

グミナチュラ マルチビタミン 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

	グミナチュラ マルチビタミン 1日目安量 (3粒) あたりの成分量	グミナチュラ マルチビタミン 1粒あたり 成分量	摂取 目安量	男性				
				6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
				1粒	1粒	1粒	2粒	2粒
ビタミンA (μg)	960	320	充足率	64%	64%	53%	80%	71%
ビタミンC (mg)	120	40		80%	67%	57%	89%	80%
ビタミンB ₁ (mg)	1.2	0.4		57%	50%	44%	73%	67%
ビタミンB ₂ (mg)	1.7	0.57		63%	52%	40%	71%	67%
ビタミンB ₆ (mg)	1.6	0.53		76%	59%	53%	76%	71%
ビタミンB ₁₂ (μg)	4.0~14.0	1.33~4.67		66.5%~233.5%	53.2%~186.8%	44.3%~155.6%	66.5%~233.5%	66.5%~233.5%
ビタミンD (μg)	11.0	3.67		67%	56%	46%	82%	82%
ビタミンE (mg)	6.5	2.2		49%	44%	44%	68%	63%
ナイアシン (mg)	15	5		56%	45%	38%	67%	63%
パントテン酸 (mg)	5.5~34.0	1.83~11.33		36.6%~226.6%	30.5%~188.3%	30.5%~188.3%	52.3%~323.7%	52.3%~323.7%
ビオチン (μg)	60	20		67%	67%	100%	80%	80%

グミナチュラ マルチビタミン 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

グミナチュラ マルチビタミン 1日目分量 (3粒) あたりの成分量		グミナチュラ マルチビタミン 1粒あたり 成分量	摂取 目安量	女性				
				6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
				1粒	1粒	1粒	2粒	2粒
ビタミンA (μg)	960	320	充足率	64%	64%	53%	91%	98%
ビタミンC (mg)	120	40		80%	67%	57%	89%	80%
ビタミンB ₁ (mg)	1.2	0.4		67%	57%	44%	80%	80%
ビタミンB ₂ (mg)	1.7	0.57		76%	52%	44%	81%	81%
ビタミンB ₆ (mg)	1.6	0.53		76%	63%	89%	82%	82%
ビタミンB ₁₂ (μg)	4.0~14.0	1.33~4.67		66.5%~233.5%	53.2%~186.8%	44.3%~155.6%	66.5%~233.5%	66.5%~233.5%
ビタミンD (μg)	11.0	3.67		67%	67%	46%	82%	82%
ビタミンE (mg)	6.5	2.2		55%	44%	40%	73%	73%
ナイアシン (mg)	15	5		63%	50%	42%	71%	77%
パントテン酸 (mg)	5.5~34.0	1.83~11.33		36.6%~226.6%	30.5%~188.3%	30.5%~188.3%	61%~377.6%	61%~377.6%
ビオチン (μg)	60	20		67%	67%	50%	80%	80%

ビタミンAの食事摂取基準 (μgRAE/日) ※1

年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量※2	推奨量※2	耐容上限量	推定平均 必要量※2	推奨量※2	耐容上限量
6～7歳	350	500	950	350	500	950
8～9歳	350	500	1,200	350	500	1,200
10～11歳	450	600	1,500	400	600	1,500
12～14歳	550	800	2,100	500	700	2,100
15～17歳	650	900	2,600	500	650	2,600
18～29歳	600	850	2,700	450	650	2,700
30～49歳	650	900	2,700	500	700	2,700
50～64歳	650	900	2,700	500	700	2,700
65～74歳	600	850	2,700	500	700	2,700
75歳以上	550	800	2,700	450	650	2,700
妊婦(付加量) 初期				+0	+0	-
妊婦(付加量) 中期				+0	+0	-
妊婦(付加量) 後期				+60	+80	-
授乳婦(付加量)				+300	+450	-

