

<諸外国の食事摂取基準の概要>

作成: 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 国民健康・栄養調査研究室 URLアクセス日: 2024年3月25日 / ファイル更新日: 2024年3月25日

国	名称	策定機関	策定年	指標	策定の対象となる栄養素等	参照URL
日本 Japan	Dietary Reference Intakes for Japanese	Ministry of Health, Labour and Welfare	2020年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Body Mass Index: BMI ○栄養素 •Estimated Average Requirement: EAR •Recommended Dietary Allowance: RDA •Adequate intake: AI •Tolerable Upper Intake Level: UL •Tentative Dietary Goal for Preventing Life-style Related Diseases: DG 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 •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, コレステロール) •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) •ミネラル(Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Cr, Mo) ※策定の対象としたが、策定には至らなかった栄養素: 糖類, 水, トランス脂肪酸	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokujii_kijyun.html
オーストラリア・ニュージーランド Australia/ New Zealand	Nutrient Reference Values	Australian Government Department of Health/ New Zealand Ministry of Health	2017年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Estimated Energy Requirement: EER ○栄養素 •Estimated Average Requirement: EAR •Recommended Dietary Intake: RDI •Adequate Intake: AI •Upper Level of Intake: UL •Suggested Dietary Targets: SDTs 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 •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(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 (total, fluids)	https://www.eatforhealth.gov.au/nutrient-reference-values
中国 China	Dietary Recommended Intakes	Chinese Nutrition Society	2023年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Estimated Energy Requirement: EER ○栄養素 •Estimated Average Requirement: EAR •Acceptable Macronutrient Distribution Rate:AMDR •Adequate Intake: AI •Recommended Nutrient Intake:RNI •Upper Level of Intake: UL •Proposed Intakes for preventing Non-communicable Chronic Diseases: PI-NCD 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 •たんぱく質 •脂質(総脂質, リノール酸, α-リノレン酸, DHA, n-6系脂肪酸, n-3系脂肪酸/ 1歳以上:リノール酸, アラキドン酸^{*1}, α-リノレン酸, 総n-3系脂肪酸, 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, 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 (total, fluids) ^{*1} 0-0.5歳未満のみに設定	https://www.cnsoc.org/drpos_tand/
フランス France	Références nutritionnelles	The French Food Safety Agency (ANSES)	2019年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Estimation du besoin énergétique ○栄養素 •Besoin nutritionnel moyen (BNM) •Référence Nutritionnelle pour la population (RNP) •Apport satisfaisant (AS) •Intervalle de référence (IR) •Limite supérieure de sécurité (LSS) •Niveau d'apport maximal 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 •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, 一価不飽和脂肪酸, 多価不飽和脂肪酸(C > 18), α-リノレン酸, リノール酸, アラキドン酸, DHA, EPA, n-6系脂肪酸, n-3系脂肪酸, コレステロール, オキシステロール) •炭水化物(炭水化物, 糖類, 食物繊維) •ビタミン(A, D, E, K, カロテノイド, 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, Cl, As, B, Ni, Li, Si, V) ○飲料(水, アルコール, フルーツジュース, ソーダ) ※必要不可欠ではない微量栄養素 クレアチン, カルニチン, コエンザイムQ10, タウリン, リポ酸, リノール酸複合体, コリン, ポリフェノール, フラボノイド, カロテノイド, 植物ステロール	https://www.anses.fr/fr/content/avis-du-ces-nutrition-humaine
ドイツ・オーストリア・スイス Germany/ Austria/ Switzerland	Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	DGE(ドイツ) OGE(オーストリア) SGE(スイス)	2020年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Guiding values for energy intake ○栄養素 •Richtwerte für die Zufuhr •Empfohlene Zufuhr •Schätzwerte für eine minimale Zufuhr •Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 •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) •ビタミン(A, D, E, K, カロテノイド, 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, K, Ca, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Cr, Mo, F, Cl) ○水 (total, fluids)	https://www.dge.de/wissenschafter/referenzwerte/
韓国 Korea	Dietary Reference Intakes for Koreans	Ministry of Health and Welfare	2020年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Estimated Energy Requirement: EER ○栄養素 •Estimated Average Requirement: EAR •Recommended Nutrient Intake: RNI •Adequate Intake: AI •Acceptable Macronutrient Distribution Range: AMDR •Tolerable Upper Intake Level: UL •Chronic Disease Risk Reduction Intake:CDRR 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 •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, EPA+DHA, 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, 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(Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Cr, Mo, F, Cl) ○水	http://www.kns.or.kr/FileRoom/FileRoom_view.asp?mode=mod&restring=%252FFileRoom%252FFileRoom.asp%253Fsearch%253D0%253D%253Dxrow%253D10%253D%253DBoardID%253DKdr%253D%253Dpage%253D1&idx=108&page=1&BoardID=Kdr&xsearch=1&cn_search
オランダ Netherlands	Dutch dietary reference values	The Health Council of the Netherlands	2022年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Estimated Average Requirement: EAR ○栄養素 •Average Requirement: AR •Population Reference Intake:PRI •Adequate Intake: AI •Tolerable Upper Intake Level: UL 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 •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) •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(K, Ca, Mg, P, Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Mo) 	https://www.healthcouncil.nl/documents/advisory-reports/2018/09/18/dietary-reference-values-for-vitamins-and-minerals-for-adults

