

< 諸外国・機関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・政策研究センター URLアクセス日: 2025年3月4日 / ファイル更新日: 2025年3月25日

国・機関	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	2024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/newpage_44138.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 ・Specified Proposed Level: SPL 	<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) ○その他の栄養素(プロアントシアニン、アントシアニン、大豆イソフラボン、クロロゲン酸、リコピン、ルテイン、フィトステロール、フィステロールエステル、イソチオシアネート、コエンザイムQ10、ペタイン、イヌリンおよびフラクトオリゴ糖、β-グルカン、グルコサミン硫酸/塩塩、グルコサミン) *1 0-0.5歳未満のみに設定	https://www.cnsoc.org/drpostand/
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-cas-nutrition-humaine
ドイツ・オーストリア Germany/ Austria	Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	DGE(ドイツ) OGE(オーストリア)	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/wissenshaft/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、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&restrine=%252FFileRoom%252FFileRoom_view.asp?mode=mod&restrine=%252FFileRoom%252FD0%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
北欧諸国 Nordic countries	Nordic Nutrition Recommendations	Nordic Council of Ministers	2023年	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○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, 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) ○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

国・機関	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
スイス Switzerland	Dietary Reference Values for Switzerland (Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr)	Federal Food Safety and Veterinary Office Federal Food Safety and Veterinary Office	2024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 range: RI ・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, リノール酸, α-リノレン酸, EPA, DHA, 一価不飽和脂肪酸, 飽和脂肪酸) ・炭水化物(総炭水化物, 食物繊維, 添加糖類を含むfree sugar) ・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, 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) 	https://www.sgsn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/
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	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ○栄養素 ・たんぱく質 ・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(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	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ・Estimated Average Requirement: EAR ○栄養素 ・Estimated Average Requirement: EAR ・Reference Nutrient Intake: RNI ・Lower Reference Nutrient Intake: LRNI ・Safe 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, 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, 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, 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	https://nap.nationalacademies.org/catalog/26818/dietary-reference-intakes-for-energy
	Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)		2005年	<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, 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 	https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/nutrientrecommendations.aspx	
	Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride		1997年	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養素 ・ビタミン(D) ・ミネラル(Ca, P, Mg, F) 	https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/dietary-reference-intakes.html	
	Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline		1998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 Allowance: RDA ・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"> ○栄養素 ・ビタミン(B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, コリン) 	
	Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids		2000年	<ul style="list-style-type: none"> ○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: カロチノイド 		
	Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc		2001年	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養素 ・ミネラル(Ca) ・ビタミン(D) 		
	Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium		2019年	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養素 ・ミネラル(K, Na) 		
ベトナム Vietnam	Recommended Dietary Allowance	Ministry of Health	2015年	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<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, 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, 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, Fe, Zn, P, Se, Cl, I, F, Cu, Cr, Mn) ○水 	https://viendinhduongtphcm.org/vi/dinh-duong-co-ban/nhu-cau-dinh-duong-khuyen-nghi.html

国・機関	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 range: RI •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、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、ピオチン、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/item/9241546123
	Carbohydrate intake for adults and children	WHO	2023年		•炭水化物	https://www.who.int/publications/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	The Joint FAO/WHO Expert Consultation	2010年	<ul style="list-style-type: none"> •Acceptable macronutrient distribution range: AMDR •Lower value of acceptable macronutrient distribution range: L-AMDR •Upper value of acceptable macronutrient distribution range: U-AMDR •Adequate Intake: AI •Tolerable upper intake level: UL 	<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://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/11953e
	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/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?isessid=72E1A9FBBBF243D7B13C330AEF6B1C0?sequence=1	

*基準値を定めていない栄養素も含む。