

## 1日のたんぱく質推奨量※

性別、年齢別に、たんぱく質の1日の推奨量をまとめた表です。  
必要なたんぱく質量には個人差があることも理解した上で参考にしてください。

性別	男性	女性	
年齢等	推奨量(g/日)	推奨量(g/日)	
1～2(歳)	20	20	
3～5(歳)	25	25	
6～7(歳)	30	30	
8～9(歳)	40	40	
10～11(歳)	45	50	
12～14(歳)	60	55	
15～17(歳)	65	55	
18～29(歳)	65	50	
30～49(歳)	65	50	
50～64(歳)	65	50	
65～74(歳)	60	50	
75以上(歳)	60	50	
妊婦(付加量)	/	初期	+0
		中期	+5
		後期	+25
授乳婦(付加量)		+20	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

※「推奨量」:対象年齢に属するほとんどのほとんどの人が必要量を満たす量。