国	名称	策定機関	策定年	指標	策定の対象となる栄養素等	参照URL
北欧諸国 Nordic countries	Nordic Nutrition Recommendations	Nordic Council of Ministers	2023年	○エネルギー ・Reference value for energy intake ○栄養素 ・Average Requirement: AR ・Recommended Intake: RI ・Lower Intake Level: LI ・Upper Intake Level: UL	○エネルギー ○栄養素 ・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, K, B ₁ , B ₂ , ナイアシン, B ₆ , B ₁₂ , 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 ※策定の対象としたが, 策定には至らなかった栄養素: ビタミンK	https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023
台湾 Taiwan	Dietary Reference Intakes (國人膳食營養素參考攝取量修訂第八版)	Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare (衛生福利部國民健康署)	2022年	○エネルギー ・Recommended Dietary Allowance: RDA ○栄養素 ・Estimated Average Requirement: EAR ・Adequate Intake: AI ・Recommended Dietary Allowance: RDA ・Upper Level of Intake: UL	○エネルギー ○栄養素 ・たんぱく質 ・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, ビオチン, C, コリン) ・ミネラル(Ca, Mg, P, Fe, Zn, I, Se, F)	https://www.hpa.gov.tw/Page/Detail.aspx?nodeid=4248&pid=12285
イギリス United Kingdom	Dietary Reference Values	Scientific Advisory Committee on Nutrition	2016年	○エネルギー ○栄養素 ・Estimated Average Requirement: EAR ・Estimated Average Requirement: EAR ・Reference Nutrient Intake: RNI ・Lower Reference Nutrient Intake: LRNI ・Safe Intake	○エネルギー ○栄養素 ・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-6系脂肪酸, 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, 遊離糖類(free sugar), 食物繊維) ・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, ビオチン, C) ・ミネラル(Na, K, Ca, Mg, Fe, Zn, Cu, P, Se, F, Cl, Mn, I, Cr, Mo) ※策定の対象としたが, 策定には至らなかった栄養素: Al, As, Sb, B, Br, Cd, Cs, Co, Ge, Pb, Li, Hg, Ni, Si, Ag, Sr, S, Sn, V	https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide
アメリカ・カナダ US/Canada	Dietary Reference Intakes for Energy	National Academy of Medicine(旧 IOM)	2023年		○エネルギー	○USA https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/dietary-guidance ○Canada https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/dietary-reference-intakes.html https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/nutrientrecommendations.aspx
	Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)		2005年	○エネルギー ○栄養素 ・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, n-6系脂肪酸, n-3系脂肪酸, 飽和脂肪酸*1, トランス脂肪酸*1, コレステロール*1) ・炭水化物(炭水化物, added sugar, 食物繊維) *1 As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet		
	Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride		1997年	○栄養素 ・ビタミン(D) ・ミネラル(Ca, P, Mg, F)		
	Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline		1998年	○エネルギー ・Estimated Energy Requirement: EER ○栄養素 ・Estimated Average Requirement: EAR ・Recommended Dietary Allowance: RDA ・Adequate Intake: AI ・Acceptable Macronutrient Distribution Range: AMDR ・Tolerable Upper Intake Level: UL ・Chronic Disease Risk Reduction Intake:CDRR		
	Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids		2000年	○栄養素 ・ビタミン(C, E, Se) ※策定の対象としたが, 策定には至らなかった栄養素: カロテノイド		
	Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc		2001年	○栄養素 ・ビタミン(A, K, Zn, Cu, Mn, B, Ni, V) ・ミネラル(I, Cr, Mo) ※策定の対象としたが, 策定には至らなかった栄養素: As, Si		
	Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate		2005年	○栄養素 ・ミネラル(K, Na, Cl) ○水 ※策定の対象としたが, 策定には至らなかった栄養素: S(Sulfate)		
	Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium		2011年	○栄養素 ・ミネラル(Ca) ・ビタミン(D)		
	Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium		2019年	○栄養素 ・ミネラル(K, Na)		
ベトナム Vietnam	Recommended Dietary Allowance	Ministry of Health	2015年	○エネルギー ・Requirement: EAR ○栄養素 ・Estimated Average Requirement: EAR ・Reference Nutrient Intake: RNI ・Lower Reference Nutrient Intake: LRNI ・Safe Intake	○エネルギー ○栄養素 ・たんぱく質 ・脂質(総脂質, 飽和脂肪酸, α -リノレン酸, リノール酸) ・炭水化物(炭水化物, 食物繊維) ・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, ビオチン, C, コリン) ・ミネラル(Na, K, Ca, Mg, Fe, Zn, P, Se, Cl, I, F, Cu, Cr, Mn) ○水	http://viendinhduong.vn/vi-ti-n-tuc/diem-moi-ve-nhu-cau-khuyen-nghi-vitamin-va-khoang-chat-cho-nguoi-viet-nam.html

