a /RDA ^a	AMDR	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR ^a /UL ^a	AI ^a	
9~13 歳	EAR ^a /RDA ^a	AMDR	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR ^a /UL ^a	AI ^a	
14~18 歳	EAR/RDA		AI	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL ^a	EAR/UL ^a	AI	
19~30 歳	EAR/RDA	AMDR	AI	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL ^a	EAR/UL ^a	AI	
31~50 歳	EAR/RDA		AI	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL ^a	EAR/UL ^a	AI	
51~70 歳	EAR/RDA		AI	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL ^a	EAR/UL ^a	AI	
70 歳以上	EAR/RDA		AI	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL ^a	EAR/UL ^a	AI	
妊婦 (14~18 歳)	EAR/RDA	-	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	EAR/UL	AI	
妊婦 (19~30 歳)	EAR/RDA	-	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	EAR/UL	AI	
妊婦 (31~50 歳)	EAR/RDA	-	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	EAR/UL	AI	
授乳婦 (14~18 歳)	EAR/RDA	-	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	EAR/UL	AI	
授乳婦 (19~30 歳)	EAR/RDA	-	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	EAR/UL	AI	
授乳婦 (31~50 歳)	EAR/RDA	-	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	EAR/UL	AI	

表 2. アメリカカナダの食事摂取基準のエネルギーマ・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン										
	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パント テン酸	ビオチン	C	コリン	
	mg/d	mg/d	mgNE/d	mg/d	μg/d	μg/d	mg/d	μg/d	mg/d	mg/d	
0~6ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	
7~12ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	
1~3歳	EAR ^a /RDA ^a	EAR ^a /RDA ^a	EAR ^a /UL ^a	EAR ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	
4~8歳	EAR ^a /RDA ^a	EAR ^a /RDA ^a	EAR ^a /UL ^a	EAR ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	
9~13歳	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL ^a	EAR/UL ^a	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL ^a	
14~18歳	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL ^a	EAR/UL ^a	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL ^a	
19~30歳	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL ^a	EAR/UL ^a	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL ^a	
31~50歳	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL ^a	EAR/UL ^a	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL ^a	
51~70歳	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL ^a	EAR/UL ^a	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL ^a	
70歳以上	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL ^a	EAR/UL ^a	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL ^a	
妊婦 (14~18歳)	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL	EAR/UL	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	
妊婦 (19~30歳)	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL	EAR/UL	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	
妊婦 (31~50歳)	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL	EAR/UL	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	
授乳婦 (14~18歳)	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL	EAR/UL	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	
授乳婦 (19~30歳)	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL	EAR/UL	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	
授乳婦 (31~50歳)	EAR/RDA	EAR/RDA	EAR/UL	EAR/UL	EAR/RDA	EAR/RDA/UL	AI	AI	EAR/RDA/UL	AI/UL	

表2. アメリカカナダの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル										
	Na	K	Ca	Mg	P	Zn	Cu	Mn	I		
	mg/d	g/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
0~6ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a
7~12ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a
1~3歳	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a	AI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a			
4~8歳	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a	AI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a			
9~13歳	AI/UL ^a	AI	AI/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a
14~18歳	AI/UL ^a	AI	AI/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a
19~30歳	AI/UL ^a	AI	AI/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a
31~50歳	AI/UL ^a	AI	AI/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a
51~70歳	AI/UL ^a	AI	AI/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a
70歳以上	AI/UL ^a	AI	AI/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	EAR/RDA/UL ^a
妊婦 (14~18歳)	AI/UL ^a	AI	AI/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UI	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a
妊婦 (19~30歳)	AI/UL ^a	AI	AI/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UI	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a
妊婦 (31~50歳)	AI/UL ^a	AI	AI/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UI	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a
授乳婦 (14~18歳)	AI/UL ^a	AI	AI/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UI	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a
授乳婦 (19~30歳)	AI/UL ^a	AI	AI/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UI	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a
授乳婦 (31~50歳)	AI/UL ^a	AI	AI/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UI	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	EAR/RDA/UL ^a

表 2. アメリカカナダの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル									
	Se	Cr	Mo	Fe	Cl	B	Ni	V	F	
	µg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
0~6ヶ月	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	-	-	-	AI ^a /UL ^a	
7~12ヶ月	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a	-	-	-	AI ^a /UL ^a	
1~3歳	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	UL ^a	UL ^a	-	AI ^a /UL ^a	
4~8歳	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	EAR ^a /RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	UL ^a	UL ^a	-	AI ^a /UL ^a	
9~13歳	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	UL ^a	UL ^a	-	AI ^a /UL ^a	
14~18歳	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	UL ^a	UL ^a	-	AI ^a /UL ^a	
19~30歳	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	UL ^a	UL ^a	UL ^a	AI ^a /UL ^a	
31~50歳	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	UL ^a	UL ^a	UL ^a	AI ^a /UL ^a	
51~70歳	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	UL ^a	UL ^a	UL ^a	AI ^a /UL ^a	
70歳以上	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI ^a /UL ^a	UL ^a	UL ^a	UL ^a	AI ^a /UL ^a	
妊婦 (14~18歳)	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	UL	UL	-	AI/UL	
妊婦 (19~30歳)	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	UL	UL	-	AI/UL	
妊婦 (31~50歳)	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	UL	UL	-	AI/UL	
授乳婦 (14~18歳)	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	UL	UL	-	AI/UL	
授乳婦 (19~30歳)	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	UL	UL	-	AI/UL	
授乳婦 (31~50歳)	EAR/RDA/UL ^a	AI	EAR/RDA/UL ^a	EAR/RDA/UL ^a	AI/UL	UL	UL	-	AI/UL	

表 3. イギリスの食事摂取基準の概要

名称	Dietary Reference Values (DRVs)	
策定機関	<ul style="list-style-type: none"> • British Nutrition Foundation and Scientific Advisory Committee on Nutrition (2011 年～) • British Nutrition Foundation and Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy <p style="text-align: right;">(～1991 年)</p>	
言語	英語	
更新頻度	不定期	
年齢区分	乳児、小児、成人（高齢者含む）、妊婦、授乳婦	
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> • Estimated Average Requirement (EAR) ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> • Dietary Reference Value (DRV) • Estimated Average Requirement (EAR) • Reference Nutrient Intake (RNI) • Lower Reference Nutrient Intake (LRNI) • Population average • Individual minimum • Individual maximum • Safe Intake 	
策定年	名称	エネルギー・栄養素
2016 年	Vitamin D and Health.	• ビタミン D
2015 年	Carbohydrates and Health.	• 炭水化物（炭水化物, free sugar, 食物繊維）
2011 年	Dietary Reference Values for Energy	• エネルギー
1995 年	DRVs for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom	<ul style="list-style-type: none"> • エネルギー • たんぱく質 • 脂質（総脂質, 飽和脂肪酸, 一価不飽和脂肪酸, 多価不飽和脂肪酸, リノール酸, α-リノレン酸, トランス脂肪酸） • ビタミン（D, E, K, B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, C） • ミネラル^a（Na, K, Ca, Mg, Fe, Zn, Cu, P, Se, F, Cl, Mn, I, Cr, Mo）

^a Al, As, Sb, B, Br, Cd, Cs, Co, Ge, Pb, Li, Hg, Ni, Si, Ag, Sr, S, Sn, V については言及されているが値は未設定

表 4. イギリスの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー kcal/MJ	年齢	たんぱく質		脂質							
			総たんぱく質 g/d	%E	飽和脂肪酸 %E	一価不飽和 脂肪酸 %E	多価不飽和 脂肪酸 %E	リノール酸 %E	α リノレン酸 %E	トランス 脂肪酸 %E		
1~2ヶ月	EAR ^a	0~3ヶ月	EAR ^c /RNI ^c	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3~4ヶ月	EAR ^a	4~6ヶ月	EAR ^c /RNI ^c	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5~6ヶ月	EAR ^a	7~9ヶ月	EAR ^c /RNI ^c	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7~12ヶ月	EAR ^a	10~12ヶ月	EAR ^c /RNI ^c	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1歳~18歳	EAR ^b	1~3歳	EAR ^c /RNI ^c	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19~24歳	EAR	4~6歳	EAR ^c /RNI ^c	-	-	-	-	-	IMIN ^c	IMIN ^c	-	-
25~34歳	EAR	7~10歳	EAR ^c /RNI ^c	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35~44歳	EAR	11~14歳	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45~54歳	EAR	15~18歳	EAR/RNI	-	-	PA ^{cd}	-	-	-	-	-	-
55~64歳	EAR	19~50歳	EAR/RNI	-	-	PA ^{cd}	-	-	PA ^{ce} /IMAX ^{ce}	-	-	PA ^{ce}
65~74歳	EAR	50歳以上	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75歳以上	EAR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
妊婦付加量 (最期3ヶ月)	EAR	妊婦付加量	RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	授乳婦付加量 (0~6ヶ月)	RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	授乳婦付加量 (6ヶ月以上)	RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Dietary Reference Value, DRV; Estimated Average Requirement, EAR; Reference Nutrient Intake, RNI; Lower Reference Nutrient Intake, LRNI; Population average, PA; Individual minimum, IMIN; Individual maximum, IMAX; and Safe Intake, SI.

