

ビタミン一覧表

ビタミンの種類	主な働き	上段：推奨量*1 (又は目安量*2) 下段：耐容上限量*3	推奨量(又は目安量)をひとつの食品で摂取する場合の目安*4	補給を特に心がけた方がよい人	成人1日最大用量*5	
脂溶性ビタミン	<b>A</b> レチノール	●皮膚・粘膜を正常に保つ ●暗順応や視力を保つ	850μgRE*6 2700μgRE		●うす暗い所で物が見えにくい人 ●肌が乾燥してカサカサする人 ●妊婦・授乳婦*7	1200μg
	<b>D</b> カルシフェロール	●カルシウムとリンの吸収を促進する ●骨・歯の形成に役立つ	5.5μg(目安量) 50μg		●妊婦・授乳婦 ●老年期の人 ●骨や歯の弱い人	10μg
	<b>E</b> トコフェロール	●過酸化脂質の生成を抑える ●手足の血液の流れを活発にする ●ホルモンの分泌を円滑にする	7mg(目安量)*8 900mg*8		●冷え症の人、肩のこる人 ●生理不順の人 ●老年期の人	300mg
	<b>K</b> フィロキノン メナキノン	●血液の凝固性を保持する ●骨・歯の形成に役立つ	75μg(目安量) —		●内出血しやすい人 ●抗生物質をのんでいる人	フィロキノンとして 50mg (医療用)
水溶性ビタミン	<b>B1</b> チアミン	●糖質からエネルギーをつくり出すときに役立つ ●神経の機能維持に役立つ	1.4mg —		●疲れやすい人 ●眼精疲労になりやすい人 ●肩こりや腰痛の人 ●激しい運動をする人	チアミン塩酸塩の場合 30mg
	<b>B2</b> リボフラビン	●脂質の代謝に役立つ ●過酸化脂質の分解に役立つ ●皮膚・爪・毛の発育に役立つ	1.6mg —		●肌あれが気になる人 ●口内炎になりやすい人 ●発育ざかりのお子様	リボフラビンの場合 30mg
	ナイアシン ニコチン酸 ニコチンアミド	●皮膚の機能を保持する ●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立つ	15mgNE*9 85mg*10 350mg*11		●肌あれが気になる人 ●お酒をよく飲む人 ●激しい運動をする人	60mg
	パントテン酸	●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ	5mg(目安量) —		●妊婦・授乳婦	30mg
	<b>B6</b> ピリドキシン	●たん白質の代謝に役立つ ●神経の機能維持に役立つ	1.4mg 60mg		●肌あれが気になる人 ●口内炎になりやすい人 ●発育ざかりのお子様 ●妊婦	ピリドキシン塩酸塩の場合 100mg
	<b>B12</b> コバラミン	●造血機能に役立つ ●神経の機能維持に役立つ	2.4μg —		●貧血ぎみの人 ●野菜だけの食事に偏りがちな人	1500μg
	葉酸 プテロイル グルタミン酸	●たん白質を作るのに役立つ ●正常な赤血球の生成に役立つ	240μg(妊婦480μg) 1400μg		●野菜ぎらいの人 ●貧血ぎみの人 ●妊婦・授乳婦	20mg (医療用)
	ビオチン	●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ ●皮膚の機能を保持する	50μg(目安量) —		●肌あれが気になる人 ●生卵を毎日たくさん食べる人	0.5mg
	<b>C</b> アスコルビン酸	●メラニン色素の生成を抑える ●コラーゲンの生成に役立つ ●エネルギー産生に関わるカルニチンの生成に役立つ	100mg —		●しみ・そばかすが気になる人 ●煙草をよく吸う人 ●歯ぐきから血の出やすい人 ●激しい運動をする人	2000mg

\*1 推奨量 ほとんどの人が必要量を満たすと考えられる量 (30歳～49歳男性)  
 \*2 目安量 ほとんどの人に不足状態がみられない量 (推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に算定される)  
 \*3 耐容上限量 ほとんどの人が日常的に摂取しても過剰症を起こさない最大量  
 (\*1 \*2 \*3は『日本人の食事摂取基準 (2010年版)』より)  
 \*4 『5訂増補日本食品標準成分表』より  
 \*5 『ビタミン主薬製剤製造 (輸入) 承認基準』より

\*6 RE：レチノール当量  
 \*7 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3000μg以上摂取した妊婦から生まれた児に先天異常の割合が上昇したとの報告があるためです)。  
 \*8 α-トコフェロールについて算定  
 \*9 NE：ナイアシン当量  
 \*10 ニコチン酸の量  
 \*11 ニコチンアミドの量