

10mg/kgをとることをもとにして、さらに安全率を加味して求めた。

$$A_4 = 10\text{mg} \times (1 + x_4) \times W$$

ここで

$$C_4 = 10 + 10 \times x_4$$

とすると

$$A_4 = C_4 \times W$$

ただし

W：個人の体重

x_4 ：安全率

C_4 ：必要量10mg/kgに安全率を加味した量（表8）

Caは年齢によって吸収率が異なり、簡単に個人の安全率を求められないので、必要量に安全率を加味した量を C_4 として「第三次改定」のCaの値を体重推計基準値（表6）で除して、年齢別・性別に簡便な計算をした。

ウ 妊婦および授乳婦

次の量を付加量として計算に加える。

- 妊婦 前半期 0.4 g
- 後半期 0.4 g
- 授乳婦 0.5 g

⑤ 鉄所要量 (A_5) の算出

鉄の所要量は、消化吸収率と安全量を考慮して定められている。所要量の算出は「第三次改定」の鉄の値（表9のとおり）をそのまま利用する。

⑥ ビタミンA所要量 (A_6) の算出

成人男子の所要量は50%の安全率を見込んで

表8 Caの必要量+安全率 (C_4)

年齢(歳)	男	女
1 ~	35.81	37.70
2 ~	30.60	31.92
3 ~	26.67	27.68
4 ~	23.61	24.43
5 ~	21.12	21.81
6 ~	18.95	19.57
7 ~	21.23	21.90
8 ~	19.03	19.48
9 ~	17.09	20.60
10 ~	18.38	21.07
11 ~	19.05	18.55
12 ~	19.17	16.61
13 ~	19.03	15.27
14 ~	17.11	14.39
15 ~	14.09	13.85
16 ~	13.47	11.62
17 ~	11.48	11.51
18 ~	11.30	11.52
19 ~	11.20	11.58
20 ~	9.58	11.51
30 ~	9.45	11.34
40 ~	9.53	11.02
50 ~	10.06	11.34
60 ~	10.56	11.90
70 ~	11.21	12.50
80 ~	11.78	13.62

2000 IU，成人女子は男子に比べて身長体重などが約10%少ないので、1800 IUとされている。

所要量として「第三次改定」のビタミンAの値（表9のとおり）をそのまま利用する。

表9 鉄およびビタミンAの所要量

年齢	鉄 (A_5) mg		ビタミンA (A_6) IU	
	男	女	男	女
0か月	6	6	1300	1300
2か月	6	6	1300	1300
6か月	6	6	1000	1000
1~2	7	7	1000	1000
3~5	8	8	1000	1000
6~8	9	9	1200	1200
9~11	10	10	1500	1500
12~14	12	12	1500	1800
15~19	12	12	2000	1800
20~50	10	閉経期は10	2000	1800
60~80	10	10	2000	1800
妊前		+3		0
妊後		+8		+200
授乳婦		+8		+1400

⑦ ビタミンB₁所要量 (A_7)、ビタミンB₂所要量 (A_8)、ナイアシン所要量 (A_9) の算出

ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシンの所要量はエネルギー摂取量に比例して増減するため、それぞれの飽和量に安全率を加味して求めた。

表10 ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシンの所要量の求め方

ビタミン名	計算式	付加量		
		妊婦前半	妊婦後半	授乳婦
V. B ₁	$A_7 = 0.4 \times (A_1 + 1000)$ ∴ 0.4 mg/1000 kcal	0.1 mg	0.2 mg	0.3 mg
V. B ₂	$A_8 = 0.55 \times (A_1 + 1000)$ ∴ 0.55 mg/1000 kcal	0.1 mg	0.2 mg	0.4 mg
ナイアシン	生後6か月未満 $A_9 = 8 \times (A_1 + 1000)$ ∴ 8 mg/1000 kcal	/	/	/
	生後6か月以上 $A_9 = 6.6 \times (A_1 + 1000)$ ∴ 6.6 mg/1000 kcal	1 mg	2 mg	5 mg

ただし、 A_1 は個人のエネルギー所要量である。

⑧ ビタミンC所要量 (A_{10}) の算出

ア 1歳未満 1日40mg

イ 1歳以上 $A_{10} = x_{10} \times W$

ただし W：個人の体重