別表第二十八　マンガンの食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

性別 ＼ 年齢等	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5（月）	0.001	—	0.001	—
6～11（月）	1.2	—	1.2	—
1～2（歳）	1.5	—	1.5	—
3～5（歳）	1.7	—	1.7	—
6～7（歳）	2.0	—	2.0	—
8～9（歳）	2.5	—	2.5	—
10～11（歳）	3.0	—	3.0	—
12～14（歳）	4.0	—	3.5	—
15～17（歳）	4.0	—	3.5	—
18～29（歳）	4.0	11	3.5	11
30～49（歳）	4.0	11	3.5	11
50～69（歳）	4.0	11	3.5	11
70以上（歳）	4.0	11	3.5	11
妊婦（付加量）			＋0	—
授乳婦（付加量）			＋0	—

別表第二十九　ヨウ素の食事摂取基準（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	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5（月）	—	—	130	—	—	—	130	—
6～11（月）	—	—	170	—	—	—	170	—
1～2（歳）	40	60	—	—	40	60	—	—
3～5（歳）	50	70	—	—	50	70	—	—
6～7（歳）	60	80	—	—	60	80	—	—
8～9（歳）	70	100	—	—	70	100	—	—
10～11（歳）	80	120	—	—	80	120	—	—
12～14（歳）	95	140	—	—	95	140	—	—
15～17（歳）	95	140	—	—	95	140	—	—
18～29（歳）	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
30～49（歳）	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
50～69（歳）	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
70以上（歳）	95	150	—	3,000	95	150	—	3,000
妊婦（付加量）					＋75	＋110	—	—
授乳婦（付加量）					＋130	＋190	—	—

別表第三十　セレンの食事摂取基準（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	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5（月）	—	—	16	—	—	—	16	—
6～11（月）	—	—	19	—	—	—	19	—
1～2（歳）	7	9	—	100	7	8	—	50
3～5（歳）	10	10	—	100	10	10	—	100
6～7（歳）	10	15	—	150	10	15	—	150
8～9（歳）	15	15	—	200	15	15	—	200
10～11（歳）	15	20	—	250	15	20	—	250
12～14（歳）	20	25	—	350	20	25	—	300
15～17（歳）	25	30	—	400	20	25	—	350
18～29（歳）	25	30	—	450	20	25	—	350
30～49（歳）	30	35	—	450	20	25	—	350
50～69（歳）	25	30	—	450	20	25	—	350
70以上（歳）	25	30	—	400	20	25	—	350
妊婦（付加量）					＋4	＋4	—	—
授乳婦（付加量）					＋16	＋20	—	—