1～2（歳）	350	400	—	—	350	400	—	—
3～5（歳）	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7（歳）	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9（歳）	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11（歳）	600	700	—	—	600	700	—	—
12～14（歳）	800	1,000	—	—	650	800	—	—
15～17（歳）	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29（歳）	650	800	—	2,300	550	650	—	2,300
30～49（歳）	550	650	—	2,300	550	650	—	2,300
50～69（歳）	600	700	—	2,300	550	650	—	2,300
70以上（歳）	600	700	—	2,300	500	600	—	2,300
妊婦（付加量）					＋0	＋0	—	—
授乳婦（付加量）					＋0	＋0	—	—

別表第二十三　マグネ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	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5（月）	—	—	20	—	—	20
6～11（月）	—	—	60	—	—	60
1～2（歳）	60	70	—	60	70	—
3～5（歳）	80	100	—	80	100	—
6～7（歳）	110	130	—	110	130	—
8～9（歳）	140	170	—	140	160	—
10～11（歳）	180	210	—	170	210	—
12～14（歳）	240	290	—	230	280	—
15～17（歳）	290	350	—	250	300	—
18～29（歳）	280	340	—	230	270	—
30～49（歳）	310	370	—	240	290	—
50～69（歳）	290	350	—	240	290	—
70以上（歳）	270	320	—	220	260	—
妊婦（付加量）				＋30	＋40	—
授乳婦（付加量）				＋0	＋0	—

㈱　通常の食品から摂取する場合については、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外から摂取する場合については、８歳未満の者にあっては体重１キログラム当たり１日５ミリグラムを、８歳以上の者にあっては１日当たり350ミリグラムを、それぞれ耐容上限量とする。

別表第二十四　リンの食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	120	—	120	—
6～11（月）	260	—	260	—
1～2（歳）	600	—	600	—
3～5（歳）	800	—	700	—
6～7（歳）	900	—	900	—
8～9（歳）	1,100	—	1,000	—
10～11（歳）	1,200	—	1,100	—
12～14（歳）	1,200	—	1,100	—
15～17（歳）	1,200	—	1,000	—
18～29（歳）	1,000	3,000	900	3,000
30～49（歳）	1,000	3,000	900	3,000
50～69（歳）	1,000	3,000	900	3,000
70以上（歳）	1,000	3,000	900	3,000
妊婦（付加量）			＋0	—
授乳婦（付加量）			＋0	—

別表第二十五　鉄の食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

性別／年齢等	男性				女性					
					月経なし		月経あり			
	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	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6～11（月）	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—