

グミナチュラ ビタミンC×B 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 ビタミンC×B 1日目安量 (3粒) あたりの成分量	グミナチュラ ビタミンC×B 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C (mg)	120	40	充足率	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)	1.5	0.50		71%	56%	50%	71%	67%
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%

	グミナチュラ ビタミンC×B 1日目安量 (3粒) あたりの成分量	グミナチュラ ビタミンC×B 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C (mg)	120	40	充足率	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		71%	52%	44%	81%	81%
ビタミンB ₆ (mg)	1.5	0.50		71%	63%	83%	77%	77%
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。

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

※¹ シアノコバラミン（分子量＝1,355.4）相当量として示した。