

2015 年版 オープンセサミシリーズ

管理栄養士国家試験対策 完全合格教本〔上巻〕

【追補】

①日本人の食事摂取基準(2015 年版)の概要 p.1 ～ 18
～厚生労働省 HP より～

②新しい糖尿病腎症病期分類等..... p.19 ～ 20
～糖尿病治療ガイド 2014-2015 より～

日本人の食事摂取基準（2015 年版）の概要

1. 策定の目的

日本人の食事摂取基準は、健康増進法(平成 14 年法律第 103 号)第 30 条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものである。

2. 使用期間

使用期間は、平成 27 (2015) 年度から平成 31 (2019) 年度の5年間である。

3. 策定方針

- ・日本人の食事摂取基準(2015 年版)では、策定目的として、生活習慣病の発症予防とともに、重症化予防を加えた(図1)。
- ・対象については、健康な個人並びに集団とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関して保健指導レベルにある者までを含むものとした。
- ・科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし、現時点で根拠は十分ではないが、重要な課題については、研究課題の整理も行うこととした。

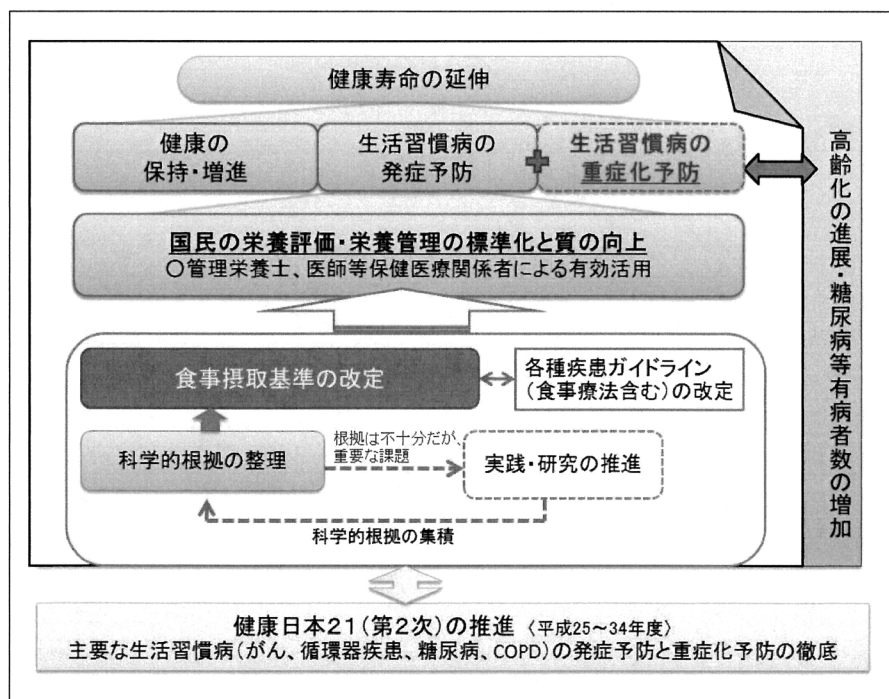


図1 日本人の食事摂取基準（2015 年版）策定の方向性

4. 策定の基本的事項

1) 指標

● エネルギーの指標

エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、「体格(BMI : body mass index)」を採用することとした。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$$

● 栄養素の指標

栄養素の指標は、従前のとおり、3つの目的から成る指標で構成した(図2)。

摂取不足の回避を目的として、「推定平均必要量」(estimated average requirement : EAR)を設定した。推定平均必要量は、半数の人が必要量を満たす量である。推定平均必要量を補助する目的で「推奨量」(recommended dietary allowance : RDA)を設定した。推奨量はほとんどの人が充足している量である。

十分な科学的根拠が得られず、推定平均必要量と推奨量が設定できない場合は、「目安量」(adequate intake : AI)を設定した。一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

過剰摂取による健康障害の回避を目的として、「耐容上限量」(tolerable upper intake level : UL)を設定した。

生活習慣病の予防を目的に、「生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量」として「目標量」(tentative dietary goal for preventing life-style related diseases : DG)を設定した。

< 目 的 >	< 種 類 >
摂取不足の回避	推定平均必要量、推奨量 *これらを推定できない場合の代替指標：目安量
過剰摂取による健康障害の回避	耐容上限量
生活習慣病の予防	目標量

図2 栄養素の指標の目的と種類

1 歳以上について基準を策定した栄養素と指標を表 1 に示した。

表 1 基準を策定した栄養素と設定した指標（1 歳以上）¹

栄養素		推定平均必要量 (EAR)	推奨量 (RDA)	目安量 (AI)	耐容上限量 (UL)	目標量 (DG)
たんぱく質		○	○	—	—	○ ²
脂 質	脂質	—	—	—	—	○ ²
	飽和脂肪酸	—	—	—	—	○
	n—6系脂肪酸	—	—	○	—	—
	n—3系脂肪酸	—	—	○	—	—
炭水化物	炭水化物	—	—	—	—	○ ²
	食物繊維	—	—	—	—	○
エネルギー産生栄養素バランス ²		—	—	—	—	○
ビ タ ミ ン	脂 溶 性	ビタミン A	○	○	—	○
		ビタミン D	—	—	○	—
		ビタミン E	—	—	○	—
		ビタミン K	—	—	○	—
	水 溶 性	ビタミン B ₁	○	○	—	—
		ビタミン B ₂	○	○	—	—
		ナイアシン	○	○	—	○
		ビタミン B ₆	○	○	—	○
		ビタミン B ₁₂	○	○	—	—
		葉酸	○	○	—	○ ³
		パントテン酸	—	—	○	—
		ビオチン	—	—	○	—
		ビタミン C	○	○	—	—
ミ ネ ラ ル	多 量	ナトリウム	○	—	—	○
		カリウム	—	—	○	○
		カルシウム	○	○	—	○
		マグネシウム	○	○	—	○ ³
		リン	—	—	○	○
	微 量	鉄	○	○	—	○
		亜鉛	○	○	—	○
		銅	○	○	—	○
		マンガン	—	—	○	○
		ヨウ素	○	○	—	○
		セレン	○	○	—	○
		クロム	—	—	○	—
		モリブデン	○	○	—	○

