| | | |
|---|---|---|
| 70以上（歳） | 6 | 5 |
| 妊婦（付加量） | | ＋1 |
| 授乳婦（付加量） | | ＋4 |

**別表第十九**　ビオチンの食事摂取基準（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） | 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） | 45 | 45 |
| 15～17（歳） | 45 | 45 |
| 18～29（歳） | 45 | 45 |
| 30～49（歳） | 45 | 45 |
| 50～69（歳） | 45 | 45 |
| 70以上（歳） | 45 | 45 |
| 妊婦（付加量） | | ＋2 |
| 授乳婦（付加量） | | ＋4 |

**別表第二十**　ビタミンCの食事摂取基準（mg／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） | — | — | 40 | — | — | 40 |
| 6～11（月） | — | — | 40 | — | — | 40 |
| 1～2（歳） | 35 | 40 | — | 35 | 40 | — |
| 3～5（歳） | 40 | 45 | — | 40 | 45 | — |
| 6～7（歳） | 50 | 60 | — | 50 | 60 | — |
| 8～9（歳） | 55 | 70 | — | 55 | 70 | — |
| 10～11（歳） | 70 | 80 | — | 70 | 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 | — |

**別表第二十一**　カリウムの食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

| 性別／年齢等 | 男性 | | 女性 | |
|---|---|---|---|---|
| | 目安量 | 目標量 | 目安量 | 目標量 |
| 0～5（月） | 400 | — | 400 | — |
| 6～11（月） | 800 | — | 800 | — |
| 1～2（歳） | 800 | — | 800 | — |
| 3～5（歳） | 800 | — | 800 | — |
| 6～7（歳） | 1,100 | — | 1,000 | — |
| 8～9（歳） | 1,200 | — | 1,200 | — |
| 10～11（歳） | 1,500 | — | 1,400 | — |
| 12～14（歳） | 1,900 | — | 1,700 | — |
| 15～17（歳） | 2,200 | — | 1,600 | — |
| 18～29（歳） | 2,000 | 2,800 | 1,600 | 2,700 |
| 30～49（歳） | 2,000 | 2,900 | 1,600 | 2,800 |
| 50～69（歳） | 2,000 | 3,100 | 1,600 | 3,100 |
| 70以上（歳） | 2,000 | 3,000 | 1,600 | 2,900 |
| 妊婦（付加量） | | | ＋0 | — |
| 授乳婦（付加量） | | | ＋370 | — |