

栄養給与基準

作成日:2014/07/04

常食

一人一日当たり

| 栄養素 | 推定平均 必要量 | 推奨量 | 目安量 | 目標量 | 耐容 上限量 |
|------------------|-------------|------|------|-------------|-----------|
| エネルギー (Kcal) | 1650 | - | - | 1400 | - |
| タンパク質 (g) | 45.0 | 55.0 | - | 60.0 | - |
| 脂質エネルギー比 (%E) | - | - | - | 20.0 ~ 25.0 | - |
| 飽和脂肪酸エネルギー比 (%E) | - | - | - | 4.5 ~ 7.0 | - |
| n-6系脂肪酸 (g) | - | - | 7.50 | - | - |
| n-3系脂肪酸 (g) | - | - | - | 2.00 以上 | - |
| コレステロール (mg) | - | - | - | 675 未満 | - |
| 炭水化物エネルギー比 (%E) | - | - | - | 50 ~ 70 | - |
| 食物繊維 (g) | - | - | - | 17.0 以上 | - |
| ビタミンA (μg) | 500 | 725 | - | 650 | 2700 |
| ビタミンD (μg) | - | - | 5.5 | - | 50.0 |
| ビタミンE (mg) | - | - | 6.8 | - | 700.0 |
| ビタミンK (μg) | - | - | 70 | - | - |
| ビタミンB1 (mg) | 0.90 | 1.05 | - | 0.90 | - |
| ビタミンB2 (mg) | 1.00 | 1.15 | - | - | - |
| ナイアシン (mg) | 9.5 | 11.5 | - | - | 275.0 |
| ビタミンB6 (mg) | 1.05 | 1.25 | - | - | 45.00 |
| ビタミンB12 (μg) | 2.0 | 2.4 | - | - | - |
| 葉酸 (μg) | 200 | 240 | - | - | 1300 |
| パントテン酸 (mg) | - | - | 5.50 | - | - |
| ビオチン (μg) | - | - | 50.0 | - | - |
| ビタミンC (mg) | 85 | 100 | - | 100 | - |
| ナトリウム (mg) | 600 | - | - | 3260 未満 | - |
| 食塩相当量 (g) | 1.5 | - | - | 7.5 未満 | - |
| カリウム (mg) | - | - | 2250 | 2950 | - |
| カルシウム (mg) | 550 | 650 | - | 600 | 2300 |
| マグネシウム (mg) | 245 | 290 | - | - | - |
| リン (mg) | - | - | 950 | - | 3000 |
| 鉄 (mg) | 5.5 | 6.5 | - | 6.0 | 45.0 |
| 亜鉛 (mg) | 8.0 | 10.0 | - | - | 35.0 |
| 銅 (mg) | 0.55 | 0.75 | - | - | 10.00 |
| マンガン (mg) | - | - | 3.75 | - | 11.00 |
| ヨウ素 (μg) | 95 | 130 | - | - | 2200 |
| セレン (μg) | 23 | 28 | - | - | 235 |
| クロム (μg) | 25.0 | 30.0 | - | - | - |
| モリブデン (μg) | 20 | 23 | - | - | 500 |