

妊娠周期別			非妊時	妊娠初期 (16週未満)	妊娠中期 (16～27週)	妊娠後期 (28週以降)	授乳期	
栄養 目 標 量	エネルギー	kcal	推定エネルギー必要量 (18～29歳)	2,000	(+50) 2,050	(+250) 2,250	(+450) 2,450	(+350) 2,350
			推定エネルギー必要量 (30～49歳)	2,050	(+50) 2,100	(+250) 2,300	(+450) 2,500	(+350) 2,400
	たんぱく質	g	推奨量	50	50	(+5) 55	(+25) 75	(+20) 70
	カルシウム	mg		650	650	650	650	650
	ビタミンA	μg RE	推奨量 (18～29歳)	650	650	650	(+80) 730	(+450) 1100
			推奨量 (30～49歳)	700	700	700	(+80) 780	(+450) 1150
	ビタミンD	μg	目安量	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5
	葉酸	μg	推奨量	240	240	(+240) 480	(+240) 480	(+100) 340
	鉄	mg	推奨量 (18～29歳 月経なし)	6.5	(+2.5) 9	(+9.5) 16	(+9.5) 16	(+2.5) 9
			推奨量 (30～49歳 月経なし)	6.5	(+2.5) 9	(+9.5) 16	(+9.5) 16	(+2.5) 9
ナトリウム 食塩相当量	g	目標量	6.5未満	6.5未満	6.5未満	6.5未満	6.5未満	