ビタミン及びミネラル	単位	成人及び4才以上の子供	12ヶ月までの乳児	1才～3歳の子供	妊婦及び授乳中女性	単位	成人及び4才以上の子供	12ヶ月までの乳児	1才～3歳の子供	妊婦及び授乳中女性
ビタミン A	マイクログラム RAE (mcg)	900	500	300	1300	IU	5000	1500	2500	2400
ビタミン C	ミリグラム (mg)	90	50	15	120	mg	60	35	40	60
カルシウム	ミリグラム (mg)	1300	260	700	1300	mg	1000	600	800	1300
鉄	ミリグラム (mg)	18	11	7	27	mg	18	15	10	18
ビタミン D	マイクログラム (mcg)	20	10	15	15	IU	400	400	400	10
ビタミン E	ミリグラム (mg)	15	5	6	19	IU	30	5	10	20
ビタミン K	マイクログラム (mcg)	120	2.5	30	90					
チアミンビタミン B1	ミリグラム (mg)	1.2	0.3	0.5	1.4	mg	1.5	0.5	0.7	1.7
リボフラビン (ビタミンB2)	ミリグラム (mg)	1.3	0.4	0.5	1.6	mg	1.7	0.6	0.8	2
ナイアシン (ビタミンB3)	ミリグラム NE (mg)	16	4	6	18	mg	20	8	9	20
ビタミン B6	ミリグラム (mg)	1.7	0.3	0.5	2	mg	2	0.4	0.7	2.5
葉酸	マイクログラム DFE (mcg)	400	80	150	600	mcg	400	100	200	800
ビタミン B12	マイクログラム (mcg)	2.4	0.5	0.9	2.8	mcg	6	2	3	8
ビオチン	マイクログラム (mcg)	30	6	8	35	mcg	300	50	150	300
パントテン酸 (ビタミンB5)	ミリグラム (mg)	5	1.8	2	7	mg	10	3	5	10
リン	ミリグラム (mg)	1250	275	460	1250	mg	1000	500	800	1300
イオダイン	マイクログラム (mcg)	150	130	90	290	mcg	150	45	70	150
マグネシウム	ミリグラム (mg)	420	75	80	400	mg	400	70	200	450
亜鉛	ミリグラム (mg)	11	3	3	13	mg	15	5	8	15
セレニウム	マイクログラム (mcg)	55	20	20	70					
銅	ミリグラム (mg)	0.9	0.2	0.3	1.3	mg	2	0.6	1	2
マンガン	ミリグラム (mg)	2.3	0.6	1.2	2.6					
クロニウム	マイクログラム (mcg)	35	5.5	11	45					
モリブデン	マイクログラム (mcg)	45	3	17	50					
塩化物	ミリグラム (mg)	2300	570	1500	2300					
カリウム	ミリグラム (mg)	4700	700	3000	5100					
コリン	ミリグラム (mg)	550	150	200	550					
						IU: International Units				