¹ 一部の年齢階級についてだけ設定した場合も含む。

² たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコール含む）が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

³ 通常の食品以外からの摂取について定めた。

2) レビューの方法、基準改定の採択方針

- ・エネルギー及び栄養素の基本的なレビューでは、前回の食事摂取基準(2010年版)の策定において課題となっていた部分について重点的にレビューを行った。とりわけ、エネルギーについては、エネルギー収支バランスと体格、体重管理に関するレビューを行った。
- ・また、エネルギー及び栄養素と生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発症予防・重症化予防との関係についてのレビューを行った。
- ・基準改定の採択方針を明確に記述した。

3) 年齢区分

- ・従前のおよりの年齢区分とした(表2の表側「年齢」参照)。

4) 参照体位

- ・従前は、基準体位と表現していたが、望ましい体位ということではなく、日本人の平均的な体位であることから、その表現を参照体位と改めた。

表2 参照体位(参照身長、参照体重)¹

性別	男性		女性 ²	
	参照身長(cm)	参照体重(kg)	参照身長(cm)	参照体重(kg)
年齢				
0～5(月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11(月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8(月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11(月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2(歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5(歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7(歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9(歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11(歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14(歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17(歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29(歳)	170.3	63.2	158.0	50.0
30～49(歳)	170.7	68.5	158.0	53.1
50～69(歳)	166.6	65.3	153.5	53.0
70以上(歳)	160.8	60.0	148.0	49.5

¹ 0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値をもとに、年齢区分に応じて、当該月齢並びに年齢階級の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成22年、23年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢階級における身長・体重の中央値を用いた。

² 妊婦、授乳婦を除く。

5. 活用に関する基本的事項

・健康な個人又は集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のための食事改善に、食事摂取基準を活用する場合は、PDCAサイクルに基づく活用を基本とし(図3)、各プロセスの実際について分かりやすく図で示した。特に活用においては、食事摂取状況のアセスメントに基づき評価を行うこととし、活用上の留意点についての詳細を示した。

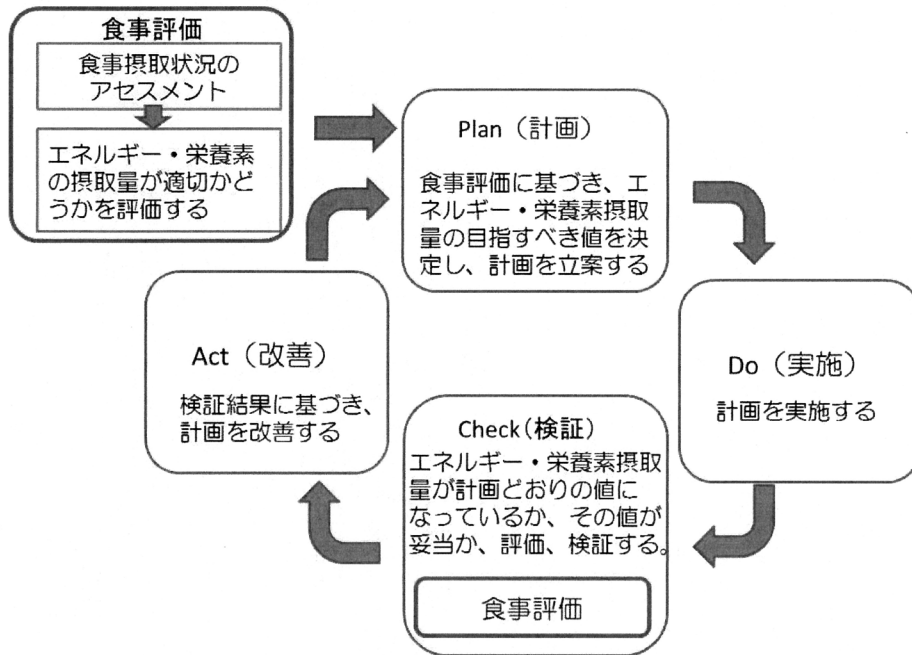


図3 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル

6. 対象特性、生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

・妊婦・授乳婦、乳児・小児、高齢者については、その特性上、特に着目すべき事項について、参考資料として示した。

・妊婦、授乳婦について、推定平均必要量、推奨量の設定が可能な栄養素については、付加量を示した。また、目安量の設定に留まる栄養素については、付加量ではなく、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量として想定される摂取量としての値を示した。

・高齢者については、過栄養だけではなく、低栄養、栄養欠乏の問題の重要性を鑑み、フレイルティ(虚弱)やサルコペニア(加齢に伴う筋力の減少)などとエネルギー・栄養素との関連についてレビューし、最新の知見をまとめた。