^a 母乳育ち、調整乳育ち、混合/不明で基準を設定。^b 1歳毎に基準を設定。^c 男女で同じ基準を設定。^d 5歳以上。^e 年齢の範囲は Adult のみ。

表 4. イギリスの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	炭水化物				ビタミン				
	炭水化物 %E	Free sugar %E	Dietary fiber g/d	アルコー ル %E	A ^f μg/d	D μg/d	E mg/d	K μg/d	B ₁ mg/d
0~3 ヶ月	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	mg/d	μg/d	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
4~6 ヶ月	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^{cg}	SI ^c	SI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
7~9 ヶ月	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^{cg}	SI ^c	SI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
10~12 ヶ月	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^{cg}	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
1~3 歳	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
4~6 歳	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^{ch}	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
7~10 歳	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^{ch}	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
11~14 歳	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^h	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
15~18 歳	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^h	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
19~50 歳	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^h	SI	SI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
50 歳以上	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^h	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
2~5 歳			DRV ^c		-	-	-	-	-
5~11 歳			DRV ^c		-	-	-	-	-
11~16 歳			DRV ^c		-	-	-	-	-
17 歳以上			DRV ^c		-	-	-	-	-
妊婦付加量	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
授乳婦付加量 (0~4 ヶ月)	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c
授乳婦付加量 (4 ヶ月以上)	-	-	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c

^g 生まれてから 1 歳までの infant で、完全/主に母乳育ちの場合はサプリメント摂取を推奨。調整乳育ち(500ml/d 以上)の場合はサプリメント摂取は必要ない。^{h5} 5 歳以上の人は 10 月~3 月の間サプリメント摂取を推奨。ⁱ 妊婦付加量 (最期 3 ヶ月)。

表 4. イギリスの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン									
	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C _f		
	mg/d	mg/d	mg/d	μg/d	μg/d	mg/d	μg/d	mg/d		
0~3ヶ月	EAR/LRNI ^c /RNI ^c									
4~6ヶ月	EAR/LRNI ^c /RNI ^c	SI ^c		EAR/LRNI ^c /RNI ^c						
7~9ヶ月	EAR/LRNI ^c /RNI ^c			EAR/LRNI ^c /RNI ^c						
10~12ヶ月	EAR/LRNI ^c /RNI ^c			EAR/LRNI ^c /RNI ^c						
1~3歳	EAR/LRNI ^c /RNI ^c	-		EAR/LRNI ^c /RNI ^c						
4~6歳	EAR/LRNI ^c /RNI ^c	-	SI ^c	EAR/LRNI ^c /RNI ^c						
7~10歳	EAR/LRNI ^c /RNI ^c	-		EAR/LRNI ^c /RNI ^c						
11~14歳	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-		EAR/LRNI/RNI		
15~18歳	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-		EAR/LRNI/RNI		
19~50歳	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-		EAR/LRNI/RNI		
50歳以上	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	SI ^c		EAR/LRNI/RNI		
妊婦付加量	-	-	-	-	EAR/LRNI/RNI ^f	-		EAR/LRNI/RNI ^f		
授乳婦付加量 (0~4ヶ月)	-	EAR/LRNI/RNI	-	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-		EAR/LRNI/RNI		
授乳婦付加量 (4ヶ月以上)	-	EAR/LRNI/RNI	-	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-		EAR/LRNI/RNI		

表 4. イギリスの食事摂取基準のエネルギ―・栄養素の指標（続き）

年齢	ミネラル									
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn			
	mg/d	g/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d			
0～3ヶ月	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	Maximum intake ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
4～6ヶ月	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
7～9ヶ月	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	Maximum intake ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
10～12ヶ月	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
1～3歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	Maximum intake ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
4～6歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	Maximum intake ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
7～10歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	Maximum intake ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
11～14歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	Maximum intake ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
15～18歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
19～50歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
50歳以上	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c							
授乳婦付加量 (0～4ヶ月)	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c			
授乳婦付加量 (4ヶ月以上)	-	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	-	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c			

表 4. イギリスの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル									
	Zn	Cu	Mn	I	Se	Cr	Mo	F	Cl	
	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	µg/d	mg/d	mg/d	
0~3 ヶ月	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		SI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	
4~6 ヶ月	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c			EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	
7~9 ヶ月	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c			EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	
10~12 ヶ月	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	SI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	SI ^c	SI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	
1~3 歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c			EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	
4~6 歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c			EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	
7~10 歳	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	SI ^c		EAR ^c /LRNI ^c /RNI ^c	
11~14 歳	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI			EAR/LRNI/RNI	
15~18 歳	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI		SI ^c	EAR/LRNI/RNI	
19~50 歳	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI		EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI			EAR/LRNI/RNI	
50 歳以上	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	SI ^c	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	SI ^c	SI ^c	EAR/LRNI/RNI	
授乳婦付加量 (0~4 ヶ月)	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-	-	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI		-	-	
授乳婦付加量 (4 ヶ月以上)	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI	-	-	EAR/LRNI/RNI	EAR/LRNI/RNI		-	-	

表 5. フランスの食事摂取基準の概要

名称	Références nutritionnelles	
策定機関	<ul style="list-style-type: none"> ・ L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (2011年～) ・ L'agence française de sécurité sanitaire des aliments (～2007年) 	
言語	フランス語	
更新頻度	約 10 年毎	
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦、アスリート	
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimation du besoin énergétique (EER に相当) ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> ・ Référence Nutritionnelle pour la population (RDA に相当) ・ Besoin nutritionnel moyen (EAR に相当) ・ Apport satisfaisant (AI に相当) ・ Intervalle de reference (AMDR に相当) ・ Limite supérieure de sécurité (UL に相当) ・ Niveau d'apport maximal 	
策定年	名称	エネルギー/栄養素
2016 年	Actualisation Des Repères Du PNNS: Révision Des Repères de Consommations Alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質 (総たんぱく質, 必須アミノ酸) ・ 脂質 (総脂質, 飽和脂肪酸, ラウリン酸+ミリスチン酸+パルミチン酸, リノール酸, α-リノレン酸, リノール酸・α-リノレン酸比, EPA+DHA) ・ 炭水化物 (炭水化物, 食物繊維)
	Actualisation Des Repères Du PNNS: Élaboration Des Références Nutritionnelles	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー ・ ビタミン (A, D, E, K, B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, C) ・ ミネラル (Na・K 比, Ca, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se) ・ 水
	Actualisation Des Repères Du PNNS: Établissement de Recommandations D'apport En Sucres	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳糖を除く糖類
2011 年	Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脂質 (飽和脂肪酸, ラウリン酸+ミリスチン酸+パルミチン酸, リノール酸, α-リノレン酸, リノール酸・α-リノレン酸比, EPA, DHA)
2007 年	Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質 (総たんぱく質, 必須アミノ酸)

表 6. フランスの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質 ^a		脂質		炭水化物				水 (Total/ Fluids)
	Kcal/d	総たんぱく質	総脂質	総飽和脂肪酸	アラビノース+ リノール酸	αリノレン酸	EPA/DHA	炭水化物	Total sugar (乳糖除 く)	Total fiber	
0~6 ヶ月	-	%E	%E	%E	%E	%E	mg/d	%E	g/d	g/d	L/d
6 ヶ月~1 歳	-	AMDR	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-
1~3 歳	-	AMDR	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-
3~5 歳	-	AMDR	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-
6~9 歳	-	AMDR	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-
10~13 歳	-	AMDR	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-
14~17 歳	-	AMDR	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-
18+	EER	AMDR	AMDR	MAX	AI	AI	AI	AMDR	MAX	AI	AI
50 歳以上の 非活動的な女性	-	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60 歳以上の 非活動的な男性	-	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-	-
70 歳以上	-	AMDR	AMDR	-	-	-	-	AMDR	-	-	-
アスリート	-	AMDR	AMDR	-	-	-	-	AMDR	-	-	-
妊婦	-	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-	-
授乳婦	-	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Estimated Energy Requirement, EER; Estimated Average Requirement, EAR; Recommended Dietary Allowance, RDA; Adequate Intake, AI; Tolerable Upper Intake Level, UL; Acceptable Macronutrient Distribution Range, AMDR; and Niveau d'apport maximal, MAX

^a 必須アミノ酸の指標値・年齢区分の詳細については読み取れなかった。^b 次の 1~3 歳の基準値まで展開 (evolution) との記述あり。

^c 徐々に減らすという記載あり。^d 基準値は表示されていないが、青年期には 18+ の AMDR 範囲まで徐々に拡大するという記載あり。

表 6. フランスの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン										
	A	D	E	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	C
	µgRAE/d	µg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	µg/d	µg/d ^e	mg/d	mg/d
18+	RDA/EAR/UL	RDA/EAR/UL	AI/UL	AI	AI	RDA/EAR/UL	AI,UL	AI	RDA/EAR	AI	RDA/EAR
妊娠前後 8 週	-	-	-	-	-	-	-	-	RDA/EAR	-	-

^e 食事性葉酸換算

表 6. フランスの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル										
	Na/K 比	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	Mn	I	Se	
	-	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	µg/d	µg/d	
18+	None ^f	-	AI	-	RDA/EAR/UL	RDA/EAR/UL	RDA/EAR/UL	AI	AI/UL	-	
+25	-	RDA/EAR/UL	-	-	-	-	-	-	-	-	
+25	-	RDA/EAR/UL	-	-	-	-	-	-	-	-	
20~65 歳	-	-	-	AI	-	-	-	-	-	AI	
中軽度の月経 (ホルモン避妊薬)	-	-	-	-	RDA	-	-	-	-	-	
重度の月経	-	-	-	-	RDA	-	-	-	-	-	

^f Na/K 比=1 (モル比) との記載があるが指標は特定されていない

表 7. ドイツ語圏の食事摂取基準の概要

名称	Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
策定機関	German Nutrition Society, Austria Nutrition Society, and Swiss Nutrition Society
言語	ドイツ語
更新頻度 ^a	2000年に初版、2015年に第2版
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ・ Richtwerte für die Zufuhr (仮訳: ガイドライン値) ○栄養素 ・ Empfohlene Zufuhr (RDAに相当) ・ Schätzwerte Zufuhr (AIに相当) ・ Richtwerte für die Zufuhr (仮訳: ガイドライン値)
エネルギー/栄養素	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー ・ たんぱく質 (総たんぱく質, 必須アミノ酸) ・ 脂質 (総脂質, リノール酸, α-リノレン酸, コレステロール, EPA・DHA) ・ 炭水化物 (炭水化物, 食物繊維) ・ ビタミン (A, βカロテン, D, E, K, B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, パントテン酸, C) ・ ミネラル (Na, 塩化物, K, Ca, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Cr, Mo, F) ・ 水 ・ アルコール

