

12～14歳のEER（2020と2025）の対照表

EER (kcal/日)	性別身体 活動レベ ル	男児			女児		
		低い	普通	高い	低い	普通	高い
	2025	2300	2600	2900	2150	2400	2700
	2020	2300	2600	2900	2150	2400	2700

12～14歳の食事摂取基準（2020と2025）の対照表

		基準年度	男児					女児				
			EAR	RDA	AI	UL	DG	EAR	RDA	AI	UL	DG
たんぱく質	g/日	2025	50	60	-	-	-	45	55	-	-	-
		2020	50	60	-	-	-	45	55	-	-	-
	En%	2025	-	-	-	-	11～17	-	-	-	-	11～17
		2020	-	-	-	-	13～20	-	-	-	-	13～20
脂質	脂質 En%	2025	-	-	-	-	20～30	-	-	-	-	20～30
		2020	-	-	-	-	20～30	-	-	-	-	20～30
	飽和脂肪酸 En%	2025	-	-	-	-	10以下	-	-	-	-	10以下
		2020	-	-	-	-	10以下	-	-	-	-	10以下
	n-6系脂肪酸	2025	-	-	11	-	-	-	-	11	-	-
		2020	-	-	11	-	-	-	-	9	-	-
	n-3系脂肪酸	2025	-	-	2.2	-	-	-	-	1.7	-	-
		2020	-	-	1.9	-	-	-	-	1.6	-	-
炭水化物	炭水化物 En%	2025	-	-	-	-	53～67	-	-	-	-	53～67
		2020	-	-	-	-	50～65	-	-	-	-	50～65
	食物繊維 g/日	2025	-	-	-	-	17以上	-	-	-	-	16以上
		2020	-	-	-	-	17以上	-	-	-	-	17以上
脂溶性ビタミン	VitA μgRAE/日	2025	550	800	-	2100	-	500	700	-	2100	-
		2020	550	800	-	2100	-	500	700	-	2500	-
	VitD μg/日	2025	-	-	9.0	80	-	-	-	9.0	80	-
		2020	-	-	8.0	80	-	-	-	9.5	80	-
	VitE mg/日	2025	-	-	6.5	650	-	-	-	6.0	600	-
		2020	-	-	6.5	650	-	-	-	6.0	600	-
	VitK μg/日	2025	-	-	140	-	-	-	-	150	-	-
		2020	-	-	140	-	-	-	-	170	-	-
	VitB ₁ mg/日	2025	0.8	1.1	-	-	-	0.7	1.0	-	-	-
		2020	1.2	1.4	-	-	-	1.1	1.3	-	-	-
	VitB ₂ mg/日	2025	1.3	1.6	-	-	-	1.2	1.4	-	-	-
		2020	1.3	1.6	-	-	-	1.2	1.4	-	-	-
	ナイアシン mgNE/日	2025	12	15	-	250	-	12	14	-	250	-
		2020	12	15	-	250	-	12	14	-	250	-
	VitB ₆ mg/日	2025	1.2	1.4	-	40	-	1.1	1.3	-	40	-
		2020	1.2	1.4	-	40	-	1.0	1.3	-	40	-
	VitB ₁₂ μg/日	2025	-	-	4.0	-	-	-	-	4.0	-	-
