12～14（歳）	190	230	—	900	190	230	—	900
15～17（歳）	210	250	—	900	210	250	—	900
18～29（歳）	200	240	—	900	200	240	—	900
30～49（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～69（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
70以上（歳）	200	240	—	900	200	240	—	900
妊婦（付加量）					＋200	＋240	—	—
授乳婦（付加量）					＋80	＋100	—	—

㈱　妊娠を計画している又は妊娠の可能性がある女性にあっては、胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、プテロイルモノグルタミン酸として、１日当たり400マイクログラムを付加的に摂取することが望まれる。

※　プテロイルモノグルタミン酸の量（通常の食品以外からの摂取量）

別表第十七　パントテン酸の食事摂取基準（mg／日）（第四条関係）

性別／年齢等	男性	女性
	目安量	目安量
0～5（月）	4	4
6～11（月）	3	3
1～2（歳）	3	3
3～5（歳）	4	4
6～7（歳）	5	5
8～9（歳）	5	5
10～11（歳）	6	6
12～14（歳）	7	6
15～17（歳）	7	5
18～29（歳）	5	4
30～49（歳）	5	4
50～69（歳）	5	5
70以上（歳）	5	5
妊婦		5
授乳婦		5

別表第十八　ビオチンの食事摂取基準（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）	10	10
1～2（歳）	20	20
3～5（歳）	20	20
6～7（歳）	25	25
8～9（歳）	30	30
10～11（歳）	35	35
12～14（歳）	50	50
15～17（歳）	50	50
18～29（歳）	50	50
30～49（歳）	50	50
50～69（歳）	50	50
70以上（歳）	50	50
妊婦		50
授乳婦		50

別表第十九　ビタミンＣ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	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5（月）	—	—	40	—	—	40
6～11（月）	—	—	40	—	—	40
1～2（歳）	30	35	—	30	35	—
3～5（歳）	35	40	—	35	40	—
6～7（歳）	45	55	—	45	55	—
8～9（歳）	50	60	—	50	60	—
10～11（歳）	60	75	—	60	75	—
12～14（歳）	80	95	—	80	95	—
15～17（歳）	85	100	—	85	100	—