1～2（歳）	1.5	—	1.5	—
3～5（歳）	1.5	—	1.5	—
6～7（歳）	2.0	—	2.0	—
8～9（歳）	2.5	—	2.5	—
10～11（歳）	3.0	—	3.0	—
12～14（歳）	4.0	—	3.5	—
15～17（歳）	4.5	—	3.5	—
18～29（歳）	4.0	11	3.5	11
30～49（歳）	4.0	11	3.5	11
50～69（歳）	4.0	11	3.5	11
70以上（歳）	4.0	11	3.5	11
妊婦（付加量）			＋0	—
授乳婦（付加量）			＋0	—

別表第二十九　ヨウ素の食事摂取基準（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）	—	—	100	250	—	—	100	250
6～11（月）	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2（歳）	35	50	—	250	35	50	—	250
3～5（歳）	45	60	—	350	45	60	—	350
6～7（歳）	55	75	—	500	55	75	—	500
8～9（歳）	65	90	—	500	65	90	—	500
10～11（歳）	75	110	—	500	75	110	—	500
12～14（歳）	95	130	—	1,300	95	130	—	1,300
15～17（歳）	100	140	—	2,100	100	140	—	2,100
18～29（歳）	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
30～49（歳）	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
50～69（歳）	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
70以上（歳）	95	130	—	2,200	95	130	—	2,200
妊婦（付加量）					＋75	＋110	—	—
授乳婦（付加量）					＋100	＋140	—	—

別表第三十　セレンの食事摂取基準（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）	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2（歳）	10	10	—	50	10	10	—	50
3～5（歳）	10	15	—	70	10	15	—	70
6～7（歳）	15	15	—	100	15	15	—	100
8～9（歳）	15	20	—	120	15	20	—	120
10～11（歳）	20	25	—	160	20	20	—	150
12～14（歳）	25	30	—	210	20	25	—	200
15～17（歳）	25	35	—	260	20	25	—	220
18～29（歳）	25	30	—	280	20	25	—	220
30～49（歳）	25	30	—	300	20	25	—	230
50～69（歳）	25	30	—	280	20	25	—	230
70以上（歳）	25	30	—	260	20	25	—	210
妊婦（付加量）					＋5	＋5	—	—
授乳婦（付加量）					＋15	＋20	—	—

別表第三十一　クロムの食事摂取基準（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）	—	—	0.8	—	—	0.8
6～11（月）	—	—	1.0	—	—	1.0
1～2（歳）	—	—	—	—	—	—
3～5（歳）	—	—	—	—	—	—
6～7（歳）	—	—	—	—	—	—
8～9（歳）	—	—	—	—	—	—
10～11（歳）	—	—	—	—	—	—