



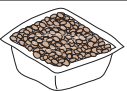



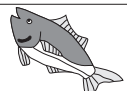

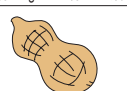

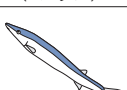







主なビタミン・ミネラル一覧表

ビタミンの種類	主な働き	上段：推奨量*1 (又は目安量*2) 下段：耐容上限量*3	推奨量(又は目安量)をひとつの 食品で摂取する場合の目安*4	補給を特に心がけた方がよい人	成人一日 最大薬用量*5		
脂溶性 ビタミン	A レチノール	<ul style="list-style-type: none"> ●皮膚・粘膜を正常に保つ ●暗順応や視力を保つ 	850μgRE*6 (2833IU*7) 2700μgRE (9000IU)	 うなぎのかば焼 (約3/4串)	 にんじん (約1/2本)	<ul style="list-style-type: none"> ●うす暗い所で物が見えにくい人 ●肌が乾燥してカサカサする人 ●妊婦・授乳婦*8 	4000IU
	D カルシフェロール	<ul style="list-style-type: none"> ●カルシウムとリンの吸収を促進する ●骨・歯の形成に役立つ 	5.5μg(目安量) (220IU) 50μg (2000IU)	 干しいたけ (大6.5個)	 しらす干し (大さじ約2.5杯)	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦・授乳婦 ●老年期の人 ●骨や歯の弱い人 	400IU
	E トコフェロール	<ul style="list-style-type: none"> ●過酸化脂質の生成を抑える ●手足の血液の流れを活発にする ●ホルモンの分泌を円滑にする 	7mg(目安量)*9 900mg*9	 べにばな油 (大さじ約2杯)	 アーモンド (15粒)	<ul style="list-style-type: none"> ●冷え症の人、肩のこる人 ●生理不順の人 ●老年期の人 	300mg
	K フィロキノン メナキノン	<ul style="list-style-type: none"> ●血液の凝固性を保持する ●骨・歯の形成に役立つ 	75μg(目安量) —	 糸引き納豆 (1/4パック)	 ほうれん草 (約1株)	<ul style="list-style-type: none"> ●内出血しやすい人 ●抗生物質をのんでいる人 	フィロキノンとして 50mg (医療用)
水溶性 ビタミン	B1 チアミン	<ul style="list-style-type: none"> ●糖質からエネルギーをつくり出すときに役立つ ●神経の機能維持に役立つ 	1.4mg —	 豚肉(ヒレ) (143g・とんかつ約1人分)	 大豆 (1.3カップ)	<ul style="list-style-type: none"> ●疲れやすい人 ●眼精疲労になりやすい人 ●肩こりや腰痛の人 ●激しい運動をする人 	チアミン塩酸塩の場合 30mg
	B2 リボフラビン	<ul style="list-style-type: none"> ●脂質の代謝に役立つ ●過酸化脂質の分解に役立つ ●皮膚・爪・毛の発育に役立つ 	1.6mg —	 鶏卵 (中約7個)	 糸引き納豆 (約5.5パック)	<ul style="list-style-type: none"> ●肌あれが気になる人 ●口内炎になりやすい人 ●発育ざかりのお子様 	リボフラビンの場合 30mg
	ナイアシン ニコチン酸 ニコチンアミド	<ul style="list-style-type: none"> ●皮膚の機能を保持する ●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立つ 	15mgNE*10 85mg*11 350mg*12	 まぐろ (約100g・さしみ約1.3人分)	 たらこ (1/3腹)	<ul style="list-style-type: none"> ●肌あれが気になる人 ●お酒をよく飲む人 ●激しい運動をする人 	60mg
	パント テン酸	<ul style="list-style-type: none"> ●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ 	5mg(目安量) —	 落花生 (2カップ)	 豚レバー (約70g)	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦・授乳婦 	30mg
	B6 ピリドキシン	<ul style="list-style-type: none"> ●たん白質の代謝に役立つ ●神経の機能維持に役立つ 	1.4mg 60mg	 さんま (約2尾)	 バナナ (約3本)	<ul style="list-style-type: none"> ●肌あれが気になる人 ●口内炎になりやすい人 ●発育ざかりのお子様 ●妊婦 	ピリドキシン 塩酸塩の場合 100mg
	B12 コバラミン	<ul style="list-style-type: none"> ●造血機能に役立つ ●神経の機能維持に役立つ 	2.4μg —	 豚レバー (約10g)	 かき (約1個)	<ul style="list-style-type: none"> ●貧血ぎみの人 ●野菜だけの食事に偏りがちな人 	1500μg
	葉酸 プテロイル グルタミン酸	<ul style="list-style-type: none"> ●たん白質を作るのに役立つ ●正常な赤血球の生成に役立つ 	240μg (妊婦480μg) 1400μg	 とうもろこし (約1本)	 ほうれん草 (約4株)	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜がらない人 ●貧血ぎみの人 ●妊婦・授乳婦 	20mg (医療用)
	ビオチン	<ul style="list-style-type: none"> ●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ ●皮膚の機能を保持する 	50μg(目安量) —	 カリフラワー (約0.7個)	 大豆 (1/2カップ)	<ul style="list-style-type: none"> ●肌あれが気になる人 ●生卵を毎日たくさん食べる人 	0.5mg
	C アスコルビン酸	<ul style="list-style-type: none"> ●メラニン色素の生成を抑える ●コラーゲンの生成に役立つ ●エネルギー産生に関わるカルニチンの生成に役立つ 	100mg —	 じゃがいも (中約1.5個)	 レモン (中1個半)	<ul style="list-style-type: none"> ●しみ・そばかすが気になる人 ●タバコをよく吸う人 ●歯ぐきから血の出やすい人 ●激しい運動をする人 	2000mg

