

ミネラルで特に不足を気にしなければならないのは Ca, Mg, Kの3種類、次にはFe, Znの2種類

<作成: stnv基礎医学研究室>	「日本人の食事摂取基準(2025年版)」 (1日あたり、30~49歳の場合)						栄養素等摂取量(男女計・年齢階級別) 2023年、(1人1日当たり平均値)			
	男性			女性			20-29歳	40-49歳	推奨量 に対する 充足率 *7	60-69歳
	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量				
ナトリウム(mg)	600 (食塩:1.5g)			600 (食塩:1.5g)			3,689	3,801	634%	4,039
食塩相当量(g) *4	(目安量:7.5g未満)			(目安量:6.5g未満)			9.4	9.7	139%	10.3
食塩相当量(g/1,000kcal)	-			-			5.2	5.2	-	5.3
カリウム(mg)	(目安量:2,500、目標量:3,000以上)			(目安量:2,000、目標量:2,600以上)			1,987	2,043	73%	2,369
カルシウム(mg)	650	750	-	550	650	-	422	411	59%	516
マグネシウム(mg)	320	380	-	240	290	-	212	225	67%	264
リン(mg)	(目安量:1,000)			(目安量:800)			939	941	105%	1039
鉄(mg)	6.0	7.5	-	5.0 (月経7.5)	6.0 (月経10.5)	-	7.0	7.0	93%	8.0
亜鉛(mg)	8.0	9.5	45	6.5	8.0	35	8.5	8.4	96%	8.3
銅(mg)	0.8	0.9	7	0.6	0.7	7	1.01	1.05	131%	1.14
マンガン(mg)	(目安量:3.5)			(目安量:3.0)			3.7 *8		114%	-
ヨウ素(μg)	100	140	3,000	100	140	3,000	1,000~(2,000~)3,000 *8		(上限値に近い)	-
セレン(μg)	25	35	450	20	25	350	100 *8		333%	-
クロム(μg)	(目安量:10)			(目安量:10)			-	-	(不足し難い)	-
モリブデン(μg)	25	30	600	20	25	500	225 *8		818%	-

*4 食塩相当量 = ナトリウム量(mg) × 2.54 / 1,000 で算出。 *7 推奨量または目安量の男女中間値に対する充足率を計算した。 *8 他調査による参考値 集計: stnv基礎医学研究室

- ◆2025年現在で、摂る必要があると考えられているミネラルの量と、実際に摂っているミネラルの量を見比べると、何が足りていなくて、何が過剰になっているのかが判る。巷では、様々な種類のミネラルの不足が話題にされるが、最新の情報を知り、惑わされないようにして欲しい。
- ◆上表の右端から2列目に「推奨量に対する充足率」を算出してみた。なお、この計算は40~49歳の場合であり、男女の平均値である。もちろん、特に偏食している者ではこの限りではないが、ごく平均的な食生活をしている場合は上表のような数値になると考えれば結構である。
- ◆特に不足を気にしなければならないのは、充足率を青文字で示したミネラルであり、カルシウム(Ca)では推奨量の59%に相当する量しか摂れていない。同様に、マグネシウム(Mg)では67%、カリウム(K)では73%しか摂れていないことになる。
- ◆次に、場合によって不足する可能性のあるのは次の2つだけだと考えて結構である。1つは鉄(Fe)であり、平均的な充足率は93%、2つ目は亜鉛(Zn)であり、平均的な充足率は96%である。
- ◆逆に、過剰を特に気にしなければならない順に並べると、ヨウ素(I)は耐容上限量に近い。次には、ナトリウム(Na)が必要量の634%、モリブデン(Mo)が推奨量の818%、セレン(Se)が推奨量の333%である。
- ◆その他のもの、即ち、リン(P)、銅(Cu)、マンガン(Mn)、クロム(Cr)は多めに摂れていることが多く、どちらかと言えば過剰に注意すべき。