1. 에너지 및 다량영양소

성별		영아		유아		남자									여자									임신부[1]			수유부[1]	비고_주석표기	변동여부
연령		0-5(개월)	6-11(개월)	1-2(세)	3-5(세)	6-8(세)	9-11	12-14	15-18	19-29	30-49	50-64	65-74	75 이상	6-8(세)	9-11	12-14	15-18	19-29	30-49	50-64	65-74	75 이상	1분기	2분기	3분기			
에너지(kcal/일) (2020)	필요추정량	500	600	900	1,400	1,700	2,000	2,500	2,700	2,600	2,500	2,200	2,000	1,900	1,500	1,800	2,000	2,000	2,000	1,900	1,700	1,600	1,500	+0	+340	+450	+340	[1]임신부 1,2,3 분기별 부가량	유지
에너지(kcal/일) (2025)	필요추정량	500	600	900	1,400	1,700	2,000	2,500	2,700	2,600	2,500	2,200	2,000	1,900	1,500	1,800	2,000	2,000	2,000	1,900	1,700	1,600	1,500	+0	+340	+450	+340		
탄수화물(g/일) (2020)	평균필요량			100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		+35		+60		
	권장섭취량			130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130		+45		+80		
	충분섭취량	60	90																										변동(근거자료 변경) *수유부 하향조정
탄수화물(g/일) (2025)	평균필요량			100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		+35		+55	[1]임신부·수유부 부가량	
	권장섭취량			130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130		+45		+70		
	충분섭취량	55	85																										
식이섬유(g/일) (2020)	충분섭취량			15	20	25	25	30	30	30	30	30	25	25	20	25	25	25	20	20	20	20	20		+5		+5		변동 (산출식 변경)
식이섬유(g/일) (2025)	충분섭취량			10	15	20	20	25	25	30	30	30	30	30	15	20	20	20	20	20	25	25	25		+5		+5		
단백질 (g/일) (2020)	평균필요량		12	15	20	30	40	50	55	50	50	50	50	50	30	40	45	45	45	40	40	40	40		+12	+25	+20		
	권장섭취량		15	20	25	35	50	60	65	65	65	60	60	60	35	45	55	55	55	50	50	50	50		+15	+30	+25		
	충분섭취량	10																											
단백질 (g/일) (2025)	평균필요량		12	15	20	30	40	50	55	50	50	50	50	50	30	40	45	45	45	40	40	40	40		+8	+25	+20	[1]임신부 2, 3 분기별 부가량	변동(근거자료 변경) * 임신 2분기 하향 조정
	권장섭취량		15	20	25	35	50	60	65	65	65	60	60	60	35	45	55	55	55	50	50	50	50		+10	+30	+25		
	충분섭취량	10																											
메티오닌+시스테인 (g/일) (2020)	평균필요량		0.3	0.3	0.3	0.5	0.7	1	1.2	1	1.1	1.1	1	0.9	0.5	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7		1.1		1.1	[1]아미노산 : 임신부·수유부 부가량 아닌 총량	변동(변경된 기준체위 반영) +① 연령별 단백질 축적률 반영 ② 단백질 축적 효율 반영)
	권장섭취량		0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	1.2	1.4	1.4	1.4	1.3	1.3	1.1	0.6	0.7	1	1.1	1	1	1	0.9	0.9		1.4		1.5		
	충분섭취량	0.4																											
메티오닌+시스테인 (g/일) (2025)	평균필요량		0.3	0.3	0.3	0.5	0.7	0.9	1.1	1.1	1.1	1.1	1	0.9	0.4	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7		1.1		1.1		
	권장섭취량		0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	1.2	1.4	1.4	1.3	1.3	1.3	1.1	0.6	0.8	1	1.1	1	1	1	0.9	0.9		1.4		1.5		
	충분섭취량	0.4																											
류신 (g/일) (2020)	평균필요량		0.6	0.6	0.7	1.1	1.5	2.2	2.6	2.4	2.4	2.3	2.2	2.1	1	1.5	1.9	2	2	1.9	1.9	1.8	1.6		2.5		2.8		
	권장섭취량		0.8	0.8	1.0	1.3	1.9	2.7	3.2	3.1	3.1	2.8	2.8	2.7	1.3	1.8	2.4	2.4	2.5	2.4	2.3	2.2	2		3.1		3.5		
	충분섭취량	1.0																											
류신 (g/일) (2025)	평균필요량		0.6	0.6	0.7	1.1	1.5	2.1	2.4	2.4	2.4	2.3	2.2	2.1	1	1.5	1.8	1.9	2	1.9	1.9	1.8	1.7		2.5		3		
	권장섭취량		0.8	0.8	0.8	1.3	1.9	2.6	3	3.1	3.1	2.8	2.8	2.7	1.3	1.8	2.3	2.4	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1		3.1		3.7		
	충분섭취량	1.1																											
이소류신 (g/일) (2020)	평균필요량		0.3	0.3	0.3	0.5	0.7	1	1.2	1	1.1	1.1	1	0.9	0.5	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7		1.1		1.3		
	권장섭취량		0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	1.2	1.4	1.4	1.4	1.3	1.3	1.1	0.6	0.7	1	1.1	1.1	1	1.1	0.9	0.9		1.4		1.7		
	충분섭취량	0.6																											
이소류신 (g/일) (2025)	평균필요량		0.3	0.3	0.3	0.5	0.7	0.9	1.1	1.1	1.1	1.1	1	0.9	0.4	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7		1.1		1.3		