^a2016、2017年に補遺と改訂版が出版されている

表 8. ドイツ語圏の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー	たんぱく質	
		総たんぱく質	必須アミノ酸
	Kcal	mg/kg/d・g/d	mg/kg/d
0～1 ヶ月	-	RDA	
1～2 ヶ月	-	RDA	AI
2～4 ヶ月	-	RDA	AI
4～12 ヶ月	-	RDA	-
1～4 歳	ガイドライン値	RDA	-
4～7 歳	ガイドライン値	RDA	-
7～10 歳	ガイドライン値	RDA	-
10～13 歳	ガイドライン値	RDA	-
13～15 歳	ガイドライン値	RDA	-
15～19 歳	ガイドライン値	RDA	-
19～25 歳	ガイドライン値	RDA	-
25～51 歳	ガイドライン値	RDA	-
51～65 歳	ガイドライン値	RDA	-
65 歳以上	ガイドライン値	RDA	-
6 ヶ月 (0.5 歳)	-	-	AI
1～2 歳	-	-	AI
3～10 歳	-	-	AI
11～14 歳	-	-	AI
15～18 歳	-	-	AI
大人 (19 歳以上)	-	-	AI
妊娠中期	-	RDA	-
妊娠後期	-	RDA	-
授乳婦	-	RDA	-

Recommended Dietary Allowance RDA and Adequate Intake, AI

表 8. ドイツ語圏の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	脂質				炭水化物				水 (Total/Fluids)					
	総脂質	リノール酸	αリノレン酸	DHA	DHA+EPA	コレステロール	炭水化物	Total fiber	アルコール					
0~1ヶ月	%E	%E	%E	mg/d	mL/d	mg/d	%E	g/d	g/d	mL/d				
1~2ヶ月	ガイドライン値	RDA	AI	RDA ^a	None ^{bc}	ガイドライン値 ^a	ガイドライン値 ^a	-	-	ガイドライン値				
2~4ヶ月			AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
4~12ヶ月	ガイドライン値	RDA	AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
1~4歳	ガイドライン値	RDA	AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
4~7歳	ガイドライン値	RDA	AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
7~10歳	ガイドライン値	RDA	AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
10~13歳	ガイドライン値	RDA	AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
13~15歳	ガイドライン値	RDA	AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
15~19歳	ガイドライン値	RDA	AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
19~25歳	ガイドライン値	RDA	AI					-	-	-	-	-	-	ガイドライン値
25~51歳	ガイドライン値	RDA	AI	-	-	-	-	-	-	ガイドライン値				
51~65歳	ガイドライン値	RDA	AI	-	-	-	-	-	-	ガイドライン値				
65歳以上	ガイドライン値	RDA	AI	-	-	-	-	-	-	ガイドライン値				
妊婦	-	RDA	AI	RDA	-	-	-	-	-	ガイドライン値				
妊婦 4ヶ月~	ガイドライン値	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
授乳婦	ガイドライン値	RDA	AI	RDA	-	-	-	-	-	ガイドライン値				

^a 対象年齢は未記載。

^b 「健康な男性、女性」との表記。年齢範囲は不明。

^c アメリカの基準をもとに 3g/日までは無害という記載があるが指標は特定されていない

表 8. ドイツ語圏の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン													
	A	βカロテン	D	E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パント テン酸	ビオチン	C
	μgRAE/d	mg/d	μg/d	mg/d (ト コフェロ ール当量)	μg/d	mg/d	mg/d	mg (当量) /d	mg/d	μg/d	μg (当 量) /d	mg/d	μg/d	mg/d
0~4ヶ月	RDA	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
4~12ヶ月	RDA	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
1~4歳	RDA	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
4~7歳	RDA	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
7~10歳	RDA	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
10~13歳	RDA	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
13~15歳	RDA	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
15~19歳	RDA	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
19~25歳	RDA		AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
25~51歳	RDA		AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
51~65歳	RDA	AI ^d	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
65歳以上	RDA		AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
妊婦		-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	-	RDA	RDA	AI	AI	-
妊婦 4ヶ月~	RDA	-	-	-	-	-	-	-	RDA	-	-	-	-	RDA
授乳婦	-	-	AI	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA
妊婦付加量 (中期)	-	-	-	-	-	RDA	RDA	RDA	-	-	-	-	-	-
妊婦付加量 (後期)	-	-	-	-	-	RDA	RDA	RDA	-	-	-	-	-	-

^d 対象年齢は未記載だが本文より成人 (19歳以上) と判断

表 8. ドイツ語圏の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル														
	Na mg/d	K mg/d	Ca mg/d	Mg mg/d	P mg/d	Fe mg/d	Zn mg/d	Cu mg/d	Mn mg/d	I µg/d	Se µg/d	Cr µg/d	Mo µg/d	フッ化物 mg/d	塩化物 mg/d
0~4ヶ月	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	AI	ガイドライン値	AI
4~12ヶ月	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	AI	ガイドライン値	AI
1~4歳	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	AI	ガイドライン値	AI
4~7歳	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	AI	ガイドライン値	AI
7~10歳	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	AI	ガイドライン値	AI
10~13歳	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	AI	ガイドライン値	AI
13~15歳	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	AI	ガイドライン値	AI
15~19歳			RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI		ガイドライン値	
19~25歳			RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI		ガイドライン値	
25~51歳	AI	AI	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	AI	ガイドライン値	AI
51~65歳			RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI		ガイドライン値	
65歳以上			RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI		ガイドライン値	
妊婦	-	-	RDA	RDA	RDA	RDA	-	AI	AI	RDA	AI	AI	-	ガイドライン値	-
妊婦 4ヵ月~	-	-	-	-	-	-	RDA	-	-	-	-	-	-	-	-
授乳婦	-	-	RDA	RDA	RDA	RDA	RDA	AI	AI	RDA	AI	AI	-	ガイドライン値	-

表 9. オランダの食事摂取基準の概要

名称	Dutch dietary reference intakes	
策定機関	The Health Council of the Netherlands	
言語	オランダ語、英語	
更新頻度	不定期	
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦	
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Average Requirement (EAR) ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Average Requirement (EAR) ・ Recommended Dietary Allowance (RDA) ・ Adequate Intake (AI) ・ Tolerable Upper Intake Level (UL) 	
策定年	名称	エネルギー・栄養素
2012年	Evaluation of Dietary Reference Values for Vitamin D	・ ビタミン D
2003年	Dietary Reference Intakes: Vitamin B6, Folic Acid and Vitamin B12	・ ビタミン (B6, B12, 葉酸)
2001年	Dietary Reference Intakes: Energy, Proteins, Fats, and Digestible Carbohydrates	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー ・ たんぱく質 ・ 脂質 (総脂質, α-リノレン酸, リノール酸, DHA, n-3 系脂肪酸(魚から), アラキドン酸, 多価不飽和脂肪酸, 一価不飽和脂肪酸+多価不飽和脂肪酸, 飽和脂肪酸, トランス脂肪酸) ・ 炭水化物 (炭水化物)
2000年	Dietary Reference Intakes: Calcium, Vitamin D, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Pantothenic Acid, and Biotin	<ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン (D, B1, B2, ナイアシン, パントテン酸, ビオチン) ・ Ca

表 10. オランダの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質				脂質				
	MJ/(kg・d)	MJ/d	g/kg・d	g/d	%E	総脂質	飽和脂肪酸	一価+多価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系脂肪酸(魚由来)	
				EAR ^c /RDA ^c	EAR ^c /RDA ^c /UL ^a	%E	%E	%E	%E	%E	g/d
0~2ヶ月	EAR ^a	-	AI ^{ab}	EAR ^c /RDA ^c	EAR ^c /RDA ^c /UL ^a		%E				
3~5ヶ月	EAR ^a	-	AI ^{ab}	EAR ^c /RDA ^c	EAR ^c /RDA ^c /UL ^a			AI ^b			
6~11ヶ月	EAR ^a	-	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL ^a			AI ^b	UL ^b	AI ^b	
1~3歳	-	EAR	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL ^a			AI ^b /UL ^b	UL ^b	AI ^b	
4~8歳	-	EAR	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL ^a			AI ^b /UL ^{bd}	UL ^b	AI ^b	
9~13歳	-	EAR	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL ^a			AI ^b /UL ^{bd}	UL ^b	AI ^b	
14~18歳	-	EAR	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL ^a			AI ^b /UL ^{bd}	UL ^b	AI ^b	
19~50歳	-	EAR	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL ^a			AI ^b /UL ^{bd}	UL ^b	AI ^b	
51~70歳	-	EAR	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL ^a			AI ^b /UL ^{bd}	UL ^b	AI ^b	
70歳より上	-	EAR	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL ^a			AI ^b /UL ^{bd}	UL ^b	AI ^b	
妊婦付加量	-	EAR	-	-	-			-	-	-	
授乳婦付加量	-	EAR	-	-	-			-	-	-	
妊婦	-	-	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL			AI ^d /UL ^d	UL	AI	
授乳婦	-	-	-	EAR/RDA	EAR/RDA/UL			AI ^d /UL ^d	UL	AI	

Estimated Average Requirement, EAR; Recommended Dietary Allowance, RDA; Adequate Intake, AI; and Tolerable Upper Intake Level, UL

^a 男女で同じ値を設定

^b 母乳の場合

^c 調整乳の場合

^d 適正体重、過体重、望ましくない体重増加の人で異なる値を設定

表 10. オランダの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	脂質				炭水化物				年齢	ビタミン				
	リノール酸		アラキドン酸		αリノレン酸		DHA				トランス脂肪酸		炭水化物	
	g/(kg・d)	g/(kg・d)	g/(kg・d)	%E	μg/d	%E	g/(kg・d)	%E			g/(kg・d)	%E	g/(kg・d)	%E
0～2ヶ月	-	-	AI ^b	-	-	AI ^b	-	AI ^b	-	AI ^b	-	AI ^b eUL ^b		
3～5ヶ月	-	-	AI ^b	-	-	AI ^b	-	AI ^b	-	AI ^b	-	AI ^b e		
6～11ヶ月	-	AI ^b	-	AI ^b	-	-	-	-	-	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b	AI ^f		
1～3歳	-	AI ^b	-	AI ^b	-	-	-	-	-	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b	AI ^f		
4～8歳	-	AI ^b	-	AI ^b	-	-	-	-	-	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b	AI ^f		
9～13歳	-	AI ^b	-	AI ^b	-	-	-	-	-	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b	EAR/RDI ^e		
14～18歳	-	AI ^b	-	AI ^b	-	-	-	-	-	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b	UL ^b		
19～50歳	-	AI ^b	-	AI ^b	-	-	-	-	-	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b	UL ^b		
51～70歳	-	AI ^b	-	AI ^b	-	-	-	-	-	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b	-		
70歳より上	-	AI ^b	-	AI ^b	-	-	-	-	-	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b	-		
妊婦	-	-	-	AI	AI	-	-	-	-	EAR/RDA	EAR/RDA	AI ^f		
授乳婦	-	-	-	AI	AI	-	-	-	-	EAR/RDA	EAR/RDA	AI		

