

＜鉄の食事摂取基準2010年度版＞

	男性(mg/日)		女性(mg/日)		
	推奨量	耐受上限量	推奨量		耐受上限量
			月経無し	月経有り	
0～5(月)	0.5※	—	0.5※	—	—
6～11(月)	5.0	—	4.5	—	—
1～2(歳)	4.0	25	4.5	—	20
3～5(歳)	5.5	25	5.5	—	25
6～7(歳)	6.5	30	6.5	—	30
8～9(歳)	8.5	35	8.0	—	35
10～11(歳)	10.0	35	9.5	13.5	35
12～14(歳)	11.0	50	10.0	14.0	45
15～17(歳)	9.5	45	7.0	10.5	40
18～29(歳)	7.0	50	6.0	10.5	40
30～49(歳)	7.5	55	6.5	11.0	40
50～69(歳)	7.5	50	6.5	11.0	45
70(歳)以上	7.0	50	6.0	—	40
妊婦(付加量)初期			+2.5		
中期・末期			+15.0		
授乳期(付加量)			+2.5		

(※:目安量)