国	名称	策定機関	策定年	指標	策定の対象となる栄養素等	参照URL
EU (EFSA)	Dietary Reference Values	European Food Safety Authority	2019年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Average Requirement: AR ○栄養素 •Average Requirement: AR •Population Reference Intakes: PRI •Adequate Intake: AI •Reference Intake ranges for macronutrients: RI •Tolerable Upper Intake Level: UL •Safe and Adequate Intake 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 •たんぱく質 •脂質(総脂質、飽和脂肪酸*¹、トランス脂肪酸*¹、α-リノレン酸、リノール酸、EPA+DHA) •炭水化物(炭水化物、食物繊維) •ビタミン(A, D, E, K, ナイアシン, B₁, B₂, 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, Se, Zn, Cu, Mn, I, Mo, F, Cl) ○水 ※策定の対象としたが、策定には至らなかった栄養素: Cr *¹ As low as possible 	https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/driv
WHO	Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases	a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation	2003年		ライフコースを通じた生活習慣病の予防、およびNCD予防のための栄養摂取目標等	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf?sequence=1
	Human energy requirements	a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation	2004年	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー •Energy requirement •The recommended level of dietary energy intake 	エネルギー	http://www.fao.org/3/v5686e/v5686e00.htm
	Vitamin and mineral requirements in human nutrition	WHO	2004年	<ul style="list-style-type: none"> •Estimated average requirement: EAR •Recommended nutrient intake: RNI •Protective nutrient intake •Upper limits (ULs) 	<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) 	https://www.who.int/publications/i/item/9241546123
	Carbohydrate intake for adults and children	WHO	2023年		•炭水化物	https://www.who.int/publications/i/item/9789240073593
	Protein and amino acid requirements in human nutrition	a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation	2007年		•たんぱく質(総たんぱく質、必須アミノ酸)	https://apps.who.int/iris/handle/10665/43411
	Fats and Fatty acids in Human Nutrition	FAO	2011年	<ul style="list-style-type: none"> •Acceptable macronutrient distribution range: AMDR •Lower value of acceptable macronutrient distribution range: L-AMDR 	<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、アラキドン酸、リノール酸、n-3系脂肪酸、α-リノレン酸、DHA、EPA+DHA、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸) 	https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=XF2016049106
	Saturated Fatty Acid and Trans-Fatty Acid Intake for Adults and Children	WHO	2023年		<ul style="list-style-type: none"> •飽和脂肪酸 •トランス脂肪酸 	https://www.who.int/publications/i/item/9789240073630
	Guideline: Potassium intake for adults and children	WHO	2012年		カリウム	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77986/9789241504829_eng.pdf?sequence=1
	Guideline: Sodium intake for adults and children	WHO	2012年		ナトリウム	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf?sequence=1
Guideline: Sugars intake for adults and children	WHO	2015年		free sugars	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sessionid=72E1A9FBBBF243D7B13C330AEF6B1C0?sequence=1	

*基準値を定めていない栄養素も含む。