^e light skin の人ではサプリメント (食品への添加を含む) での摂取を推奨

^f light skin で、日光への曝露が不十分な人はサプリメント (食品への添加を含む) での摂取を推奨

表 10. オランダの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン										ミネラル	
	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ピオチン	Ca			
0~2 ヶ月	mg/d AI ^b	mg/d AI	mgNE/d AI	mg/d AI ^b /UL ^b	μg/d AI ^b	μg/d AI ^b /UL ^b	mg/d AI ^b	μg/d AI ^b	mg/d AI/UL ^{bh}			
3~5 ヶ月												
6~11 ヶ月	AI ^b	AI	AI	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	-	AI/UL ^b			
1~3 歳	AI ^b	AI	AI/UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	-	AI/UL ^b			
4~8 歳	AI ^b	AI	AI/UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	-	AI/UL ^b			
9~13 歳	AI ^b	AI	AI/UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	-	AI/UL ^b			
14~18 歳	AI ^b	AI	AI/UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	-	AI/UL ^b			
19~50 歳	RDA ^b	RDA	RDA/UL ^b	EAR ^b /RDA ^b /UL ^b	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b /UL ^b	AI ^b	-	AI/UL ^b			
51~70 歳	AI ^b	RDA	RDA/UL ^b	EAR ^b /RDA ^b /UL ^b	EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b /UL ^b	AI ^b	-	AI/UL ^b			
70 歳より上	AI ^b	RDA	RDA/UL ^b		EAR ^b /RDA ^b	EAR ^b /RDA ^b /UL ^b	AI ^b	-	AI/UL ^b			
妊婦	RDA	RDA	RDA/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA	AI ^g /UL	AI	-	AI/UL			
授乳婦	RDA	RDA	RDA/UL	EAR/RDA/UL	EAR/RDA	AI/UL	AI	-	AI/UL			

^g 妊娠前の 8 週間と妊娠後の 4 週間は食事以外に 400μg のサブリメント摂取を推奨

^h 母乳または調整乳で異なる値を設定

表 11. 北欧諸国の食事摂取基準の概要

名称	Nordic Nutrition Recommendations
策定機関	Nordic Council Ministers
言語	英語
更新頻度	8年毎、最近の策定年は2012年
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated average daily energy requirements (EER) ・ Reference value for energy intake (RV) ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> ・ Average Requirement (AR) ・ Recommended Intake (RI) ・ Lower Intake Level (LI) ・ Upper Intake Level (UL) ・ recommended upper threshold
エネルギー/栄養素	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー ・ たんぱく質 ・ 脂質（総脂質，一価不飽和脂肪酸，多価不飽和脂肪酸，n-3系脂肪酸，飽和脂肪酸，トランス脂肪酸） ・ 炭水化物（炭水化物，Added sugar，食物繊維，アルコール） ・ ビタミン（A，D，E，B1，B2，ナイアシン，B6，B12，葉酸，ビオチン，パントテン酸，C） ・ ミネラル（Na，K，Ca，Mg，P，Fe，Zn，Cu，Mn，I，Se，Cr，Mo，F） ・ 水

表 12. 北欧諸国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質				脂質				トランス脂肪酸	
	KJ/kg・d	MJ/d	総たんぱく質	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3	総脂質	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸		多価不飽和脂肪酸
	EER ^a		%E	%E	%E	%E	g/d	%E	%E	%E	%E	%E
1ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0～6ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6～11ヶ月	-	-	RI ^b	UL ^b	RI	RI	LI ^b	RI	UL ^b	RI	RI	LO
12～23ヶ月	-	-	RI ^b	UL ^b	RI	RI	LI ^b	RI	UL ^b	RI	RI	LO
2～5歳	-	RV ^b										
6～9歳	-	RV ^b										
10～13歳	-	RV	RI ^b									
14～17歳	-	RV										
18～30歳	-	RV	RI ^b									
31～60歳	-	RV										
61～74歳	-	RV	RI ^b									
75歳以上	-	RV										
妊婦	-	RV ^c	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
授乳婦	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Estimated average daily energy requirements: EER, Reference value for energy intake: RV, Average Requirement: AR, Recommended Intake: RI, Lower Intake Level: LI, Upper Intake Level: UL, and As low as possible: LO

^a 母乳育児と調整乳児で同じ値

^b 男女で同じ値を設定

^c 妊娠前期、中期、後期で付加量を設定

表 12. 北欧諸国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	炭水化物				ビタミン							
	炭水化物	Added sugar	Dietary fiber	アルコール	A	D	E	B1	B2			
	%E	%E	g/d, g/MJ	%E	μgRAE/d	μg/d	mg/d	mg/d	mg/d			
1ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
3ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
6ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
12ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
0~6ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
6~11ヶ月	RI ^b	recommended upper threshold	-	-	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b			
12~23ヶ月		recommended upper threshold			RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b			
2~5歳					RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR			
6~9歳	RI ^b	recommended upper threshold	AR ^b	-	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b /UL ^b	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR			
10~13歳				-	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b /UL ^b	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR			
14~17歳				-	RI/ LI/ AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b /UL ^b	RI/ LI/ AR	RI/ LI/ AR	RI/ LI ^b /AR			
18~30歳					RI/ LI/ AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b /UL ^b	RI/ LI/ AR	RI/ LI/ AR	RI/ LI ^b /AR			
31~60歳					RI/ LI/ AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b /UL ^b	RI/ LI/ AR	RI/ LI/ AR	RI/ LI ^b /AR			
61~74歳	RI ^b	recommended upper threshold	RI/ LI	UL	RI/ LI/ AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b /UL ^b	RI/ LI/ AR	RI/ LI/ AR	RI/ LI ^b /AR			
75歳以上					RI/ LI/ AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b /UL ^b	RI/ LI/ AR	RI/ LI/ AR	RI/ LI ^b /AR			
妊婦	-	-	-	-	RI	RI ^b	RI	RI	RI			
授乳婦	-	-	-	-	RI	RI ^b	RI	RI	RI			

表 12. 北欧諸国の食事摂取基準のエネルギ―・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン					ミネラル						
	ナイアシン mgNE/d	B ₆ mg/d	B ₁₂ μg/d	葉酸 μg/d	C mg/d	Na g/MJ d	K g/d	Ca mg/d	Mg mg/d			
1ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
3ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
6ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
12ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
0~6ヶ月	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
6~11ヶ月	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	UL	RI ^b	RI ^b	RI ^b			
12~23ヶ月	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	UL	RI ^b	RI ^b	RI ^b			
2~5歳	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI ^b /LI ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b			
6~9歳	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR	RI	RI ^b /LI ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b			
10~13歳	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI/LI ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b			
14~17歳	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI/LI ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI			
18~30歳	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI/LI ^b	RI/LI ^b /AR ^b	RI			
31~60歳	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI/LI ^b	RI/LI ^b /AR ^b	RI			
61~74歳	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR	RI	RI/LI ^b	RI/LI ^b /AR ^b	RI			
75歳以上	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI/LI ^b	RI/LI ^b /AR ^b	RI			
妊婦	RI	RI	RI ^b	RI	RI		RI	RI	RI			
授乳婦	RI	RI	RI	RI	RI		RI	RI	RI			

表 12. 北欧諸国の食事摂取基準のエネルギ―・栄養素の指標（続き）

年齢	ミネラル							
	P	Fe	Zn	Cu	I	Se		
	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	μg/d		
1ヶ月	—	—	—	—	—	—		
3ヶ月	—	—	—	—	—	—		
6ヶ月	—	—	—	—	—	—		
12ヶ月	—	—	—	—	—	—		
0～6ヶ月	—	—	—	—	—	—		
6～11ヶ月	RI	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b		RI ^b
12～23ヶ月	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b	RI ^b		RI ^b
2～5歳	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR ^b	RI ^b /LI/AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI ^b /LI ^b /AR
6～9歳	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI ^b /LI ^b /AR
10～13歳	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR		RI ^b /LI ^b /AR
14～17歳	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI ^b /AR		RI/LI ^b /AR
18～30歳	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI ^b /AR		RI/LI ^b /AR
31～60歳	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^d /LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI ^b /AR		RI/LI ^b /AR
61～74歳	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI ^b /AR		RI/LI ^b /AR
75歳以上	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI/AR	RI/LI/AR	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI ^b /LI ^b /AR ^b	RI/LI ^b /AR		RI/LI ^b /AR
妊婦	RI	RI ^e	RI	RI	RI	RI ^b		RI ^b
授乳婦	RI	RI	RI	RI	RI	RI ^b		RI ^b

^d 更年期女性で異なる値（1日9mg）

^e 妊娠開始時に約500mgの鉄貯蔵を必要するため、補足的な鉄が必要

表 13. オーストラリアの食事摂取基準の概要

名称	Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand
策定機関	Australian National Health and Medical Research Council, Australian Government Department of Health and Ageing and New Zealand Ministry of Health
言語	英語
更新頻度	不定期
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Energy Requirement (EER) ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Average Requirement (EAR) ・ Recommended Dietary Intake (RDI) ・ Adequate Intake (AI) ・ Upper Level of Intake (UL) ・ Suggested Dietary Target (SDT)
策定年	エネルギー・栄養素
2017年	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミネラル (Na, F)
2006年	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー ・ 栄養素 ・ たんぱく質 ・ 脂質 (総脂質, n-6 系脂肪酸, n-3 系脂肪酸, リノール酸, α リノレン酸, 総 n-3 系脂肪酸) ・ 炭水化物 (炭水化物, 食物繊維) ・ ビタミン (A, D, E, K, B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, C, コリン) ・ ミネラル (Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Cr, Mo, F) ・ 水