	권장섭취량		0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	1.2	1.4	1.4	1.4	1.3	1.3	1.1	0.6	0.8	1	1.1	1.1	1	1.1	0.9	0.9		1.4		1.7		
	충분섭취량	0.6																											
발린 (g/일) (2020)	평균필요량		0.3	0.4	0.4	0.6	0.9	1.2	1.5	1.4	1.4	1.3	1.3	1.1	0.6	0.9	1.2	1.2	1.1	1	1	0.9	0.9		1.4		1.6		
	권장섭취량		0.5	0.5	0.5	0.7	1.1	1.6	1.8	1.7	1.7	1.6	1.6	1.4	0.7	1.1	1.4	1.4	1.3	1.4	1.3	1.3	1.1		1.7		1.9		
	충분섭취량	0.6																											
발린 (g/일) (2025)	평균필요량		0.3	0.3	0.4	0.6	0.9	1.2	1.4	1.4	1.4	1.3	1.3	1.1	0.6	0.8	1	1.1	1.1	1	1	0.9	0.9		1.4		1.6		
	권장섭취량		0.5	0.5	0.5	0.8	1.1	1.5	1.7	1.7	1.7	1.6	1.6	1.5	0.7	1	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.1		1.7		1.9		
	충분섭취량	0.6																											
라이신 (g/일) (2020)	평균필요량		0.6	0.6	0.6	1	1.4	2.1	2.3	2.5	2.4	2.1	2.2	2.2	0.9	1.3	1.8	1.8	2.1	2	1.9	1.8	1.7		2.3		2.5		
	권장섭취량		0.8	0.7	0.8	1.2	1.8	2.5	2.9	3.1	3.1	2.6	2.9	2.7	1.3	1.6	2.2	2.2	2.6	2.5	2.4	2.3	2.1		2.9		3.1		
	충분섭취량	0.7																											
라이신 (g/일) (2025)	평균필요량		0.6	0.6	0.7	1.1	1.6	2.1	2.5	2.5	2.4	2.3	2.2	2.2	1	1.5	1.9	2	2.1	2	1.9	1.8	1.7		2.3		2.7		
	권장섭취량		0.8	0.8	0.8	1.4	1.9	2.6	3.1	3.1	3.1	2.9	2.9	2.7	1.3	1.9	2.4	2.5	2.6	2.5	2.4	2.3	2.1		2.9		3.4		
	충분섭취량	0.8																											
페닐알라닌+티로신 (g/일) (2020)	평균필요량		0.5	0.5	0.6	0.9	1.3	1.8	2.1	2.8	2.9	2.7	2.5	2.5	0.8	1.2	1.6	1.6	2.3	2.3	2.2	2.1	2		3		3.7		
	권장섭취량		0.7	0.7	0.7	1	1.6	2.3	2.6	3.6	3.5	3.4	3.3	3.1	1	1.5	1.9	2	2.9	2.8	2.7	2.6	2.4		3.8		4.7		
	충분섭취량	0.9																											
페닐알라닌+티로신 (g/일) (2025)	평균필요량		0.5	0.6	0.8	1.2	1.7	2.4	2.8	2.8	2.7	2.7	2.5	2.5	1.1	1.7	2.1	2.2	2.3	2.3	2.2	2.1	2		3		3.7		
	권장섭취량		0.7	0.8	0.9	1.5	2.2	3	3.5	3.6	3.5	3.4	3.3	3.1	1.4	2.1	2.7	2.8	2.9	2.8	2.7	2.6	2.4		3.8		4.7		
	충분섭취량	0.9																											
트레오닌 (g/일) (2020)	평균필요량		0.3	0.3	0.3	0.5	0.7	1	1.2	1.1	1.2	1.1	1	1	0.5	0.6	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.8	0.7		1.2		1.3		
	권장섭취량		0.4	0.4	0.4	0.6	0.9	1.3	1.5	1.5	1.5	1.4	1.2	1.2	0.6	0.9	1.2	1.2	1.1	1.2	1.1	1	0.9		1.5		1.7		
	충분섭취량	0.5																											
트레오닌 (g/일) (2025)	평균필요량		0.3	0.3	0.3	0.5	0.7	1	1.2	1.1	1.1	1.1	1.1	1	0.5	0.7	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.8	0.7		1.2		1.3		
	권장섭취량		0.4	0.4	0.4	0.6	0.9	1.2	1.5	1.5	1.5	1.4	1.3	1.3	0.6	0.9	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1	0.9		1.5		1.7		
	충분섭취량	0.5																											
트립토판 (g/일) (2020)	평균필요량		0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2		0.3		0.4		
	권장섭취량		0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2		0.4		0.5		
	충분섭취량	0.2																											
트립토판 (g/일) (2025)	평균필요량		0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2		0.3		0.4		
	권장섭취량		0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2		0.4		0.5		

(2025)	충분섭취량	0.2																										
히스티딘 (g/일) (2020)	평균필요량		0.2	0.2	0.2	0.3	0.5	0.7	0.9	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.3	0.4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.8			0.8	
	권장섭취량		0.3	0.3	0.3	0.4	0.6	0.9	1	1	1	0.9	1	0.8	0.4	0.5	0.7	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	1			1.1	
	충분섭취량	0.1																										
히스티딘 (g/일) (2025)	평균필요량		0.2	0.2	0.2	0.4	0.5	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.3	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.8			0.9	
	권장섭취량		0.3	0.3	0.3	0.4	0.6	0.8	1	1	1	1	0.9	0.8	0.4	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	1			1.1	
	충분섭취량	0.3																										
지방 (g/일) (2020)	충분섭취량	25	25																									유지
