

■図 3-5 日本人の無機質（ミネラル）の摂取基準

年齢 (歳)	カルシウム		許容上限 摂取量 (mg)	鉄		許容上限 摂取量 (mg)	リン		マグネシウム		カリウム		銅				
	所要量 (mg)			所要量 (mg)			所要量 (mg)	許容上限 摂取量 (mg)	所要量 (mg)		所要量 (mg)		所要量 (mg)		所要量 (mg)		
	男	女	男	女	男	女			男	女	男	女	男	女	男	女	
18~29	700	600	2500	10	12	40	700	4000	310	250	700	2000	2000	高血圧予防の 観点から 15歳以上では 3500 mg/日が 望ましい	1.8	1.6	9
30~49	600	600	2500	10	12*	40	700	4000	320	260	700	2000	2000		1.8	1.6	9
50~69	600	600	2500	10	12*	40	700	4000	300	260	650	2000	2000		1.8	1.6	9
70以上	600	600	—	10	10	40	700	—	280	240	650	2000	2000		1.8	1.4	—

年齢 (歳)	ヨウ素		マンガン		セレン		亜鉛		クロム		モリブデン						
	所要量 (μ g)	許容上限 摂取量 (mg)	所要量 (mg)		許容上限 摂取量 (mg)	所要量 (μ g)		許容上限 摂取量 (mg)	所要量 (μ g)		許容上限 摂取量 (μ g)	所要量 (μ g)					
			男	女		男	女		男	女		男	女				
18~29	150	3	4.0	3.0	10	60	45	250	11	9	30	35	30	250	30	25	250
30~49	150	3	4.0	3.5	10	55	45	250	12	10	30	35	30	250	30	25	250
50~69	150	3	4.0	3.5	10	50	45	250	11	10	30	30	25	250	30	25	250
70以上	150	3	3.5	3.0	—	45	40	250	10	9	—	25	20	200	25	25	200

(厚生労働省『第6次改定日本人の栄養所要量について』1999. 6より) *閉経後 10 mg/日