*1 推奨量 ほとんどの人が必要量を満たすと考えられる量(30~49歳男性)

*2 目安量 ほとんどの人に不足状態がみられない量(推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に算定される)

*3 耐容上限量 ほとんどの人が日常的に摂取しても過剰症を起こさない最大量

(*1 *2 *3は日本人の食事摂取基準(2010年版)より)

*4 「五訂増補日本食品標準成分表」より

*5 「ビタミン主薬製剤製造(輸入)承認基準」より

毎日の食事でバランスよくとりましょう

ミネラルの種類	主な働き	上段：推奨量*1 (又は目安量*2) 下段：耐容上限量*3	推奨量(又は目安量)をひとつの食品で摂取する場合の目安*4	補給を特に心がけた方がよい人
ミ ネ ラ ル	カルシウム Ca	●骨や歯の形成を促進する ●心臓や筋肉の収縮作用を調整する ●神経の刺激に対する過敏性を鎮める	650mg 	●乳製品がらない人 ●発育ざかりのお子様 ●中高年期の婦人
		2300mg 		
	リン P	●筋肉の収縮に関係する ●骨や歯の形成を促進する ●核酸の成分となる	1000mg (目安量) 	●魚や肉などの動物性食品をあまり食べない人
		3000mg 		
	マグネシウム Mg	●カルシウムと共に心臓および血管の機能を正常に保つ ●骨や歯の形成に役立つ	370mg 	●激しい運動をする人 ●お酒をよく飲む人 ●老年期の人、妊婦
		— 		
	カリウム K	●ナトリウムやカルシウムと共に、神経や筋肉の機能を正常に保つ ●細胞内外のミネラルバランスを維持	2500mg*13 (目安量) 	●長期の下痢をした人 ●利尿薬をのんでいる人 ●授乳婦
		— 		
	鉄 Fe	●赤血球中に存在して、酸素を運ぶ ●体内でエネルギー産生に伴う電子の受け渡しに役立つ	7.5mg 	●貧血がみの人 ●出血のある女性 ●妊婦・授乳婦
		55mg 		
	銅 Cu	●過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分 ●鉄の吸収を促進する	0.9mg 	●貧血がみの人 ●授乳婦
		10mg 		
	ヨウ素 I	●甲状腺ホルモンの構成成分となる	130μg 	●魚介類、海藻をあまり食べない人 ●妊婦・授乳婦
		2200μg 		
	マンガン Mn	●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立つ ●過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分	4mg (目安量) 	●胃潰瘍などで胃の手術をした人
		11mg 		
	セレン Se	●過酸化脂質を分解する酵素の成分	30μg 	●加工食品を多く食べる人 ●授乳婦
		300μg 		
	亜鉛 Zn	●たん白質や核酸の合成に役立つ ●味覚を正常に保つ	12mg 	●お酒をよく飲む人 ●加工食品を多く食べる人
		45mg 		
	クロム Cr	●インスリンの働きを高め、糖質の代謝を正常にする	40μg 	●加工食品を多く食べる人
		— 		
	モリブデン Mo	●尿酸の生成に関係する酵素の成分	30μg 	●加工食品を多く食べる人
		600μg 		

(監修：帝京大学 医学部 名誉教授 安田和人)

* 6 RE：レチノール当量

* 7 IU：国際単位

* 8 妊娠3ヵ月以内または妊娠を希望する女性は、医師または薬剤師にご相談ください。(妊娠前3ヵ月から妊娠3ヵ月までの間にビタミンAを1日1万単位以上摂取した妊婦から生まれた児に先天異常の割合が上昇したとの報告があるためです。)

* 9 α-トコフェロールについて算定

* 10 NE:ナイアシン当量

* 11 ニコチン酸の量

* 12 ニコチンアミドの量

* 13 高血圧予防の観点から3500mg/日が望ましい。尚、食塩摂取量は男性9.0g/日未満、女性7.5g/日未満が望ましい。