・栄養素摂取と高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病(CKD)との関連について、レビューした結果をもとに特に重要なものについて図にまとめ、解説と共に参考資料として示した。

7. 策定した食事摂取基準

エネルギー

•エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、体格(BMI : body mass index)を採用した。このため、成人において、観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI の範囲、日本人の BMI の実態などを総合的に検証し、成人期を3つの区分に分け、目標とする BMI の範囲を提示した。目標とする BMI については、肥満とともに、特に高齢者では、低栄養の予防が重要である。

•また、エネルギー必要量を推定するためには、体重が一定の条件下で、その摂取量を推定する方法とその消費量を推定する方法の二つに大別される(図4)。今回、参考表として示した推定エネルギー必要量は、エネルギー消費量から接近する方法の一つとして算出された値となる。これに対してエネルギー収支の結果は、体重の変化や BMI として現れることを考えると、体重の変化や BMI を把握することで、エネルギー収支の概要を知ることができる。なお、体重の変化も BMI もエネルギー収支の結果を示すものの一つであり、エネルギー必要量を示すものではないことに留意すべきである。

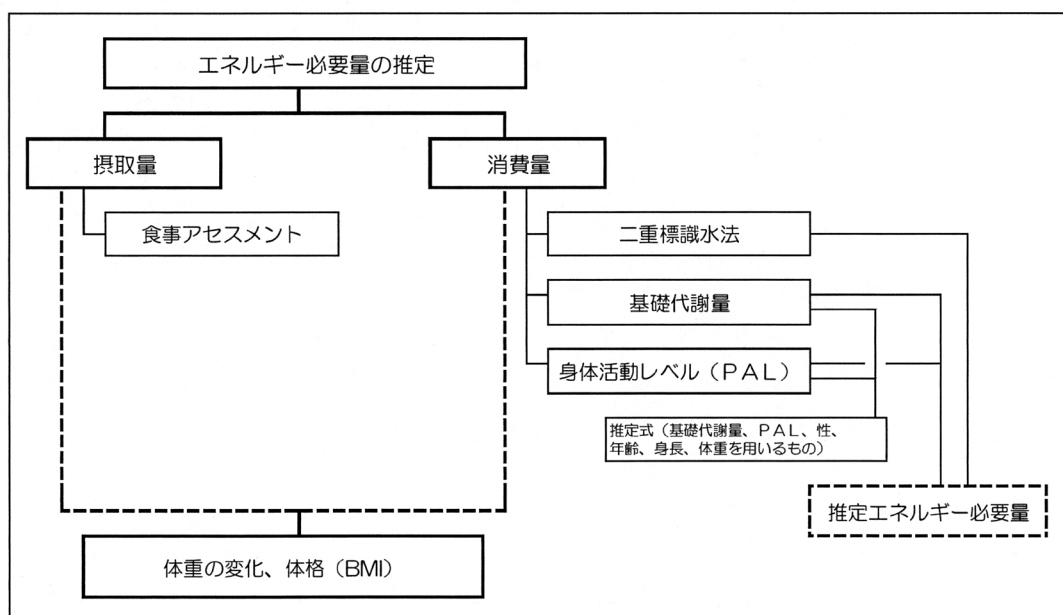


図4 エネルギー必要量を推定するための測定法と体重変化、体格(BMI)、推定エネルギー必要量との関連

目標とするBMIの範囲（18歳以上）^{1,2}

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9 ³

¹ 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

² 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

³ 70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5～24.9とした。

参考表 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル ¹	I	II	III	I	II	III
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）	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上（歳） ²	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦（付加量） ³ 初期 中期 後期				+50	+50	+50
				+250	+250	+250
				+450	+450	+450
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

² 主として70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

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

注1：活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化またはBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動レベルⅠの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があること。

たんぱく質

(推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量(中央値)：% エネルギー)

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ^{注1} (中央値 ^{注2})	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ^{注1} (中央値 ^{注2})
0 ～ 5 (月)*	—	—	10	—	—	—	10	—
6 ～ 8 (月)*	—	—	15	—	—	—	15	—
9 ～ 11 (月)*	—	—	25	—	—	—	25	—
1 ～ 2 (歳)	15	20	—	13 ～ 20 (16.5)	15	20	—	13 ～ 20 (16.5)
3 ～ 5 (歳)	20	25	—	13 ～ 20 (16.5)	20	25	—	13 ～ 20 (16.5)
6 ～ 7 (歳)	25	35	—	13 ～ 20 (16.5)	25	30	—	13 ～ 20 (16.5)
8 ～ 9 (歳)	35	40	—	13 ～ 20 (16.5)	30	40	—	13 ～ 20 (16.5)
10 ～ 11 (歳)	40	50	—	13 ～ 20 (16.5)	40	50	—	13 ～ 20 (16.5)
12 ～ 14 (歳)	50	60	—	13 ～ 20 (16.5)	45	55	—	13 ～ 20 (16.5)
15 ～ 17 (歳)	50	65	—	13 ～ 20 (16.5)	45	55	—	13 ～ 20 (16.5)
18 ～ 29 (歳)	50	60	—	13 ～ 20 (16.5)	40	50	—	13 ～ 20 (16.5)
30 ～ 49 (歳)	50	60	—	13 ～ 20 (16.5)	40	50	—	13 ～ 20 (16.5)
50 ～ 69 (歳)	50	60	—	13 ～ 20 (16.5)	40	50	—	13 ～ 20 (16.5)
70 以上 (歳)	50	60	—	13 ～ 20 (16.5)	40	50	—	13 ～ 20 (16.5)
妊婦(付加量) 初期 中期 後期					+ 0	+ 0	—	—
授乳婦(付加量)					+ 5	+ 10	—	—
					+ 20	+ 25	—	—
					+ 15	+ 20	—	—

*乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

注1) 範囲については、おおむねの値を示したものである。

注2) 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

脂質

年齢	脂質の総エネルギーに占める割合； 脂肪エネルギー比率(%エネルギー)				飽和脂肪酸 (%エネルギー)	
	男性		女性		男性	女性
	目安量	目標量 ^{注1} (中央値 ^{注2})	目安量	目標量 ^{注1} (中央値 ^{注2})	目標量	目標量
0 ～ 5 (月)	50	—	50	—	—	—
6 ～ 11 (月)	40	—	40	—	—	—
1 ～ 2 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	—	—
3 ～ 5 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	—	—
6 ～ 7 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	—	—
8 ～ 9 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	—	—
10 ～ 11 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	—	—
12 ～ 14 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	—	—
15 ～ 17 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	—	—
18 ～ 29 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	7 以下	7 以下
30 ～ 49 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	7 以下	7 以下
50 ～ 69 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	7 以下	7 以下
70 以上 (歳)	—	20 ～ 30 (25)	—	20 ～ 30 (25)	7 以下	7 以下
妊 婦			—	—		—
授乳婦			—	—		—

年齢等	n－6 系脂肪酸		n－3 系脂肪酸	
	男性	女性	男性	女性
	目安量 (g/日)	目安量 (g/日)	目安量 (g/日)	目安量 (g/日)
0 ～ 5 (月)	4	4	0.9	0.9
6 ～ 11 (月)	4	4	0.8	0.8
1 ～ 2 (歳)	5	5	0.7	0.8
3 ～ 5 (歳)	7	6	1.3	1.1
6 ～ 7 (歳)	7	7	1.4	1.3
8 ～ 9 (歳)	9	7	1.7	1.4
10 ～ 11 (歳)	9	8	1.7	1.5
12 ～ 14 (歳)	12	10	2.1	1.8
15 ～ 17 (歳)	13	10	2.3	1.7
18 ～ 29 (歳)	11	8	2.0	1.6
30 ～ 49 (歳)	10	8	2.1	1.6
50 ～ 69 (歳)	10	8	2.4	2.0
70 以上 (歳)	8	7	2.2	1.9
妊 婦		9		1.8
授乳婦		9		1.8

注1) 範囲については、おおむねの値を示したものである。

注2) 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

炭水化物・食物繊維

年齢	炭水化物(%エネルギー)		食物繊維(g/日)	
	男性	女性	男性	女性
	目標量 ^{注1,2} (中央値) ^{注3}	目標量 ^{注1,2} (中央値) ^{注3}	目標量	目標量
0～5(月)	—	—	—	—
6～11(月)	—	—	—	—
1～2(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	—	—
3～5(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	—	—
6～7(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	11以上	10以上
8～9(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	12以上	12以上
10～11(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	13以上	13以上
12～14(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	17以上	16以上
15～17(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	19以上	17以上
18～29(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	20以上	18以上
30～49(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	20以上	18以上
50～69(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	20以上	18以上
70以上(歳)	50～65(57.5)	50～65(57.5)	19以上	17以上
妊婦		—		—
授乳婦		—		—

注1) 範囲については、おおむねの値を示したものである。

注2) アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

注3) 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

エネルギー産生栄養素バランス

(%エネルギー)				
目標量 ^{注1} (中央値 ^{注2}) (男女共通)				
年齢等	たんぱく質	脂質 ^{注3}		炭水化物 ^{注4,5}
		脂質	飽和脂肪酸	
0 ～ 11 (月)	—	—	—	—
1 ～ 17 (歳)	13 ～ 20 (16.5)	20 ～ 30 (25)	—	50 ～ 65 (57.5)
18 ～ 69 (歳)	13 ～ 20 (16.5)	20 ～ 30 (25)	7 以上	50 ～ 65 (57.5)
70 以上 (歳)	13 ～ 20 (16.5)	20 ～ 30 (25)	7 以上	50 ～ 65 (57.5)

注1) 各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、弾力的に運用すること。

注2) 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

注3) 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。

注4) アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

注5) 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

ビタミン

年齢等	ビタミン A (μgRAE/日) 注1							
	男性				女性			
	推定平均 必要量 注2	推奨量 注2	目安量 注3	耐容 上限量 注3	推定平均 必要量 注2	推奨量 注2	目安量 注3	耐容 上限量 注3
0 ～ 5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6 ～ 11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1 ～ 2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3 ～ 5 (歳)	350	500	—	700	300	400	—	700
6 ～ 7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
8 ～ 9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10 ～ 11 (歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,500
12 ～ 14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100
15 ～ 17 (歳)	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600
18 ～ 29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30 ～ 49 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50 ～ 69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70 以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦 (付加量) 初期					+ 0	+ 0	—	—
中期					+ 0	+ 0	—	—
後期					+ 60	+ 80	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 300	+ 450	—	—

注1) レチノール活性当量 (μgRAE)

$$= \text{レチノール} (\mu\text{g}) + \beta\text{-カロテン} (\mu\text{g}) \times 1/12 + \alpha\text{-カロテン} (\mu\text{g}) \times 1/24 \\ + \beta\text{-クリプトキサンチン} (\mu\text{g}) \times 1/24 + \text{その他のプロビタミン A カロテノイド} (\mu\text{g}) \times 1/24$$