		2020	2.0	2.4	-	-	-	2.0	2.4	-	-	-
	葉酸 μg/日	2025	190	230	-	900	-	190	230	-	900	-
		2020	200	240	-	900	-	200	240	-	900	-
	パントテン酸 mg/日	2025	-	-	7	-	-	-	-	6	-	-
		2020	-	-	7	-	-	-	-	6	-	-
	ビオチン μg/日	2025	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
		2020	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
	VitC mg/日	2025	75	90	-	-	-	75	90	-	-	-
		2020	85	100	-	-	-	85	100	-	-	-
多量ミネラル	食塩相当量 g/日	2025	-	-	-	-	7.0未満	-	-	-	-	6.5未満
		2020	-	-	-	-	7.0未満	-	-	-	-	6.5未満
	カリウム mg/日	2025	-	-	2400	-	2600以上	-	-	2200	-	2400以上
		2020	-	-	2300	-	2400以上	-	-	1900	-	2400以上
	カルシウム mg/日	2025	850	1000	-	-	-	700	800	-	-	-
		2020	850	1000	-	-	-	700	800	-	-	-
	マグネシウム mg/日	2025	250	290	-	-	-	240	290	-	-	-
		2020	250	290	-	-	-	240	290	-	-	-
	リン mg/日	2025	-	-	1200	-	-	-	-	1100	-	-
		2020	-	-	1200	-	-	-	-	1000	-	-
	鉄 mg/日	2025	7.5	9.0	-	-	-	6.5 (9.0)	8.0 (12.5)	-	-	-
		2020	8.0	10.0	-	40	-	7 (10.0)	8.5 (12.0)	-	40	-
微量ミネラル	亜鉛 mg/日	2025	7.0	8.5	-	-	-	6.5	8.5	-	-	-
		2020	9	10	-	-	-	7	8	-	-	-
	銅 mg/日	2025	0.7	0.8	-	-	-	0.6	0.8	-	-	-
		2020	0.7	0.8	-	-	-	0.6	0.8	-	-	-
	マンガン mg/日	2025	-	-	3.5	-	-	-	-	3.0	-	-
		2020	-	-	4.0	-	-	-	-	4.0	-	-
	ヨウ素 μg/日	2025	100	140	-	2500	-	100	140	-	2500	-
		2020	95	140	-	2000	-	95	140	-	2000	-
モリブデン	セレン μg/日	2025	25	30	-	350	-	25	30	-	300	-
		2020	25	30	-	350	-	25	30	-	300	-
	クロム μg/日	2025	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		2020	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
モリブデン	モリブデン μg/日	2025	20	25	-	-	-	20	25	-	-	-
		2020	20	25	-	-	-	20	25	-	-	-

