

(p72 | 妊婦・授乳婦のエネルギー所要量)

エネルギー摂取基準(推定エネルギー必要量/日)

区分	身体活動レベル			
	I(低い)	II(ふつう)	III(高い)	
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活の大部分が座位で、静的な活動が中心。</li> <li>●専業主婦、デスクワークなど。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●立位作業、軽い運動などを行う。</li> <li>●育児中の主婦、製造業・サービス業など。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●移動や立位が多い、または活発な運動を行う。</li> <li>●農業、運動習慣のある人など。</li> </ul>	
推定エネルギー必要量	18~29歳未満 30~49歳未満	1,700kcal 1,750kcal	1,950kcal 2,000kcal	2,250kcal 2,300kcal

付加エネルギー量/日

		初期	中期	末期
妊娠中	初期	50kcal		
	中期		250kcal	
	末期			450kcal
授乳中		350kcal		

(p73 | 蛋白質)

蛋白質の食事摂取基準(g/日)

		推定平均必要量	推奨量	目標量
18~29歳未満		40	50	20%エネルギー未満
30~49歳未満				
妊婦付加量	初期	+0	+0	—
	中期	+5	+5	
	末期	+20	+25	
授乳婦付加量		+15	+20	

(p73 | ビタミンA(レチノール))

ビタミンAの食事摂取基準(μgRE/日)

		推定平均必要量	推奨量	上限量
18~29歳未満		450	650	2,700
30~49歳未満		500	700	
妊婦付加量	初期	+0	+0	—
	中期	+0	+0	
	末期	+60	+80	
授乳婦付加量		+300	+450	

(p73 | ビタミンD)

ビタミンDの食事摂取基準(μg/日)

	目安量	上限量
18~29歳未満	5.5	50
30~49歳未満		
妊婦付加量	+1.5	—
授乳婦付加量	+2.5	—

(p74 | 葉酸)

葉酸の食事摂取基準(μg/日)

		推定平均必要量	推奨量	上限量
18~29歳未満		200	240	1,300
30~49歳未満				1,400
妊婦付加量		+200	+240	—
授乳婦付加量		+80	+100	

(p74 | 脂質)

総脂質の食事摂取基準(総脂質の総エネルギーに占める割合)

		目標量(%エネルギー)
18~29歳未満		20以上30未満
30~49歳未満		20以上25未満
妊婦付加量		—
授乳婦付加量		

(p74 | 鉄)

鉄の食事摂取基準(mg/日)

	月経なし		月経あり		上限量
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	
18~29歳未満	5.0	6.0	8.5	10.5	40
30~49歳未満	5.5	6.5	9.0	11.0	
妊婦付加量	初期	+2.0	+2.5	—	—
	中期	+12.5	+15.0		
	末期				
授乳婦付加量		+2.0	+2.5		

(p75 | カルシウム)

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

		推定平均推奨量	推奨量	上限量
18~29歳未満		550	650	2,300
30~49歳未満				
妊婦付加量		+0	—	—
授乳婦付加量				