6～7（歳）	—	—	—	—
8～9（歳）	—	—	—	—
10～11（歳）	—	—	—	—
12～14（歳）	—	—	—	—
15～17（歳）	—	—	—	—
18～29（歳）	27	20	21	17
30～49（歳）	26	20	20	17
50～69（歳）	24	20	19	18
70以上（歳）	19	17	15	15
妊婦（付加量）			—	—
授乳婦（付加量）			—	—

別表第八　ビタミンＡの食事摂取基準（μgRE／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性				女性			
	推定平均必要量※1	推奨量※1	目安量※1	上限量※2	推定平均必要量※1	推奨量※1	目安量※1	上限量※2
0～5（月）	—	—	250	600	—	—	250	600
6～11（月）	—	—	350	600	—	—	350	600
1～2（歳）	200	250	—	600	150	250	—	600
3～5（歳）	200	300	—	750	200	300	—	750
6～7（歳）	300	400	—	1,000	250	350	—	1,000
8～9（歳）	350	450	—	1,250	300	400	—	1,250
10～11（歳）	400	550	—	1,550	350	500	—	1,550
12～14（歳）	500	700	—	2,220	400	550	—	2,220
15～17（歳）	500	700	—	2,550	400	600	—	2,550
18～29（歳）	550	750	—	3,000	400	600	—	3,000
30～49（歳）	550	750	—	3,000	450	600	—	3,000
50～69（歳）	500	700	—	3,000	450	600	—	3,000
70以上（歳）	450	650	—	3,000	400	550	—	3,000
妊婦（付加量）					＋50	＋70	—	—
授乳婦（付加量）					＋300	＋420	—	—

㊟　μgRE　レチノールの量、β－カロテンの量を十二で除して得た量、α－カロテンの量を二十四で除して得た量、β－クリプトキサンチンの量を二十四で除して得た量及びこれら以外のプロビタミンＡカロテノイドの量を二十四で除して得た量を合計した量

※1　プロビタミン・カロテノイドを含む。

※2　プロビタミン・カロテノイドを含まない。

別表第九　ビタミンＤの食事摂取基準（μg／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5（月）	2.5(5)※1	25	2.5(5)※1	25
6～11（月）	4(5)※1	25	4(5)※1	25
1～2（歳）	3	25	3	25
3～5（歳）	3	25	3	25
6～7（歳）	3	30	3	30
8～9（歳）	4	30	4	30
10～11（歳）	4	40	4	40
12～14（歳）	4	50	4	50
15～17（歳）	5	50	5	50
18～29（歳）	5	50	5	50
30～49（歳）	5	50	5	50
50～69（歳）	5	50	5	50
70以上（歳）	5	50	5	50
妊婦（付加量）			＋2.5	—
授乳婦（付加量）			＋2.5	—

※1　適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量である。括弧内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量である。

別表第十　ビタミンＥの食事摂取基準（㎎／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5（月）	3	—	3	—
6～11（月）	3	—	3	—
1～2（歳）	5	150	4	150
3～5（歳）	6	200	6	200