1～2（歳）	3.0	4.0	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5（歳）	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7（歳）	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30
8～9（歳）	6.0	8.5	—	35	5.5	8.0	—	—	—	35
10～11（歳）	7.0	10.0	—	35	6.5	9.5	9.5	13.5	—	35
12～14（歳）	8.0	11.0	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	45
15～17（歳）	8.0	9.5	—	45	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29（歳）	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40
30～49（歳）	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
50～69（歳）	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	45
70以上（歳）	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦（付加量） 初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—
妊婦（付加量） 中期・末期					+12.5	+15.0	—	—	—	—
授乳婦（付加量）					+2.0	+2.5	—	—	—	—

㈱　過多月経（月経出血量が１回当たり80ミリリットル以上）の者を除く。

別表第二十六　亜鉛の食事摂取基準（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）	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	4	5	—	—	4	5	—	—
3～5（歳）	5	6	—	—	5	6	—	—
6～7（歳）	6	7	—	—	6	7	—	—
8～9（歳）	7	8	—	—	7	8	—	—
10～11（歳）	8	10	—	—	8	10	—	—
12～14（歳）	9	11	—	—	8	9	—	—
15～17（歳）	11	13	—	—	7	9	—	—
18～29（歳）	10	12	—	40	7	9	—	35
30～49（歳）	10	12	—	45	8	9	—	35
50～69（歳）	10	12	—	45	8	9	—	35
70以上（歳）	9	11	—	40	7	9	—	30
妊婦（付加量）					+1	+2	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

別表第二十七　銅の食事摂取基準（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）	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11（月）	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2（歳）	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5（歳）	0.3	0.3	—	—	0.3	0.3	—	—
6～7（歳）	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—
8～9（歳）	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11（歳）	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12～14（歳）	0.6	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17（歳）	0.7	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～29（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
30～49（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
50～69（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
70以上（歳）	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10
妊婦（付加量）					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦（付加量）					+0.5	+0.6	—	—

別表第二十八　マンガンの食事摂取基準（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）	0.01	—	0.01	—
6～11（月）	0.5	—	0.5	—