

グミナチュラ 鉄 の成分量と日本人の食事摂取基準に占める割合

※各年齢の摂取する際の目安粒数と、日本人の食事摂取基準における各成分の推奨量・目安量に対する充足率

鉄 (mg)	グミナチュラ鉄 1日目安量(2粒) あたりの成分量	グミナチュラ鉄 1粒あたり 成分量		男性				
				6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
			摂取 目安量	1粒	2粒	2粒	2粒	2粒
	6.5	3.3	充足率	55%	87%	68%	72%	72%

鉄 (mg)	グミナチュラ鉄 1日目安量(2粒) あたりの成分量	グミナチュラ鉄 1粒あたり 成分量		女性							
				6~7歳	8~9歳	10~11歳	10~11歳 (月経あり)	12~14歳	12~14歳 (月経あり)	15~17歳	15~17歳 (月経あり)
				摂取 目安量	1粒	2粒	2粒	2粒	2粒	2粒	2粒
	6.5	3.3	充足率	55%	81%	72%	52%	72%	52%	87%	59%

鉄の食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	男性		女性			
	推定平均 必要量	推奨量	月経なし		月経あり	
			推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
6～7歳	4.5	6.0	4.5	6.0	-	-
8～9歳	5.5	7.5	6.0	8.0	-	-
10～11歳	6.5	9.5	6.5	9.0	8.5	12.5
12～14歳	7.5	9.0	6.5	8.0	9.0	12.5
15～17歳	7.5	9.0	5.5	6.5	7.5	11.0
18～29歳	5.5	7.0	5.0	6.0	7.0	10.0
30～49歳	6.0	7.5	5.0	6.0	7.5	10.5
50～64歳	6.0	7.0	5.0	6.0	7.5	10.5
65～74歳	5.5	7.0	5.0	6.0	-	-
75歳以上	5.5	6.5	4.5	5.5	-	-
妊婦(付加量) 初期			+2.0	+2.5	-	-
妊婦(付加量) 中期・後期			+7.0	+8.5	-	-
授乳婦(付加量)			+1.5	+2.0	-	-