










# 毎日の食事でバランスよく摂りましょう。








## ビタミン&ミネラル

■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:栄養所要量*1 下段:1日成人最大 薬用量*2	栄養所要量をひとつの食品で 摂取する場合の目安	補給を特に心がけた方が よい人
水溶性 ビタミン	<b>B1</b> チアミン <ul style="list-style-type: none"> <li>●スポーツなど肉体疲労時のビタミンB1補給などに効果があります。</li> </ul>	1.0mg	 豚肉(ロース)97g (約2枚) 大豆114g (1カップ弱) うなぎのかば焼 133g(1串半) ▶その他の主な補給源はいが精米、ごま、落花生、焼のり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スポーツをして体が疲れている人</li> <li>●仕事で激務が続いている人</li> <li>●オペレーターなど、目を酷使している人</li> <li>●肩こりや腰痛の人</li> </ul>
		塩酸チアミンの場合 30mg		
	<b>B2</b> リボフラビン <ul style="list-style-type: none"> <li>●皮膚炎、口内炎などに効果があります。</li> </ul>	1.4mg	 干しいたけ82g (16~41個) 鶏卵292g (約6個) 糸引納豆250g (大さじ10杯) ▶その他の主な補給源牛・豚レバー、さば、しじみ、アーモンド、焼のり、牛乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肌があれている人</li> <li>●口内炎ができている人</li> <li>●口の周りに炎症が起きている人</li> </ul>
		30mg		
	<b>B6</b> ピリドキシン <ul style="list-style-type: none"> <li>●皮膚炎、口内炎などに効果があります。</li> </ul>	2mg*3	 バナナ526g (5本強) かつお230g いわし345g (大さじ3尾) ▶その他の主な補給源まぐろ、くるみ、豚肉、のり、いか、セロリ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肌があれている人</li> <li>●口内炎ができている人</li> </ul>
		塩酸ピリドキシンの場合 100mg		
	<b>B12</b> コバラミン <ul style="list-style-type: none"> <li>●神経の機能維持に関与し、肩こり・腰痛の緩和に役立ちます。</li> <li>●赤血球の形成に役立ち、貧血に効果があります。</li> </ul>	2μg*3	 牛レバー4g 豚レバー8g かき5g (約1/2個) ▶その他の主な補給源いわし、にしん、さば、のり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●貧血ぎみの人</li> <li>●妊婦・授乳婦</li> <li>●野菜だけの食事に偏りがちな人</li> </ul>
		シアノコバラミンの場合 1500μg		
	<b>ナイアシン</b> ニコチン酸 <ul style="list-style-type: none"> <li>●皮膚の代謝に関与し、肌あれ・口内炎の緩和に役立ちます。</li> </ul>	17mg	 落花生100g かつお89g たらこ(焼き)113g (約1.4腹) ▶その他の主な補給源干しいたけ、まぐろ、さば、牛・豚レバー、豆類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肌あれが気になる人</li> <li>●お酒をよく飲む人</li> <li>●激しい労働をする人</li> </ul>
		60mg		
<b>パントテン酸</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●脂肪・糖質の代謝に関与し、妊婦・授乳婦などの方の栄養補給に役立ちます。</li> </ul>	4~7mg*4	 落花生160~280g (1.5~2.5カップ) 牛レバー61~106g 鶏卵157~275g (約3~5個半) ▶その他の主な補給源大豆、えんどう豆、マッシュルーム、玄米	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦・授乳婦</li> </ul>	
	パントテン酸カルシウムの場合 30mg			
<b>葉酸</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●たん白質をつくるのに関与し、妊婦・授乳婦など、たん白質の補給を多く必要とされる方に役立ちます。</li> <li>●赤血球の形成に役立ち、貧血に効果があります。</li> </ul>	0.2mg*3	 えんどう豆0.5g ほうれん草56g (2株弱) あずき2.5g ▶その他の主な補給源キャベツ、柿、とうもろこし、にんじん、トマト	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜ぎらいな人</li> <li>●お酒をよく飲む人</li> <li>●貧血ぎみの人</li> <li>●妊婦・授乳婦</li> </ul>	
	—————			
<b>ビオチン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●脂肪・糖質・たん白質の代謝に関与し、湿疹・皮膚炎などの緩和に役立ちます。</li> </ul>	0.03mg~0.1mg*4	 豚レバー33~108g カフラワー225~750g (約0.5~2個) 大豆38~127g (約1/4~1カップ) ▶その他の主な補給源さけ、落花生、とうもろこし、チーズ、いちご、清酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生卵を毎日沢山食べる人</li> </ul>	
	0.5mg			
<b>C</b> アスコルビン酸 <ul style="list-style-type: none"> <li>●しみ・そばかすの緩和などに役立ちます。</li> <li>●コラーゲンをつくるときに役立つので、歯ぐきからの出血や鼻出血の出血予防に効果があります。</li> </ul>	50mg	 じゃがいも217g (中1個) ビーマン63g (中2個弱) レモン56g (中1個弱) ▶その他の主な補給源オレンジ、みかん、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、いちご	<ul style="list-style-type: none"> <li>●しみ、そばかすが気になる人</li> <li>●スポーツで体が疲れている人</li> <li>●仕事で激務が続いている人</li> <li>●歯ぐきから血の出やすい人</li> <li>●妊婦・授乳婦</li> </ul>	
	2000mg			