表 14. オーストラリアの食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質 総たんぱく質	脂質 総脂質	炭水化物						水 (Total/Fluids) L/day	
	kJ/day	MJ/day			αリノレン酸	リノール酸	炭水化物 %E	Dietary fiber g/d	炭水化物 %E	Dietary fiber g/d		
0~6ヶ月	EER	-	AI ^a	%E	g/d	g/d	g/d	g/d	g/d	AI ^a	AI ^a	AI ^a
7~12ヶ月	EER	-	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a
1~3歳	-	EER	EAR ^a /RDI ^a	-	AI ^{ab} /UL	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	-	AI ^a	AI ^a
4~8歳	-	EER	EAR ^a /RDI ^a	-	AI ^{ab} /UL	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	-	AI ^a	AI ^a
9~13歳	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^{ab} /UL	AI	AI	AI	AI	-	AI	AI
14~18歳	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b /UL/SDT	AI	AI	AI	AI/SDT	-	AI/SDT	AI
19~30歳	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b /UL/SDT	AI	AI	AI	AI/SDT	-	AI/SDT	AI
31~50歳	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b /UL/SDT	AI	AI	AI	AI/SDT	-	AI/SDT	AI
51~70歳	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b /UL/SDT	AI	AI	AI	AI/SDT	-	AI/SDT	AI
71歳以上	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b /UL/SDT	AI	AI	AI	AI/SDT	-	AI/SDT	AI
妊婦 (14~18歳)	-	-	EAR/RDI	-	AI ^b	AI	AI	AI	AI	-	AI	AI
妊婦 (19~30歳)	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b	AI	AI	AI	AI	-	AI	AI
妊婦 (31~50歳)	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b	AI	AI	AI	AI	-	AI	AI
授乳婦 (14~18歳)	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b	AI	AI	AI	AI	-	AI	AI
授乳婦 (19~30歳)	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b	AI	AI	AI	AI	-	AI	AI
授乳婦 (31~50歳)	-	EER	EAR/RDI	-	AI ^b	AI	AI	AI	AI	-	AI	AI

Estimated Energy Requirement, EER; Estimated Average Requirement, EAR; Recommended Dietary Intake, RDI; Adequate Intake, AI;

Upper Level of Intake, UL; and Suggested Dietary Target, SDT

^a 男女で同じ基準を設定

^b Total n-3 (DHA+EPA+DPA)

表 14. オーストラリアの食事摂取基準のエネルギー (続き)

年齢	ビタミン									
	A	D	E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン			
	µgRAE/d	µg/d	mg/d	µg/d	mg/d	mg/d	mgNE/d			
0~6ヶ月	AI ^a /UL	AI ^a /UL	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a			
7~12ヶ月	AI ^a /UL	AI ^a /UL	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a			
1~3歳	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a /UL	AI ^a /UL	AI ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a			
4~8歳	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a /UL	AI ^a /UL	AI ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a			
9~13歳	EAR/RDI/UL	AI ^a /UL	AI/UL	AI	EAR ^a /RDI ^a	EAR/RDI	EAR/RDI/UL ^a			
14~18歳	EAR/RDI/UL/SDT	AI ^a /UL/SDT	AI/UL/SDT	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL ^a			
19~30歳	EAR/RDI/UL/SDT	AI ^a /UL/SDT	AI/UL/SDT	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL ^a			
31~50歳	EAR/RDI/UL/SDT	AI ^a /UL/SDT	AI/UL/SDT	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL ^a			
51~70歳	EAR/RDI/UL/SDT	AI ^a /UL/SDT	AI/UL/SDT	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL ^a			
71歳以上	EAR/RDI/UL/SDT	AI ^a /UL/SDT	AI/UL/SDT	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL ^a			
妊婦 (14~18歳)	EAR/RDI/UL	AI/UL	AI/UL	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL			
妊婦 (19~30歳)	EAR/RDI/UL	AI/UL	AI/UL	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL			
妊婦 (31~50歳)	EAR/RDI/UL	AI/UL	AI/UL	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL			
授乳婦 (14~18歳)	EAR/RDI/UL	AI/UL	AI/UL	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL			
授乳婦 (19~30歳)	EAR/RDI/UL	AI/UL	AI/UL	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL			
授乳婦 (31~50歳)	EAR/RDI/UL	AI/UL	AI/UL	AI	EAR/RDI	EAR/RDI	EAR/RDI/UL			

表 14. オーストラリアの食事摂取基準のエネルギー (続き)

ビタミン									
年齢	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ピオチン	C	コリン		
	mg/d	μg/d	μg/d	mg/d	μg/d	mg/d	mg/d		
0~6ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	
7~12ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	
1~3歳	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	
4~8歳	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	
9~13歳	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	
14~18歳	EAR/RDI/UL ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT ^a	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
19~30歳	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT ^a	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
31~50歳	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT ^a	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
51~70歳	EAR/RDI/UL ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT ^a	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
71歳以上	EAR/RDI/UL ^a	EAR ^a /RDI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a /SDT ^a	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
妊婦 (14~18歳)	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI	EAR/RDI/UL	EAR/RDI/UL	AI	EAR/RDI/UL	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
妊婦 (19~30歳)	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI	EAR/RDI/UL	EAR/RDI/UL	AI	EAR/RDI/UL	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
妊婦 (31~50歳)	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI	EAR/RDI/UL	EAR/RDI/UL	AI	EAR/RDI/UL	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
授乳婦 (14~18歳)	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI	EAR/RDI/UL	EAR/RDI/UL	AI	EAR/RDI/UL	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
授乳婦 (19~30歳)	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI	EAR/RDI/UL	EAR/RDI/UL	AI	EAR/RDI/UL	AI/UL ^a	AI/UL ^a	
授乳婦 (31~50歳)	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI	EAR/RDI/UL	EAR/RDI/UL	AI	EAR/RDI/UL	AI/UL ^a	AI/UL ^a	

表 14. オーストラリアの食事摂取基準のエネルギー (続き)

年齢	ミネラル									
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn			
	mg/d	g/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d			
0~6ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a			
7~12ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a			
1~3歳	AI ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
4~8歳	AI ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
9~13歳	AI ^a /UL ^a	AI	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
14~18歳	AI ^a /UL ^a /SDT	AI/SDT	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
19~30歳	AI ^a /SDT	AI/SDT	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
31~50歳	AI ^a /SDT	AI/SDT	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
51~70歳	AI ^a /SDT	AI/SDT	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
71歳以上	AI ^a /SDT	AI/SDT	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
妊婦 (14~18歳)	AI ^a /UL	AI	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
妊婦 (19~30歳)	AI ^a	AI	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
妊婦 (31~50歳)	AI ^a	AI	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
授乳婦 (14~18歳)	AI ^a /UL	AI	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
授乳婦 (19~30歳)	AI ^a	AI	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							
授乳婦 (31~50歳)	AI ^a	AI	EAR ^b /RDI ^b /UL ^a							

表 14. オーストラリアの食事摂取基準のエネルギー (続き)

年齢	ミネラル									
	Cu	Mn	I	Se	Cr	Mo	F			
	mg/d	mg/d	mg/d	μg/d	mg/d	mg/d	mg/d			
0~6ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	UL ^a			
7~12ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a			
1~3歳	AI ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a			
4~8歳	AI ^a /UL ^a	AI ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a			
9~13歳	AI/UL ^a	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI	AI ^a	AI ^a /UL ^a			
14~18歳	AI/UL ^a	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI	AI ^a	AI ^a /UL ^a			
19~30歳	AI/UL ^a	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI	AI ^a	AI/UL ^a			
31~50歳	AI/UL ^a	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI	AI ^a	AI/UL ^a			
51~70歳	AI/UL ^a	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI	AI ^a	AI/UL ^a			
71歳以上	AI/UL ^a	AI	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	EAR ^a /RDI ^a /UL ^a	AI	AI ^a	AI/UL ^a			
妊婦 (14~18歳)	AI/UL ^a	AI	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI/UL ^a	AI	AI	AI ^a /UL ^a			
妊婦 (19~30歳)	AI/UL ^a	AI	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI/UL ^a	AI	AI	AI/UL ^a			
妊婦 (31~50歳)	AI/UL ^a	AI	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI/UL ^a	AI	AI	AI/UL ^a			
授乳婦 (14~18歳)	AI/UL ^a	AI	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI/UL ^a	AI	AI	AI ^a /UL ^a			
授乳婦 (19~30歳)	AI/UL ^a	AI	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI/UL ^a	AI	AI	AI/UL ^a			
授乳婦 (31~50歳)	AI/UL ^a	AI	EAR/RDI/UL ^a	EAR/RDI/UL ^a	AI	AI	AI/UL ^a			

表 15. 中国の食事摂取基準の概要

名称	Dietary Recommended Intakes
策定機関	Chinese Nutrition Society
言語	中国語、英語(要約表のみ)
更新頻度	約 10 年毎、最近の策定年は 2013 年
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Energy Requirement (EER) ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Average Requirement (EAR) ・ Recommended Nutrient Intake (RNI) ・ Adequate Intake (AI) ・ Tolerable Upper Intake Level (UL) ・ Acceptable Macronutrient Distribution Ranges (AMDR) ・ Proposed Intake (PI) ・ Specific Proposed Level (SPL)
エネルギー/栄養素	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー ・ たんぱく質 ・ 脂質 (総脂質, 飽和脂肪酸, n-6 系脂肪酸, n-3 系脂肪酸, リノール酸, アラキドン酸, α-リノレン酸, EPA+DHA, トランス脂肪酸) ・ 炭水化物 (炭水化物, added sugar, 食物繊維) ・ ビタミン (A, D, E, K, B1, B2, B6, B12, パントテン酸, 葉酸, ナイアシン, コリン, ビオチン, C, ニコチンアミド) ・ ミネラル (Ca, P, K, Mg, Na, Cl, Fe, Zn, I, Se, Cu, Mo, F, Mn, Cr) ・ 機能成分^a (プロアントシアニジン, アントシアニン, 大豆イソフラボン, クルクミン, リコペン, ルテイン, フィトステロール, グルコサミン) ・ 水

