

栄養成分	表示基準値	食事摂取基準(2010年版)		上限量	医薬品の配合量	豊富な食品(可食部100gあたり)	どんな食べ物?	機能表示の一部(機能性食品表示)	不足	過剰
		男性	女性							
		(18~29歳)	(18~29歳)							
エネルギー(kcal)	2100	2650	1950							
たんぱく質(g)	75	60	50							
脂質(g)	55	74	54							
炭水化物(g)	320	398	293							
ナトリウム(mg)	3500	3543未満	2953未満	食塩=Nax2.54/1000		生ハム(2200)	調味料や塩辛いもの		脱力感や吐き気、筋肉の痙攣	高血圧、発がんのリスク上昇、腎疾患のリスク上昇
カルシウム(mg)	700	800	650	2300	645	牛乳(110)	乳類、小魚、葉物野菜	骨や歯の形成	虫歯、歯周病、骨粗鬆症、神経過敏、不眠症	便秘、腎・胆のう結石の報告有
鉄(mg)	7.5	7	10.5	男性50 女性40	100-200	豚レバー(13)	レバー、大豆製品、貝類、緑黄色野菜	赤血球	貧血、冷感性、疲労感、肩こり	嘔吐、下痢、蒼白、頻脈、呼吸促進、胃のむかつき
リン(mg)	1000	1000	900	3000		プロセスチーズ(730)	魚介類、乳製品		骨の石灰化遅延、骨軟化症、発育不全、疲労	CaやMgの吸収阻害
マグネシウム(mg)	250	340	270			納豆(100)	魚介類、大豆製品	骨や歯の形成、体内酵素、血液循環	肌荒れ、湿疹、食欲不振、しびれ、めまい、疲労、骨粗鬆症	下痢、痙攣、血圧低下等の報告有
カリウム(mg)	1800	2500	2000		塩化カリウムとして2000-10000	バナナ(360)	野菜、果実、豆類		高血圧、心疾患リスク上昇、筋力低下、疲労	感覚異常、脱力感、弛緩性麻痺
銅(mg)	0.6	0.9	0.7	10		牛レバー(5.3)	レバー、大豆製品、甲殻類	赤血球、骨、体内酵素	貧血、骨粗鬆症、動脈硬化、胎児の中枢神経系の発達に影響	腹痛、嘔吐、下痢
ヨウ素(μg)	90	130	130	2200	65-130mg 但し安定化ヨウ素剤(放射線対策)	卵黄(50)	藻類、卵類、魚類		甲状腺腫、甲状腺機能低下症(橋本病)	甲状腺腫、甲状腺機能亢進症(バセドウ病)
セレン(μg)	23	30	25	30代男性300 女性230		秋カソオ(100)	魚類、卵類、牛レバー		喘息、貧血、動脈硬化、高血圧、肝疾患、関節炎、不妊症	肌荒れ、脱毛、流産のリスク
亜鉛(mg)	7	12	9	30代男性45 女性35		カキ(13.2)	カキ、牛肉	味覚、皮膚粘膜、蛋白質・核酸の代謝	成長障害、食欲不振、味覚障害、皮膚炎、免疫力低下、糖尿病	頭痛、吐き気、貧血
クロム(μg)	30	40	30			青のり(41)	藻類、豆類		動脈硬化、糖尿病、高脂血症、高血圧	免疫力の低下
モリブデン(μg)	17	25	20	30代男性600 女性500		納豆(290)	豆類、穀類、レバー		クローン病などの状態で欠乏のおそれ:息切れ、悪心、嘔吐	銅欠乏症をおこすことによる貧血、動脈硬化
ビタミンA(μg)	450	850	650	2700	3300	人参(680)	緑黄色野菜、レバー	夜間の視力、皮膚粘膜	夜盲症、皮膚乾燥、疲れ目	食欲不振、頭痛、めまい、嘔吐
ビタミンD(μg)	5	5.5	5.5	50=2000IU	0.5-4	しらす(61)	魚類、きのこ類	Ca吸収、骨形成	くる病、骨粗鬆症、動脈硬化症	便秘、食欲不振、嘔吐、組織Ca沈着
ビタミンE(mg)	8	7	6.5	30代男性900 女性700	50-300	アーモンド(29.4)	油脂類、種実類、魚卵	脂質の抗酸化	肩こり、生理痛、冷感性、シミ	血液凝固障害(出血傾向の増大)
ビタミンK(μg)	70	75	60			納豆(600)	納豆、緑黄色野菜		新生児出血症、出血傾向、骨粗鬆症	血圧低下、嘔吐、呼吸困難、溶血性貧血
ビタミンB1(mg)	1	1.4	1.1		5-100	豚ヒレ(0.98)	豚肉、未精製穀類、ウナギ、魚卵	炭水化物の代謝、皮膚粘膜	疲れ、脚気、食欲不振	
ビタミンB2(mg)	1.1	1.6	1.2		5-120	レバー(1.8-3.6)	レバー、ウナギ、卵、魚卵	皮膚粘膜	口角炎、口内炎、舌炎	暗色尿、吐き気、嘔吐
ナイアシン(mg)	11	15	11	30代男性350 女性250	25-200	マグロ(20.7)	魚類、肉類、レバー	皮膚粘膜	ペラグラ皮膚炎、胃腸障害	フラッシュ(一時的なほてり)
ビタミンB6(mg)	1	1.4	1.1	30代男性60 女性45	10-100	マグロ(0.94)	マグロ、カツオ、レバー	蛋白質代謝、皮膚粘膜	皮膚炎、神経障害、脂肪肝	神経障害
葉酸(μg)	200	240	240	1400	5000-20000	レバー(810-1300)	レバー、緑黄色野菜	赤血球、胎児の正常な発育	貧血、出血性疾患、腸炎、口内炎	乳がん、前立腺がんのリスク増加
ビタミンB12(μg)	2	2.4	2.4		60-1500	しじみ62.4	貝類、魚卵、レバー	赤血球	貧血、めまい、しびれ	
ビオチン(μg)	45	50	50		500-2000	鳥レバー(232.4)	レバー、魚介類、種実類、大豆	皮膚粘膜	疲れ、不眠症、貧血、皮膚炎	
パントテン酸(mg)	5.5	5	5		10-600	レバー(6.4-10.1)	レバー、魚卵、鶏肉、納豆	皮膚粘膜	しびれ、睡眠障害、めまい、疲労感	下痢やむくみ
ビタミンC(mg)	80	100	100		50-2000	レモン(100)	野菜、果物	皮膚粘膜、抗酸化	壊血病、疲労感、皮膚炎、口内炎、歯肉炎	腎疾患の既往の人に腎結石報告有