

ビタミン A の食事摂取基準 ($\mu\text{gRE}/\text{日}$)¹

性 別	男 性				女 性			
	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³
0～5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1～2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3～5 (歳)	300	450	—	700	300	450	—	700
6～7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
8～9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	550	—	1,500
12～14 (歳)	550	750	—	2,000	500	700	—	2,000
15～17 (歳)	650	900	—	2,500	450	650	—	2,500
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49 (歳)	600	850	—	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	—	—
中期					+0	+0	—	—
末期					+60	+80	—	—
授乳婦 (付加量)					+300	+450	—	—

¹ レチノール当量 (μgRE)

$$= \text{レチノール}(\mu\text{g}) + \beta\text{-カロテン}(\mu\text{g}) \times 1/12 + \alpha\text{-カロテン}(\mu\text{g}) \times 1/24$$

$$+ \beta\text{-クリプトキサンチン}(\mu\text{g}) \times 1/24 + \text{その他のプロビタミン A カロテノイド}(\mu\text{g}) \times 1/24$$

² プロビタミン A カロテノイドを含む。

³ プロビタミン A カロテノイドを含まない。

ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日)

性 別	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) ¹	—	—	2.5 (5.0)	25	—	—	2.5 (5.0)	25
6～11 (月) ¹	—	—	5.0 (5.0)	25	—	—	5.0 (5.0)	25
1～2 (歳)	—	—	2.5	25	—	—	2.5	25
3～5 (歳)	—	—	2.5	30	—	—	2.5	30
6～7 (歳)	—	—	2.5	30	—	—	2.5	30
8～9 (歳)	—	—	3.0	35	—	—	3.0	35
10～11 (歳)	—	—	3.5	35	—	—	3.5	35
12～14 (歳)	—	—	3.5	45	—	—	3.5	45
15～17 (歳)	—	—	4.5	50	—	—	4.5	50
18～29 (歳)	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
30～49 (歳)	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
50～69 (歳)	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
70以上 (歳)	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
妊 婦 (付加量)					—	—	+1.5	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+2.5	—

¹ 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量。()内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量。

ビタミン E の食事摂取基準 (mg/日)¹

性 別	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)	—	—	3.0	—	—	—	3.0	—
6～11 (月)	—	—	3.5	—	—	—	3.5	—
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)	—	—	6.0	350	—	—	5.5	350
10～11 (歳)	—	—	6.5	450	—	—	6.0	450
12～14 (歳)	—	—	7.0	600	—	—	7.0	600
15～17 (歳)	—	—	8.0	750	—	—	7.0	650
18～29 (歳)	—	—	7.0	800	—	—	6.5	650
30～49 (歳)	—	—	7.0	900	—	—	6.5	700
50～69 (歳)	—	—	7.0	850	—	—	6.5	700
70 以上 (歳)	—	—	7.0	750	—	—	6.5	650
妊 婦 (付加量)					—	—	+0.0	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+3.0	—

¹ *a*-トコフェロールについて算定した。*a*-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない。

ビタミン K の食事摂取基準 (μg/日)

性 別	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)	—	—	4	—	—	—	4	—
6～11 (月)	—	—	7	—	—	—	7	—
1～2 (歳)	—	—	25	—	—	—	25	—
3～5 (歳)	—	—	30	—	—	—	30	—
6～7 (歳)	—	—	40	—	—	—	40	—
8～9 (歳)	—	—	45	—	—	—	45	—
10～11 (歳)	—	—	55	—	—	—	55	—
12～14 (歳)	—	—	70	—	—	—	65	—
15～17 (歳)	—	—	80	—	—	—	60	—
18～29 (歳)	—	—	75	—	—	—	60	—
30～49 (歳)	—	—	75	—	—	—	65	—
50～69 (歳)	—	—	75	—	—	—	65	—
70 以上 (歳)	—	—	75	—	—	—	65	—
妊 婦 (付加量)					—	—	+0	—
授乳婦 (付加量)					—	—	+0	—