妊婦（付加量）		+0.7	+0.8	—	—
授乳婦（付加量）		+0.3	+0.3	—	—

㈱　別表第三の推奨量を用いて算定したものである。
※１　ピリドキシンの量

別表第十六　ビタミンB_{12}の食事摂取基準（μg／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）	—	—	0.2	—	—	0.2
6～11（月）	—	—	0.5	—	—	0.5
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）	1.2	1.4	—	1.2	1.4	—
8～9（歳）	1.4	1.6	—	1.4	1.6	—
10～11（歳）	1.6	2.0	—	1.6	2.0	—
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）				+0.3	+0.4	—

別表第十七　葉酸の食事摂取基準（μg／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	上限量※１	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量※１
0～5（月）	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11（月）	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2（歳）	80	90	—	—	80	90	—	—
3～5（歳）	90	110	—	—	90	110	—	—
6～7（歳）	110	140	—	—	110	140	—	—
8～9（歳）	140	160	—	—	140	160	—	—
10～11（歳）	160	200	—	—	160	200	—	—
12～14（歳）	200	240	—	—	200	240	—	—
15～17（歳）	200	240	—	—	200	240	—	—
18～29（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
30～49（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～69（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
70以上（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
妊婦（付加量）					+170	+200	—	—
授乳婦（付加量）					+80	+100	—	—

㈱　妊娠を計画している又は妊娠の可能性がある女性は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、１日当たり400マイクログラムの摂取が望まれる。
※１　プテロイルモノグルタミン酸の量（通常の食品以外からの摂取量）

別表第十八　パントテン酸の食事摂取基準（mg／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）	5	5
1～2（歳）	4	3
3～5（歳）	5	4
6～7（歳）	6	5
8～9（歳）	6	5
10～11（歳）	6	6
12～14（歳）	7	6
15～17（歳）	7	5
18～29（歳）	6	5
30～49（歳）	6	5
50～69（歳）	6	5