

## ミネラル一覧表

\*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 高血圧予防の観点からは3000mg/日以上を当面の目標とすべきとされている。また食塩摂取量は成人男性7.5g/日未満、成人女性6.5mg/日未満を目標とすべきとされている。

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
カリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>体内の余分なナトリウムを排泄する</li> <li>神経や筋肉の機能を正常に保つ</li> </ul>	男性 2500mg 女性 2000mg (目安量) <sup>*3</sup>	アボカド  1/2個 <b>500mg</b>	ほうれん草  1/2束 <b>690mg</b>	バナナ  1本 <b>430mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の摂取量が少ない方</li> <li>利尿剤を服用している方</li> </ul>
カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨や歯の成分となる</li> <li>心臓や筋肉の収縮作用を調整する</li> <li>神経の刺激に対する過敏性を鎮める</li> </ul>	男性 750mg 女性 650mg	煮干し  5尾 <b>350mg</b>	牛乳  1杯 <b>220mg</b>	小松菜  1/2束 <b>170mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳製品が苦手な方</li> <li>発育盛りのお子様</li> <li>骨粗鬆症が気になる方</li> </ul>
マグネシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓および血管の機能を正常に保つ</li> <li>骨や歯の形成に役立つ</li> </ul>	男性 370mg 女性 290mg	木綿豆腐  1/2丁 <b>110mg</b>	油揚げ  1枚 <b>90mg</b>	そば(乾)  1束 <b>80mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手足が痺れたり、足がつる方</li> <li>お酒をよく飲む方</li> </ul>
リン	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋肉の収縮に関係する</li> <li>骨や歯の形成を促進する</li> </ul>	男性 1000mg 女性 800mg (目安量)	煮干し  5尾 <b>240mg</b>	チーズ  1枚 <b>150mg</b>	卵黄  1個 <b>110mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚や肉などの動物性食品を食べる頻度が少ない方</li> </ul>
鉄	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤血球中で酸素を運ぶ</li> </ul>	男性 7.5mg 女性 6.5mg (月経なし) 10.5mg (月経あり)	あさり水煮缶  25g <b>7.5mg</b>	豚レバー  50g <b>6.5mg</b>	小松菜  1/2束 <b>2.8mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>貧血が気になる方</li> <li>月経のある方</li> <li>妊婦や授乳婦の方</li> </ul>
亜鉛	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質や核酸の合成に役立つ</li> <li>味覚を正常に保つ</li> </ul>	男性 11mg 女性 8mg	牡蠣  2個 <b>5.6mg</b>	牛もも肉  100g <b>4.0mg</b>	豚レバー  50g <b>3.5mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味覚が低下している方</li> <li>お酒をよく飲む方</li> </ul>
銅	<ul style="list-style-type: none"> <li>過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分</li> <li>鉄の吸収を促進する</li> </ul>	男性 0.9mg 女性 0.7mg	牛レバー  50g <b>2.7mg</b>	牡蠣  2個 <b>0.4mg</b>	くるみ  10粒 <b>0.4mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>貧血が気になる方</li> <li>授乳婦の方</li> </ul>
マンガン	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖質やたんぱく質、脂質の代謝に役立つ</li> <li>過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分</li> </ul>	男性 4.0mg 女性 3.5mg (目安量)	モロヘイヤ  80g <b>1.0mg</b>	高野豆腐  1個 <b>0.9mg</b>	がんもどき  1個 <b>0.5mg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胃潰瘍などで胃の手術をした方</li> </ul>
ヨウ素	<ul style="list-style-type: none"> <li>甲状腺ホルモンの構成成分</li> </ul>	<b>130</b> μg	刻み昆布  10g <b>23000μg</b>	乾燥ひじき  大さじ1 <b>1400μg</b>	タラ  1切 <b>350μg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚介類や海藻を食べる頻度が少ない方</li> </ul>
セレン	<ul style="list-style-type: none"> <li>抗酸化作用がある</li> <li>老化の進行を遅らせる</li> </ul>	男性 30μg 女性 25μg	たらこ  1/2腹 <b>52μg</b>	マグロ  刺身5切 <b>30μg</b>	鶏ささみ  100g <b>22μg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>更年期障害にお悩みの方</li> <li>授乳婦の方</li> </ul>
クロム	<ul style="list-style-type: none"> <li>インスリンの働きを助ける</li> </ul>	<b>10</b> μg (目安量)	がんもどき  1個 <b>3μg</b>	刻み昆布  10g <b>3μg</b>	乾燥ひじき  大さじ1 <b>1μg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加工食品を多く食べる方</li> </ul>
モリブデン	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉄の利用効率を高める</li> <li>尿酸の代謝に関わる</li> </ul>	男性 30μg 女性 25μg	木綿豆腐  1/2丁 <b>88μg</b>	豚レバー  50g <b>60μg</b>	きな粉  大さじ1 <b>34μg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>貧血が気になる方</li> </ul>