

ビタミン摂取量一覧（日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋）

●ビタミンA					
	男性		女性		
	推奨量 ( $\mu\text{gRAE}/\text{日}$ )	耐容 上限量 ( $\mu\text{gRAE}/\text{日}$ )	推奨量 ( $\mu\text{gRAE}/\text{日}$ )	耐容 上限量 ( $\mu\text{gRAE}/\text{日}$ )	
1～2(歳)	400	600	350	600	
3～5(歳)	500	700	400	700	
6～7(歳)	450	900	400	900	
8～9(歳)	500	1,200	500	1,200	
10～11(歳)	600	1,500	600	1,500	
12～14(歳)	800	2,100	700	2,100	
15～17(歳)	900	2,600	650	2,600	
18～29(歳)	850	2,700	650	2,700	
30～49(歳)	900	2,700	700	2,700	
50～69(歳)	850	2,700	700	2,700	
70以上(歳)	800	2,700	650	2,700	
妊婦(付加量)			0	-	
初期					
妊婦(付加量)			0	-	
中期					
妊婦(付加量)			80	-	
末期					
授乳婦(付加量)			450	-	

ビタミンAはレチノール活性当量 ( $\mu\text{gRAE}$ ) で示しています。  
 推奨量にはプロビタミンAカロテノイドから換算した量を含みますが、耐容上限量には含みません。  
 妊婦、授乳婦では耐容上限量の掲載がありませんが、耐容上限量がないということではありません。通常時の耐容上限量を参考に、過剰摂取にならないよう注意しましょう。

●ビタミンC(mg/日)					
	男性		女性		
	推奨量 (mg/日)		推奨量 (mg/日)		
1～2(歳)	35		35		
3～5(歳)	40		40		
6～7(歳)	55		55		
8～9(歳)	60		60		
10～11(歳)	75		75		
12～14(歳)	95		95		
15～17(歳)	100		100		
18～29(歳)	100		100		
30～49(歳)	100		100		
50～69(歳)	100		100		
70以上(歳)	100		100		
妊婦(付加量)			10		
授乳婦(付加量)			45		

ビタミン摂取量一覧（日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋）

●ビタミンD					
	男性		女性		
	目安量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )	耐容 上限量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )	目安量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )	耐容 上限量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )	
1～2(歳)	2	20	2	20	
3～5(歳)	2.5	30	2.5	30	
6～7(歳)	3	40	3	40	
8～9(歳)	3.5	40	3.5	40	
10～11(歳)	4.5	60	4.5	60	
12～14(歳)	5.5	80	5.5	80	
15～17(歳)	6	90	6	90	
18～29(歳)	5.5	100	5.5	100	
30～49(歳)	5.5	100	5.5	100	
50～69(歳)	5.5	100	5.5	100	
70以上(歳)	5.5	100	5.5	100	
妊婦			7	-	
授乳婦			8	-	

妊婦、授乳婦では耐容上限量の掲載がありませんが、耐容上限量がないということではありません。通常時の耐容上限量を参考に、適度な摂取が大切です。

●ビタミンE					
	男性		女性		
	目安量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)	目安量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)	
1～2(歳)	3.5	150	3.5	150	
3～5(歳)	4.5	200	4.5	200	
6～7(歳)	5	300	5	300	
8～9(歳)	5.5	350	5.5	350	
10～11(歳)	5.5	450	5.5	450	
12～14(歳)	7.5	650	6	600	
15～17(歳)	7.5	750	6	650	
18～29(歳)	6.5	800	6	650	
30～49(歳)	6.5	900	6	700	
50～69(歳)	6.5	850	6	700	
70以上(歳)	6.5	750	6	650	
妊婦			6.5	-	
授乳婦			7	-	

$\alpha$ -トコフェロールのみをビタミンEとしています。  
妊婦、授乳婦では耐容上限量の掲載がありませんが、耐容上限量がないということではありません。通常時の耐容上限量を参考に、適度な摂取が大切です。

ビタミン摂取量一覧（日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋）

●ビタミンK					
	男性		女性		
	目安量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )		目安量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )		
1～2(歳)	60		60		
3～5(歳)	70		70		
6～7(歳)	85		85		
8～9(歳)	100		100		
10～11(歳)	120		120		
12～14(歳)	150		150		
15～17(歳)	160		160		
18～29(歳)	150		150		
30～49(歳)	150		150		
50～69(歳)	150		150		
70以上(歳)	150		150		
妊婦			150		
授乳婦			150		

●ビタミンB1					
	男性		女性		
	推奨量 (mg/日)		推奨量 (mg/日)		
1～2(歳)	0.5		0.5		
3～5(歳)	0.7		0.7		
6～7(歳)	0.8		0.8		
8～9(歳)	1		0.9		
10～11(歳)	1.2		1.1		
12～14(歳)	1.4		1.3		
15～17(歳)	1.5		1.2		
18～29(歳)	1.4		1.1		
30～49(歳)	1.4		1.1		
50～69(歳)	1.3		1		
70以上(歳)	1.2		0.9		
妊婦(付加量)			0.2		
授乳婦(付加量)			0.2		

