

【ビタミン】

栄養成分	一日当たりの 摂取目安量		機能	注意
	下限値	上限値		
ナイアシン	3.9mg	60mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
パントテン酸	1.44mg	30mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビオチン	15 μ g	500 μ g	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB1	0.36mg	25mg	ビタミンB1は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB2	0.42mg	12mg	ビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB6	0.39mg	10mg	ビタミンB6は、たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB12	0.72 μ g	60 μ g	ビタミンB12は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンC	30mg	1000mg	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンD	1.65 μ g	5.0 μ g	ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンE	1.89mg	150mg	ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンK	45 μ g	150 μ g	ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。 血液凝固阻止薬を服用している方は摂取を避けてください。
葉酸	72 μ g	200 μ g	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。 胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育が良くなるものではありません。

【ミネラル】

栄養成分	一日当たりの 摂取目安量		機能	注意
	下限値	上限値		
亜鉛	2.64mg	15mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。亜鉛の摂りすぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は摂取を避けてください。
カルシウム	204mg	600mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
鉄	2.04mg	10mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
銅	0.27mg	6.0mg	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の目安量を守ってください。乳幼児・小児は摂取を避けてください。
マグネシウム	96mg	300mg	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。 マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。	多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は摂取を避けてください。