지방 (g/일) (2025)	충분섭취량	25	25																									
리놀레산 (g/일) (2020)	충분섭취량	5	7	4.5	7	9	9.5	12	14	13	11.5	9	7	5	7	9	9	10	10	8.5	7	4.5	3	+0			+0	1)임신부·수유부 부가량, 단, EPA+DHA(DHA): 임신부·수유부 부가량 아닌 충량 2)DHA	변동 (섭취량 중위값과 생체지표를 반영해 건강 유지에 충분한 양으로 조정)
리놀레산 (g/일) (2025)	충분섭취량	4	6	6	6	7	9	11	11	11	10	8	6	4	6	7	8	8	8	7	6	4	2	+0			+0	
알파-리놀렌산 (g/일) (2020)	충분섭취량	0.6	0.8	0.6	0.9	1.1	1.3	1.5	1.7	1.6	1.4	1.4	1.2	0.9	0.8	1.1	1.2	1.1	1.2	1.2	1.2	1	0.4	+0			+0	
알파-리놀렌산 (g/일) (2025)	충분섭취량	0.4	0.6	0.6	0.6	0.8	1	1.2	1.3	1.2	1.2	1	0.8	0.6	0.7	0.8	0.9	0.8	0.9	0.9	0.8	0.5	0.4	+0			+0	
EPA+DHA (mg/일) (2020)	충분섭취량	200[1]	300[1]			200	220	230	230	210	400	500	310	280	200	150	210	100	150	260	240	150	140	+0			+0	
EPA+DHA (mg/일) (2025)	충분섭취량	100[2]	150[2]	150	200	200	200	200	200	250	250	250	250	250	200	200	200	200	250	250	250	250	250	300 (200)[2]			300 (200)[2]	
수분 (mL/일) (2020)	음식		300	300	400	900	1,100	1,300	1,400	1,400	1,300	1,200	1,100	1,000	800	1,000	1,100	1,100	1,100	1,000	900	900	800					1)임신부·수유부 부가량 2)물, 음료, 우유를 포함하는 액체에 대한 충분섭취량 3)음식 수분과 액체를 포함하는 총수분에 대한 충분섭취량	유지
	물			362	491	589	686	911	920	981	957	940	904	662	514	643	610	659	709	772	784	624	552					
	음료			0	0	0	1.2	1.9	6.4	262	289	75	20	12	0	0	0	7.3	126	124	27	9	5					
	충분섭취량(액체)	700	500	700	1,100	800	900	1,100	1,200	1,200	1,200	1,000	1,000	1,100	800	900	900	900	1,000	1,000	1,000	900	1,000				+500	
	충분섭취량(총수분)	700	800	1,000	1,500	1,700	2,000	2,400	2,600	2,600	2,500	2,200	2,100	2,100	1,600	1,900	2,000	2,000	2,100	2,000	1,900	1,800	1,800	+200			+700	
수분 (mL/일) (2025)	충분섭취량(액체)[2]	700	500	700	1,100	800	900	1,100	1,200	1,200	1,200	1,000	1,000	1,100	800	900	900	900	1,000	1,000	1,000	900	1,000				+500	
	충분섭취량(총수분)[3]	700	800	1,000	1,500	1,700	2,000	2,400	2,600	2,600	2,500	2,200	2,100	2,100	1,600	1,900	2,000	2,000	2,100	2,000	1,900	1,800	1,800	+200			+700	

2. 비타민

성별		영아		유아		남자									여자										임신부[1]			수유부[1]	비고_주석표기	변동여부
연령		0-5(개월)	6-11(개월)	1-2(세)	3-5(세)	6-8(세)	9-11	12-14	15-18	19-29	30-49	50-64	65-74	75 이상	6-8(세)	9-11	12-14	15-18	19-29	30-49	50-64	65-74	75 이상	1분기	2분기	3분기			
비타민 A (μgRAE/일)[1] (2020)	평균필요량			190	230	310	410	530	620	570	560	530	510	500	290	390	480	450	460	450	430	410	410	+50			+350	[1]1 μg RAE=1 μg 레티놀=2 μg 보충제용 베타카로틴=12 μg 식품유래 베타카로틴=24 μg 기타 식이 프로비타민 A 카로티노이드 (알파카로틴, 베타크립토잔틴)	변동 (변경된 기준체위 반영) *남성 12-14세, 65-74세 상향 조정
	권장섭취량			250	300	450	600	750	850	800	800	750	700	700	400	550	650	650	650	650	600	600	600	+70			+490		
	충분섭취량	350	450																										
	상한섭취량	600	600	600	750	1,100	1,600	2,300	2,800	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	1,100	1,600	2,300	2,800	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000			3,000		
비타민 A (μgRAE/일)[1] (2025)	평균필요량			190	230	310	410	540	620	570	560	530	520	500	290	390	480	450	460	450	430	410	410	+50			+350		
	권장섭취량			250	300	450	600	750	850	800	800	750	700	700	400	550	650	650	650	650	600	600	600	+70			+490		
	충분섭취량	350	450																										
	상한섭취량	600	600	600	750	1,100	1,600	2,300	2,800	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	1,100	1,600	2,300	2,800	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000			3,000		
비타민 D (μg/일) (2020)	충분섭취량	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	15	15	5	5	10	10	10	10	10	15	15	+0			+0	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 충량	유지
	상한섭취량	25	25	30	35	40	60	100	100	100	100	100	100	100	40	60	100	100	100	100	100	100	100	100			100		