15～17歳のEER（2020と2025）の対照表

EER (kcal/日)	性別身体 活動レベ ル	男児			女児		
		低い	普通	高い	低い	普通	高い
	2025	2500	2850	3150	2050	2300	2550
	2020	2500	2800	3150	2050	2300	2550

15～17歳の食事摂取基準（2020と2025）の対照表

		基準年度	男児					女児				
			EAR	RDA	AI	UL	DG	EAR	RDA	AI	UL	DG
たんぱく質	g/日	2025	50	65	-	-	-	45	55	-	-	-
		2020	50	65	-	-	-	45	55	-	-	-
	En%	2025	-	-	-	-	11～17	-	-	-	-	11～17
		2020	-	-	-	-	13～20	-	-	-	-	13～20
脂質	脂質 En%	2025	-	-	-	-	20～30	-	-	-	-	20～30
		2020	-	-	-	-	20～30	-	-	-	-	20～30
	飽和脂肪酸 En%	2025	-	-	-	-	9以下	-	-	-	-	9以下
		2020	-	-	-	-	8以下	-	-	-	-	8以下
	n-6系脂肪酸	2025	-	-	13	-	-	-	-	11	-	-
		2020	-	-	13	-	-	-	-	9	-	-
	n-3系脂肪酸	2025	-	-	2.2	-	-	-	-	1.7	-	-
		2020	-	-	2.1	-	-	-	-	1.6	-	-
炭水化物	炭水化物 En%	2025	-	-	-	-	53～67	-	-	-	-	53～67
		2020	-	-	-	-	50～65	-	-	-	-	50～65
	食物繊維 g/日	2025	-	-	-	-	19以上	-	-	-	-	18以上
		2020	-	-	-	-	19以上	-	-	-	-	18以上
脂溶性ビタミン	VitA μgRAE/	2025	650	900	-	2600	-	500	650	-	2600	-
		2020	650	900	-	2500	-	500	650	-	2800	-
	VitD μg/日	2025	-	-	9.0	90	-	-	-	9.0	90	-
		2020	-	-	9.0	90	-	-	-	8.5	90	-
	VitE mg/日	2025	-	-	7.0	750	-	-	-	6.0	650	-
		2020	-	-	7.0	750	-	-	-	5.5	650	-
	VitK μg/日	2025	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
		2020	-	-	160	-	-	-	-	150	-	-
	VitB ₁ mg/日	2025	0.9	1.2	-	-	-	0.7	1.0	-	-	-
		2020	1.3	1.5	-	-	-	1.0	1.2	-	-	-
	VitB ₂ mg/日	2025	1.4	1.7	-	-	-	1.2	1.4	-	-	-
		2020	1.4	1.7	-	-	-	1.2	1.4	-	-	-
	ナイアシン mgNE/日	2025	14	16	-	300	-	11	13	-	250	-
		2020	14	17	-	300	-	11	13	-	250	-
	VitB ₆ mg/日	2025	1.2	1.5	-	50	-	1.1	1.3	-	45	-
		2020	1.2	1.5	-	50	-	1.0	1.3	-	45	-
水溶性ビタミン	VitB ₁₂ μg/日	2025	-	-	4.0	-	-	-	-	4.0	-	-
		2020	2.0	2.4	-	-	-	2.0	2.4	-	-	-
	葉酸 μg/日	2025	200	240	-	900	-	200	240	-	900	-
		2020	220	240	-	900	-	200	240	-	900	-
	パントテン酸 mg/日	2025	-	-	7	-	-	-	-	6	-	-
		2020	-	-	7	-	-	-	-	6	-	-
	ビオチン μg/日	2025	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
		2020	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
	VitC mg/日	2025	80	100	-	-	-	80	100	-	-	-
		2020	85	100	-	-	-	85	100	-	-	-
多量ミネラル	食塩相当量 g/日	2025	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
		2020	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
	カリウム mg/日	2025	-	-	2800	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
		2020	-	-	2700	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
	カルシウム mg/日	2025	650	800	-	-	-	550	650	-	-	-
		2020	650	800	-	-	-	550	650	-	-	-
	マグネシウム mg/日	2025	300	360	-	-	-	260	310	-	-	-
		2020	300	360	-	-	-	260	310	-	-	-
	リン mg/日	2025	-	-	1200	-	-	-	-	1000	-	-
		2020	-	-	1200	-	-	-	-	900	-	-
微量ミネラル	鉄 mg/日	2025	7.5	9.0	-	-	-	5.5 (7.5)	6.5 (11.0)	-	-	-
		2020	8.0	10.0	-	50	-	5.5 (8.5)	7.0 (10.5)	-	40	-
	亜鉛 mg/日	2025	8.5	10	-	-	-	6	8	-	-	-
		2020	10	12	-	-	-	7	8	-	-	-
	銅 mg/日	2025	0.8	0.9	-	-	-	0.6	0.7	-	-	-
		2020	0.8	0.9	-	-	-	0.6	0.7	-	-	-
	マンガン mg/日	2025	-	-	3.5	-	-	-	-	3.0	-	-
		2020	-	-	4.5	-	-	-	-	3.5	-	-
	ヨウ素 μg/日	2025	100	140	-	3000	-	100	140	-	3000	-
		2020	100	140	-	3000	-	100	140	-	3000	-
モリブデン	セレン μg/日	2025	30	35	-	400	-	20	25	-	350	-
		2020	30	35	-	400	-	20	25	-	350	-
	クロム μg/日	2025	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		2020	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
モリブデン	モリブデン μg/日	2025	25	30	-	-	-	20	25	-	-	-
		2020	25	30	-	-	-	20	25	-	-	-

