| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15～17（歳） | 14 | 16 | — | 300(75) | 11 | 13 | — | 250(65) |
| 18～29（歳） | 13 | 15 | — | 300(80) | 9 | 11 | — | 250(65) |
| 30～49（歳） | 13 | 15 | — | 350(85) | 10 | 12 | — | 250(65) |
| 50～69（歳） | 12 | 14 | — | 350(80) | 9 | 11 | — | 250(65) |
| 70以上（歳） | 11 | 13 | — | 300(75) | 8 | 10 | — | 250(60) |
| 妊婦（付加量） | | | | | — | — | — | — |
| 授乳婦（付加量） | | | | | ＋3 | ＋3 | — | — |

㈱1　mgNE　ナイアシンの量、トリプトファンの量を六十で除して得た量を合計した量
　2　参考一の身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定したものである。
※1　ニコチンアミドについて算定したものである。括弧内はニコチン酸について算定したものである。
※2　単位　mg／日

**別表第十四**　ビタミン$B_6$の食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

| 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） | — | — | 0.2 | — | — | — | 0.2 | — |
| 6～11（月） | — | — | 0.3 | — | — | — | 0.3 | — |
| 1～2（歳） | 0.4 | 0.5 | — | 10 | 0.4 | 0.5 | — | 10 |
| 3～5（歳） | 0.5 | 0.6 | — | 15 | 0.5 | 0.6 | — | 15 |
| 6～7（歳） | 0.7 | 0.8 | — | 20 | 0.6 | 0.7 | — | 20 |
| 8～9（歳） | 0.8 | 0.9 | — | 25 | 0.8 | 0.9 | — | 25 |
| 10～11（歳） | 1.0 | 1.2 | — | 30 | 1.0 | 1.2 | — | 30 |
| 12～14（歳） | 1.2 | 1.4 | — | 40 | 1.1 | 1.3 | — | 40 |
| 15～17（歳） | 1.2 | 1.5 | — | 50 | 1.1 | 1.3 | — | 45 |
| 18～29（歳） | 1.2 | 1.4 | — | 55 | 1.0 | 1.2 | — | 45 |
| 30～49（歳） | 1.2 | 1.4 | — | 60 | 1.0 | 1.2 | — | 45 |
| 50～69（歳） | 1.2 | 1.4 | — | 55 | 1.0 | 1.2 | — | 45 |
| 70以上（歳） | 1.2 | 1.4 | — | 50 | 1.0 | 1.2 | — | 40 |
| 妊婦（付加量） | | | | | ＋0.2 | ＋0.2 | — | — |
| 授乳婦（付加量） | | | | | ＋0.3 | ＋0.3 | — | — |

㈱　別表第二のたんぱく質の食事摂取基準における推奨量を用いて算定したものである。
※　ピリドキシンの量

**別表第十五**　ビタミン$B_{12}$の食事摂取基準（μg／日）（第四条関係）

| 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） | — | — | 0.4 | — | — | 0.4 |
| 6～11（月） | — | — | 0.5 | — | — | 0.5 |
| 1～2（歳） | 0.7 | 0.9 | — | 0.7 | 0.9 | — |
| 3～5（歳） | 0.8 | 1.0 | — | 0.8 | 1.0 | — |
| 6～7（歳） | 1.0 | 1.3 | — | 1.0 | 1.3 | — |
| 8～9（歳） | 1.2 | 1.5 | — | 1.2 | 1.5 | — |
| 10～11（歳） | 1.5 | 1.8 | — | 1.5 | 1.8 | — |
| 12～14（歳） | 1.9 | 2.3 | — | 1.9 | 2.3 | — |
| 15～17（歳） | 2.1 | 2.5 | — | 2.1 | 2.5 | — |
| 18～29（歳） | 2.0 | 2.4 | — | 2.0 | 2.4 | — |
| 30～49（歳） | 2.0 | 2.4 | — | 2.0 | 2.4 | — |
| 50～69（歳） | 2.0 | 2.4 | — | 2.0 | 2.4 | — |
| 70以上（歳） | 2.0 | 2.4 | — | 2.0 | 2.4 | — |
| 妊婦（付加量） | | | | ＋0.3 | ＋0.4 | — |
| 授乳婦（付加量） | | | | ＋0.7 | ＋0.8 | — |

**別表第十六**　葉酸の食事摂取基準（μg／日）（第四条関係）

| 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） | — | — | 40 | — | — | — | 40 | — |
| 6～11（月） | — | — | 60 | — | — | — | 60 | — |
| 1～2（歳） | 70 | 90 | — | 200 | 70 | 90 | — | 200 |
| 3～5（歳） | 80 | 100 | — | 300 | 80 | 100 | — | 300 |
| 6～7（歳） | 100 | 130 | — | 400 | 100 | 130 | — | 400 |
| 8～9（歳） | 120 | 150 | — | 500 | 120 | 150 | — | 500 |
| 10～11（歳） | 150 | 180 | — | 700 | 150 | 180 | — | 700 |