12～14（歳）	—	—
15～17（歳）	—	—
18～29（歳）	19以上	17以上
30～49（歳）	19以上	17以上
50～69（歳）	19以上	17以上
70以上（歳）	19以上	17以上
妊婦（付加量）		—
授乳婦（付加量）		—

別表第八　ビタミンＡの食事摂取基準（μgRE／日）（第五条関係）

性別／年齢等		男性				女性			
		推定平均必要量※1	推奨量※1	目安量※2	耐容上限量※2	推定平均必要量※1	推奨量※1	目安量※2	耐容上限量※2
0～5（月）		—	—	300	600	—	—	300	600
6～11（月）		—	—	400	600	—	—	400	600
1～2（歳）		300	400	—	600	250	350	—	600
3～5（歳）		300	450	—	700	300	450	—	700
6～7（歳）		300	450	—	900	300	400	—	900
8～9（歳）		350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10～11（歳）		450	600	—	1,500	400	550	—	1,500
12～14（歳）		550	750	—	2,000	500	700	—	2,000
15～17（歳）		650	900	—	2,500	450	650	—	2,500
18～29（歳）		600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49（歳）		600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
50～69（歳）		600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70以上（歳）		550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦（付加量）	初期					＋0	＋0	—	—
	中期					＋0	＋0	—	—
	末期					＋60	＋80	—	—
授乳婦（付加量）						＋300	＋450	—	—

(注)　μgRE　レチノールの量、β―カロテンの量を十二で除して得た量、α―カロテンの量を二十四で除して得た量、β―クリプトキサンチンの量を二十四で除して得た量及びこれら以外のプロビタミンＡカロテノイドの量を二十四で除して得た量を合計した量

※1　プロビタミン・カロテノイドを含む。

※2　プロビタミン・カロテノイドを含まない。

別表第九　ビタミンＤ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	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	2.5(5.0)※	25	2.5(5.0)※	25
6～11（月）	5.0(5.0)※	25	5.0(5.0)※	25
1～2（歳）	2.5	25	2.5	25
3～5（歳）	2.5	30	2.5	30
6～7（歳）	2.5	30	2.5	30
8～9（歳）	3.0	35	3.0	35
10～11（歳）	3.5	35	3.5	35
12～14（歳）	3.5	45	3.5	45
15～17（歳）	4.5	50	4.5	50
18～29（歳）	5.5	50	5.5	50
30～49（歳）	5.5	50	5.5	50
50～69（歳）	5.5	50	5.5	50
70以上（歳）	5.5	50	5.5	50
妊婦（付加量）			＋1.5	—
授乳婦（付加量）			＋2.5	—

※　適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量である。括弧内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量である。

別表第十　ビタミンＥの食事摂取基準（㎎／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	3.0	—	3.0	—
6～11（月）	3.5	—	3.5	—
1～2（歳）	3.5	150	3.5	150
3～5（歳）	4.5	200	4.5	200
6～7（歳）	5.0	300	5.0	300