^a カテキン、ケルセチン、クロロゲン酸、レスベラトロール、イソチオシオネート、 α -リボ酸、アリシン、GABA、L-カルニチン、フルクトオリゴ糖は言及されているが値は未設定

表 16. 中国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質		脂質									
	MJ/(kg/d) kcal/(kg/d)	MJ/d kcal/d	g/d	総脂質	飽和 脂肪酸	n-3 系 脂肪酸	リノール酸	アラキドン酸	n-6 系 脂肪酸	αリノレン 酸	EPA+DHA	トランス 脂肪酸		
0～6ヶ月	EER	-	AI	AI ^b	%E	%E	%E	AI ^b	AI ^b	%E	mg/d	AI ^{bc}	-	
7～12ヶ月	EER	-	EAR/RNI	AI ^b	-	-	AI ^b	-	-	AI ^b	AI ^{bc}	-	-	
1～3歳	-	EER ^a	EAR/RNI	AI ^b	-	-	AI ^b	-	-	AI ^b	AI ^{bc}	UL ^{bd}	-	
4～6歳	-	EER ^a	EAR/RNI	AMDR ^b	AMDR ^b	-	AI ^b	-	-	AI ^b	-	UL ^b	-	
7～10歳	-	EER ^a	EAR/RNI	AMDR ^b	AMDR ^b	-	AI ^b	-	AMDR ^b	AI ^b	-	UL ^b	-	
11～13歳	-	EER	EAR/RNI	AMDR ^b	AMDR ^b	-	AI ^b	-	AMDR ^b	AI ^b	-	UL ^b	-	
14～17歳	-	EER	EAR/RNI	AMDR ^b	AMDR ^b	-	AI ^b	-	AMDR ^b	AI ^b	-	UL ^b	-	
18～49歳	-	EER	EAR/RNI	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AI ^b	-	AMDR ^b	AI ^b	AMDR ^b	UL ^b	-	
50～64歳	-	EER	EAR/RNI	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AI ^b	-	AMDR ^b	AI ^b	AMDR ^b	UL ^b	-	
65～79歳	-	EER	EAR/RNI	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AI ^b	-	AMDR ^b	AI ^b	AMDR ^b	UL ^b	-	
80歳～	-	EER	EAR/RNI	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AI ^b	-	AMDR ^b	AI ^b	AMDR ^b	UL ^b	-	
妊婦付加量 (初期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
妊婦付加量 (中期)	-	EER	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
妊婦付加量 (後期)	-	EER	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
授乳婦付加量	-	EER	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
妊婦 (初期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	AI ^{bc}	-	-	
妊婦 (中期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	AI ^{bc}	-	-	
妊婦 (後期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	AI ^{bc}	-	-	
授乳婦	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	AI ^{bc}	-	-	

Estimated Energy Requirement, EER; Estimated Average Requirement, EAR; Recommended Nutrient Intake, RNI; Adequate Intake, AI; Tolerable Upper Intake Level, UL; Acceptable Macronutrient Distribution Range, AMDR; Proposed Intake, PI; and Specific Proposed Level, SPL.

表 16. 中国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	炭水化物										水				ビタミン			
	炭水化物		Added sugar		Dietary fiber		Total	Fluids	A	D	E	K						
	g/d	%E	g/d	%E	g/d	g/1000kcal							L/d	µgRAE/d	µg/d	mg-αTE/d	µg/d	
0~6ヶ月	AI ^b	-	-	-	-	-	AI ^b	-	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b						
7~12ヶ月	AI ^b	-	-	-	-	-	AI ^b	-	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b						
1~3歳	EAR ^b	AMDR ^b	-	-	-	-	AI ^b	-	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
4~6歳	EAR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	-	-	AI ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
7~10歳	EAR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	-	-	AI ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
11~13歳	EAR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	-	AI ^b	AI	AI	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
14~17歳	EAR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	-	AI ^b	AI	AI	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
18~49歳	EAR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AI ^{b,c}	-	AI	AI	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
50~64歳	EAR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	-	-	AI	AI	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
65~79歳	-	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	-	-	AI	AI	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
80歳~	-	AMDR ^b	AMDR ^b	AMDR ^b	-	-	AI	AI	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b						
妊婦付加量 (初期)	-	-	-	-	-	-	AI	AI	-	-	-	-						
妊婦付加量 (中期)	-	-	-	-	-	-	AI	AI	EAR/RNI	-	-	-						
妊婦付加量 (後期)	-	-	-	-	-	-	AI	AI	EAR/RNI	-	-	-						
授乳婦付加量	-	-	-	-	-	-	AI	AI	EAR/RNI	-	AI	AI						
妊婦 (初期)	EAR ^b	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
妊婦 (中期)	EAR ^b	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
妊婦 (後期)	EAR ^b	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
授乳婦	EAR ^b	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						

a1 歳毎に基準を設定。 b 男女で同じ基準を設定。 cDHA の値を設定。 d2 歳以上。 e19~50 歳。

表 16. 中国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン										C	バイオチン	コリン	ニコチン アミド	
	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パント テン酸	葉酸	B ₁₂	B ₆					
	mg/d	mg/d	mgNE/d	mg/d	μg/d	μgDFE/d	mg/d	μg/d	μg/d	mg/d	mg/d	μg/d	mg/d	mg/d	mg/d
0~6ヶ月	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	-
7~12ヶ月	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	-
1~3歳	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR/RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	UL ^b									
4~6歳	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR/RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	UL ^b									
7~10歳	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR/RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	UL ^b									
11~13歳	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	UL ^b
14~17歳	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI/UL ^b	UL ^b
18~49歳	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI/UL ^b	UL ^b
50~64歳	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI/UL ^b	UL ^b
65~79歳	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI/UL ^b	UL ^b
80歳~	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI/UL ^b	UL ^b
妊婦付加量 (初期)	-	-	-	EAR/RNI	AI	-	AI	-							
妊婦付加量 (中期)	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	EAR/RNI	AI	-
妊婦付加量 (後期)	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	EAR/RNI	AI	-
授乳婦付加量	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	EAR/RNI	AI	-
妊婦 (初期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
妊婦 (中期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
妊婦 (後期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
授乳婦	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

表 16. 中国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル											I			
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	Mn						
	mg/d	g/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
0~6ヶ月	AI ^b	AI ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b
7~12ヶ月	AI ^b	AI ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	EAR ^b /RNI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b
1~3歳	AI ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b								
4~6歳	AI ^b /PI ^b	AI ^b /PI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b								
7~10歳	AI ^b /PI ^b	AI ^b /PI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b								
11~13歳	AI ^b /PI ^b	AI ^b /PI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b								
14~17歳	AI ^b /PI ^b	AI ^b /PI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b								
18~49歳	AI ^b /PI ^b	AI ^b /PI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b								
50~64歳	AI ^b /PI ^b	AI ^b /PI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b								
65~79歳	AI ^b /PI ^b	AI ^b /PI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b								
80歳~	AI ^b /PI ^b	AI ^b /PI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b								
妊婦付加量 (初期)	-	-	-	EAR/RNI	-	-	-	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	AI	EAR/RNI
妊婦付加量 (中期)	-	-	EAR/RNI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	AI	EAR/RNI
妊婦付加量 (後期)	-	-	EAR/RNI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	AI	EAR/RNI
授乳婦付加量	-	AI	EAR/RNI	-	-	EAR/RNI	-	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	AI	EAR/RNI
妊婦 (初期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
妊婦 (中期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
妊婦 (後期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
授乳婦	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

表 16. 中国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル				機能成分									
	Se	Cr	Mo	F	Cl	プロアアミン シアニジン	アント シアニン	大豆イソ フラボン	クルク ミン	リコペン	ルテイン	フィト ステロール	グルコ サミン	
	μg/d	μg/d	μg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	g/d	mg/d	
0~6ヶ月	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b			-	-					
7~12ヶ月	AI ^b /UL ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b	AI ^b			-	-					
1~3歳	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b			-	-					
4~6歳	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b			-	-					
7~10歳	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b			-	-					
11~13歳	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b	UL ^b								
14~17歳	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b									
18~49歳	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b									
50~64歳	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b									
65~79歳	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b									
80歳~	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b	EAR ^b /RNI ^b /UL ^b	AI ^b /UL ^b	AI ^b									
妊婦付加量 (初期)	EAR/RNI	AI	EAR/RNI	-	-									
妊婦付加量 (中期)	EAR/RNI	AI	EAR/RNI	-	-									
妊婦付加量 (後期)	EAR/RNI	AI	EAR/RNI	-	-									
授乳婦付加量	EAR/RNI	AI	EAR/RNI	-	-									
妊婦 (初期)	-	-	-	-	-									
妊婦 (中期)	-	-	-	-	-									
妊婦 (後期)	-	-	-	-	-									
授乳婦	-	-	-	-	-									

^f 閉経前、閉経期、閉経後の女性

^g 閉経後の女性

表 17. 台湾の食事摂取基準の概要

名称	Dietary Reference Intakes
策定機関	Food and Drug Administration
言語	台湾語
更新頻度	最近の策定年は 2011 年、前回は 2003 年
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ・ Estimated Energy Requirement (EAR) ○栄養素 ・ Estimated Average Requirement (EAR) ・ Recommended Nutrient Intake (RDA) ・ Adequate Intake (AI) ・ Tolerable Upper Intake Level (UL)
エネルギー・栄養素	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 ・ たんぱく質 ・ ビタミン (A, D, E, K, B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, C) /ミネラル (Ca, P, Mg, Fe, Zn, I, Se, F)

