

主なビタミン・ミネラル一覧表

(監修：甲南女子大学 教授 柴田克己)

毎日の食事でバランスよくとりましょう

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	成人一日最大薬用量*5
脂溶性ビタミン	A レチノール	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	8.5μg(目安量)(340IU) 100μg(4000IU)		●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	6.0mg(目安量)*10 900mg*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	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	1.4mg —		●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	1.6mg —		●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	15mgNE*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	1.4mg 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	2.4μg —		●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	240μg*7(妊婦 480μg) 1000μg		●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	5mg(目安量) —		●妊婦・授乳婦	30mg
	ビオチン	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	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 ほとんどの人が必要量を満たすと考えられる1日当たりの量
 *2 目安量 ほとんどの人に不足状態がみられない1日当たりの量(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1日当たりの最大量
 (*1*2*3は『日本人の食事摂取基準(2020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 2015年版(七訂)』、および各年追補を基に算出(協力：女子栄養大学出版部)
 *5 『ビタミン主薬製剤製造(輸入)承認基準』より

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
カリウム K	●ナトリウム*14 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*14(目安量) —		●長期の下痢をした人 ●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		●乳製品がらない人 ●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	370mg —		●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 50mg		●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	11mg 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	4mg(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	130μg 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	30μg 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 RAE：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 妊娠前3か月から妊娠3か月までの間にビタミンAを1万国際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
 *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 ニコチン酸の量
 *13 ニコチンアミドの量
 *14 食塩摂取量は、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満を目標とすべきとされている(15歳以上)