18～29（歳）	8	10	—	40	6	8	—	35
30～49（歳）	8	10	—	45	6	8	—	35
50～69（歳）	8	10	—	45	6	8	—	35
70以上（歳）	8	9	—	40	6	7	—	35
妊婦（付加量）					＋1	＋2	—	—
授乳婦（付加量）					＋3	＋3	—	—

別表第二十六　銅の食事摂取基準（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）	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6 ～11（月）	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1 ～ 2（歳）	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3 ～ 5（歳）	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—
6 ～ 7（歳）	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
8 ～ 9（歳）	0.4	0.6	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11（歳）	0.5	0.7	—	—	0.5	0.7	—	—
12～14（歳）	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17（歳）	0.8	1.0	—	—	0.6	0.8	—	—
18～29（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
30～49（歳）	0.7	1.0	—	10	0.6	0.8	—	10
50～69（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.8	—	10
70以上（歳）	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
妊婦（付加量）					＋0.1	＋0.1	—	—
授乳婦（付加量）					＋0.5	＋0.5	—	—

別表第二十七　マンガンの食事摂取基準（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）	0.01	—	0.01	—
6 ～11（月）	0.5	—	0.5	—
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	—	4.0	—
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			3.5	—
授乳婦			3.5	—

別表第二十八　ヨウ素の食事摂取基準（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）	—	—	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）	80	110	—	500	80	110	—	500
12～14（歳）	100	140	—	1,200	100	140	—	1,200
15～17（歳）	100	140	—	2,000	100	140	—	2,000
18～29（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
30～49（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000