

[表 2] 韓国人の栄養摂取基準

年齢	炭水化物 (g)		脂肪 (g)		タンパク質 (g)		食物繊維 (g)		ビタミンA (μg RE)		ビタミンD (μg)		ビタミンE (mg α-TE)		ビタミンK (μg)		ビタミンC (mg)		チアミン (mg)		リボフラビン (mg)		ナイアシン (mg NE)		ビタミンB ₆ (mg)		葉酸 (μg DFE)		ビタミンB ₁₂ (μg)	
	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	
乳児 0~5(ヶ月)	60		25		9.5				350		5		3		4		35		0.2		0.3		2		0.1		65		0.3	
6~11	90		25		15				450		5		4		7		45		0.3		0.4		3		0.3		80		0.5	
幼児 1~2(才)					15		10	300			5		5		25		35		0.5		0.5		6		0.6		150		0.9	
3~5					20		15	350			5		6		30		40		0.5		0.6		7		0.7		180		1.1	
男性 6~8(才)					30		20	450			5		7		45		55		0.7		0.9		9		0.9		220		1.3	
9~11					40		20	600			5		9		55		70		0.9		1.2		12		1.1		300		1.7	
12~14					55		25	750			10		10		70		90		1.1		1.5		15		1.5		360		2.3	
15~18					65		25	850			10		11		80		105		1.3		1.7		17		1.5		400		2.7	
19~29					65		25	800			10		12		75		100		1.2		1.5		16		1.5		400		2.4	
30~49					60		25	750			10		12		75		100		1.2		1.5		16		1.5		400		2.4	
50~64					60		25	750			10		12		75		100		1.2		1.5		16		1.5		400		2.4	
65~74					55		25	700			15		12		75		100		1.2		1.5		16		1.5		400		2.4	
75以上					55		25	700			15		12		75		100		1.2		1.5		16		1.5		400		2.4	
女性 6~8(才)					25		20	400			5		7		45		60		0.7		0.8		9		0.9		220		1.3	
9~11					40		20	550			5		9		55		80		0.9		1.0		12		1.1		300		1.7	
12~14					50		20	650			10		10		65		100		1.1		1.2		15		1.4		360		2.3	
15~18					50		20	600			10		11		65		95		1.2		1.2		14		1.4		400		2.4	
19~29					55		20	650			10		12		65		100		1.1		1.2		14		1.4		400		2.4	
30~49					50		20	650			10		12		65		100		1.1		1.2		14		1.4		400		2.4	
50~64					50		20	600			10		12		65		100		1.1		1.2		14		1.4		400		2.4	
65~74					45		20	550			15		12		65		100		1.1		1.2		14		1.4		400		2.4	
75以上					45		20	550			15		12		65		100		1.1		1.2		14		1.4		400		2.4	
妊婦					+15+30		+5	+70			+0		+0		+0		+10		+0.4		+0.4		+4		+0.8		+220		+0.2	
授乳婦					+25		+5	+490			+0		+3		+0		+40		+0.4		+0.5		+3		+0.8		+150		+0.4	

〔社団法人〕保健福祉部、韓国栄養学会：韓国人の栄養摂取基準（2015）

* 推奨摂取量：年齢別の1日に推奨される栄養素摂取量として、平均必要量を根拠にして算出

* 目安量：推奨摂取量を算出することができない場合、疫学調査結果を根拠に、健康な人の栄養素摂取水準を基準にして算出

* 妊婦のタンパク質推奨摂取量：妊娠第2期（14~28週未満）および第3期（28週以降）のそれぞれの追加量

「韓国 食品などの表示基準（仮訳）」
2017年8月 ジェトロ農林水産・食品課

年齢	パントテン酸 (mg)		ビタミン (μg)		カルシウム (mg)		リン (mg)		ナトリウム (g)		塩素 (g)		カリウム (g)		マグネシウム (mg)		鉄 (mg)		亜鉛 (mg)		銅 (μg)		フッ素 (mg)		マンガン (mg)		ヨード (μg)		セレンウム (μg)		モリブデン (μg)		クロム (μg)			
	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量	推奨 摂取量	目安量				
乳児	0～5(ヶ月)		1.7		5		210		100		0.12		0.18		0.4		30		0.3		2		240		0.01		0.01		130		9		0.2			
	6～11		1.9		7		300		300		0.37		0.56		0.7		55		6		3		310		0.5		0.8		170		11		5.0			
幼児	1～2(才)		2		9		500		450		0.9		1.3		2.0		80		6		3		280		0.6		1.5		80		23		12			
	3～5		2		11		600		550		1.0		1.5		2.3		100		6		4		320		0.8		2.0		90		25		12			
男性	6～8(才)		3		15		700		600		1.2		1.9		2.6		160		9		6		440		1.0		2.5		100		35		20			
	9～11		4		20		800		1,200		1.4		2.1		3.0		230		10		8		580		2.0		3.0		110		45		25			
	12～14		5		25		1,000		1,200		1.5		2.3		3.5		320		14		8		740		2.5		4.0		130		60		35			
	15～18		5		30		900		1,200		1.5		2.3		3.5		400		14		10		840		3.0		4.0		130		65		40			
	19～29		5		30		800		700		1.5		2.3		3.5		350		10		10		800		3.5		4.0		150		60		30		35	
	30～49		5		30		800		700		1.5		2.3		3.5		370		10		10		800		3.0		4.0		150		60		25		35	
	50～64		5		30		750		700		1.5		2.3		3.5		370		10		9		800		3.0		4.0		150		60		25		35	
	65～74		5		30		700		700		1.3		2.0		3.5		370		9		9		800		3.0		4.0		150		60		25		35	
75以上		5		30		700		700		1.1		1.7		3.5		370		9		9		800		3.0		4.0		150		60		25		35		
女性	6～8(才)		3		15		700		550		1.2		1.9		2.6		150		8		5		440		1.0		2.5		100		35		15			
	9～11		4		20		800		1,200		1.4		2.1		3.0		210		10		8		580		2.0		3.0		110		45		20			
	12～14		5		25		900		1,200		1.5		2.3		3.5		290		16		8		740		2.5		3.5		130		60		25			
	15～18		5		30		800		1,200		1.5		2.3		3.5		340		14		9		840		2.5		3.5		130		65		25			
	19～29		5		30		700		700		1.5		2.3		3.5		280		14		8		800		3.0		3.5		150		60		25		25	
	30～49		5		30		700		700		1.5		2.3		3.5		280		14		8		800		2.5		3.5		150		60		25		25	
	50～64		5		30		800		700		1.5		2.3		3.5		280		8		7		800		2.5		3.5		150		60		25		25	
	65～74		5		30		800		700		1.3		2.0		3.5		280		8		7		800		2.5		3.5		150		60		25		25	
75以上		5		30		800		700		1.1		1.7		3.5		280		7		7		800		2.5		3.5		150		60		25		25		
妊婦	+1		+0		+0		+0		+1.5		+2.3		+0		+40		+10		+2.5		+130		+0		+0		+90		+4		+5					
授乳婦	+2		+5		+0		+0		+1.5		+2.3		+0.4		+0		+0		+5.0		+480		+0		+0		+190		+10		+20					