3～5（歳）	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6～7（歳）	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8～9（歳）	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10～11（歳）	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—
12～14（歳）	1.3	1.5	—	1.1	1.4	—
15～17（歳）	1.4	1.7	—	1.1	1.4	—
18～29（歳）	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30～49（歳）	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50～69（歳）	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
70以上（歳）	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊婦（付加量） 初期				+0.0	+0.0	—
妊婦（付加量） 中期				+0.1	+0.2	—
妊婦（付加量） 末期				+0.2	+0.3	—
授乳婦（付加量）				+0.3	+0.4	—

㈱　別表第二の身体活動レベル普通（Ⅱ）の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

別表第十四　ナイアシンの食事摂取基準（mgNE／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性 推定平均必要量	男性 推奨量	男性 目安量	男性 耐容上限量※1	女性 推定平均必要量	女性 推奨量	女性 目安量	女性 耐容上限量※1
0～5（月）※2	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	5	6	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)
3～5（歳）	6	7	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)
6～7（歳）	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (30)
8～9（歳）	9	10	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)
10～11（歳）	11	13	—	200 (45)	10	12	—	150 (45)
12～14（歳）	12	14	—	250 (60)	11	13	—	250 (60)
15～17（歳）	13	16	—	300 (70)	11	13	—	250 (65)
18～29（歳）	13	15	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)
30～49（歳）	13	15	—	350 (85)	10	12	—	250 (65)
50～69（歳）	12	14	—	350 (80)	9	11	—	250 (65)
70以上（歳）	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)
妊婦（付加量）					+0	+0	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

㈱1　別表第二の身体活動レベル普通（Ⅱ）の推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。

2　mgNE　ニコチンアミドの量、ニコチン酸の量及びトリプトファンの量を六十で除して得た量を合計した量

※1　ニコチンアミドについて算定したものである。括弧内は、ニコチン酸について算定したものである。

※2　単位　mg／日

別表第十五　ビタミンB_6の食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性 推定平均必要量	男性 推奨量	男性 目安量	男性 耐容上限量※	女性 推定平均必要量	女性 推奨量	女性 目安量	女性 耐容上限量※
0～5（月）	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11（月）	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2（歳）	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5（歳）	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7（歳）	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9（歳）	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11（歳）	0.9	1.0	—	30	0.9	1.0	—	30
12～14（歳）	1.0	1.3	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17（歳）	1.1	1.4	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29（歳）	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49（歳）	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～69（歳）	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70以上（歳）	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
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。

※　ピリドキシンの量