18～29歳のEER（2020と2025）の対照表

年代	性別身体 活動レベル	2025 2020	男性			女性		
			低い	普通	高い	低い	普通	高い
EER 18～29歳	kcal/ 日	2025 2020	2250 2300	2600 2650	3000 3050	1700 1700	1950 2000	2250 2300

18～29歳の食事摂取基準（2020と2025）の対照表

		基準年度	男子					女子				
			EAR	RDA	AI	UL	DG	EAR	RDA	AI	UL	DG
たんぱく質	g/日	2025	50	65	-	-	-	40	50	-	-	-
		2020	50	65	-	-	-	40	50	-	-	-
	En%	2025	-	-	-	-	11～17	-	-	-	-	11～17
		2020	-	-	-	-	13～20	-	-	-	-	13～20
脂質	脂質 En%	2025	-	-	-	-	20～30	-	-	-	-	20～30
		2020	-	-	-	-	20～30	-	-	-	-	20～30
	飽和脂肪酸 En%	2025	-	-	-	-	7以下	-	-	-	-	7以下
		2020	-	-	-	-	7以下	-	-	-	-	7以下
	n-6系脂肪酸	2025	-	-	12	-	-	-	-	9	-	-
		2020	-	-	11	-	-	-	-	8	-	-
	n-3系脂肪酸	2025	-	-	2.2	-	-	-	-	1.7	-	-
		2020	-	-	2	-	-	-	-	1.6	-	-
炭水化物	炭水化物 En%	2025	-	-	-	-	53～67	-	-	-	-	53～67
		2020	-	-	-	-	50～65	-	-	-	-	50～65
	食物繊維 g/日	2025	-	-	-	-	20以上	-	-	-	-	18以上
		2020	-	-	-	-	21以上	-	-	-	-	18以上
脂溶性ビタミン	VitA μgRAE/日	2025	600	850	-	2700	-	450	650	-	2700	-
		2020	600	850	-	2700	-	450	650	-	2700	-
	VitD μg/日	2025	-	-	9.0	100	-	-	-	9.0	100	-
		2020	-	-	8.5	100	-	-	-	8.5	100	-
	VitE mg/日	2025	-	-	6.5	800	-	-	-	5.0	650	-
		2020	-	-	6.0	850	-	-	-	5.0	650	-
	VitK μg/日	2025	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
		2020	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
	VitB ₁ mg/日	2025	0.8	1.1	-	-	-	0.6	0.8	-	-	-
		2020	1.2	1.4	-	-	-	0.9	1.1	-	-	-
	VitB ₂ mg/日	2025	1.3	1.7	-	-	-	1.0	1.2	-	-	-
		2020	1.3	1.6	-	-	-	1.0	1.2	-	-	-
	ナイアシン mgNE/日	2025	13	15	-	300	-	9	11	-	250	-
		2020	13	15	-	300	-	9	11	-	250	-
	VitB ₆ mg/日	2025	1.2	1.5	-	55	-	1.0	1.2	-	45	-
		2020	1.1	1.4	-	55	-	1.0	1.1	-	45	-
	VitB ₁₂ μg/日	2025	-	-	4.0	-	-	-	-	4.0	-	-
		2020	2.0	2.4	-	-	-	2.0	2.4	-	-	-
	葉酸 μg/日	2025	200	240	-	900	-	200	240	-	900	-
		2020	200	240	-	900	-	200	240	-	900	-
	パントテン酸 mg/日	2025	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-
		2020	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-
	ビオチン μg/日	2025	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
		2020	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
	VitC mg/日	2025	80	100	-	-	-	80	100	-	-	-
		2020	85	100	-	-	-	85	100	-	-	-
多量ミネラル	食塩相当量 g/日	2025	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
		2020	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
	カリウム mg/日	2025	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
		2020	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
	カルシウム mg/日	2025	650	800	-	-	-	550	650	-	-	-
		2020	600	750	-	2500	-	550	650	-	2500	-
	マグネシウム mg/日	2025	280	340	-	-	-	230	280	-	-	-
		2020	280	340	-	-	-	230	270	-	-	-
	リン mg/日	2025	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-
		2020	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-
	鉄 mg/日	2025	5.5	7.0,	-	-	-	5.0 (7.0)	6.0 (10.0)	-	-	-
		2020	6.5	7.5	-	50	-	5.5 (9.0)	6.5 (11.0)	-	40	-
微量ミネラル	亜鉛 mg/日	2025	7.5	9.0	-	40	-	6.0	7.5	-	35	-
		2020	9	11	-	40	-	7	8	-	35	-
	銅 mg/日	2025	0.7	0.8	-	-	-	0.6	0.7	-	-	-
		2020	0.7	0.9	-	7	-	0.6	0.7	-	7	-
	マンガン mg/日	2025	-	-	3.5	11	-	-	-	3.0	11	-
		2020	-	-	4.0	11	-	-	-	3.5	11	-
	ヨウ素 μg/日	2025	100	140	-	3000	-	100	140	-	3000	-
		2020	95	130	-	3000	-	95	130	-	3000	-
	セレン μg/日	2025	25	30	-	400	-	20	25	-	350	-
		2020	25	30	-	450	-	20	25	-	350	-
	クロム μg/日	2025	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-
		2020	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-
	モリブデン μg/日	2025	20	30	-	600	-	20	25	-	500	-
		2020	20	30	-	500	-	20	25	-	500	-

