

# 毎日の食事でバランスよくとりましょう。

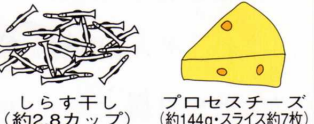

■主なビタミン・ミネラル一覧表

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：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	成人一日最大用量*5
脂溶性ビタミン	<b>A</b> レチノール	750 $\mu$ gRE*6 (2500IU*7) 3000 $\mu$ gRE (10000IU)	 うなぎのかば焼 (約1/2串)  にんじん (中約1/4本)	●うす暗い所で物が見えにくい人 ●肌が乾燥してザラザラする人 ●妊婦・授乳婦*8	4000IU
	<b>D</b> カルシフェロール	5 $\mu$ g(目安量) (200IU) 50 $\mu$ g (2000IU)	 鶏卵 (中約3個)  まぐろ (約90g・さし身約1人分)	●妊婦・授乳婦 ●老年期の人 ●骨や歯の弱い人	400IU
	<b>E</b> トコフェロール	8mg(目安量)*9 800mg*9	 マーガリン (大さじ約3杯)  落花生 (カップ6分目)	●肩のこる人、冷え症の人 ●月経不順の人 ●老年期の人	dl- $\alpha$ -トコフェロールの場合 300mg
	<b>K</b> フィロキノン メナキノン	75 $\mu$ g(目安量) —	 糸引納豆 (小さじ約1杯)  ほうれん草 (約1株)	●内出血しやすい人 ●抗生物質をのんでいる人 ●授乳婦	フィロキノンとして 50mg (医療用)
水溶性ビタミン	<b>B1</b> チアミン	1.4mg —	 豚肉 (ヒレ) (143g・とんかつ約1人分)  うなぎのかば焼 (約2串)	●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	塩酸チアミンの場合 30mg
	<b>B2</b> リボフラビン	1.6mg —	 鶏卵 (中約7個)  糸引納豆 (大さじ約11杯)	●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	30mg
	<b>B6</b> ピリドキシン	1.4mg 60mg	 いわし (大2.5尾)  バナナ (約3本)	●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	塩酸ピリドキシンの場合 100mg
	<b>B12</b> コバラミン	2.4 $\mu$ g —	 豚レバー (約9.5g)  かき (約1個)	●貧血ぎみの人 ●野菜だけの食事に偏りがちな人	シアノコバラミンの場合 1500 $\mu$ g
	ナイアシン ニコチン酸 ニコチンアミド	15mgNE*10 100mg*11 300mg*12	 落花生 (カップ8分目)  たらこ (焼き) (約0.3腹)	●肌あれが気になる人 ●お酒をよく飲む人 ●激しい労働をする人	60mg
	パント テン酸	6mg(目安量) —	 落花生 (2.3カップ)  鶏卵 (中約8個)	●妊婦・授乳婦	パントテン酸 カルシウムの場合 30mg
	葉酸 ブテロイル グルタミン酸	240 $\mu$ g (妊婦440 $\mu$ g) 1000 $\mu$ g	 大豆 (約0.6カップ)  ほうれん草 (約4株)	●野菜ぎらいな人 ●貧血ぎみの人 ●妊婦・授乳婦	20mg (医療用)
	ビオチン	45 $\mu$ g(目安量) —	 カリフラワー (約0.6個)  大豆 (約0.4カップ)	●生卵を毎日たくさん食べる人	0.5mg
	<b>C</b> アスコルビン酸	100mg —	 じゃがいも (中約1.5個)  レモン (中1個半)	●しみ・そばかすが気になる人 ●煙草をよく吸う人 ●歯ぐきから血の出やすい人 ●激しいスポーツ、労働をする人	2000mg

\* 1 推奨量 ほとんどすべての人々が1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量(30歳~49歳男性)  
 \* 2 目安量 十分な科学的根拠が得られない場合に、良好な栄養状態を維持するのに十分な量  
 \* 3 上限量 ほとんどすべての人々が、過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養素摂取量の最大限の量  
 (\*1 \*2 \*3は日本人の食事摂取基準(2005年版)より)  
 \* 4 「五訂 日本食品成分表」より  
 \* 5 「ビタミン主薬製剤製造(輸入)承認基準」より  
 \* 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。)



(監修：帝京大学 医学部 名誉教授 安田和人教授)

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：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 <b>Ca</b>	●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(目安量) (300~700mg*13)  2300mg	 いわし(煮干し) (15尾弱)  牛乳 (約590g)	●乳製品が嫌いの人 ●発育ざかりのお子様 ●妊婦・授乳婦、中年期の婦人
	鉄 <b>Fe</b>	●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  55mg	 干ひじき (小さじ約3杯)  あさりのつくだ煮 (大きじ約2杯)	●痔による出血のある人 ●月経のある女性 ●長期の下痢をした人
	リン <b>P</b>	●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	1050mg(目安量)  3500mg	 しらす干し (約2.8カップ)  プロセスチーズ (約144g・スライス約7枚)	●魚や肉などの動物性食品をあまり食べない人
	マグネシウム <b>Mg</b>	●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  —	 干ひじき (約1カップ)  大豆 (約1カップ)	●激しい労働をする人 ●お酒を多量に飲む人 ●老年期の人、妊婦
	カリウム <b>K</b>	●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する	2000mg*14(目安量)  —	 あずき (約1カップ)  バナナ (約4本)	●長期の下痢をした人 ●利尿薬をのんでいる人 ●授乳婦
	銅 <b>Cu</b>	●過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分	0.8mg  10mg	 かき (約8個)  アーモンド (約40粒)	●長期の下痢をした人 ●乳児
	ヨウ素 <b>I</b>	●甲状腺ホルモンの構成成分となる	150μg  3000μg	 わかめ (約2g)  ぶり (1切弱)	●魚介類、海藻をあまり食べない人
	マンガン <b>Mn</b>	●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立つ	4.0mg(目安量)  11mg	 落花生 (約2カップ)  れんこん (約2.5節)	●胃潰瘍などで胃の手術をした人
	セレン <b>Se</b>	●過酸化脂質を分解する酵素の成分	35μg  450μg	 大豆 (約4カップ)  いわし (中約1.5尾)	●加工食品を多く食べる人
	亜鉛 <b>Zn</b>	●たん白質や核酸の合成に関係する ●味覚を正常に保つ	9mg  30mg	 かき (約7個)  ごま (約1.4カップ)	●長期の下痢をした人 ●妊婦・授乳婦
	クロム <b>Cr</b>	●インスリンの働きを高め、糖質の代謝を正常にする	40μg  —	 バナナ (約6本)  じゃがいも (中約4個)	●加工食品を多く食べる人
	モリブデン <b>Mo</b>	●尿酸の生成に関係する酸化酵素の成分	25μg  320μg	 ほうれん草 (約10株)  豆腐 (約0.3丁)	●加工食品を多く食べる人

\*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 一般用医薬品カルシウム剤における成人1日カルシウムの配合量の目安(医薬品製造指針より)  
\*14 高血圧予防の観点から3500mg/日(15歳以上)が望ましい。尚、食塩摂取量は10g/日未満(15歳以上)が望ましい。

詳しくは当社でご相談ください。