

### 3. 1日に必要な栄養量

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		カルシウム(mg)	ビタミンA( $\mu$ gRAE)	ビタミンC(mg)	鉄(mg)	葉酸( $\mu$ g)	食塩(g)	食物繊維(g)
	18~29歳	30~49歳	18~29歳	30~49歳	18~49歳	18~29歳 30~49歳	18~49歳	18~49歳	18~49歳	18~49歳	18~49歳
非妊娠時(身体活動レベルⅠ)	1700	1750	50	50	650	650(18~29歳)	100	6.5	240	6.5未満	18以上
非妊娠時(身体活動レベルⅡ)	2000	2050				700(30~49歳)					
(付加量)初期	+50	+50	+0	+0	0	+0	+10	+2.5	+240	6.5未満	18以上
(付加量)中期	+250	+250	+5	+5		+0		+9.5			
(付加量)後期	+450	+450	+25	+25		+80		+9.5			
授乳婦付加量	+350	+350	+20	+20	0	+450	+45	+2.5	+100		18以上

出典：厚生労働省、日本人の食事摂取基準（2020年版）

※身体活動レベルは、低い、ふつう、高い、の3つのレベルがあり、レベルⅠ、レベルⅡ、レベルⅢで示しています。レベルⅠは、生活の大部分を座って過ごし、静的な活動が中心の場合、レベルⅡは、おもに座って行う仕事だが、職場内での移動や立って行う作業・接客等、通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合のことを指します。