30～49歳のEER（2020と2025）の対照表

年代	性別身体 活動レベル	単位	男性			女性		
			低い	普通	高い	低い	普通	高い
EER 30～49歳	kcal/ 日	2025	2350	2750	3150	1750	2050	2350
		2020	2300	2700	3050	1750	2050	2350

30～49歳の食事摂取基準（2020と2025）の対照表

			基準年度	男子					女子				
				EAR	RDA	AI	UL	DG	EAR	RDA	AI	UL	DG
たんぱく質	g/日	2025	50	65	-	-	-	40	50	-	-	-	
		2020	50	65	-	-	-	40	50	-	-	-	
	En%	2025	-	-	-	-	11~17	-	-	-	-	11~17	
		2020	-	-	-	-	13~20	-	-	-	-	13~20	
脂質	脂質	En%	2025	-	-	-	-	20~30	-	-	-	-	20~30
			2020	-	-	-	-	20~30	-	-	-	-	20~30
	飽和脂肪酸	En%	2025	-	-	-	-	7以下	-	-	-	-	7以下
			2020	-	-	-	-	7以下	-	-	-	-	7以下
	n-6系脂肪酸		2025	-	-	11	-	-	-	-	9	-	-
			2020	-	-	10	-	-	-	-	8	-	-
	n-3系脂肪酸		2025	-	-	2.2	-	-	-	-	1.7	-	-
			2020	-	-	2.0	-	-	-	-	1.6	-	-
炭水化物	炭水化物	En%	2025	-	-	-	-	53~67	-	-	-	-	53~67
			2020	-	-	-	-	50~65	-	-	-	-	50~65
	食物繊維	g/日	2025	-	-	-	-	22以上	-	-	-	-	18以上
			2020	-	-	-	-	21以上	-	-	-	-	18以上
脂溶性 ビタミン	VitA	μgRAE/日	2025	650	900	-	2700	-	500	700	-	2700	-
			2020	650	900	-	2700	-	500	700	-	2700	-
	VitD	μg/日	2025	-	-	9.0	100	-	-	-	9.0	100	-
			2020	-	-	8.5	100	-	-	-	8.5	100	-
	VitE	mg/日	2025	-	-	6.5	800	-	-	-	6.0	700	-
			2020	-	-	6.0	900	-	-	-	5.5	700	-
	VitK	μg/日	2025	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
			2020	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
	VitB ₁	mg/日	2025	0.8	1.2	-	-	-	0.6	0.9	-	-	-
			2020	1.2	1.4	-	-	-	0.9	1.1	-	-	-
	VitB ₂	mg/日	2025	1.4	1.6	-	-	-	1.0	1.2	-	-	-
			2020	1.3	1.6	-	-	-	1.0	1.2	-	-	-
	ナイアシン	mgNE/日	2025	13	16	-	350	-	10	12	-	250	-
			2020	13	15	-	350	-	10	12	-	250	-
	VitB ₆	mg/日	2025	1.2	1.5	-	60	-	1.0	1.2	-	45	-
			2020	1.1	1.4	-	60	-	1.0	1.1	-	45	-
	VitB ₁₂	μg/日	2025	-	-	4.0	-	-	-	-	4.0	-	-
			2020	2.0	2.4	-	-	-	2.0	2.4	-	-	-
	葉酸	μg/日	2025	200	240	-	1000	-	200	240	-	1000	-
			2020	200	240	-	1000	-	200	240	-	1000	-
	パントテン酸	mg/日	2025	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-
			2020	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-
	ビオチン	μg/日	2025	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
			2020	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
	VitC	mg/日	2025	80	100	-	-	-	80	100	-	-	-
			2020	85	100	-	-	-	85	100	-	-	-
多量 ミネラル	食塩相当量	g/日	2025	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
			2020	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
	カリウム	mg/日	2025	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
			2020	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
	カルシウム	mg/日	2025	650	750	-	-	-	550	650	-	-	-
			2020	600	750	-	2500	-	550	650	-	2500	-
	マグネシウム	mg/日	2025	320	380	-	-	-	240	290	-	-	-
			2020	310	370	-	-	-	240	290	-	-	-
	リン	mg/日	2025	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-
			2020	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-
	鉄	mg/日	2025	6.0	7.5	-	-	-	5.0 (7.5)	6.0 (10.5)	-	-	-
			2020	6.5	7.5	-	50	-	5.5 (9.0)	6.5 (11.0)	-	40	-
微量 ミネラル	亜鉛	mg/日	2025	8.0	9.5	-	45	-	6.5	8.0	-	35	-
			2020	9	11	-	45	-	7	8	-	35	-
	銅	mg/日	2025	0.8	0.9	-	-	-	0.6	0.7	-	-	-
			2020	0.7	0.9	-	7	-	0.6	0.7	-	7	-
	マンガン	mg/日	2025	-	-	3.5	11	-	-	-	3.0	11	-
			2020	-	-	4.0	11	-	-	-	3.5	11	-
	ヨウ素	μg/日	2025	100	140	-	3000	-	100	140	-	3000	-
			2020	95	130	-	3000	-	95	130	-	3000	-
	セレン	μg/日	2025	25	35	-	450	-	20	25	-	350	-
			2020	25	30	-	450	-	20	25	-	350	-
	クロム	μg/日	2025	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-
			2020	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-
	モリブデン	μg/日	2025	25	30	-	600	-	20	25	-	500	-
			2020	25	30	-	500	-	20	25	-	500	-

50～64歳のEER（2020と2025）の対照表

年代	性別身体 活動レベル	単位	男性			女性		
			低い	普通	高い	低い	普通	高い
EER 50～64歳	kcal/ 日	2025	2250	2650	3000	1700	1950	2250
		2020	2200	2600	2950	1650	1950	2250