비타민 D (μg/일) (2025)	충분섭취량	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	15	15	5	5	10	10	10	10	10	15	15	+0			+0		
	상한섭취량	25	25	30	35	40	60	100	100	100	100	100	100	100	40	60	100	100	100	100	100	100	100	100			100		
비타민 E (mg α-TE/일)[1] (2020)	충분섭취량	3	4	5	6	7	9	11	12	12	12	12	12	12	7	9	11	12	12	12	12	12	12	+0			+3	[1]α-TE: 비타민 E 동족체 상대적 생물학적 활성 기준 산출(KDRI, 2015), α-TE = (α	유지
	상한섭취량			100	150	200	300	400	500	540	540	540	540	540	200	300	400	500	540	540	540	540	540	540			540		
비타민 E (mg α-TE/일)[1] (2025)	충분섭취량	3	4	5	6	7	9	11	12	12	12	12	12	12	7	9	11	12	12	12	12	12	12	+0			+3		
	상한섭취량			100	150	200	300	400	500	540	540	540	540	540	200	300	400	500	540	540	540	540	540	540			540		
비타민 K (μg/일) (2020)	충분섭취량	4	6	25	30	40	55	70	80	75	75	75	75	75	40	55	65	65	65	65	65	65	65	+0			+0	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부	유지
비타민 K (μg/일) (2025)	충분섭취량	4	6	25	30	40	55	70	80	75	75	75	75	75	40	55	65	65	65	65	65	65	65	+0			+0		
비타민 C (mg/일) (2020)	평균필요량			30	35	40	55	70	80	75	75	75	75	75	40	55	70	80	75	75	75	75	75	+10			+35	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 충량	유지
	권장섭취량			40	45	50	70	90	100	100	100	100	100	100	50	70	90	100	100	100	100	100	100	+10			+40		
	충분섭취량	40	55																										
	상한섭취량			340	510	750	1,100	1,400	1,600	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	750	1,100	1,400	1,600	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000			2,000		
비타민 C (mg/일) (2025)	평균필요량			30	35	40	55	70	80	75	75	75	75	75	40	55	70	80	75	75	75	75	75	+10			+35		
	권장섭취량			40	45	50	70	90	100	100	100	100	100	100	50	70	90	100	100	100	100	100	100	+10			+40		
	충분섭취량	40	55																										
	상한섭취량			340	510	750	1,100	1,400	1,600	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	750	1,100	1,400	1,600	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000			2,000		
티아민 (mg/일) (2020)	평균필요량			0.4	0.4	0.5	0.7	0.9	1.1	1	1	1	0.9	0.9	0.6	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.7	+0.4			+0.3	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 충량	유지
	권장섭취량			0.4	0.5	0.7	0.9	1.1	1.3	1.2	1.2	1.2	1.1	1.1	0.7	0.9	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1	0.8	+0.4			+0.4		
	충분섭취량	0.2	0.3																										
티아민 (mg/일) (2025)	평균필요량			0.4	0.4	0.5	0.7	0.9	1.1	1	1	1	0.9	0.9	0.6	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.7	+0.4			+0.3		
	권장섭취량			0.4	0.5	0.7	0.9	1.1	1.3	1.2	1.2	1.2	1.1	1.1	0.7	0.9	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1	0.8	+0.4			+0.4		
	충분섭취량	0.2	0.3																										
리보플라빈 (mg/일) (2020)	평균필요량			0.4	0.5	0.7	0.9	1.2	1.4	1.3	1.3	1.3	1.2	1.1	0.6	0.8	1	1	1	1	1	0.9	0.8	+0.3			+0.4	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 충량	변동(반올림 원칙 일관성 유지) * 남성(75+) 상향 조정
	권장섭취량			0.4	0.5	0.7	0.9	1.2	1.4	1.3	1.3	1.3	1.2	1.1	0.6	0.8	1	1	1	1	1	0.9	0.8	+0.3			+0.4		
	충분섭취량	0.3	0.4																										
리보플라빈 (mg/일) (2025)	평균필요량			0.4	0.5	0.7	0.9	1.2	1.4	1.3	1.3	1.3	1.2	1.1	0.6	0.8	1	1	1	1	1	0.9	0.8	+0.3			+0.4		
	권장섭취량			0.5	0.6	0.9	1.1	1.5	1.7	1.5	1.5	1.5	1.4	1.4	0.8	1	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.1	1	+0.4			+0.5		

(2025)	충분섭취량	0.3	0.4																									
니아신 (mg NE/일)[1] (2020)	평균필요량			4	5	7	9	11	13	12	12	12	11	10	7	9	11	11	11	11	11	10	9	+3		+2	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량 [2]1 mg NE(니아신 당량) = 1 mg 니아신 = 60 mg 트립토판	변동(변이계수 변경: 15% → 10%) * 유아기, 남녀 성장기, 성인기, 노인기 하향 조정, 수유부 하향 조정
	권장섭취량			6	7	9	11	15	17	16	16	16	14	13	9	12	15	14	14	14	14	13	12	+4		+3		
	충분섭취량	2	3																									