表 18. 台湾の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質		ビタミン											
	kcal	kcal/kg	g/d	g/kg/d	A	D	E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂			
0~6ヶ月	-	RDA ^a	-	RDA ^a	μgRAE/d	μg/d	mg/d	μg/d	mg/d	mg/d	mgNE/d	mg/d	μg/d			
7~12ヶ月	-	RDA ^a	-	RDA ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a			
1~3歳	RDA	-	RDA ^a	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	RDA ^a	RDA ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a			
4~6歳	RDA	-	RDA ^a	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
7~9歳	RDA	-	RDA ^a	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
10~12歳	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA			
13~15歳	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
16~18歳	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
19~30歳	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
31~50歳	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
51~70歳	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
71歳以上	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
妊婦付加量 (初期)	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
妊婦付加量 (中期)	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
妊婦付加量 (後期)	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			
授乳婦 (付加量)	RDA	-	RDA	-	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	RDA	RDA	RDA/UL ^a	RDA/UL ^a	RDA ^a			

Estimated Average Requirement, EAR; Recommended Nutrient Intake, RDI; and Tolerable Upper Intake Level, UL

^a 男女で同じ基準を設定

表 18. 台湾の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル												
	葉酸 µg/d	パントテン酸 mg/d	ビオチン µg/d	C mg/d	コリン mg/d	Ca mg/d	Mg mg/d	P mg/d	Fe mg/d	Zn mg/d	I mg/d	Se µg/d	F mg/d
0~6ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI	AI ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
7~12ヶ月	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI ^a	AI	AI ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
1~3歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
4~6歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
7~9歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
10~12歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
13~15歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
16~18歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
19~30歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
31~50歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
51~70歳	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
71歳以上	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
妊婦付加量 (初期)	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
妊婦付加量 (中期)	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
妊婦付加量 (後期)	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a
授乳婦 (付加量)	RDA ^a /UL ^a	AI ^a	AI ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	RDA ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a

表 19. 韓国の食事摂取基準の概要

名称	Dietary Reference Intakes for Koreans
策定機関	韓国語、英語(要約表のみ)
言語	Ministry of Health and Welfare and The Korean Nutrition Society
更新頻度	5年毎、最近の策定年は2015年
年齢区分	乳児、小児、成人、高齢者、妊婦、授乳婦
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Energy Requirement (EER) ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated Average Requirement (EAR) ・ Recommended Nutrient Intake (RNI) ・ Adequate Intake (AI) ・ Tolerable Upper Intake Level (UL) ・ Acceptable Macronutrient Distribution Range (AMDR)
エネルギー・栄養素	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー ・ たんぱく質 (総たんぱく質, 必須アミノ酸) ・ 脂質 (総脂質, n-6系脂肪酸, n-3系脂肪酸, 飽和脂肪酸, トランス脂肪酸, コレステロール) ・ 炭水化物 (炭水化物, 糖類, 食物繊維) ・ ビタミン (A, D, E, K, C, B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン) ・ ミネラル (Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Cr, Mo, F, Cl) ・ 水

表 20. 韓国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質		必須アミノ酸 ^b		脂質									
	総たんぱく質		脂質		飽和脂肪酸		n-3系脂肪酸		n-6系脂肪酸		トランス脂肪酸		コレステロール			
	kcal	kg/cm ²	g/d	%E	g/d	%E	%E	g/d	%E	g/d	%E	g/d	%E	g/d	mg/d	
0~5ヶ月 ^a	EER	BMI	AI	-	AI	-	AI	AI	-	AI	-	AI	-	AI	-	
6~11ヶ月 ^a	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	AI	AI	-	AI	-	-	-	-	-	
1~2歳 ^a	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3~5歳 ^a	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6~8歳	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9~11歳	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
12~14歳	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
15~18歳	EER	BMI	EAR/RNI	AMDR	EAR/RNI	AMDR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
19~29歳	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
30~49歳	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
50~64歳	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
65~74歳	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
75歳以上	EER	BMI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
妊婦付加量 (初期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
妊婦付加量 (中期)	EER	-	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
妊婦付加量 (後期)	EER	-	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
授乳婦 (付加量)	EER	-	EAR/RNI	-	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Body Mass Index, BMI; Estimated Energy Requirement, EER; Estimated Average Requirement, EAR; Recommended Nutrient Intake, RNI; Adequate Intake, AI; Tolerable Upper Intake Level, UL; and Acceptable Macronutrient Distribution Range, AMDR

^a 男女で同じ基準を設定

^b メチオニン+システイン、ロイシン、イソロイシン、バリン、リジン、フェニルアラニン+チロシン、トレオニン、トリプトファン、ヒスチジンについて基準を設定

表 20. 韓国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	炭水化物			水			ビタミン						
	炭水化物	Total sugar	Total fiber	Fluids	Total	A	D	E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	
	%E	g/d	g/d	m/d	ml/d	μgRAE/d	μg/d	mg/d	μg/d	mg/d	mg/d	mgNE/d	
0~5ヶ月 ^a	-	AI	-	AI	AI	AI/UL	AI/UL	AI	AI	AI	AI	AI	
6~11ヶ月 ^a	-	AI	-	AI	AI	AI/UL	AI/UL	AI	AI	AI	AI	AI	
1~2歳 ^a	-	-	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL	AI/UL	AI/UL	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL	
3~5歳 ^a	-	-	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL	AI/UL	AI/UL	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL	
6~8歳	-	-	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
9~11歳	-	-	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
12~14歳	-	-	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
15~18歳	AMDR	-	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
19~29歳	-	-	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
30~49歳	-	AMDR ^c	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
50~64歳	-	AMDR ^c	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
65~74歳	-	AMDR ^c	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
75歳以上	-	AMDR ^c	AI	AI	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI ^a /UL ^a	AI	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	
妊婦付加量 (初期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	
妊婦付加量 (中期)	-	-	AI	-	AI	EAR/RNI	-	-	-	-	-	-	
妊婦付加量 (後期)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
授乳婦 (付加量)	-	-	AI	AI	AI	EAR/RNI	-	AI	-	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	

^c 基準の種類が明記されていないのでAMDRとする

表 20. 韓国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン				ミネラル									
	B ₆	B ₁₂	葉酸 ^d	パントテン酸	ビオチン	C	Na	K	Ca	Mg	P			
0~5ヶ月 ^a	mg/d AI	µg/d AI	µgDFE/d AI	mg/d AI	µg/d AI	mg/d AI	mg/d AI	g/d AI	mg/d AI/UL	mg/d AI	mg/d AI			
6~11ヶ月 ^a	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI/UL	AI	AI			
1~2歳 ^a	EAR/RNI/UL	EAR/RNI	EAR/RNI/UL	AI	AI	EAR/RNI/UL	AI	AI	EAR/RNI/UL	EAR/RNI/UL ^f	EAR/RNI/UL			
3~5歳 ^a	EAR/RNI/UL	EAR/RNI	EAR/RNI/UL	AI	AI	EAR/RNI/UL	AI	AI	EAR/RNI/UL	EAR/RNI/UL ^f	EAR/RNI/UL			
6~8歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
9~11歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI ^a /Goal ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
12~14歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI ^a /Goal ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
15~18歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI ^a /Goal ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
19~29歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI ^a /Goal ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
30~49歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI ^a /Goal ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
50~64歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI ^a /Goal ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
65~74歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI ^a /Goal ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
75歳以上	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI	EAR/RNI/UL ^a	AI ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^{ae}	AI ^a /Goal ^a	AI ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^{af}	EAR/RNI/UL ^a			
妊婦付加量 (初期)														
妊婦付加量 (中期)	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	-	EAR/RNI	-	-	-	EAR/RNI	-			
妊婦付加量 (後期)														
授乳婦 (付加量)	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	AI	EAR/RNI	-	AI	-	-	-			

^d 妊娠可能年齢の女性の場合 400µg/日の葉酸サプリメントの摂取を推奨し、葉酸の上限摂取量はサプリメントや強化食品の形態としての摂取量に適用する

^e ニコチン酸アミドとニコチン酸(mg)のそれぞれに基準を設定

^f 食品以外からの摂取に適用する

表 20. 韓国の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル										
	Fe	Zn	Cu	Mn	I	Se	Cr	Mo	F	Cl	
	mg/d	mg/d	μg/d	mg/d	μg/d	μg/d	μg/d	μg/d	mg/d	mg/d	
0~5 ヶ月 ^a	AI/UL	AI	AI	AI	AI/UL	AI/UL	AI	-	AI/UL	AI	
6~11 ヶ月 ^a	EAR/RNI/UL	EAR/RNI	AI	AI	AI/UL	AI/UL	AI	-	AI/UL	AI	
1~2 歳 ^a	EAR/RNI/UL	EAR/RNI/UL	EAR/RNI/UL	AI/UL	EAR/RNI/UL	EAR/RNI/UL	AI	UL	AI/UL	AI	
3~5 歳 ^a	EAR/RNI/UL	EAR/RNI/UL	EAR/RNI/UL	AI/UL	EAR/RNI/UL	EAR/RNI/UL	AI	UL	AI/UL	AI	
6~8 歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
9~11 歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
12~14 歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
15~18 歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
19~29 歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
30~49 歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
50~64 歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
65~74 歳	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
75 歳以上	EAR/RNI/UL ^a	EAR/RNI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI/UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	EAR ³ /RNI ³ /UL ^a	AI	EAR/RNI/UL ^a	AI/UL ^a	AI ^a	
妊婦付加量 (初期)											
妊婦付加量 (中期)	EAR/RNI	EAR/RNI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	-	-	-	
妊婦付加量 (後期)											
授乳婦 (付加量)	-	EAR/RNI	EAR/RNI	-	EAR/RNI	EAR/RNI	AI	-	-	-	

表 21. EU の食事摂取基準の概要

名称	Dietary Reference Values for nutrients
策定機関	European Food Safety Authority
言語	英語
更新頻度	最近の策定年は 2017 年、前回の策定年は 1993 年
年齢区分	乳児、小児、成人（高齢者含む）、妊婦、授乳婦
指標	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・ Average Requirement: AR ○栄養素 <ul style="list-style-type: none"> ・ Population Reference Intake: PRI ・ Average Requirement: AR ・ Adequate Intake: AI ・ Reference Intake ranges for macronutrients: RI
エネルギー・栄養素	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー ・ たんぱく質 ・ 脂質（総脂質，飽和脂肪酸，リノール酸，α-リノレン酸，EPA+DHA，トランス脂肪酸） ・ 炭水化物（炭水化物，食物繊維） ・ ビタミン（A, D, E, K, ビオチン，コリン，B1, B2, B6, B12, 葉酸，ナイアシン，パントテン酸, C） ・ ミネラル（Ca, F, I, Mn, Mo, P, K, Se, Zn, Fe, Cu, Mg） ・ 水

