| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50～69（歳） | 290 | 350 | — | — | 240 | 290 | — | — |
| 70以上（歳） | 270 | 320 | — | — | 220 | 270 | — | — |
| 妊婦（付加量） | | | | | ＋30 | ＋40 | — | — |
| 授乳婦（付加量） | | | | | — | — | — | — |

※　通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合１日当たり350ミリグラム、小児では体重１キログラム当たり１日５ミリグラムとする。それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

**別表第二十三**　リンの食事摂取基準（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） | 120 | — | 120 | — |
| 6～11（月） | 260 | — | 260 | — |
| 1～2（歳） | 500 | — | 500 | — |
| 3～5（歳） | 800 | — | 600 | — |
| 6～7（歳） | 900 | — | 900 | — |
| 8～9（歳） | 1,000 | — | 900 | — |
| 10～11（歳） | 1,100 | — | 1,000 | — |
| 12～14（歳） | 1,200 | — | 1,100 | — |
| 15～17（歳） | 1,200 | — | 900 | — |
| 18～29（歳） | 1,000 | 3,000 | 800 | 3,000 |
| 30～49（歳） | 1,000 | 3,000 | 800 | 3,000 |
| 50～69（歳） | 1,000 | 3,000 | 800 | 3,000 |
| 70以上（歳） | 1,000 | 3,000 | 800 | 3,000 |
| 妊婦 | | | 800 | — |
| 授乳婦 | | | 800 | — |

**別表第二十四**　鉄の食事摂取基準（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 | 月経なし | | 月経あり | | 目安量 | 耐容上限量 |
| | | | | | 推定平均必要量 | 推奨量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | | |
| 0～5（月） | — | — | 0.5 | — | — | — | — | — | 0.5 | — |
| 6～11（月） | 3.5 | 5.0 | — | — | 3.5 | 4.5 | — | — | — | — |
| 1～2（歳） | 3.0 | 4.5 | — | 25 | 3.0 | 4.5 | — | — | — | 20 |
| 3～5（歳） | 4.0 | 5.5 | — | 25 | 3.5 | 5.0 | — | — | — | 25 |
| 6～7（歳） | 4.5 | 6.5 | — | 30 | 4.5 | 6.5 | — | — | — | 30 |
| 8～9（歳） | 6.0 | 8.0 | — | 35 | 6.0 | 8.5 | — | — | — | 35 |
| 10～11（歳） | 7.0 | 10.0 | — | 35 | 7.0 | 10.0 | 10.0 | 14.0 | — | 35 |
| 12～14（歳） | 8.5 | 11.5 | — | 50 | 7.0 | 10.0 | 10.0 | 14.0 | — | 50 |
| 15～17（歳） | 8.0 | 9.5 | — | 50 | 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 | 10.5 | — | 40 |
| 50～69（歳） | 6.0 | 7.5 | — | 50 | 5.5 | 6.5 | 9.0 | 10.5 | — | 40 |
| 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 | | | | | ＋12.5 | ＋15.0 | — | — | — | — |
| 妊婦（付加量）　後期 | | | | | ＋12.5 | ＋15.0 | — | — | — | — |
| 授乳婦（付加量） | | | | | ＋2.0 | ＋2.5 | — | — | — | — |

注）　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。

**別表第二十五**　亜鉛の食事摂取基準（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） | — | — | 2 | — | — | — | 2 | — |
| 6～11（月） | — | — | 3 | — | — | — | 3 | — |
| 1～2（歳） | 3 | 3 | — | — | 3 | 3 | — | — |
| 3～5（歳） | 3 | 4 | — | — | 3 | 4 | — | — |
| 6～7（歳） | 4 | 5 | — | — | 4 | 5 | — | — |
| 8～9（歳） | 5 | 6 | — | — | 5 | 5 | — | — |
| 10～11（歳） | 6 | 7 | — | — | 6 | 7 | — | — |
| 12～14（歳） | 8 | 9 | — | — | 7 | 8 | — | — |
| 15～17（歳） | 9 | 10 | — | — | 6 | 8 | — | — |