※1 レチノール活性当量(μgRAE)=レチノール(μg)+β-カロテン(μg)×1/12 + α-カロテン(μg)×1/24 + β-クリプトキサンチン(μg)×1/24
+ その他のプロビタミンAカロテノイド(μg)×1/24

※2 プロビタミンAカロテノイドを含む。

ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日) ※1

年齢等	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
6～7歳	5.5	40	5.5	40
8～9歳	6.5	40	6.5	40
10～11歳	8.0	60	8.0	60
12～14歳	9.0	80	9.0	80
15～17歳	9.0	90	9.0	90
18～29歳	9.0	100	9.0	100
30～49歳	9.0	100	9.0	100
50～64歳	9.0	100	9.0	100
65～74歳	9.0	100	9.0	100
75歳以上	9.0	100	9.0	100
妊婦			9.0	-
授乳婦			9.0	-

※1 日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、フレイル予防を図る者のもとより、全年齢区分を通じて、日常生活において可能な範囲内での適度な日光浴を心掛けるとともに、ビタミンDの摂取については、日照時間を考慮に入れることが重要である。

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日) ※1

年齢等	男性		女性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
6～7歳	40	50	40	50
8～9歳	50	60	50	60
10～11歳	60	70	60	70
12～14歳	75	90	75	90
15～17歳	80	100	80	100
18～29歳	80	100	80	100
30～49歳	80	100	80	100
50～64歳	80	100	80	100
65～74歳	80	100	80	100
75歳以上	80	100	80	100
妊婦(付加量)			+10	+10
授乳婦(付加量)			+40	+45

※1 L-アスコルビン酸（分子量=176.1）相当量として示した。
特記事項：推定平均必要量は、ビタミンCの欠乏症である壊血病を予防するに足る最小量からではなく、良好なビタミンCの栄養状態の確実な維持の観点から算定。

ビタミンEの食事摂取基準（mg/日）※1

年齢等	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
6～7歳	4.5	300	4.0	300
8～9歳	5.0	350	5.0	350
10～11歳	5.0	450	5.5	450
12～14歳	6.5	650	6.0	600
15～17歳	7.0	750	6.0	650
18～29歳	6.5	800	5.0	650
30～49歳	6.5	800	6.0	700
50～64歳	6.5	800	6.0	700
65～74歳	7.5	800	7.0	700
75歳以上	7.0	800	6.0	650
妊婦			5.5	-
授乳婦			5.5	-

※1 α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含まない。

ビタミンB₁の食事摂取基準（mg/日）※1 ※2

年齢等	男性		女性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
6～7歳	0.5	0.7	0.4	0.6
8～9歳	0.6	0.8	0.5	0.7
10～11歳	0.7	0.9	0.6	0.9
12～14歳	0.8	1.1	0.7	1.0
15～17歳	0.9	1.2	0.7	1.0
18～29歳	0.8	1.1	0.6	0.8
30～49歳	0.8	1.2	0.6	0.9
50～64歳	0.8	1.1	0.6	0.8
65～74歳	0.7	1.0	0.6	0.8
75歳以上	0.7	1.0	0.5	0.7
妊婦(付加量)			+0.1	+0.2
授乳婦(付加量)			+0.2	+0.2

※1 チアミン塩化物塩酸塩(分子量=337.3)相当量として示した。

※2 身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミンB₂の食事摂取基準（mg/日）※1

年齢等	男性		女性	
	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量
6～7歳	0.8	0.9	0.7	0.9
8～9歳	0.9	1.1	0.9	1.0
10～11歳	1.1	1.4	1.1	1.3
12～14歳	1.3	1.6	1.2	1.4
15～17歳	1.4	1.7	1.2	1.4
18～29歳	1.3	1.6	1.0	1.2
30～49歳	1.4	1.7	1.0	1.2
50～64歳	1.3	1.6	1.0	1.2
65～74歳	1.2	1.4	0.9	1.1
75歳以上	1.1	1.4	0.9	1.1
妊婦(付加量)			+0.2	+0.3
授乳婦(付加量)			+0.5	+0.6

