別表第十九　ビオチンの食事摂取基準（μg／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	10	10
1～2（歳）	20	20
3～5（歳）	25	25
6～7（歳）	30	30
8～9（歳）	35	35
10～11（歳）	40	40
12～14（歳）	50	50
15～17（歳）	50	50
18～29（歳）	50	50
30～49（歳）	50	50
50～69（歳）	50	50
70以上（歳）	50	50
妊婦（付加量）		＋2
授乳婦（付加量）		＋5

別表第二十　ビタミンCの食事摂取基準（mg／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）	—	—	40	—	—	40
6～11（月）	—	—	40	—	—	40
1～2（歳）	35	40	—	35	40	—
3～5（歳）	40	45	—	40	45	—
6～7（歳）	45	55	—	45	55	—
8～9（歳）	55	65	—	55	65	—
10～11（歳）	65	80	—	65	80	—
12～14（歳）	85	100	—	85	100	—
15～17（歳）	85	100	—	85	100	—
18～29（歳）	85	100	—	85	100	—
30～49（歳）	85	100	—	85	100	—
50～69（歳）	85	100	—	85	100	—
70以上（歳）	85	100	—	85	100	—
妊婦（付加量）				＋10	＋10	—
授乳婦（付加量）				＋40	＋50	—

別表第二十一　カリウムの食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5（月）	400	—	400	—
6～11（月）	700	—	700	—
1～2（歳）	900	—	800	—
3～5（歳）	1,000	—	1,000	—
6～7（歳）	1,300	—	1,200	—
8～9（歳）	1,500	—	1,400	—
10～11（歳）	1,900	—	1,700	—
12～14（歳）	2,300	—	2,100	—
15～17（歳）	2,700	—	2,000	—
18～29（歳）	2,500	2,800	2,000	2,700
30～49（歳）	2,500	2,900	2,000	2,800
50～69（歳）	2,500	3,000	2,000	3,000
70以上（歳）	2,500	3,000	2,000	2,900
妊婦（付加量）			＋0	—
授乳婦（付加量）			＋400	—

別表第二十二　カルシウムの食事摂取基準（mg／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）	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11（月）	—	—	250	—	—	—	250	—