| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6～7（歳） | 7 | 300 | 6 | 300 |
| 8～9（歳） | 8 | 400 | 7 | 300 |
| 10～11（歳） | 10 | 500 | 7 | 500 |
| 12～14（歳） | 10 | 600 | 8 | 600 |
| 15～17（歳） | 10 | 700 | 9 | 600 |
| 18～29（歳） | 9 | 800 | 8 | 600 |
| 30～49（歳） | 8 | 800 | 8 | 700 |
| 50～69（歳） | 9 | 800 | 8 | 700 |
| 70以上（歳） | 7 | 700 | 7 | 600 |
| 妊婦（付加量） | | | ＋0 | — |
| 授乳婦（付加量） | | | ＋3 | — |

㈱　α－トコフェロールについて算定したものである。α－トコフェロール以外のビタミンＥを含まない。

**別表第十一**　ビタミンＫ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 | 目安量 |
| 0～5（月） | 4 | 4 |
| 6～11（月） | 7 | 7 |
| 1～2（歳） | 25 | 25 |
| 3～5（歳） | 30 | 30 |
| 6～7（歳） | 40 | 35 |
| 8～9（歳） | 45 | 45 |
| 10～11（歳） | 55 | 55 |
| 12～14（歳） | 70 | 65 |
| 15～17（歳） | 80 | 60 |
| 18～29（歳） | 75 | 60 |
| 30～49（歳） | 75 | 65 |
| 50～69（歳） | 75 | 65 |
| 70以上（歳） | 75 | 65 |
| 妊婦（付加量） | | ＋0 |
| 授乳婦（付加量） | | ＋0 |

**別表第十二**　ビタミン$B_1$の食事摂取基準（㎎／日）（第五条関係）

| 性別／年齢等 | | 男性 | | | 女性 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 |
| 0～5（月） | | — | — | 0.1 | — | — | 0.1 |
| 6～11（月） | | — | — | 0.3 | — | — | 0.3 |
| 1～2（歳） | | 0.4 | 0.5 | — | 0.4 | 0.5 | — |
| 3～5（歳） | | 0.6 | 0.7 | — | 0.6 | 0.7 | — |
| 6～7（歳） | | 0.7 | 0.9 | — | 0.7 | 0.8 | — |
| 8～9（歳） | | 0.9 | 1.1 | — | 0.8 | 1.0 | — |
| 10～11（歳） | | 1.0 | 1.2 | — | 1.0 | 1.2 | — |
| 12～14（歳） | | 1.2 | 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 | 1.0 | — |
| 70以上（歳） | | 0.8 | 1.0 | — | 0.7 | 0.8 | — |
| 妊婦（付加量） | 初期 | | | | ＋0 | ＋0 | — |
| | 中期 | | | | ＋0.1 | ＋0.1 | — |
| | 末期 | | | | ＋0.2 | ＋0.3 | — |
| 授乳婦（付加量） | | | | | ＋0.1 | ＋0.1 | — |

㈱　別表第二の身体活動レベル普通㈡の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

**別表第十三**　ビタミン$B_2$の食事摂取基準（㎎／日）（第五条関係）

| 性別／年齢等 | 男性 | | | 女性 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 目安量 |
| 0～5（月） | — | — | 0.3 | — | — | 0.3 |
| 6～11（月） | — | — | 0.4 | — | — | 0.4 |
| 1～2（歳） | 0.5 | 0.6 | — | 0.4 | 0.5 | — |