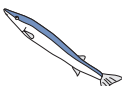
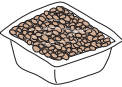
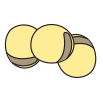
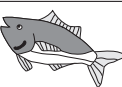
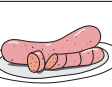
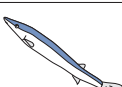
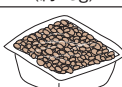
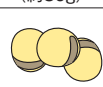
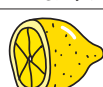


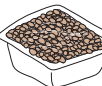
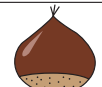
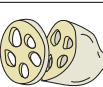
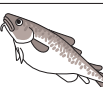
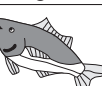
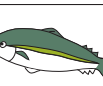
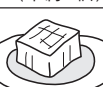
主なビタミン・ミネラル一覧表

(監修：滋賀県立大学 教授、日本ビタミン学会 幹事 福渡 努)

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例*4	補給を特に心がけた方がよい人	成人一日 最大分量*5
脂溶性 ビタミン	A レチノール	●皮膚・粘膜を正常に保つ ●暗順応や視力を保つ	900μgRAE*6,7 2700μgRAE	 	●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*9
	D カルシフェロール	●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	9.0μg(目安量) (360IU*9) 100μg (4000IU*9)	 	●妊婦・授乳婦 ●老年期の人 ●骨や歯の弱い人	400IU*9
	E トコフェロール	●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	6.5mg(目安量)*10 800mg*10	 	●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	●血液の凝固性を保持する ●骨・歯の形成に役立つ	150μg(目安量) —	 	●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	●糖質からエネルギーを作るときに役立つ ●神経の機能維持に役立つ	1.2mg —	 	●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	チアミン塩化物 塩酸塩の場合 30mg
	B2 リボフラビン	●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	1.7mg —	 	●口内炎になりやすい人 ●肌あれが気になる人 ●発育ざかりのお子様	30mg
	ナイアシン ニコチン酸 ニコチンアミド	●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	16mgNE*11 85mg*12 350mg*13	 	●お酒をよくのむ人 ●肌あれが気になる人 ●激しい運動をする人	60mg
	B6 ピリドキシン	●たん白質の代謝に役立つ ●神経の機能維持に役立つ	1.5mg 60mg	 	●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	●造血機能に役立つ ●神経の機能維持に役立つ	4.0μg(目安量) —	 	●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	●核酸を作るのに役立つ ●正常な赤血球の生成に役立つ	240μg*7 (妊婦・授乳婦は 付加量有*14) 1000μg*15	 	●野菜ぎらいな人 ●貧血ぎみの人 ●妊婦・授乳婦	20mg (医療用)
	パント テン酸	●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ	6mg(目安量) —	 	●妊婦・授乳婦	30mg
	ビオチン	●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) —	 	●肌あれが気になる人 ●生の卵白を毎日たくさん食べる人	0.5mg
	C アスコルビン酸	●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 —	 	●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：ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団に属するほとんどの人（97～98%）が充足している1日の量
*2 目安量：特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な1日の量
*3 耐容上限量：健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な1日の摂取量の上限
（*1*2*3は『日本人の食事摂取基準（2025年版）』より、30～49歳男性の数値を引用）
*4 『日本食品標準成分表2025年版（八訂）』および各年追捕等をもとに算出（協力：女子栄養大学出版部）
*5 『ビタミン主薬製剤製造販売承認基準』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例*4	補給を特に心がけた方がよい人
ミネラル	カリウム K	●ナトリウム*16 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(目安量) —	 	●長期的下痢をした人 ●利尿剤をのんでいる人 ●授乳婦
	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	750mg 2500mg	 	●乳製品や魚が苦手な方 ●発育ざかりのお子様 ●中高年期の婦人
	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	380mg —*17	 	●激しい運動をする人 ●お酒をよくのむ人 ●老年期の人、妊婦
	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) 3000mg	 	●魚や肉などの動物性食品をあまり食べない人
	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 —	 	●貧血ぎみの人 ●出血のある人 ●妊婦・授乳婦
	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	9.5mg 45mg	 	●お酒をよくのむ人 ●加工食品を多く食べる人
	銅 Cu	●過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分 ●鉄の代謝に役立つ	0.9mg 7mg	 	●貧血ぎみの人 ●授乳婦
	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	3.5mg(目安量) 11mg	 	●胃潰瘍などで胃の手術をした人
	ヨウ素 I	●甲状腺ホルモンの構成成分となる	140μg 3000μg	 	●魚介類、海藻をあまり食べない人 ●妊婦・授乳婦
	セレン Se	●過酸化脂質を分解する酵素の成分	35μg 450μg	 	●加工食品を多く食べる人 ●授乳婦
	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	10μg(目安量) 500μg	 	●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 600μg	 	●加工食品を多く食べる人

*6 μgRAE：レチノール活性当量
*7 成人のビタミンAと葉酸の推奨量は、乳幼児のビタミンAと葉酸の耐容上限量を超えるため注意する
*8 ただし、妊娠前3ヵ月から妊娠3ヵ月までの間にビタミンAを10,000 IU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、注意する
*9 IU：国際単位
*10 α-トコフェロールについて算定
*11 NE：ナイアシン当量
*12 ニコチン酸の重量
*13 ニコチンアミドの重量
*14 妊娠中期・後期は240μg／日、授乳婦は100μg／日の付加が推奨される。また妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、通常の食品以外の食品（サプリメントや葉酸が強化された食品）から400μg／日の摂取が望まれる
*15 通常の食品以外の食品（サプリメントや葉酸が強化された食品）からの摂取について定めた
*16 ナトリウムは推奨量や目安量が設定されておらず、むしろ食塩相当量の目標量として15歳以上は7.5g未満とされている
*17 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定されないが、通常の食品以外（サプリメント等）からの摂取量の耐容上限量は、成人で350mg／日