注2) プロビタミン A カロテノイドを含む。

注3) プロビタミン A カロテノイドを含まない。

年齢等	ビタミン D (μg/ 日)				ビタミン E (mg/ 日) 注				ビタミン K(μg/ 日)		
	男性		女性		男性		女性		男性	女性	
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	目安量	目安量	
0 ～ 5 (月)	5.0	25	5.0	25	3.0	—	3.0	—	4	4	
6 ～ 11 (月)	5.0	25	5.0	25	4.0	—	4.0	—	7	7	
1 ～ 2 (歳)	2.0	20	2.0	20	3.5	150	3.5	150	60	60	
3 ～ 5 (歳)	2.5	30	2.5	30	4.5	200	4.5	200	70	70	
6 ～ 7 (歳)	3.0	40	3.0	40	5.0	300	5.0	300	85	85	
8 ～ 9 (歳)	3.5	40	3.5	40	5.5	350	5.5	350	100	100	
10 ～ 11 (歳)	4.5	60	4.5	60	5.5	450	5.5	450	120	120	
12 ～ 14 (歳)	5.5	80	5.5	80	7.5	650	6.0	600	150	150	
15 ～ 17 (歳)	6.0	90	6.0	90	7.5	750	6.0	650	160	160	
18 ～ 29 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	800	6.0	650	150	150	
30 ～ 49 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	900	6.0	700	150	150	
50 ～ 69 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	850	6.0	700	150	150	
70 以上 (歳)	5.5	100	5.5	100	6.5	750	6.0	650	150	150	
妊 婦			7.0	—			6.5	—			150
授乳婦			8.0	—			7.0	—			150

注) α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない。

年齢等	ビタミン B ₁ (mg/日) 注1						ビタミン B ₂ (mg/日) 注2					
	男性			女性			男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(月)	—	—	0.1	—	—	0.1	—	—	0.3	—	—	0.3
6～11(月)	—	—	0.2	—	—	0.2	—	—	0.4	—	—	0.4
1～2(歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3～5(歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6～7(歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8～9(歳)	0.8	1.0	—	0.8	0.9	—	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10～11(歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—	1.1	1.4	—	1.1	1.3	—
12～14(歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
15～17(歳)	1.3	1.5	—	1.0	1.2	—	1.4	1.7	—	1.2	1.4	—
18～29(歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30～49(歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50～69(歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—	1.2	1.5	—	1.0	1.1	—
70以上(歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
妊婦(付加量)				+ 0.2	+ 0.2	—				+ 0.2	+ 0.3	—
授乳婦(付加量)				+ 0.2	+ 0.2	—				+ 0.5	+ 0.6	—

注 1) 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミン B₁ の欠乏症である脚気を予防するに足る最小必要量からではなく、尿中にビタミン B₁ の排泄量が増大し始める摂取量(体内飽和量)から算定。

注 2) 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミン B₂ の欠乏症である口唇炎、口角炎、舌炎などの皮膚炎を予防するに足る最小摂取量から求めた値ではなく、尿中にビタミン B₂ の排泄量が増大し始める摂取量(体内飽和量)から算定。

年齢等	ナイアシン (mgNE/日) 注1								ビタミン B ₆ (mg/日) 注4							
	男性				女性				男性				女性			
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 注2	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 注2	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 注5	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 注5
0 ～ 5 (月) 注3	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6 ～ 11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1 ～ 2 (歳)	5	5	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3 ～ 5 (歳)	6	7	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6 ～ 7 (歳)	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (25)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8 ～ 9 (歳)	9	11	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10 ～ 11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	12	—	200 (45)	1.0	1.2	—	30	1.0	1.2	—	30
12 ～ 14 (歳)	12	15	—	250 (60)	12	14	—	250 (60)	1.2	1.4	—	40	1.1	1.3	—	40
15 ～ 17 (歳)	14	16	—	300 (75)	11	13	—	250 (65)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45
18 ～ 29 (歳)	13	15	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
30 ～ 49 (歳)	13	15	—	350 (85)	10	12	—	250 (65)	1.2	1.4	—	60	1.0	1.2	—	45
50 ～ 69 (歳)	12	14	—	350 (80)	9	11	—	250 (65)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
70 以上 (歳)	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)	1.2	1.4	—	50	1.0	1.2	—	40
妊 婦 (付加量)					—	—	—	—					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—					+0.3	+0.3	—	—

NE = ナイアシン当量 = ナイアシン + 1/60 トリプトファン。

注1) 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

注2) ニコチンアミドの mg 量、() 内はニコチン酸の mg 量。参照体重を用いて算定した。

注3) 単位は mg/日。

注4) たばく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した(妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