	상한섭취량 (니코틴산/니코틴아미드)			10/180	10/250	15/350	20/500	25/700	30/800	35/1000	35/1000	35/1000	35/1000	35/1000	15/350	20/500	25/700	30/800	35/1000	35/1000	35/1000	35/1000	35/1000	35/1000		35/1000		
니아신 (mg NE/일)[1] (2025)	평균필요량			4	5	7	9	11	13	12	12	12	11	10	7	9	11	11	11	11	11	10	9	+3		+2		
	권장섭취량			5	6	8	11	14	16	14	14	14	13	12	8	11	14	13	13	13	13	12	11	+4		+3		
	충분섭취량	2	3																									
	상한섭취량 (니코틴산/니코틴아미드)			10/150	10/200	15/300	20/450	25/600	30/650	35/850	35/850	35/850	35/850	35/850	15/300	20/450	25/600	30/650	35/850	35/850	35/850	35/850	35/850	35/850		35/850		
비타민 B_6 (mg/일) (2020)	평균필요량			0.5	0.6	0.7	0.9	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	0.7	0.9	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	+0.7		+0.7	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량	유지
	권장섭취량			0.6	0.7	0.9	1.1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	0.9	1.1	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	+0.8		+0.8		
	충분섭취량	0.1	0.3																									
	상한섭취량			20	30	45	60	80	95	100	100	100	100	100	45	60	80	95	100	100	100	100	100	100		100		
비타민 B_6 (mg/일) (2025)	평균필요량			0.5	0.6	0.7	0.9	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	0.7	0.9	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	+0.7		+0.7		
	권장섭취량			0.6	0.7	0.9	1.1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	0.9	1.1	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	+0.8		+0.8		
	충분섭취량	0.1	0.3																									
	상한섭취량			10	15	20	30	40	45	50	50	50	50	50	20	30	40	45	50	50	50	50	50	50		50		
엽산 (μgDFE/일)[1](2020)	평균필요량			120	150	180	250	300	330	320	320	320	320	320	180	250	300	320	320	320	320	320	320	+200		+130	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량 [2]엽산의 평균필요량, 권장섭취량, 충분섭취량은 식품, 강화식품, 보충제 등의 섭	유지
	권장섭취량			150	180	220	300	360	400	400	400	400	400	400	220	300	360	400	400	400	400	400	400	+220		+150		
	충분섭취량	65	90																									
	상한섭취량			300	400	500	600	800	900	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	500	600	800	900	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000		1,000		
엽산 (μgDFE/일)[2](2020)	평균필요량			120	150	180	250	300	330	320	320	320	320	320	180	250	300	330	320	320	320	320	320	+200		+130		
	권장섭취량			150	180	220	300	360	400	400	400	400	400	400	220	300	360	400	400	400	400	400	400	+220		+150		
	충분섭취량	65	90																									
	상한섭취량[3]			300	400	500	600	800	900	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	500	600	800	900	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000		1,000		
비타민 B_{12}(μg/일) (2020)	평균필요량			0.8	0.9	1.1	1.5	1.9	2	2	2	2	2	2	1.1	1.5	1.9	2	2	2	2	2	2	+0.2		+0.3	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량	유지
	권장섭취량			0.9	1.1	1.3	1.7	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	1.3	1.7	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	+0.2		+0.4		
	충분섭취량	0.3	0.5																									
비타민 B_{12}(μg/일) (2025)	평균필요량			0.8	0.9	1.1	1.5	1.9	2	2	2	2	2	2	1.1	1.5	1.9	2	2	2	2	2	2	+0.2		+0.3		
	권장섭취량			0.9	1.1	1.3	1.7	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	1.3	1.7	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	+0.2		+0.4		
	충분섭취량	0.3	0.5																									
판토텐산 (mg/일)	충분섭취량	1.7	1.9	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	+1		+2		변동(변경된 기준체위 반영) *유아기(3-5세) 상향 조정
판토텐산 (mg/일)	충분섭취량	1.7	2	2	2.5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	+1		+2		
비오틴 (mg/일)	충분섭취량	5	7	9	12	15	20	25	30	30	30	30	30	30	15	20	25	30	30	30	30	30	30	+0		+5		유지