50～64歳の食事摂取基準（2020と2025）の対照表

		基準年度	男子					女子					
			EAR	RDA	AI	UL	DG	EAR	RDA	AI	UL	DG	
たんぱく質	g/日	2025	50	65	-	-	-	40	50	-	-	-	
		2020	50	65	-	-	-	40	50	-	-	-	
	En%	2025	-	-	-	-	11~17	-	-	-	-	11~17	
		2020	-	-	-	-	13~20	-	-	-	-	13~20	
脂質	脂質	En%	2025	-	-	-	-	20~30	-	-	-	-	20~30
			2020	-	-	-	-	20~30	-	-	-	-	20~30
	飽和脂肪酸	En%	2025	-	-	-	-	7以下	-	-	-	-	7以下
			2020	-	-	-	-	7以下	-	-	-	-	7以下
	n-6系脂肪酸		2025	-	-	11	-	-	-	-	9	-	-
			2020	-	-	10	-	-	-	-	8	-	-
	n-3系脂肪酸		2025	-	-	2.2	-	-	-	-	1.9	-	-
			2020	-	-	2.2	-	-	-	-	1.9	-	-
炭水化物	炭水化物	En%	2025	-	-	-	-	53~67	-	-	-	-	53~67
			2020	-	-	-	-	50~65	-	-	-	-	50~65
	食物繊維	g/日	2025	-	-	-	-	22以上	-	-	-	-	18以上
			2020	-	-	-	-	21以上	-	-	-	-	18以上
脂溶性ビタミン	VitA	μgRAE/日	2025	650	900	-	2700	-	500	700	-	2700	-
			2020	650	900	-	2700	-	500	700	-	2700	-
	VitD	μg/日	2025	-	-	9.0	100	-	-	-	9.0	100	-
			2020	-	-	8.5	100	-	-	-	8.5	100	-
	VitE	mg/日	2025	-	-	6.5	800	-	-	-	6.0	700	-
			2020	-	-	7.0	850	-	-	-	6.0	700	-
	VitK	μg/日	2025	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
			2020	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
	VitB ₁	mg/日	2025	0.8	1.1	-	-	-	0.6	0.8	-	-	-
			2020	1.1	1.3	-	-	-	0.9	1.1	-	-	-
	VitB ₂	mg/日	2025	1.3	1.7	-	-	-	1.0	1.2	-	-	-
			2020	1.2	1.5	-	-	-	1.0	1.2	-	-	-
	ナイアシン	mgNE/日	2025	13	15	-	350	-	9	11	-	250	-
			2020	12	14	-	350	-	9	11	-	250	-
	VitB ₆	mg/日	2025	1.2	1.5	-	60	-	1.0	1.2	-	45	-
			2020	1.1	1.4	-	55	-	1.0	1.1	-	45	-
VitB ₁₂	μg/日	2025	-	-	4.0	-	-	-	-	4.0	-	-	
		2020	2.0	2.4	-	-	-	2.0	2.4	-	-	-	
葉酸	μg/日	2025	200	240	-	1000	-	200	240	-	1000	-	
		2020	200	240	-	1000	-	200	240	-	1000	-	
パントテン酸	mg/日	2025	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-	
		2020	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-	
ビオチン	μg/日	2025	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	
		2020	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	
VitC	mg/日	2025	80	100	-	-	-	80	100	-	-	-	
		2020	85	100	-	-	-	85	100	-	-	-	
多量ミネラル	食塩相当量	g/日	2025	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
			2020	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
	カリウム	mg/日	2025	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
			2020	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
	カルシウム	mg/日	2025	650	750	-	-	-	550	650	-	-	-
			2020	600	750	-	2500	-	550	650	-	2500	-
	マグネシウム	mg/日	2025	310	370	-	-	-	240	290	-	-	-
			2020	310	370	-	-	-	240	290	-	-	-
	リン	mg/日	2025	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-
			2020	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-
	鉄	mg/日	2025	6.0	7.0	-	-	-	5.0 (7.5)	6.0 (10.5)	-	-	-
			2020	6.5	7.5	-	50	-	5.5 (9.0)	6.5 (11.0)	-	40	-
	亜鉛	mg/日	2025	8.0	9.5	-	45	-	6.5	8.0	-	35	-
			2020	9	11	-	45	-	7	8	-	35	-
銅	mg/日	2025	0.7	0.9	-	-	-	0.6	0.7	-	-	-	
		2020	0.7	0.9	-	7	-	0.6	0.7	-	7	-	
マンガン	mg/日	2025	-	-	3.5	11	-	-	-	3.0	11	-	
		2020	-	-	4.0	11	-	-	-	3.5	11	-	
ヨウ素	μg/日	2025	100	140	-	3000	-	100	140	-	3000	-	
		2020	95	130	-	3000	-	95	130	-	3000	-	
セレン	μg/日	2025	25	30	-	450	-	20	25	-	350	-	
		2020	25	30	-	450	-	20	25	-	350	-	
クロム	μg/日	2025	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-	
		2020	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-	
モリブデン	μg/日	2025	25	30	-	600	-	20	25	-	500	-	
		2020	25	30	-	500	-	20	25	-	500	-	

65～74歳のEER（2020と2025）の対照表

年代	性別身体 活動レベ ル	2025 2020	男性			女性		
			低い	普通	高い	低い	普通	高い
EER 65～74歳	kcal/ 日		2100 2050	2350 2400	2650 2750	1650 1550	1850 1850	2050 2100