表 22. EU の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標

年齢	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物						
	MJ/d	総たんぱく質	総脂質	飽和脂肪酸	リノール酸	α-リノレン酸	DHA	EPA+DHA	トランス脂肪酸	炭水化物	Dietary fiber		
	g/kg/d	%E	%E	%E	%E	mg/d	mg/d	mg/d	%E	%E	g/d		
7~11ヶ月	AR ^a	AR ^{de} /PRI ^{de}	AI ^e	ALAP ^e	AI ^e	AI ^e	AI ^e	-	ALAP ^e	RI ^e	AI ^e		
1歳	AR	AR ^e /PRI ^e	RI ^e	ALAP ^e	AI ^e	AI ^e	AI ^e	-	ALAP ^e	RI ^e	AI ^e		
1.5歳	-	AR ^e /PRI ^e	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
2~3歳	AR ^b	AR ^{be} /PRI ^{be}	RI ^e	ALAP ^e	AI ^e	-	AI ^e	AI ^e	ALAP ^e	RI ^e	AI ^e		
4~6歳	AR ^b	AR ^{be} /PRI ^{be}	RI ^e	ALAP ^e	AI ^e	-	AI ^e	AI ^e	ALAP ^e	RI ^e	AI ^e		
7~10歳	AR ^b	AR ^{be} /PRI ^{be}	RI ^e	ALAP ^e	AI ^e	-	AI ^e	AI ^e	ALAP ^e	RI ^e	AI ^e		
11~14歳	AR ^b	AR ^b /PRI ^b	RI ^e	ALAP ^e	AI ^e	-	AI ^e	AI ^e	ALAP ^e	RI ^e	AI ^e		
15~17歳	AR ^b	AR ^b /PRI ^b	RI ^e	ALAP ^e	AI ^e	-	AI ^e	AI ^e	ALAP ^e	RI ^e	AI ^e		
18歳以上	AR ^c	AR ^e /PRI ^e	RI ^e	ALAP ^e	AI ^e	-	AI ^e	AI ^e	ALAP ^e	RI ^e	AI ^e		
妊婦付加量 (初期)	AR	AR/PRI	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
妊婦付加量 (中期)	AR	AR/PRI	-	-	-	AI	-	-	-	-	-		
妊婦付加量 (後期)	AR	AR/PRI	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
授乳婦付加量 (産後0~6ヶ月)	AR	AR/PRI	-	-	-	AI	-	-	-	-	-		
授乳婦付加量 (産後6ヶ月~)	-	AR/PRI	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
妊婦	-	-	RI	ALAP	AI	-	AI	AI	ALAP	-	-		
授乳婦	-	-	RI	ALAP	AI	-	AI	AI	ALAP	-	-		

Average Requirement, AR; Population Reference Intake, PRI; Adequate Intake, AI; and Reference Intake ranges for macronutrients, RI

a1ヶ月毎に値を設定。b1ヶ月毎に値を設定。c18~29、30~39、40~49、50~59、60~69、70~79歳で値を設定。d0.5歳。e男女で同じ基準を設定

表 22. EU の食事摂取基準のエネルギ―・栄養素の指標 (続き)

年齢	ビタミン													
	A	D	E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ピオチン	C	コリン
7~11ヶ月	μgRAE/d AR/PRI	μg/d AI ^f	mg/d AI	μg/d AI	mg/MJ AR/PRI	mg/d AI	mgNE/MJ AR/PRI	μg/d AI	μg DFE/d AI	mg/d AI	μg/d AI	mg/d PRI	mg/d PRI	mg/d AI
1~3歳	AR/PRI	AI ^f	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	AR/PRI	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AI
4~6歳	AR/PRI	AI ^f	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	AR/PRI	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AI
7~10歳	AR/PRI	AI ^f	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	AR/PRI	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AI
11~14歳	AR/PRI	AI ^f	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	AR/PRI	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AI
15~17歳	AR/PRI	AI ^f	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	AR/PRI	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AI
1~2歳	-	f	AI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3~9歳	-	-	AI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10~17歳	-	-	AI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18歳以上	AR/PRI	AId	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AR/PRI	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AI
妊婦	AR/PRI	AI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AR/PRI	AI	AI	AI	AI	PRI	PRI	AI
授乳婦	AR/PRI	AI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AR/PRI	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AI

^f皮膚での生合成が最小限の場合。内因性皮膚ビタミンD合成が行なわれている場合、食事性ビタミンDの必要量は基準値よりも低いことがある。

表 22. EU の食事摂取基準のエネルギー・栄養素の指標 (続き)

年齢	ミネラル													年齢	水 (Total)
	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	Mn	I	Se	Mo	F			
7~11ヶ月	mg/d AI	mg/d AI	mg/d AI	mg/d AI	mg/d AR/PRI	mg/d AR/PRI	mg/d AI	mg/d AI	μg/d AI	μg/d AI	μg/d AI	mg/d AI	mg/d AI	6~12ヶ月	L/d AI ^e
1~3歳	AI	AR/PRI	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	-	AI	AI	AI	AI	AI	AI	1歳	AI ^e
4~6歳	AI	AR/PRI	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	-	AI	AI	AI	AI	AI	AI	2~3歳	AI ^e
7~10歳	AI	AR/PRI	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	-	AI	AI	AI	AI	AI	AI	4~8歳	AI ^e
11~14歳	AI	AR/PRI	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	-	AI	AI	AI	AI	AI	AI	9~13歳	AI ^e
15~17歳	AI	AR/PRI	-	AI	AR/PRI	AR/PRI	-	AI	AI	AI	AI	AI	AI	14~17歳	AI ^e
1~2歳	-	-	AI	-	-	-	AI	-	-	-	-	-	-	18歳以上	AI ^e
3~9歳	-	-	AI	-	-	-	AI	-	-	-	-	-	-	-	-
10~17歳	-	-	AI	-	-	-	AI	-	-	-	-	-	-	-	-
18~24歳	AI	AR/PRI	AI	AI	AR ^g /RI ^g	AR ^h /PRI ^h	AI	-	-						
25歳以上	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	AR/PRI	AI	-	-						
妊婦付加量	-	-	-	-	-	AR/PRI	-	-	-	-	-	-	-	-	-
授乳婦付加量	-	-	-	-	-	AR/PRI	-	-	-	-	-	-	-	-	-
妊婦 (18~24歳)	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	-	AI	妊婦	AI						
妊婦 (25歳以上)	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	-	AI	授乳婦	AI						
授乳婦 (18~24歳)	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	-	AI	授乳婦	AI						
授乳婦 (25歳以上)	AI	AR/PRI	AI	AI	AR/PRI	-	AI	授乳婦	AI						

^g 女性では閉経の有無に応じて値を設定

^h ファイブチン酸摂取量に応じて基準を設定

表 23. WHO の食事摂取基準の概要

名称	策定機関	言語	策定年	年齢区分	指標	エネルギー・栄養素
Sugars intake for adults and children	WHO	英語、ペルシヤ語、要約のみアラビア語、中国語、フランス語、ロシア語、スペイン語。	2015 年	・小児 ・成人	・ Recommendations	・ free sugar
Sodium intake for adults and children	WHO	英語。要約のみアラビア語、中国語、フランス語、ロシア語、スペイン語。	2012 年	・小児 ・成人	・ Recommendations	・ Na
Potassium intake for adults and children	WHO	英語。要約のみアラビア語、中国語、フランス語、ロシア語、スペイン語。	2012 年	・小児 ・成人	・ Recommendations	・ K
Fats and fatty acids in human nutrition	FAO	英語、フランス語、スペイン語	2010 年	・乳児 ・小児 ・成人	<ul style="list-style-type: none"> ・ Adequate Intake: AI ・ Tolerable Upper Intake Level ・ Acceptable macronutrient distribution range ・ Lower value of acceptable macronutrient distribution range ・ Upper value of acceptable macronutrient distribution range 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脂質（総脂質、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、n-6 系脂肪酸、n-3 系脂肪酸、アラキドン酸、リノール酸、リノレン酸、DHA、EPA+DHA、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸）
Joint FAO・WHO Scientific update on carbohydrates in human nutrition	WHO/FAO/UNU	英語	2007 年	・乳児 ・小児 ・成人	・ Recommendations	<ul style="list-style-type: none"> ・ 炭水化物（炭水化物, free sugar) ・ 食物繊維については数値なし。適切な摂取のためには果物・野菜の摂取が≥400g・d 必要との記載

Protein and amino acid requirements in human nutrition	WHO・FAO/UNU	英語	2007年。前回は1997年	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児 ・小児 ・成人 ・妊婦 ・授乳婦 	<ul style="list-style-type: none"> ・ Safe level of protein intake ・ Amino acid requirements 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質（総たんぱく質、必須アミノ酸）
Vitamin and mineral requirements in human nutrition Second edition	WHO/FAO	英語	2004年	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児 ・小児 ・成人 ・高齢者 ・妊婦 ・授乳婦 	<ul style="list-style-type: none"> ・ Estimated average requirement ・ Recommended nutrient intake ・ Upper limit ・ Protective nutrient intake 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン (A,D, E, K, B1, B2, ナイアシン, B6, パントテン酸, ビオチン, B12, 葉酸, C) ・ ミネラル (Ca, Fe, I, Zn, Se, Mg)
Human energy requirements	WHO/FAO/UNU	英語	2004年	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児 ・小児 ・成人 ・妊婦 ・授乳婦 	<ul style="list-style-type: none"> ・ Energy requirement 	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー
Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases	WHO/FAO	英語、アラビア語、中国語、フランス語	2003年	記載なし	<ul style="list-style-type: none"> ・ Goal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質 ・ 脂質（総脂質、飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸, n-6系脂肪酸, n-3系脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、コレステロール） ・ 炭水化物（炭水化物、free sugar、食物繊維、NSP） ・ Na

