

年齢	穀物（米の量）g		芋類g	油g		砂糖g		乳・乳製品	卵g	肉g		魚g		大豆・大豆製品g		野菜g	芋類g	果物g
	男	女	男・女	男	女	男	女	男・女	男・女	男	女	男	女	男	女	男・女	男・女	男・女
1～2	110	110	50	5	5	10	10	400	50	25	25	25	25	40	35	150～200	50	100
3～5	160	150	60	15	15	15	15	400	50	30	30	30	30	50	50	150～200	60	150
6～8	190	150	60	20	15	20	20	400	50	50	50	50	50	80	60	250～300	60	150
9～11	250	200	100	20	20	20	20	400	50	65	60	65	60	80	80	300～400	100	200
12～14	280	240	100	30	25	20	20	400	50	75	60	75	60	100	100	300～400	100	200
15～17	330	230	100	35	20	20	20	400	50	70	60	70	60	100	100	300～400	100	200
18～29	330	230	100	35	20	20	20	250	50	60	50	60	50	80	80	300～400	100	200
30～49	320	230	100	35	20	20	20	250	50	60	50	60	50	80	80	300～400	100	200
50～69	270	200	100	25	20	20	20	250	50	60	50	60	50	80	80	300～400	100	200
70以上	230	160	100	20	20	20	15	250	50	60	50	60	50	80	80	300～400	100	200