

参考資料 食事摂取基準

(第六次改定 日本人の栄養所要量 食事摂取基準より 鉄、マンガン、亜鉛、銅を抜粋掲載)

・このページをご利用にあたってのお願い

日本人の栄養所要量は、健康人を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防のために標準となるエネルギー及び各栄養素の摂取量を示したものです。

6歳未満の所要量については、男女別のデータは厚生労働省から示されておりませんが、バリアフリーに配慮した表を作成する都合上、男性・女性それぞれの項目にデータを入れてあります。

鉄

年齢	男性所要量	女性所要量	許容上限摂取量
0～6ヶ月未満	6mg	6mg	10mg
6ヶ月～1歳未満	6mg	6mg	15mg
1～2歳	7mg	7mg	20mg
3～5歳	8mg	8mg	25mg
6～8歳	9mg	9mg	30mg
9～11歳	10mg	10mg (11歳は12mg)	35mg
12～14歳	12mg	12mg	35mg
15～17歳	12mg	12mg	40mg
18～29歳	10mg	12mg	40mg
30～49歳	10mg	12mg (閉経後は10mg)	40mg
50～69歳	10mg	12mg (閉経後は10mg)	40mg
70歳以上	10mg	10mg	40mg
妊婦		年齢標準量より プラス8mg	40mg
授乳婦		分娩後6ヶ月間 年齢標準量より プラス8mg	40mg

・マンガン

年齢	男性所要量	女性所要量	許容上限摂取量
0～6ヶ月未満	0.003mg	0.003mg	データ無し
6ヶ月～1歳未満	1.2mg	1.2mg	データ無し
1～2歳	1.8mg	1.8mg	データ無し
3～5歳	2.5mg	2.5mg	データ無し
6～8歳	3.0mg	3.0mg	データ無し
9～11歳	3.5mg	3.0mg	データ無し
12～14歳	3.5mg	3.0mg	データ無し
15～17歳	4.0mg	3.0mg	データ無し
18～29歳	4.0mg	3.0mg	10mg
30～49歳	4.0mg	3.5mg	10mg
50～69歳	4.0mg	3.5mg	10mg
70歳以上	3.5mg	3.0mg	データ無し
妊婦		年齢標準量より プラス0mg	10mg
授乳婦		年齢標準量より プラス0mg	10mg

・亜鉛

年齢	男性所要量	女性所要量	許容上限摂取量
0～6ヶ月未満	1.2mg (人工乳の場合は、3mg)	1.2mg (人工乳の場合は、3mg)	データ無し
6ヶ月～1歳未満	4mg	4mg	データ無し
1～2歳	5mg	5mg	データ無し
3～5歳	6mg	6mg	データ無し
6～8歳	6mg	6mg	データ無し
9～11歳	7mg	7mg	データ無し
12～14歳	8mg	8mg	データ無し
15～17歳	10mg	9mg	データ無し
18～29歳	11mg	9mg	30mg
30～49歳	12mg	10mg	30mg
50～69歳	11mg	10mg	30mg
70歳以上	10mg	9mg	データ無し
妊婦		年齢標準量より プラス3mg	30mg
授乳婦		年齢標準量より プラス3mg	30mg

銅

年齢	男性所要量	女性所要量	許容上限摂取量
0~ 6ヶ月未満	0.3mg	0.3mg	データ無し
6ヶ月~ 1歳未満	0.7mg	0.7mg	データ無し
1~ 2歳	0.8mg	0.8mg	データ無し
3~ 5歳	1.0mg	1.0mg	データ無し
6~ 8歳	1.3mg	1.2mg	データ無し
9~ 11歳	1.4mg	1.4mg	データ無し
12~ 14歳	1.8mg	1.6mg	データ無し
15~ 17歳	1.8mg	1.6mg	データ無し
18~ 29歳	1.8mg	1.6mg	9mg
30~ 49歳	1.8mg	1.6mg	9mg
50~ 69歳	1.8mg	1.6mg	9mg
70歳以上	1.6mg	1.4mg	データ無し
妊婦		年齢標準量より プラス0.4mg	9mg
授乳婦		年齢標準より プラス0.6mg	9mg