身体活動レベルII（ふつう）のエネルギーの場合です。

ビタミン摂取量一覧（日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋）

●ビタミンB2					
	男性		女性		
	推奨量 (mg/日)		推奨量 (mg/日)		
1～2(歳)	0.6		0.5		
3～5(歳)	0.8		0.8		
6～7(歳)	0.9		0.9		
8～9(歳)	1.1		1		
10～11(歳)	1.4		1.3		
12～14(歳)	1.6		1.4		
15～17(歳)	1.7		1.4		
18～29(歳)	1.6		1.2		
30～49(歳)	1.6		1.2		
50～69(歳)	1.5		1.1		
70以上(歳)	1.3		1.1		
妊婦(付加量)			0.3		
授乳婦(付加量)			0.6		

身体活動レベルII（ふつう）のエネルギーの場合です。

●ナイアシン					
	男性		女性		
	推奨量 (mgNE/日)	耐容 上限量 (mg/日)	推奨量 (mgNE/日)	耐容 上限量 (mg/日)	
1～2(歳)	5	60(15)	5	60(15)	
3～5(歳)	7	80(20)	7	80(20)	
6～7(歳)	9	100(30)	8	100(25)	
8～9(歳)	11	150(35)	10	150(35)	
10～11(歳)	13	200(45)	12	150(45)	
12～14(歳)	15	250(60)	14	250(60)	
15～17(歳)	16	300(75)	13	250(65)	
18～29(歳)	15	300(80)	11	250(65)	
30～49(歳)	15	350(85)	12	250(65)	
50～69(歳)	14	350(80)	11	250(65)	
70以上(歳)	13	300(75)	10	250(60)	
妊婦(付加量)			-	-	
授乳婦(付加量)			3	-	

NE = ナイアシン当量。  
 身体活動レベルII（ふつう）のエネルギーの場合です。  
 推奨量はナイアシン当量（mgNE/日）で示されていますが、耐容上限量はニコチンアミドおよび( )内はニコチン酸での値です。  
 妊婦、授乳婦では耐容上限量の掲載がありませんが、耐容上限量がないということではありません。通常時の耐容上限量を参考に、適度な摂取が大切です。

ビタミン摂取量一覧（日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋）

●ビタミンB6					
	男性		女性		
	推奨量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)	推奨量 (mg/日)	耐容 上限量 (mg/日)	
1～2(歳)	0.5	10	0.5	10	
3～5(歳)	0.6	15	0.6	15	
6～7(歳)	0.8	20	0.7	20	
8～9(歳)	0.9	25	0.9	25	
10～11(歳)	1.2	30	1.2	30	
12～14(歳)	1.4	40	1.3	40	
15～17(歳)	1.5	50	1.3	45	
18～29(歳)	1.4	55	1.2	45	
30～49(歳)	1.4	60	1.2	45	
50～69(歳)	1.4	55	1.2	45	
70以上(歳)	1.4	50	1.2	40	
妊婦(付加量)			0.2	-	
授乳婦(付加量)			0.3	-	

推奨量はたんぱく質食事摂取基準の推奨量をとる場合の値です（妊婦、授乳婦以外）。  
 耐容上限量は食事からの量ではなくピリドキシンとしての量です。  
 妊婦、授乳婦では耐容上限量の掲載がありませんが、耐容上限量がないということではありません。通常時の耐容上限量を参考に、適度な摂取が大切です。

●ビタミンB12					
	男性		女性		
	推奨量 ( $\mu$ g/日)		推奨量 ( $\mu$ g/日)		
1～2(歳)	0.9		0.9		
3～5(歳)	1		1		
6～7(歳)	1.3		1.3		
8～9(歳)	1.5		1.5		
10～11(歳)	1.8		1.8		
12～14(歳)	2.3		2.3		
15～17(歳)	2.5		2.5		
18～29(歳)	2.4		2.4		
30～49(歳)	2.4		2.4		
50～69(歳)	2.4		2.4		
70以上(歳)	2.4		2.4		
妊婦(付加量)			0.4		
授乳婦(付加量)			0.8		

ビタミン摂取量一覧（日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋）

●葉酸					
	男性		女性		
	推奨量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )	耐容 上限量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )	推奨量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )	耐容 上限量 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )	
1～2(歳)	90	200	90	200	
3～5(歳)	100	300	100	300	
6～7(歳)	130	400	130	400	
8～9(歳)	150	500	150	500	
10～11(歳)	180	700	180	700	
12～14(歳)	230	900	230	900	
15～17(歳)	250	900	250	900	
18～29(歳)	240	900	240	900	
30～49(歳)	240	1,000	240	1,000	
50～69(歳)	240	1,000	240	1,000	
70以上(歳)	240	900	240	900	
妊婦(付加量)			240	-	
授乳婦(付加量)			100	-	

妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400  $\mu\text{g}/\text{日}$ の摂取が望まれます。

耐容上限量は葉などによる通常の食品以外から摂取するプテロイルモノグルタミン酸としての量です。

妊婦、授乳婦では耐容上限量の掲載がありませんが、耐容上限量がないということではありません。通常時の耐容上限量を参考に、適度な摂取が大切です。

●パントテン酸					
	男性		女性		
	目安量 ( $\text{mg}/\text{日}$ )		目安量 ( $\text{mg}/\text{日}$ )		
1～2(歳)	3		3		
3～5(歳)	4		4		
6～7(歳)	5		5		
8～9(歳)	5		5		
10～11(歳)	6		6		
12～14(歳)	7		6		
15～17(歳)	7		5		
18～29(歳)	5		4		
30～49(歳)	5		4		
50～69(歳)	5		5		
70以上(歳)	5		5		
妊婦			5		
授乳婦			5		