注5) 食事性ビタミン B₆ の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

年齢等	ビタミンB ₁₂ (μg/日)						葉酸 (μg/日) ^{注1}							
	男性			女性			男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ^{注2}	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ^{注2}
0～5(月)	—	—	0.4	—	—	0.4	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11(月)	—	—	0.5	—	—	0.5	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2(歳)	0.7	0.9	—	0.7	0.9	—	70	90	—	200	70	90	—	200
3～5(歳)	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—	80	100	—	300	80	100	—	300
6～7(歳)	1.0	1.3	—	1.0	1.3	—	100	130	—	400	100	130	—	400
8～9(歳)	1.2	1.5	—	1.2	1.5	—	120	150	—	500	120	150	—	500
10～11(歳)	1.5	1.8	—	1.5	1.8	—	150	180	—	700	150	180	—	700
12～14(歳)	1.9	2.3	—	1.9	2.3	—	190	230	—	900	190	230	—	900
15～17(歳)	2.1	2.5	—	2.1	2.5	—	210	250	—	900	210	250	—	900
18～29(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
30～49(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～69(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
70以上(歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—	200	240	—	900	200	240	—	900
妊 婦 (付加量)				+ 0.3	+ 0.4	—					+ 200	+ 240	—	—
授乳婦 (付加量)				+ 0.7	+ 0.8	—					+ 80	+ 100	—	—

注1) 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg/日のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

注2) サプリメントや強化食品に含まれるプテロイルモノグルタミン酸の量。

年齢等	パントテン酸 (mg/日)		ビオチン (μg/日)		ビタミンC (mg/日)					
	男性		女性		男性			女性		
	目安量		目安量		推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5(月)	4	4	4	4	—	—	40	—	—	40
6～11(月)	3	3	10	10	—	—	40	—	—	40
1～2(歳)	3	3	20	20	30	35	—	30	35	—
3～5(歳)	4	4	20	20	35	40	—	35	40	—
6～7(歳)	5	5	25	25	45	55	—	45	55	—
8～9(歳)	5	5	30	30	50	60	—	50	60	—
10～11(歳)	6	6	35	35	60	75	—	60	75	—
12～14(歳)	7	6	50	50	80	95	—	80	95	—
15～17(歳)	7	5	50	50	85	100	—	85	100	—
18～29(歳)	5	4	50	50	85	100	—	85	100	—
30～49(歳)	5	4	50	50	85	100	—	85	100	—
50～69(歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—
70以上(歳)	5	5	50	50	85	100	—	85	100	—
妊 婦			5	50				+ 10	+ 10	—
授乳婦			5	50				+ 40	+ 45	—

ビタミンC 特記事項：推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果並びに抗酸化作用効果から算定。

ミネラル

年齢等	ナトリウム (mg/ 日) [() は食塩相当量 (g/ 日)]						カリウム (mg/ 日)			
	男性			女性			男性		女性	
	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量	目安量	目標量	目安量	目標量
0 ～ 5 (月)	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—	400	—	400	—
6 ～ 11 (月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—	700	—	700	—
1 ～ 2 (歳)	—	—	(3.0 未満)	—	—	(3.5 未満)	900	—	800	—
3 ～ 5 (歳)	—	—	(4.0 未満)	—	—	(4.5 未満)	1,100	—	1,000	—
6 ～ 7 (歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.5 未満)	1,300	1,800 以上	1,200	1,800 以上
8 ～ 9 (歳)	—	—	(5.5 未満)	—	—	(6.0 未満)	1,600	2,000 以上	1,500	2,000 以上
10 ～ 11 (歳)	—	—	(6.5 未満)	—	—	(7.0 未満)	1,900	2,200 以上	1,800	2,000 以上
12 ～ 14 (歳)	—	—	(8.0 未満)	—	—	(7.0 未満)	2,400	2,600 以上	2,200	2,400 以上
15 ～ 17 (歳)	—	—	(8.0 未満)	—	—	(7.0 未満)	2,800	3,000 以上	2,100	2,600 以上
18 ～ 29 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.0 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
30 ～ 49 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.0 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
50 ～ 69 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.0 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
70 以上 (歳)	600 (1.5)	—	(8.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.0 未満)	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
妊 婦				—	—	—			2,000	—
授乳婦				—	—	—			2,200	—

年齢等	カルシウム (mg/ 日)								マグネシウム (mg/ 日)							
	男性				女性				男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ^注	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ^注
0 ～ 5 (月)	—	—	200	—	—	—	200	—	—	—	20	—	—	—	20	—
6 ～ 11 (月)	—	—	250	—	—	—	250	—	—	—	60	—	—	—	60	—
1 ～ 2 (歳)	350	450	—	—	350	400	—	—	60	70	—	—	60	70	—	—
3 ～ 5 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—	80	100	—	—	80	100	—	—
6 ～ 7 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—	110	130	—	—	110	130	—	—
8 ～ 9 (歳)	550	650	—	—	600	750	—	—	140	170	—	—	140	160	—	—
10 ～ 11 (歳)	600	700	—	—	600	750	—	—	180	210	—	—	180	220	—	—
12 ～ 14 (歳)	850	1,000	—	—	700	800	—	—	250	290	—	—	240	290	—	—
15 ～ 17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	—	300	360	—	—	260	310	—	—
18 ～ 29 (歳)	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500	280	340	—	—	230	270	—	—
30 ～ 49 (歳)	550	650	—	2,500	550	650	—	2,500	310	370	—	—	240	290	—	—
50 ～ 69 (歳)	600	700	—	2,500	550	650	—	2,500	290	350	—	—	240	290	—	—
70 以上 (歳)	600	700	—	2,500	500	650	—	2,500	270	320	—	—	220	270	—	—
妊 婦					—	—	—	—					+ 30	+ 40	—	—
授乳婦					—	—	—	—					—	—	—	—

注) 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は成人の場合 350mg/ 日、小児では 5mg/kg 体重 / 日とする。それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

