別表第十六　ビタミンB_{12}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	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5（月）	—	—	0.4	—	—	0.4
6～11（月）	—	—	0.6	—	—	0.6
1～2（歳）	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—
3～5（歳）	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—
6～7（歳）	1.1	1.4	—	1.1	1.4	—
8～9（歳）	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—
10～11（歳）	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—
12～14（歳）	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
15～17（歳）	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
18～29（歳）	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
30～49（歳）	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
50～69（歳）	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
70以上（歳）	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
妊婦（付加量）				＋0.3	＋0.4	—
授乳婦（付加量）				＋0.7	＋0.8	—

別表第十七　葉酸の食事摂取基準（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	耐容上限量※	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量※
0～5（月）	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11（月）	—	—	65	—	—	—	65	—
1～2（歳）	80	100	—	300	80	100	—	300
3～5（歳）	90	110	—	400	90	110	—	400
6～7（歳）	110	140	—	600	110	140	—	600
8～9（歳）	130	160	—	700	130	160	—	700
10～11（歳）	160	190	—	900	160	190	—	900
12～14（歳）	200	240	—	1,200	200	240	—	1,200
15～17（歳）	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
18～29（歳）	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
30～49（歳）	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50～69（歳）	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70以上（歳）	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
妊婦（付加量）					＋200	＋240	—	—
授乳婦（付加量）					＋80	＋100	—	—

㈱　妊娠を計画している又は妊娠の可能性がある女性にあっては、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、プテロイルモノグルタミン酸として、１日当たり400マイクログラムを付加的に摂取することが望まれる。

※　プテロイルモノグルタミン酸の量（通常の食品以外からの摂取量）

別表第十八　パントテン酸の食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	5	5
1～2（歳）	3	3
3～5（歳）	4	4
6～7（歳）	5	5
8～9（歳）	6	5
10～11（歳）	7	6
12～14（歳）	7	6
15～17（歳）	7	5
18～29（歳）	5	5
30～49（歳）	5	5
50～69（歳）	6	5
70以上（歳）	6	5
妊婦（付加量）		＋1
授乳婦（付加量）		＋1