

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