年齢等	リン (mg/ 日)			
	男性		女性	
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0 ～ 5 (月)	120	—	120	—
6 ～ 11 (月)	260	—	260	—
1 ～ 2 (歳)	500	—	500	—
3 ～ 5 (歳)	800	—	600	—
6 ～ 7 (歳)	900	—	900	—
8 ～ 9 (歳)	1,000	—	900	—
10 ～ 11 (歳)	1,100	—	1,000	—
12 ～ 14 (歳)	1,200	—	1,100	—
15 ～ 17 (歳)	1,200	—	900	—
18 ～ 29 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
30 ～ 49 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
50 ～ 69 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
70 以上 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
妊 婦			800	—
授乳婦			800	—

年齢等	鉄 (mg/ 日) 注									
	男性				女性					
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
0 ～ 5 (月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6 ～ 11 (月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1 ～ 2 (歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3 ～ 5 (歳)	4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	—	—	25
6 ～ 7 (歳)	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30
8 ～ 9 (歳)	6.0	8.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	35
10 ～ 11 (歳)	7.0	10.0	—	35	7.0	10.0	10.0	14.0	—	35
12 ～ 14 (歳)	8.5	11.5	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	50
15 ～ 17 (歳)	8.0	9.5	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18 ～ 29 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40
30 ～ 49 (歳)	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50 ～ 69 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
70 以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦 (付加量) 初期 中期・後期					+ 2.0 + 12.5	+ 2.5 + 15.0	— —	— —	— —	— —
授乳婦 (付加量)					+ 2.0	+ 2.5	—	—	—	—

注) 過多月経(経血量が80mL/ 回以上)の人を除外して策定した。

年齢等	亜鉛 (mg/ 日)								銅 (mg/ 日)							
	男性				女性				男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ～ 5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6 ～ 11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1 ～ 2 (歳)	3	3	—	—	3	3	—	—	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3 ～ 5 (歳)	3	4	—	—	3	4	—	—	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—
6 ～ 7 (歳)	4	5	—	—	4	5	—	—	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
8 ～ 9 (歳)	5	6	—	—	5	5	—	—	0.4	0.6	—	—	0.4	0.5	—	—
10 ～ 11 (歳)	6	7	—	—	6	7	—	—	0.5	0.7	—	—	0.5	0.7	—	—
12 ～ 14 (歳)	8	9	—	—	7	8	—	—	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15 ～ 17 (歳)	9	10	—	—	6	8	—	—	0.8	1.0	—	—	0.6	0.8	—	—
18 ～ 29 (歳)	8	10	—	40	6	8	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
30 ～ 49 (歳)	8	10	—	45	6	8	—	35	0.7	1.0	—	10	0.6	0.8	—	10
50 ～ 69 (歳)	8	10	—	45	6	8	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
70 以上 (歳)	8	9	—	40	6	7	—	35	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
妊 婦 (付加量)					+ 1	+ 2	—	—					+ 0.1	+ 0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 3	+ 3	—	—					+ 0.5	+ 0.5	—	—

年齢等	マンガン (mg/ 日)				ヨウ素 (μg/ 日)							
	男性		女性		男性				女性			
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ～ 5 (月)	0.01	—	0.01	—	—	—	100	250	—	—	100	250
6 ～ 11 (月)	0.5	—	0.5	—	—	—	130	250	—	—	130	250
1 ～ 2 (歳)	1.5	—	1.5	—	35	50	—	250	35	50	—	250
3 ～ 5 (歳)	1.5	—	1.5	—	45	60	—	350	45	60	—	350
6 ～ 7 (歳)	2.0	—	2.0	—	55	75	—	500	55	75	—	500
8 ～ 9 (歳)	2.5	—	2.5	—	65	90	—	500	65	90	—	500
10 ～ 11 (歳)	3.0	—	3.0	—	80	110	—	500	80	110	—	500
12 ～ 14 (歳)	4.0	—	4.0	—	100	140	—	1,200	100	140	—	1,200
15 ～ 17 (歳)	4.5	—	3.5	—	100	140	—	2,000	100	140	—	2,000
18 ～ 29 (歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
30 ～ 49 (歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
50 ～ 69 (歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
70 以上 (歳)	4.0	11	3.5	11	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
妊 婦			3.5	—					+ 75	+ 110	—	— ^注
授乳婦			3.5	—					+ 100	+ 140	—	—

注) 妊婦の耐容上限量は、2,000 μg/ 日とする。

年齢等	セレン (μg/日)								クロム (μg/日)	
	男性				女性				男性	女性
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	目安量	目安量
0 ～ 5 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—	0.8	0.8
6 ～ 11 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—	1.0	1.0
1 ～ 2 (歳)	10	10	—	80	10	10	—	70	—	—
3 ～ 5 (歳)	10	15	—	110	10	10	—	110	—	—
6 ～ 7 (歳)	15	15	—	150	15	15	—	150	—	—
8 ～ 9 (歳)	15	20	—	190	15	20	—	180	—	—
10 ～ 11 (歳)	20	25	—	240	20	25	—	240	—	—
12 ～ 14 (歳)	25	30	—	330	25	30	—	320	—	—
15 ～ 17 (歳)	30	35	—	400	20	25	—	350	—	—
18 ～ 29 (歳)	25	30	—	420	20	25	—	330	10	10
30 ～ 49 (歳)	25	30	—	460	20	25	—	350	10	10
50 ～ 69 (歳)	25	30	—	440	20	25	—	350	10	10
70 以上 (歳)	25	30	—	400	20	25	—	330	10	10
妊 婦 (付加量)					+ 5	+ 5	—	—		10
授乳婦 (付加量)					+ 15	+ 20	—	—		10