비오틴 (mg/일)	충분섭취량	5	7	9	12	15	20	25	30	30	30	30	30	30	15	20	25	30	30	30	30	30	30	+0		+5		
콜린 (mg/일) (제정)	충분섭취량	110	150	160	190	260	350	450	480	480	480	480	480	480	250	330	390	390	390	390	390	390	390	+80		+110		**신규제정**
	상한섭취량			700	1,000	1,000	1,500	2,000	2,500	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	1,000	1,500	2,000	2,000	2,500	2,500	2,500	2,500	2,500	2,500		2,500		

3. 무기질

성별		영아		유아		남자									여자										임신부[1]			수유부[1]	비고_주석표기	변동여부
연령		0-5(개월)	6-11(개월)	1-2(세)	3-5(세)	6-8(세)	9-11	12-14	15-18	19-29	30-49	50-64	65-74	75 이상	6-8(세)	9-11	12-14	15-18	19-29	30-49	50-64	65-74	75 이상	1분기	2분기	3분기			
칼슘 (mg/일) (2020)	평균필요량			400	500	600	650	800	750	650	650	600	600	600	600	650	750	700	550	550	600	600	600	0			0	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량 [2]해당 연령 여성의 상한섭취량과 동일함	변동 (추정식 근거자료 변경) * 남성(50세 이상) 상향 조정 * 여자(19세 이상) 하향 조정 변동(반올림 원칙 일관성 유지) * 유아(1-5세) 하향 조정
	권장섭취량			500	600	700	800	1,000	900	800	800	750	700	700	700	800	900	800	700	700	800	800	800	0			0		
	충분섭취량	250	300																										
	상한섭취량	1,000	1,500	2,500	2,500	2,500	3,000	3,000	3,000	2,500	2,500	2,000	2,000	2,000	2,500	3,000	3,000	3,000	2,500	2,500	2,000	2,000	2,000	2,500			2,500		
칼슘 (mg/일) (2025)	평균필요량			400	450	600	700	800	700	650	650	650	650	650	600	700	700	550	500	500	650	600	600	0			0		
	권장섭취량			450	550	700	800	950	800	800	800	800	800	800	700	800	850	700	650	650	750	750	750	0			0		
	충분섭취량	200	300																										
	상한섭취량	1,000	1,000	1,500	2,500	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	2,500	2,500	2,500	2,500	2,500	2,500	2,500	2,500	2,500	2,000	2,000	2,000	2,000	±0[2]			±0[2]		
인 (mg/일) (2020)	평균필요량			380	480	500	1,000	1,000	1,000	580	580	580	580	580	480	1,000	1,000	1,000	580	580	580	580	580	0			0	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량	변동(변경된 평균필요량 반영) * 남성(15세 이상), 여성(12세 이상) 하향 조정 * 유아 3-5세, 여성 6-8세 상향 조정
	권장섭취량			450	550	600	1,200	1,200	1,200	700	700	700	700	700	550	1,200	1,200	1,200	700	700	700	700	700	0			0		
	충분섭취량	100	300																										
	상한섭취량			3,000	3,000	3,000	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,000	3,000	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,000	3,000			3,500		
인 (mg/일) (2025)	평균필요량			380	480	500	1,000	1,000	900	540	540	540	540	540	500	1,000	950	850	540	540	540	540	540	0			0		
	권장섭취량			450	600	600	1,200	1,200	1,100	650	650	650	650	650	600	1,200	1,100	1,000	650	650	650	650	650	0			0		
	충분섭취량	100	300																										
	상한섭취량			3,000	3,000	3,000	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,000	3,000	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,000	3,000			3,500		
나트륨 (mg/일) (2020)	충분섭취량	110	370	810	1,000	1,200	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,300	1,100	1,200	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,300	1,100	1,500			1,500	[1]임신부·수유부 부가량, 단, 만성질환위험감소섭취량은 임신부·수유부 부가	변동 (생애주기별 외삽 산출방식 변경) * 유아기(1-2세), 성장기(6-11세) 하향 조정 * 노인기(75세 이상) 상향 조정
	상한섭취량			1,200	1,600	1,900	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	2,100	1,700	1,900	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	2,100	1,700	2,300			2,300		
나트륨 (mg/일) (2025)	충분섭취량	110	370	630	1,000	1,100	1,300	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,300	1,200	1,100	1,300	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,200	+0			+0		
	상한섭취량			1,000	1,500	1,700	2,000	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	1,900	1,800	1,700	2,000	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	1,900	1,800	2,300			2,300		