65～74歳の食事摂取基準（2020と2025）の対照表

			基準年度	男子					女子					
				EAR	RDA	AI	UL	DG	EAR	RDA	AI	UL	DG	
たんぱく質	g/日	2025	2025	50	60	-	-	-	40	50	-	-	-	
		2020	2020	50	60	-	-	-	40	50	-	-	-	
	En%	2025	2025	-	-	-	-	11～17	-	-	-	-	11～17	
		2020	2020	-	-	-	-	13～20	-	-	-	-	13～20	
脂質	脂質	En%	2025	2025	-	-	-	-	20～30	-	-	-	20～30	
			2020	2020	-	-	-	-	20～30	-	-	-	20～30	
	飽和脂肪酸	En%	2025	2025	-	-	-	-	7以下	-	-	-	7以下	
			2020	2020	-	-	-	-	7以下	-	-	-	7以下	
	n-6系脂肪酸		2025	2025	-	-	10	-	-	-	-	9	-	-
			2020	2020	-	-	9	-	-	-	-	-	8	-
	n-3系脂肪酸		2025	2025	-	-	2.3	-	-	-	-	2.0	-	-
			2020	2020	-	-	2.2	-	-	-	-	-	2.0	-
炭水化物	炭水化物	En%	2025	2025	-	-	-	-	53～67	-	-	-	53～67	
			2020	2020	-	-	-	-	50～65	-	-	-	50～65	
	食物繊維	g/日	2025	2025	-	-	-	-	21以上	-	-	-	19以上	
			2020	2020	-	-	-	-	20以上	-	-	-	17以上	
脂溶性ビタミン 水溶性ビタミン	VitA	μgRAE/日	2025	2025	600	850	-	2700	-	500	700	-	2700	-
			2020	2020	600	850	-	2700	-	500	700	-	2700	-
	VitD	μg/日	2025	2025	-	-	9.0	100	-	-	-	9.0	100	-
			2020	2020	-	-	8.5	100	-	-	-	8.5	100	-
	VitE	mg/日	2025	2025	-	-	7.5	800	-	-	-	7.0	700	-
			2020	2020	-	-	7.0	850	-	-	-	6.5	650	-
	VitK	μg/日	2025	2025	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
			2020	2020	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-
	VitB ₁	mg/日	2025	2025	0.7	1.0	-	-	-	0.6	0.8	-	-	-
			2020	2020	1.1	1.3	-	-	-	0.9	1.1	-	-	-
	VitB ₂	mg/日	2025	2025	1.2	1.4	-	-	-	0.9	1.1	-	-	-
			2020	2020	1.2	1.5	-	-	-	1.0	1.2	-	-	-
	ナイアシン	mgNE/日	2025	2025	11	14	-	300	-	9	11	-	250	-
			2020	2020	12	14	-	350	-	9	11	-	250	-
	VitB ₆	mg/日	2025	2025	1.2	1.4	-	55	-	1.0	1.2	-	45	-
			2020	2020	1.1	1.4	-	50	-	1.0	1.1	-	40	-
	VitB ₁₂	μg/日	2025	2025	-	-	4.0	-	-	-	-	4.0	-	-
			2020	2020	2.0	2.4	-	-	-	2.0	2.4	-	-	-
	葉酸	μg/日	2025	2025	200	240	-	900	-	200	240	-	900	-
			2020	2020	200	240	-	900	-	200	240	-	900	-
	パントテン酸	mg/日	2025	2025	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-
			2020	2020	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-
	ビオチン	μg/日	2025	2025	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
			2020	2020	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-
	VitC	mg/日	2025	2025	80	100	-	-	-	80	100	-	-	-
			2020	2020	80	100	-	-	-	80	100	-	-	-
多量ミネラル	食塩相当量	g/日	2025	2025	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
			2020	2020	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満
	カリウム	mg/日	2025	2025	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
			2020	2020	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上
	カルシウム	mg/日	2025	2025	600	750	-	2500	-	550	650	-	2500	-
			2020	2020	600	750	-	2500	-	550	650	-	2500	-
	マグネシウム	mg/日	2025	2025	290	350	-	-	-	240	280	-	-	-
			2020	2020	290	350	-	-	-	230	280	-	-	-
	リン	mg/日	2025	2025	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-
			2020	2020	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-
	鉄	mg/日	2025	2025	5.5	7.0	-	-	-	5.0	6.0	-	-	-
			2020	2020	6.0	7.5	-	50	-	5.0	6.0	-	40	-
亜鉛	mg/日	2025	2025	7.5	9.0	-	45	-	6.5	7.5	-	35	-	
		2020	2020	9	11	-	40	-	7	8	-	35	-	
銅	mg/日	2025	2025	0.7	0.8	-	7	-	0.6	0.7	-	7	-	
		2020	2020	0.7	0.9	-	7	-	0.6	0.7	-	7	-	
マンガン	mg/日	2025	2025	-	-	3.5	11	-	-	-	3.0	11	-	
		2020	2020	-	-	4.0	11	-	-	-	3.5	11	-	
ヨウ素	μg/日	2025	2025	100	140	-	3000	-	100	140	-	3000	-	
		2020	2020	95	130	-	3000	-	95	130	-	3000	-	
セレン	μg/日	2025	2025	25	30	-	450	-	20	25	-	350	-	
		2020	2020	25	30	-	450	-	20	25	-	350	-	
クロム	μg/日	2025	2025	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-	
		2020	2020	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-	
モリブデン	μg/日	2025	2025	25	30	-	600	-	20	25	-	500	-	
		2020	2020	20	30	-	600	-	20	25	-	500	-	

75歳以上のEER（2020と2025）の対照表

年代	性別身体 活動レベ ル	2025 2020	男性			女性		
			低い	普通	高い	低い	普通	高い
EER 65～74歳	kcal/ 日	2025 2020	1850 1800	2250 2100		1450 1400	1750 1650	

