

日本人の栄養所要量と許容上限摂取量の一覧

(許容上限摂取量が決められている栄養素のみ)

(18歳以上を抜粋)

	所要量		許容上限摂取量
	男	女	
ビタミン A	600 μ gRE(2,000IU)	540 μ gRE(1,800IU)	1,500 μ gRE(5,000IU)
ビタミン D	2.5 μ g(100IU)		50 μ g(2,000IU)
ビタミン E	10mg -TE	8mg -TE	600mg -TE
ビタミン K	55 ~ 65 μ g	50 ~ 55 μ g	30,000 μ g
ナイアシン	16 ~ 17mgNE	13mgNE	30mg
ビタミン B ₆	1.6mg	1.2mg	100mg
葉酸	200 μ g		1,000 μ g
カルシウム	600 ~ 700mg	600mg	2,500mg(70歳以上は設定なし)
鉄	10mg	10 ~ 12mg	40mg
リン	700mg		4,000mg(70歳以上は設定なし)
マグネシウム	280 ~ 310mg	240 ~ 260mg	650 ~ 700mg
銅	1.6 ~ 1.8mg	1.4 ~ 1.6mg	9mg(70歳以上は設定なし)
ヨウ素	150 μ g		3mg
マンガン	3.5 ~ 4.0mg	3.0 ~ 3.5mg	10mg(70歳以上は設定なし)
セレン	45 ~ 60 μ g	40 ~ 45 μ g	250 μ g
亜鉛	10 ~ 12mg	9 ~ 10mg	30mg(70歳以上は設定なし)
クロム	25 ~ 35 μ g	20 ~ 30 μ g	200 ~ 250 μ g
モリブデン	25 ~ 30 μ g	25 μ g	200 ~ 250 μ g

年齢によって値が異なっている。

<参考>

許容上限摂取量が決められていない栄養素

：(ビタミン類) ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₁₂、ビオチン、パントテン酸、ビタミンC
 (ミネラル類) ナトリウム、カリウム