

食物繊維の食事摂取基準（g/日）

性別	男性	女性
年齢	目標量	目標量
6～7（歳）	11以上	10以上
8～9（歳）	12以上	12以上
10～11（歳）	13以上	13以上
12～14（歳）	17以上	16以上
15～17（歳）	19以上	17以上
18～29（歳）	20以上	18以上
30～49（歳）	20以上	18以上
50～69（歳）	20以上	18以上
70以上（歳）	19以上	17以上

日本人の食事摂取基準〈2015年版〉より