염소 (mg/일) (2020)	충분섭취량	170	560	1,200	1,600	1,900	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	2,100	1,700	1,900	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	2,100	1,700	2,300			2,300		변동(생애주기별 외삽 산출방식 변경) *유아기(1-5세), 성장기 (6-11세), 노인기 (65-74세) 하향 조정 * 노인기(75세 이상 상향 조정)
염소 (mg/일) (2025)	충분섭취량	170	560	1,000	1,500	1,700	2,000	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	1,900	1,800	1,700	2,000	2,300	2,300	2,300	2,300	2,300	1,900	1,800	+0			+0		
칼륨 (mg/일) (2020)	충분섭취량	400	700	1,900	2,400	2,900	3,400	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	2,900	3,400	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	+0			+400		변동(산출방식 변경) * 유아(1-5세), 성장기(6-11세)

칼륨 (mg/일) (2025)	충분섭취량	400	700	1,500	2,300	2,600	3,100	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	2,600	3,100	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	3,500	+0	+400	하향 조정
마그네슘 (mg/일) (2020)	평균필요량			60	90	130	190	260	340	300	310	310	310	310	130	180	240	290	230	240	240	240	240	+30	+0	변동 (변경된 기준체위 반영) *남성(39-74세, 75세 이상) 상향 조정
	권장섭취량			70	110	150	220	320	410	360	370	370	370	370	150	220	290	340	280	280	280	280	280	+40	+0	
	충분섭취량	25	55																							
	상한섭취량			60	90	130	190	250	350	350	350	350	350	350	130	190	250	350	350	350	350	350	350	350	350	
마그네슘 (mg/일) (2025)	평균필요량			60	90	130	190	260	340	300	310	310	310	310	130	180	240	290	240	240	240	240	240	+30	+0	
	권장섭취량			70	110	150	220	320	410	360	380	380	380	380	150	220	290	340	280	280	280	280	280	+40	+0	
	충분섭취량	25	55																							
	식품 외 급원 상한섭취량			60	90	130	190	270	330	350	350	350	350	350	130	190	270	330	350	350	350	350	350	350	350	
철 (mg/일) (2020)	평균필요량		4	4.5	5	7	8	11	11	8	8	8	7	7	7	8	12	11	11	11	6	6	5	+8	+0	변동(① 가임기 여성 계산식 변경, ② 변이계수 변경: 15→20%) *유아(3-5세), 남녀 성장기, 성인기, 노인기 하향 조정, 임신부 하향 조정
	권장섭취량		6	6	7	9	11	14	14	10	10	10	9	9	9	10	16	14	14	14	8	8	7	+10	+0	
	충분섭취량	0.3																								
	상한섭취량	40	40	40	40	40	40	40	45	45	45	45	45	45	40	40	40	45	45	45	45	45	45	45	45	
철 (mg/일) (2025)	평균필요량		4	4	4	5	6	8	8	6	6	6	6	5	5	6	8	7	7	7	5	4	4	+8	+0	
	권장섭취량		6	6	6	7	8	11	11	8	8	8	8	7	7	8	13	12	12	12	7	6	6	+9	+0	1)임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량
	충분섭취량	0.3																								
	상한섭취량	40	40	40	40	40	40	40	45	45	45	45	45	45	40	40	40	45	45	45	45	45	45	45	45	
아연 (mg/일) (2020)	평균필요량		2	2	3	5	7	7	8	9	8	8	8	7	4	7	6	7	7	7	6	6	6	+2.5	+4	유지
	권장섭취량		3	3	4	5	8	8	10	10	10	10	9	9	5	8	8	9	8	8	8	7	7	+2.5	+5	
	충분섭취량	2																								
	상한섭취량			6	9	13	19	27	33	35	35	35	35	35	13	19	27	33	35	35	35	35	35	35	35	
아연 (mg/일) (2025)	평균필요량		2	2	3	4	7	7	8	9	8	8	8	7	4	7	7	7	7	7	6	6	6	+2	+4	
	권장섭취량		3	3	4	5	8	8	10	10	10	10	9	9	5	8	8	9	8	8	8	7	7	+2.5	+5	
	충분섭취량	2																								
	상한섭취량			6	9	13	19	27	33	35	35	35	35	35	13	19	27	33	35	35	35	35	35	35	35	
구리 (μg/일) (2020)	평균필요량			220	270	360	470	600	700	650	650	650	600	600	310	420	500	550	500	500	500	460	460	+100	+370	변동(산출방식 변경) * 남성(6-8세) 하향 조정, 여성(6-8, 15-18세) 상향 조정
	권장섭취량			290	350	470	600	800	900	850	850	850	800	800	400	550	650	700	650	650	650	600	600	+130	+480	
	충분섭취량	240	330																							
	상한섭취량			1,700	2,600	3,700	5,500	7,500	9,500	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	3,700	5,500	7,500	9,500	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	
구리 (μg/일) (2025)	평균필요량			220	270	360	470	600	700	650	650	650	600	600	310	420	500	550	500	500	500	460	460	+100	+370	
	권장섭취량			290	350	460	600	800	900	850	850	850	800	800	410	550	650	750	650	650	650	600	600	+130	+480	
