

妊娠周期別			非妊娠時	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)	1,950	(+ 50)	2,000	(+250)	2,200	(+ 450)	2,400	(+ 350)	2,300
			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	μgRE	推奨量 (18~29歳)	650		650		650	(+ 80)	730	(+ 450)	1,100
			推奨量 (30~49歳)	700		700		700	(+ 80)	780	(+ 450)	1,150
	ビタミンD	μg	目安量	9.0		9.0		9.0		9.0		9.0
	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	(+ 2.5)	8.5	(+8.5)	14.5	(+ 8.5)	14.5	(+ 2.0)	8.0
			推奨量 (30~49歳 月経なし)	6	(+ 2.5)	9.0	(+ 9.5)	16.0	(+ 9.5)	16.0	(+ 2.5)	9.0
ナトリウム 食塩相当量			目標量	6.5未満		6.5未満		6.5未満		6.5未満		6.5未満

(日本人の食事摂取基準2025年版18~49歳女性 身体活動レベルがふつう (II) の場合)