ビタミン・ミネラルの種類	主な働き	上段:栄養所要量*1 下段:1日成人最大薬用量*2	栄養所要量をひとつの食品で摂取する場合の目安	補給を特に心がけた方がよい人
脂溶性ビタミン	<b>A</b> レチノール ●目の乾燥感の緩和や夜盲症などに効果があります。	2000 I.U. (国際単位)	 にんじん48.7g (約中1/4本) バター105g (約大さじ8杯) うなぎのかば焼40g (約1/2串) ▶その他の主な補給源 牛・豚レバー、マーガリン、鶏卵、チーズ、焼のり、緑黄色野菜	●うす暗い所で物が見えにくい人 ●眼の乾きが気になる人 ●妊婦・授乳婦*5
		4000 I.U.		
	<b>D</b> カルシフェロール ●骨・歯の発育不良などに効果があります。	100 I.U.	 さんま23g (約1/5尾) まぐろ26g 鶏卵250g (5個) ▶その他の主な補給源 いわし、かつお、さば、さつま揚げ、うなぎのかば焼	●骨や歯の弱い人 ●妊婦・授乳婦 ●老年期の人
		400 I.U.		
	<b>E</b> トコフェロール ●手足の血液の流れを改善して、冷え・しもやけの緩和などに効果があります。	8mg*6	 大豆油54g (約カップ1/3) マーガリン157g (ソフトタイプ 大さじ5杯) 落花生72g (カップ約7分目) ▶その他の主な補給源 うなぎのかば焼、ほうれん草、こまつ菜、バター	●肩のこる人 ●冷え症の人 ●しもやけになっている人 ●月経不順の人 ●老年期の人
		d-α-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 ●血液の凝固に関与し、止血に役立ちます。	0.08mg*3	 ブロccoli35g (1/3~1/4個) 糸納豆9.2g (小さじ1杯強) ほうれん草35g (約1株) ▶その他の主な補給源 わかめ、ひじき、ねぎ、サラダ油	●内出血しやすい人 ●抗生物質をのんでいる人 ●授乳婦	
	_____			
ミネラル	<b>Ca</b> カルシウム ●骨や歯の発育などに効果があります。	600mg	 いわし(煮干し)27g (14尾弱) プロセスチーズ100g (スライス約5枚) 牛乳600g (約3本) ▶その他の主な補給源 木綿豆腐、わかめ、丸干し、ひじき、いりごま、こまつ菜	●虚弱体質の人 ●妊婦・授乳婦 ●老年期の人 ●骨や歯の弱い人
		300~700mg		
	<b>Mg</b> マグネシウム ●カルシウムとともに、骨などの発育・形成に役立ちます。	300mg*6	 ひじき48g (1カップ弱) アーモンド103g (約69粒) かき429g (むき身43~53個) ▶その他の主な補給源 あさり、大豆、干ひょう、いりごま、黒砂糖	●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・授乳婦
		_____		
	<b>Fe</b> 鉄 ●赤血球中に存在し、酸素を運ぶヘモグロビンの構成要素で、貧血に効果があります。	10mg	 干ひじき18g (約小さじ4杯) あさりのつくだ煮40g (約大さじ2杯) 豚レバー77g ▶その他の主な補給源 きくらげ、焼のり、しじみ、大豆	●痔による出血のある人 ●胃潰瘍などで胃の手術をした人 ●月経のある女性 ●長期の下痢をした人
		_____		

\*1 公衆衛生審議会が定められた、健康に生きていくために食品からとる栄養素の1日量(30歳男性、中等度労作) \*2 「ビタミン主薬製剤製造(輸入)承認基準」より \*3 米国の1日推奨栄養所要量(25~50歳) \*4 米国の目標摂取量 \*5 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10,000国際単位以上摂取した妊婦から生まれた児に先天性異常の割合が上昇したとの報告があるためです。) \*6 目標摂取量 (監修: 女子栄養大学大学院 安田和人教授)

詳しくは当店でご相談ください。

武田薬品工業株式会社

ヘルスケアカンパニー

〒103-8668 東京都中央区日本橋二丁目12番10号