

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	A	男性 800~900 μ g 女性 450~500 μ g RAE *3	鶏レバー 1本 4200 μ g うなぎ蒲焼 1/2串 750 μ g にんじん 80g 550 μ 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
	D	8.5 μ g (目安量)	まいわし 1尾 28.8 μ g 鮭 1切 22.4 μ g さんま 1尾 13.0 μ g	・骨粗鬆症が気になる方 ・妊婦や授乳婦の方
	E	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
	K	150 μ g (目安量)	モロヘイヤ 80g 510 μ g 納豆 1パック 300 μ g かぶの葉 80g 270 μ 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	B₁	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
	B₂	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
	ナイアシン	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
	B₆	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
	B₁₂	2.4 μ g	あさり 水煮 20g 32.0 μ g さんま 1尾 16.0 μ g 鶏レバー 1本 13.2 μ g	・貧血が気になる方 ・野菜だけの食事に偏りがちな方
	葉酸	240 μ g	鶏レバー 1本 390 μ g 菜の花 70g 240 μ g モロヘイヤ 80g 200 μ 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
	パントテン酸	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
	ビオチン	50 μ g (目安量)	カレイ 1切 22 μ g 卵 1個 15 μ g まいたけ 50g 12 μ g	・肌荒れやニキビが気になる方
C	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	