別表第二十五　鉄の食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

年齢等＼性別		男性				女性					
						月経なし		月経あり			
		推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5（月）	母乳栄養児	—	—	0.4	—	—	—	—	—	0.4	—
	人工栄養児	—	—	7.7	—	—	—	—	—	7.7	—
6～11（月）		4.5	6.0	—	—	4.0	5.5	—	—	—	—
1～2（歳）		4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	—	—	20
3～5（歳）		3.5	5.0	—	25	3.5	5.0	—	—	—	25
6～7（歳）		5.0	6.5	—	30	4.5	6.0	—	—	—	30
8～9（歳）		6.5	9.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	35
10～11（歳）		7.5	10.0	—	35	6.5	9.0	9.5	13.0	—	35
12～14（歳）		8.5	11.5	—	50	6.5	9.0	9.5	13.5	—	45
15～17（歳）		9.0	10.5	—	45	6.0	7.5	9.0	11.0	—	40
18～29（歳）		6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
30～49（歳）		6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50～69（歳）		6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	45
70以上（歳）		5.5	6.5	—	45	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦（付加量）						+11.0	+13.0	—	—	—	—
授乳婦（付加量）						+2.0	+2.5	—	—	—	—

(注)　過多月経（月経出血量が１回当たり80ミリリットル以上）の者を除く。

別表第二十六　亜鉛の食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

年齢等＼性別		男性				女性			
		推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5（月）	母乳栄養児	—	—	2	—	—	—	2	—
	人工栄養児	—	—	3	—	—	—	3	—
6～11（月）		—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）		4	4	—	—	3	4	—	—
3～5（歳）		5	6	—	—	5	6	—	—
6～7（歳）		5	6	—	—	5	6	—	—
8～9（歳）		6	7	—	—	5	6	—	—
10～11（歳）		6	8	—	—	6	7	—	—
12～14（歳）		7	9	—	—	6	7	—	—
15～17（歳）		8	10	—	—	6	7	—	—
18～29（歳）		8	9	—	30	6	7	—	30
30～49（歳）		8	9	—	30	6	7	—	30
50～69（歳）		8	9	—	30	6	7	—	30
70以上（歳）		7	8	—	30	6	7	—	30
妊婦（付加量）						—	+3	—	—
授乳婦（付加量）						—	+3	—	—

別表第二十七　銅の食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

年齢等＼性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	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	0.4	—	—	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	0.7	—	—
15～17（歳）	0.7	0.9	—	—	0.5	0.7	—	—
18～29（歳）	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10
30～49（歳）	0.6	0.8	—	10	0.6	0.7	—	10
50～69（歳）	0.6	0.8	—	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	—	—