

# ビタミン一覧表

\*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  
 \*3 RAE：レチノール活性当量  
 \*4 α-トコフェロールについて算定 \*5 NE:ナイアシン当量

種類	主な働き	推奨量 又は 目安量	多く含む食品	特に補給を 心掛けたい方
脂溶性ビタミン	<b>A</b>	男性 800~900 $\mu$ g 女性 450~500 $\mu$ g RAE *3	鶏レバー 1本 4200 $\mu$ g うなぎ蒲焼 1/2串 750 $\mu$ g にんじん 80g 550 $\mu$ g	・目のかゆみ、疲れ、乾燥が気になる方 ・肌荒れやニキビが気になる方
	<b>D</b>	8.5 $\mu$ g (目安量)	まいわし 1尾 28.8 $\mu$ g 鮭 1切 22.4 $\mu$ g さんま 1尾 13.0 $\mu$ g	・骨粗鬆症が気になる方 ・妊婦や授乳婦の方
	<b>E</b>	男性 6.0~7.0mg 女性 5.0~6.5mg (目安量) *4	モロヘイヤ 80g 5.2mg アーモンド 10粒 3.0mg ぎんだら 1切 2.3mg	・冷え性の方 ・肩がこりやすい方
	<b>K</b>	150 $\mu$ g (目安量)	モロヘイヤ 80g 510 $\mu$ g 納豆 1パック 300 $\mu$ g かぶの葉 80g 270 $\mu$ g	・骨粗鬆症が気になる方 ・長期間抗生物質を飲んでいる方
水溶性ビタミン	<b>B<sub>1</sub></b>	男性 1.2~1.4mg 女性 1.1~0.9mg	豚ヒレ肉 100g 1.2mg うなぎ蒲焼 1/2串 0.4mg たらこ 1/2腹 0.2mg	・疲れやすい方 ・激しい運動をする方
	<b>B<sub>2</sub></b>	男性 1.3~1.6mg 女性 1.0~1.2mg	豚レバー 50g 0.9mg うなぎ蒲焼 1/2串 0.4mg ブリ 1切 0.3mg	・口内炎になりやすい方 ・肌荒れやニキビが気になる方
	<b>ナイアシン</b>	男性 13~15mg 女性 10~12mg NE *5	たらこ 1/2腹 10.8mg カツオ 刺身 5切 21.0mg マグロ 刺身 5切 6.0mg	・肌荒れやニキビが気になる方
	<b>B<sub>6</sub></b>	男性 1.4mg 女性 1.1mg	マグロ 刺身 5切 1.0mg 鶏むね肉 100g 0.6mg カツオ 刺身 5切 0.5mg	・口内炎になりやすい方 ・肌荒れやニキビが気になる方
	<b>B<sub>12</sub></b>	2.4 $\mu$ g	あさり 水煮 20g 32.0 $\mu$ g さんま 1尾 16.0 $\mu$ g 鶏レバー 1本 13.2 $\mu$ g	・貧血が気になる方 ・野菜だけの食事に偏りがちな方
	<b>葉酸</b>	240 $\mu$ g	鶏レバー 1本 390 $\mu$ g 菜の花 70g 240 $\mu$ g モロヘイヤ 80g 200 $\mu$ g	・貧血が気になる方 ・野菜が苦手な方 ・妊娠を考えている方
	<b>パントテン酸</b>	5.6~6.0mg (目安量)	鶏ささみ 100g 2.1mg 鶏レバー 1本 3.0mg 納豆 1パック 1.8mg	・妊婦や授乳婦の方
	<b>ビオチン</b>	50 $\mu$ g (目安量)	カレイ 1切 22 $\mu$ g 卵 1個 15 $\mu$ g まいたけ 50g 12 $\mu$ g	・肌荒れやニキビが気になる方
<b>C</b>	100mg	ブロッコリー 70g 98mg キウイフルーツ 1個 43mg じゃがいも 1個 25mg	・しみやそばかすが気になる方 ・飲酒や喫煙習慣のある方	