

○厚生労働省告示第百三十九号

健康増進法（平成十四年法律第百三号）第十六条の二第一項の規定に基づき、食事による栄養摂取量の基準（平成二十七年厚生労働省告示第百九十九号）の一部を次のように改正し、令和七年四月一日から適用することとしたので、同条第三項の規定に基づき公表する。

令和六年十一月二十二日  
別表第一から別表第三十四までを次のように改める。  
厚生労働大臣 福岡 資麿

別表第一 熱量の食事摂取基準（目標とするボディ・マス・インデックスの範囲）（第三条関係）

年齢（歳）	目標とするボディ・マス・インデックス（kg／㎡）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

（注）参考値として、十八歳以上の男女共通の値を策定したものである。

（参考一） 推定エネルギー必要量（kcal／日）

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

妊婦（付加量）※ 3	初期		+50	+50	+50
	中期		+250	+250	+250
	後期		+450	+450	+450
授乳婦（付加量）			+350	+350	+350

※ 1 身体活動レベルは、一日のエネルギー消費量を一日当たりの基礎代謝量で除した指数であり、「低い」、「普通」、「高い」の三つのカテゴリーとした。

※ 2 「普通」は自立している者、「低い」は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。「低い」は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

※ 3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

別表第二 たんぱく質の食事摂取基準（第四条関係）

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量（g／日）	推奨量（g／日）	目安量（g／日）	目標量（％エネルギー）※ 1	推定平均必要量（g／日）	推奨量（g／日）	目安量（g／日）	目標量（％エネルギー）※ 1
0～5（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11（月）	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2（歳）	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5（歳）	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7（歳）	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9（歳）	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11（歳）	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14（歳）	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17（歳）	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64（歳）	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74（歳）※ 2	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上（歳）※ 2	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦（付加量）	初期				+ 0	+ 0	—	—※ 3
	中期				+ 5	+ 5	—	—※ 3
	後期				+20	+25	—	—※ 4
授乳婦（付加量）					+15	+20	—	—※ 4