年齢等	モリブデン (μg/日)							
	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ～ 5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—
6 ～ 11 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—
1 ～ 2 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
3 ～ 5 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
6 ～ 7 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
8 ～ 9 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
10 ～ 11 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
12 ～ 14 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
15 ～ 17 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
18 ～ 29 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
30 ～ 49 (歳)	25	30	—	550	20	25	—	450
50 ～ 69 (歳)	20	25	—	550	20	25	—	450
70 以上 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
妊 婦 (付加量)					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+ 3	+ 3	—	—

糖尿病腎症病期分類^{注1)}

病 期	尿アルブミン値 (mg/gCr) あるいは 尿たんぱく値 (g/gCr)	GFR (eGFR) (mL/分/1.73m ²)
第1期 (腎症前期)	正常アルブミン尿 (30未満)	30以上 ^{注2)}
第2期 (早期腎症期)	微量アルブミン尿 (30～299) ^{注3)}	30以上
第3期 (顕性腎症期)	顕性アルブミン尿 (300以上) あるいは 持続性たんぱく尿 (0.5以上)	30以上 ^{注4)}
第4期 (腎不全期)	問わない ^{注5)}	30未満
第5期 (透析療法期)	透析療法中	

注1) 糖尿病腎症は必ずしも第1期から順次第5期まで進行するものではない。本分類は、厚労省研究班の成績に基づき予後(腎、心血管、総死亡)を勘案した分類である。

注2) GFR60mL/分/1.73m²未満の症例はCKDに該当し、糖尿病腎症以外の原因が存在し得るため、他の腎臓病との鑑別診断が必要である。

注3) 微量アルブミン尿を認めた症例では、糖尿病腎症早期診断基準に従って鑑別診断を行った上で、早期腎症と診断する。

注4) 顕性アルブミン尿の症例では、GFR60mL/分/1.73m²未満からGFRの低下に伴い腎イベント(eGFRの半減、透析導入)が増加するため、注意が必要である。

注5) GFR30mL/分/1.73m²未満の症例は、尿アルブミン値あるいは尿たんぱく値にかかわらず、腎不全期に分類される。しかし、特に正常アルブミン尿・微量アルブミン尿の場合は、糖尿病腎症以外の腎臓病との鑑別診断が必要である。

糖尿病腎症病期分類とCKD重症度分類との関係

アルブミン尿区分			A1	A2	A3
尿アルブミン定量			正常アルブミン尿	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
尿アルブミン /Cr 比 (mg/gCr)			30 未満	30 ～ 299	300 以上
(尿たんぱく /Cr 比) (g/gCr)					(0.50 以上)
GFR 区分 (mL/ 分 /1.73m ²)	G1	≥ 90	第 1 期 (腎症前期)	第 2 期 (早期腎症期)	第 3 期 (顕性腎症期)
	G2	60 ～ 89			
	G3a	45 ～ 59			
	G3b	30 ～ 44			
	G4	15 ～ 29	第 4 期 (腎不全期)		
	G5	< 15			
	(透析療法中)		第 5 期 (透析療法期)		

糖尿病腎症生活指導基準（抜粋）

病 期	食 事				治療・食事・生活のポイント
	総エネルギー kcal/kg 体重 / 日	たんぱく質 g/kg 体重 / 日	食塩相当量 g / 日	カリウム g / 日	
第 1 期 (腎症前期)	25 ～ 30	1.0 ～ 1.2	高血圧があれば 6g 未満	制限せず	・糖尿病食を基本とし、血糖コントロールに努める ・降圧治療 ・脂質管理 ・禁煙
第 2 期 (早期腎症期)	25 ～ 30	1.0 ～ 1.2 ^{注1)}	高血圧があれば 6g 未満	制限せず	・糖尿病食を基本とし、血糖コントロールに努める ・降圧治療 ・脂質管理 ・禁煙 ・たんぱく質の過剰摂取は好ましくない。
第 3 期 (顕性腎症期)	25 ～ 30 ^{注2)}	0.8 ～ 1.0 ^{注2)}	6g 未満	制限せず (高カリウム血症があれば < 2.0)	・適切な血糖コントロール ・降圧治療 ・脂質管理 ・禁煙 ・たんぱく質制限食
第 4 期 (腎不全期)	25 ～ 30	0.6 ～ 0.8	6g 未満	< 1.5	・適切な血糖コントロール ・降圧治療 ・脂質管理 ・禁煙 ・低たんぱく食 ・貧血治療
第 5 期 (透析療法期)	血液透析 (HD) ^{注3)} 35 ～ 40	0.9 ～ 1.2	6g 未満	< 2.0	・適切な血糖コントロール ・降圧治療 ・脂質管理 ・禁煙 ・透析療法または腎移植 ・水分制限（血液透析患者の場合、最大透析間隔日の体重増加を 6% 未満とする）。
	腹膜透析 (PD) ^{注3)} 30 ～ 35	0.9 ～ 1.2	PD 除水量 (L) × 7.5 + 尿量 (L) × 5 (g)	原則 制限せず	

注 1) 一般的な糖尿病の食事基準に従う。

注 2) GFR < 45 では第 4 期の食事内容への変更も考慮する。

注 3) 血糖および体重コントロールを目的として 25 ～ 30kcal/kg体重 / 日までの制限も考慮する。

