15～17（歳）	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600
18～29（歳）	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49（歳）	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50～69（歳）	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70以上（歳）	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦（付加量）　初期					＋0	＋0	—	—
妊婦（付加量）　中期					＋0	＋0	—	—
妊婦（付加量）　後期					＋60	＋80	—	—
授乳婦（付加量）					＋300	＋450	—	—

㈱　μgRAE　レチノールの量、β－カロテンを十二で除して得た量、α－カロテンの量を二十四で除して得た量、β－クリプトキサンチンの量を二十四で除して得た量及びこれら以外のプロビタミンＡカロテノイドの量を二十四で除して得た量を合計した量。

※１　プロビタミンＡカロテノイドを含む。

※２　プロビタミンＡカロテノイドを含まない。

別表第八　ビタミンＤの食事摂取基準（μg／日）（第四条関係）

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）	5.0	25	5.0	25
6～11（月）	5.0	25	5.0	25
1～2（歳）	2.0	20	2.0	20
3～5（歳）	2.5	30	2.5	30
6～7（歳）	3.0	40	3.0	40
8～9（歳）	3.5	40	3.5	40
10～11（歳）	4.5	60	4.5	60
12～14（歳）	5.5	80	5.5	80
15～17（歳）	6.0	90	6.0	90
18～29（歳）	5.5	100	5.5	100
30～49（歳）	5.5	100	5.5	100
50～69（歳）	5.5	100	5.5	100
70以上（歳）	5.5	100	5.5	100
妊婦			7.0	—
授乳婦			8.0	—

別表第九　ビタミンＥの食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

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）	3.0	—	3.0	—
6～11（月）	4.0	—	4.0	—
1～2（歳）	3.5	150	3.5	150
3～5（歳）	4.5	200	4.5	200
6～7（歳）	5.0	300	5.0	300
8～9（歳）	5.5	350	5.5	350
10～11（歳）	5.5	450	5.5	450
12～14（歳）	7.5	650	6.0	600
15～17（歳）	7.5	750	6.0	650
18～29（歳）	6.5	800	6.0	650
30～49（歳）	6.5	900	6.0	700
50～69（歳）	6.5	850	6.0	700
70以上（歳）	6.5	750	6.0	650
妊婦			6.5	—
授乳婦			7.0	—

㈱　α－トコフェロールについて算定したものである。α－トコフェロール以外のビタミンＥを含まない。

別表第十　ビタミンＫの食事摂取基準（μg／日）（第四条関係）

性別／年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	7	7
1～2（歳）	60	60
3～5（歳）	70	70
6～7（歳）	85	85
8～9（歳）	100	100