	충분섭취량	240	330																							
	상한섭취량			1,700	2,600	3,700	5,500	7,500	9,500	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	3,700	5,500	7,500	9,500	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	
불소 (mg/일) (2020)	충분섭취량	0.01	0.4	0.6	0.9	1.3	1.9	2.6	3.2	3.4	3.4	3.2	3.1	3	1.3	1.8	2.4	2.7	2.8	2.7	2.6	2.5	2.3	+0	+0	변동 * 남성(19-29세) 상향 조정
	상한섭취량	0.6	0.8	1.2	1.8	2.6	10	10	10	10	10	10	10	10	2.5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
불소 (mg/일) (2025)	충분섭취량	0.01	0.4	0.6	0.9	1.3	1.9	2.6	3.2	3.5	3.4	3.2	3.1	3	1.3	1.8	2.4	2.7	2.8	2.7	2.6	2.5	2.3	+0	+0	
	상한섭취량	0.3	0.5	0.7	1.1	1.5	10	10	10	10	10	10	10	10	1.5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
망간 (mg/일) (2020)	충분섭취량	0.01	0.8	1.5	2	2.5	3	4	4	4	4	4	4	4	2.5	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	+0	+0	유지
	상한섭취량			2	3	4	6	8	10	11	11	11	11	11	4	6	8	10	11	11	11	11	11	11	11	
망간 (mg/일) (2025)	충분섭취량	0.01	0.8	1.5	2	2.5	3	4	4	4	4	4	4	4	2.5	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	+0	+0	
	상한섭취량			2	3	4	6	8	10	11	11	11	11	11	4	6	8	10	11	11	11	11	11	11	11	
요오드 (μg/일) (2020)	평균필요량			55	65	75	85	90	95	95	95	95	95	95	75	80	90	95	95	95	95	95	95	+65	+130	1)임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량 2)근거가 부족하여 미설정 변동(평균필요량 반영) * 유아(1-2세) 하향 조정 * 남녀(12-18세) 상향 조정
	권장섭취량			80	90	100	110	130	130	150	150	150	150	150	100	110	130	130	150	150	150	150	150	+90	+190	
	충분섭취량	130	180																							
	상한섭취량	250	250	300	300	500	500	1,900	2,200	2,400	2,400	2,400	2,400	2,400	500	500	1,900	2,200	2,400	2,400	2,400	2,400	2,400			
요오드 (μg/일) (2025)	평균필요량			50	65	75	80	100	100	100	100	100	100	100	75	80	100	100	100	100	100	100	100	+60	+130	
	권장섭취량			70	90	100	110	140	140	150	150	150	150	150	100	110	140	140	150	150	150	150	150	+90	+190	
	충분섭취량	130	180																							
	상한섭취량	250	250	300	300	500	500	1,900	2,200	2,400	2,400	2,400	2,400	2,400	500	500	1,900	2,200	2,400	2,400	2,400	2,400	2,400	-2)	-2)	
셀레늄 (μg/일) (2020)	평균필요량			19	22	30	40	50	55	50	50	50	50	50	30	40	50	55	50	50	50	50	50	+3	+9	유지
	권장섭취량			23	25	35	45	60	65	60	60	60	60	60	35	45	60	65	60	60	60	60	60	+4	+10	
	충분섭취량	9	12																							
	상한섭취량	40	65	70	100	150	200	300	300	400	400	400	400	400	150	200	300	300	400	400	400	400	400	400	400	
셀레늄 (μg/일) (2025)	평균필요량			19	22	30	40	50	55	50	50	50	50	50	30	40	50	55	50	50	50	50	50	+3	+9	1)임신부·수유부 부가량, 단, 상한섭취량은 임신부·수유부 부가량 아닌 총량
	권장섭취량			23	25	35	45	60	65	60	60	60	60	60	35	45	60	65	60	60	60	60	60	+4	+10	
	충분섭취량	9	12																							
	상한섭취량	40	65	70	100	150	200	300	300	400	400	400	400	400	150	200	300	300	400	400	400	400	400	400	400	
몰리브덴 (μg/일) (2020)	평균필요량			8	10	15	15	25	25	25	25	25	23	23	15	15	20	20	20	20	20	18	18	+0	+3	변동 (변이계수 변경: 10→15%) *유아(3-5세), 남녀(6-11, 65-74세), 남성15-18세, 수유부 상향 조정 *남녀 75세 이상 하향조정
	권장섭취량			10	12	18	18	30	30	30	30	30	28	28	18	18	25	25	25	25	25	22	22	+0	+3	
	상한섭취량			100	150	200	300	450	550	600	600	550	550	550	200	300	400	500	500	500	450	450	450	500	500	
몰리브덴 (μg/일) (2025)	평균필요량			8	10	15	20	25	30	25	25	25	25	20	15	15	20	20	20	20	20	20	15	+0	+3	
	권장섭취량			10	13	20	25	30	40	30	30	30	30	25	20	20	25	25	25	25	25	25	20	+0	+5	
	상한섭취량			100	150	250	350	500	600	650	600	600	600	550	250	350	450	500	500	500	500	500	450	500	500	
크롬 (μg/일) (2020)	충분섭취량	0.2	5	10	10	15	20	30	30	30	30	30	25	25	15	15	20	20	20	20	20	20	20	+5	+20	변동(반올림 원칙 변경) 유아(1-2세) 하향, 유아(3-5세) 상향 조정
크롬 (μg/일) (2025)	충분섭취량	0.2	4	9	11	15	20	30	35	30	30	30	25	25	15	20	20	20	20	20	20	20	20	+5	+20	