

鉄の食事摂取基準 (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	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
0～5 (月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6～11 (月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1～2 (歳)	3.0	4.0	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5 (歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7 (歳)	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30
8～9 (歳)	6.0	8.5	—	35	5.5	8.0	—	—	—	35
10～11 (歳)	7.0	10.0	—	35	6.5	9.5	9.5	13.5	—	35
12～14 (歳)	8.0	11.0	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	45
15～17 (歳)	8.0	9.5	—	45	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40
30～49 (歳)	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
50～69 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	45
70以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦 (付加量) 初期 中期・末期					+2.0	+2.5	—	—	—	—
					+12.5	+15.0	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—

¹ 過多月経 (月経出血量が 80 mL/回以上) の人を除外して策定した。

亜鉛の食事摂取基準 (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)	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	4	5	—	—	4	5	—	—
3～5 (歳)	5	6	—	—	5	6	—	—
6～7 (歳)	6	7	—	—	6	7	—	—
8～9 (歳)	7	8	—	—	7	8	—	—
10～11 (歳)	8	10	—	—	8	10	—	—
12～14 (歳)	9	11	—	—	8	9	—	—
15～17 (歳)	11	13	—	—	7	9	—	—
18～29 (歳)	10	12	—	40	7	9	—	35
30～49 (歳)	10	12	—	45	8	9	—	35
50～69 (歳)	10	12	—	45	8	9	—	35
70 以上 (歳)	9	11	—	40	7	9	—	30
妊 婦 (付加量)					+1	+2	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

銅の食事摂取基準 (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)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5 (歳)	0.3	0.3	—	—	0.3	0.3	—	—
6～7 (歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—
8～9 (歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11 (歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12～14 (歳)	0.6	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17 (歳)	0.7	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～29 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
30～49 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
50～69 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
70以上 (歳)	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10
妊 婦 (付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.6	—	—

マンガンの食事摂取基準 (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)	—	—	0.01	—	—	—	0.01	—
6～11 (月)	—	—	0.5	—	—	—	0.5	—
1～2 (歳)	—	—	1.5	—	—	—	1.5	—
3～5 (歳)	—	—	1.5	—	—	—	1.5	—
6～7 (歳)	—	—	2.0	—	—	—	2.0	—
8～9 (歳)	—	—	2.5	—	—	—	2.5	—
10～11 (歳)	—	—	3.0	—	—	—	3.0	—
12～14 (歳)	—	—	4.0	—	—	—	3.5	—
15～17 (歳)	—	—	4.5	—	—	—	3.5	—
18～29 (歳)	—	—	4.0	11	—	—	3.5	11
30～49 (歳)	—	—	4.0	11	—	—	3.5	11
50～69 (歳)	—	—	4.0	11	—	—	3.5	11
70 以上 (歳)	—	—	4.0	11	—	—	3.5	11
妊 婦 (付加量)					—	—	+0	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+0	—

ヨウ素の食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

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)	—	—	100	250	—	—	100	250
6～11 (月)	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2 (歳)	35	50	—	250	35	50	—	250
3～5 (歳)	45	60	—	350	45	60	—	350
6～7 (歳)	55	75	—	500	55	75	—	500
8～9 (歳)	65	90	—	500	65	90	—	500
10～11 (歳)	75	110	—	500	75	110	—	500
12～14 (歳)	95	130	—	1,300	95	130	—	1,300
15～17 (歳)	100	140	—	2,100	100	140	—	2,100
18～29 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
30～49 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
50～69 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
70以上 (歳)	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
妊 婦 (付加量)					+75	+110	—	—
授乳婦 (付加量)					+100	+140	—	—

セレンの食事摂取基準 (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)	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2 (歳)	10	10	—	50	10	10	—	50
3～5 (歳)	10	15	—	70	10	15	—	70
6～7 (歳)	15	15	—	100	15	15	—	100
8～9 (歳)	15	20	—	120	15	20	—	120
10～11 (歳)	20	25	—	160	20	20	—	150
12～14 (歳)	25	30	—	210	20	25	—	200
15～17 (歳)	25	35	—	260	20	25	—	220
18～29 (歳)	25	30	—	280	20	25	—	220
30～49 (歳)	25	30	—	300	20	25	—	230
50～69 (歳)	25	30	—	280	20	25	—	230
70 以上 (歳)	25	30	—	260	20	25	—	210
妊 婦 (付加量)					+5	+5	—	—
授乳婦 (付加量)					+15	+20	—	—

クロムの食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)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	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	0.8	—	—	—	0.8	—
6～11 (月)	—	—	1.0	—	—	—	1.0	—
1～2 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29 (歳)	35	40	—	—	25	30	—	—
30～49 (歳)	35	40	—	—	25	30	—	—
50～69 (歳)	30	40	—	—	25	30	—	—
70 以上 (歳)	30	35	—	—	20	25	—	—
妊 婦 (付加量)					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					—	—	—	—

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。

モリブデンの食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

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)	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17 (歳)	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
30～49 (歳)	25	30	—	600	20	25	—	500
50～69 (歳)	20	25	—	600	20	25	—	500
70 以上 (歳)	20	25	—	550	20	20	—	450
妊 婦 (付加量)					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—