75歳以上の食事摂取基準（2020と2025）の対照表

			基準年度	男子					女子					
				EAR	RDA	AI	UL	DG	EAR	RDA	AI	UL	DG	
たんぱく質	g/日	2025	50	60	-	-	-	40	50	-	-	-		
		2020	50	60	-	-	-	40	50	-	-	-		
	En%	2025	-	-	-	-	11~17	-	-	-	-	11~17		
		2020	-	-	-	-	13~20	-	-	-	-	13~20		
脂質	脂質	En%	2025	-	-	-	-	20~30	-	-	-	20~30		
			2020	-	-	-	-	20~30	-	-	-	20~30		
	飽和脂肪酸	En%	2025	-	-	-	-	7以下	-	-	-	7以下		
			2020	-	-	-	-	7以下	-	-	-	7以下		
	n-6系脂肪酸		2025	-	-	9	-	-	-	8	-	-		
			2020	-	-	8	-	-	-	7	-	-		
	n-3系脂肪酸		2025	-	-	2.3	-	-	-	2.0	-	-		
			2020	-	-	2.1	-	-	-	1.8	-	-		
炭水化物	炭水化物	En%	2025	-	-	-	-	53~67	-	-	-	53~67		
			2020	-	-	-	-	50~65	-	-	-	50~65		
	食物繊維	g/日	2025	-	-	-	-	20以上	-	-	-	17以上		
			2020	-	-	-	-	20以上	-	-	-	17以上		
脂溶性 ビタミン	VitA	μgRAE/ 日	2025	550	800	-	2700	-	450	650	-	2700	-	
			2020	550	800	-	2700	-	450	600	-	2700	-	
	VitD	μg/日	2025	-	-	9.0	100	-	-	-	9.0	100	-	
			2020	-	-	8.5	100	-	-	-	8.5	100	-	
	VitE	mg/日	2025	-	-	7.0	800	-	-	-	6.0	650	-	
			2020	-	-	6.5	750	-	-	-	6.5	650	-	
	VitK	μg/日	2025	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	
			2020	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	
	VitB ₁	mg/日	2025	0.7	1.0	-	-	-	0.5	0.7	-	-	-	
			2020	1.0	1.2	-	-	-	0.8	0.9	-	-	-	
	VitB ₂	mg/日	2025	1.1	1.4	-	-	-	0.9	1.1	-	-	-	
			2020	1.1	1.3	-	-	-	0.9	1.0	-	-	-	
	ナイアシン	mgNE/ 日	2025	11	13	-	300	-	8	10	-	250	-	
			2020	11	13	-	300	-	9	10	-	250	-	
	VitB ₆	mg/日	2025	1.2	1.4	-	50	-	1.0	1.2	-	40	-	
			2020	1.1	1.4	-	50	-	1.0	1.1	-	40	-	
	VitB ₁₂	μg/日	2025	-	-	4.0	-	-	-	-	4.0	-	-	
			2020	2.0	2.4	-	-	-	2.0	2.4	-	-	-	
	葉酸	μg/日	2025	200	240	-	900	-	200	240	-	900	-	
			2020	200	240	-	900	-	200	240	-	900	-	
	水溶性 ビタミン	パントテン酸	mg/日	2025	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-
				2020	-	-	6	-	-	-	-	5	-	-
ビオチン		μg/日	2025	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	
			2020	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	
多量 ミネラル	VitC	mg/日	2025	80	100	-	-	-	80	100	-	-	-	
			2020	80	100	-	-	-	80	100	-	-	-	
	食塩相当量	g/日	2025	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満	
			2020	-	-	-	-	7.5未満	-	-	-	-	6.5未満	
微量 ミネラル	カリウム	mg/日	2025	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上	
			2020	-	-	2500	-	3000以上	-	-	2000	-	2600以上	
	カルシウム	mg/日	2025	600	750	-	2500	-	500	600	-	2500	-	
			2020	600	700	-	2500	-	500	600	-	2500	-	
	マグネシウム	mg/日	2025	270	330	-	-	-	220	270	-	-	-	
			2020	270	320	-	-	-	220	260	-	-	-	
	リン	mg/日	2025	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-	
			2020	-	-	1000	3000	-	-	-	800	3000	-	
	鉄	mg/日	2025	5.5	6.5	-	-	-	4.5	5.5	-	-	-	
			2020	6.0	7.0	-	50	-	5.0	6.0	-	40	-	
	亜鉛	mg/日	2025	7.5	9.0	-	40	-	6.0	7.0	-	35	-	
			2020	9	10	-	40	-	6	8	-	30	-	
銅	mg/日	2025	0.7	0.8	-	7	-	0.6	0.7	-	7	-		
		2020	0.7	0.8	-	7	-	0.6	0.7	-	7	-		
マンガン	mg/日	2025	-	-	3.5	11	-	-	-	3.0	11	-		
		2020	-	-	4.0	11	-	-	-	3.5	11	-		
ヨウ素	μg/日	2025	100	140	-	3000	-	100	140	-	3000	-		
		2020	95	130	-	3000	-	95	130	-	3000	-		
セレン	μg/日	2025	25	30	-	400	-	20	25	-	350	-		
		2020	25	30	-	400	-	20	25	-	350	-		
クロム	μg/日	2025	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-		
		2020	-	-	10	500	-	-	-	10	500	-		
モリブデン	μg/日	2025	25	30	-	600	-	20	25	-	500	-		
		2020	20	25	-	600	-	20	25	-	500	-		