※1 身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンB₂の欠乏症である口唇炎、口角炎、舌炎などの皮膚炎を予防するに足る最小量からではなく、尿中にビタミンB₂の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定。

ナイアシンの食事摂取基準（mgNE/日）※1 ※2

年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	耐容上限量※3	推定平均 必要量	推奨量	耐容上限量※3
6～7歳	7	9	100(30)	7	8	100(30)
8～9歳	9	11	150(35)	8	10	150(35)
10～11歳	11	13	200(45)	10	12	200(45)
12～14歳	12	15	250(60)	12	14	250(60)
15～17歳	14	16	300(70)	11	13	250(65)
18～29歳	13	15	300(80)	9	11	250(65)
30～49歳	13	16	350(85)	10	12	250(65)
50～64歳	13	15	350(85)	9	11	250(65)
65～74歳	11	14	300(80)	9	11	250(65)
75歳以上	11	13	300(75)	8	10	250(60)
妊婦(付加量)				+0	+0	-
授乳婦(付加量)				+3	+3	-

※1 ナイアシン当量（NE）＝ナイアシン+1/60トリプトファンで示した。

※2 身体活動レベル「ふつう」の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

※3 ニコチンアミドの重量（mg/日）、（ ）内はニコチン酸の重量（mg/日）。

ビタミンB₆の食事摂取基準（mg/日）※¹

年齢等	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	耐容上限量※ ²	推定平均 必要量	推奨量	耐容上限量※ ²
6～7歳	0.6	0.7	20	0.6	0.7	20
8～9歳	0.8	0.9	25	0.8	0.9	25
10～11歳	0.9	1.0	30	1.0	1.2	30
12～14歳	1.2	1.4	40	1.1	1.3	40
15～17歳	1.2	1.5	50	1.1	1.3	45
18～29歳	1.2	1.5	55	1.0	1.2	45
30～49歳	1.2	1.5	60	1.0	1.2	45
50～64歳	1.2	1.5	60	1.0	1.2	45
65～74歳	1.2	1.4	55	1.0	1.2	45
75歳以上	1.2	1.4	50	1.0	1.2	40
妊婦(付加量)				+0.2	+0.2	-
授乳婦(付加量)				+0.3	+0.3	-

※¹ たんぱく質の推奨量を用いて算定した（妊婦・授乳婦の付加量は除く）。

※² ピリドキシン(分子量=169.2) 相当量として示した。

ビタミンB₁₂の食事摂取基準 (μg/日) ※1

年齢等	男性(目安量)	女性(目安量)
6～7歳	2.0	2.0
8～9歳	2.5	2.5
10～11歳	3.0	3.0
12～14歳	4.0	4.0
15～17歳	4.0	4.0
18～29歳	4.0	4.0
30～49歳	4.0	4.0
50～64歳	4.0	4.0
65～74歳	4.0	4.0
75歳以上	4.0	4.0
妊婦		4.0
授乳婦		4.0

パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	男性(目安量)	女性(目安量)
6～7歳	5	5
8～9歳	6	6
10～11歳	6	6
12～14歳	7	6
15～17歳	7	6
18～29歳	6	5
30～49歳	6	5
50～64歳	6	5
65～74歳	6	5
75歳以上	6	5
妊婦		5
授乳婦		6

ビオチンの食事摂取基準 (μg/日)

年齢等	男性(目安量)	女性(目安量)
6～7歳	30	30
8～9歳	30	30
10～11歳	40	40
12～14歳	50	50
15～17歳	50	50
18～29歳	50	50
30～49歳	50	50
50～64歳	50	50
65～74歳	50	50
75歳以上	50	50
妊婦		50
授乳婦		50

※1 シアノコバラミン (分子量=1,355.4) 相当量として示した。