

日本人の垂鉛推奨摂取量について (mg/日)

	男性				女性			
	推定平均推奨量	推奨量	目安	耐用上限量	推定平均推奨量	推奨量	目安	耐用上限量
0～5ヶ月			2				2	
6～11ヶ月			3				3	
1～2歳	3	3			2	3		
3～5歳	3	4			3	3		
6～7歳	4	5			3	4		
8～9歳	5	6			4	5		
10～11歳	6	7			5	6		
12～14歳	9	10			7	8		
15～17歳	10	12			7	8		
18～29歳	9	11		40	7	8		35
30～49歳	9	11		45	7	8		35
50～64歳	9	11		45	7	8		35
65～74歳	9	11		40	7	8		35
75歳以上	9	10		40	6	8		30
妊婦					+1	+2		
授乳婦					+3	+4		