

ビタミン B₁ の食事摂取基準 (mg/日)¹

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	0.1	—	—	—	0.1	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.5	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	—	0.6	0.7	—	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.7	0.8	—	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	—	0.8	1.0	—	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	—	0.9	1.1	—	—
12～14 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.0	1.2	—	—
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	—	0.9	1.1	—	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.1	—	—
70 以上 (歳)	1.0	1.2	—	—	0.8	0.9	—	—
妊婦 (付加量) 初期	/				+0.0	+0.0	—	—
中期					+0.1	+0.1	—	—
末期					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.2	+0.2	—	—

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミン B₂ の食事摂取基準 (mg/日)¹

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
1～2 (歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.5	—	—
3～5 (歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
6～7 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.7	0.9	—	—
8～9 (歳)	0.9	1.1	—	—	0.9	1.0	—	—
10～11 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.0	1.2	—	—
12～14 (歳)	1.3	1.5	—	—	1.1	1.4	—	—
15～17 (歳)	1.4	1.7	—	—	1.1	1.4	—	—
18～29 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
30～49 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.0	1.2	—	—
50～69 (歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
70 以上 (歳)	1.1	1.3	—	—	0.9	1.0	—	—
妊婦 (付加量) 初期	/				+0.0	+0.0	—	—
中期					+0.1	+0.2	—	—
末期					+0.2	+0.3	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.4	—	—

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日)¹

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5 (月) ³	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	5	6	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)
3～5 (歳)	6	7	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)
6～7 (歳)	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (30)
8～9 (歳)	9	10	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)
10～11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	12	—	150 (45)
12～14 (歳)	12	14	—	250 (60)	11	13	—	250 (60)
15～17 (歳)	13	16	—	300 (70)	11	13	—	250 (65)
18～29 (歳)	13	15	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)
30～49 (歳)	13	15	—	350 (85)	10	12	—	250 (65)
50～69 (歳)	12	14	—	350 (80)	9	11	—	250 (65)
70 以上 (歳)	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)
妊 婦 (付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

¹ NE = ナイアシン当量 = ナイアシン + 1/60 トリプトファン。

身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

² 耐容上限量はニコチンアミドの mg 量、() 内はニコチン酸の mg 量。基準体重を用いて算定した。

³ 単位は mg/日。

ビタミン B₆ の食事摂取基準 (mg/日)¹

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11 (歳)	0.9	1.0	—	30	0.9	1.0	—	30
12～14 (歳)	1.0	1.3	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～69 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊 婦 (付加量)					+0.7	+0.8	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—

¹ たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した (妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

² 食事性ビタミン B₆ の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準 (μg/日)

性 別	男 性				女 性			
年 齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
6～11 (月)	—	—	0.6	—	—	—	0.6	—
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	—	0.8	0.9	—	—
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	—	0.9	1.1	—	—
6～7 (歳)	1.1	1.4	—	—	1.1	1.4	—	—
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	—	1.3	1.6	—	—
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	—	1.6	1.9	—	—
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
50～69 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
70 以上 (歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
妊 婦 (付加量)					+0.3	+0.4	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.7	+0.8	—	—

葉酸の食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)¹

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11 (月)	—	—	65	—	—	—	65	—
1～2 (歳)	80	100	—	300	80	100	—	300
3～5 (歳)	90	110	—	400	90	110	—	400
6～7 (歳)	110	140	—	600	110	140	—	600
8～9 (歳)	130	160	—	700	130	160	—	700
10～11 (歳)	160	190	—	900	160	190	—	900
12～14 (歳)	200	240	—	1,200	200	240	—	1,200
15～17 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
18～29 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
30～49 (歳)	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50～69 (歳)	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70以上 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
妊 婦 (付加量)					+200	+240	—	—
授乳婦 (付加量)					+80	+100	—	—

¹ 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400 $\mu\text{g}/\text{日}$ のピテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

² 耐容上限量は、ピテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11 (月)	—	—	5	—	—	—	5	—
1～2 (歳)	—	—	3	—	—	—	3	—
3～5 (歳)	—	—	4	—	—	—	4	—
6～7 (歳)	—	—	5	—	—	—	5	—
8～9 (歳)	—	—	6	—	—	—	5	—
10～11 (歳)	—	—	7	—	—	—	6	—
12～14 (歳)	—	—	7	—	—	—	6	—
15～17 (歳)	—	—	7	—	—	—	5	—
18～29 (歳)	—	—	5	—	—	—	5	—
30～49 (歳)	—	—	5	—	—	—	5	—
50～69 (歳)	—	—	6	—	—	—	5	—
70 以上 (歳)	—	—	6	—	—	—	5	—
妊 婦 (付加量)					—	—	+1	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+1	—

ビオチンの食事摂取基準 (μg/日)

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—
1～2 (歳)	—	—	20	—	—	—	20	—
3～5 (歳)	—	—	25	—	—	—	25	—
6～7 (歳)	—	—	30	—	—	—	30	—
8～9 (歳)	—	—	35	—	—	—	35	—
10～11 (歳)	—	—	40	—	—	—	40	—
12～14 (歳)	—	—	50	—	—	—	50	—
15～17 (歳)	—	—	50	—	—	—	50	—
18～29 (歳)	—	—	50	—	—	—	50	—
30～49 (歳)	—	—	50	—	—	—	50	—
50～69 (歳)	—	—	50	—	—	—	50	—
70 以上 (歳)	—	—	50	—	—	—	50	—
妊 婦 (付加量)					—	—	+2	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+5	—

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—
1～2 (歳)	35	40	—	—	35	40	—	—
3～5 (歳)	40	45	—	—	40	45	—	—
6～7 (歳)	45	55	—	—	45	55	—	—
8～9 (歳)	55	65	—	—	55	65	—	—
10～11 (歳)	65	80	—	—	65	80	—	—
12～14 (歳)	85	100	—	—	85	100	—	—
15～17 (歳)	85	100	—	—	85	100	—	—
18～29 (歳)	85	100	—	—	85	100	—	—
30～49 (歳)	85	100	—	—	85	100	—	—
50～69 (歳)	85	100	—	—	85	100	—	—
70以上 (歳)	85	100	—	—	85	100	—	—
妊婦 (付加量)					+10	+10	—	—
授乳婦 (付加量)					+40	+50	—	—