

足りているビタミンと不足しているビタミンの全貌

<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				
ビタミンA(μgRAE) *1	650	900	2,700	500	700	2,700	375	451	56%	506
ビタミンD(μg)	(目安量:9.0)		100	(目安量:9.0)		100	4.5	5.3	59%	7.4
ビタミンE(mg) *2	(目安量:6.5)		800	(目安量:6.0)		700	6.1	6.3	101%	7.1
ビタミンK(μg)	(目安量:150)		-	(目安量:150)		-	203	222	148%	258
ビタミンB1(mg)	0.8	1.2	-	0.6	0.9	-	1.0	1.0	95%	1
ビタミンB2(mg)	1.4	1.7	-	1.0	1.2	-	1.1	1.1	76%	1.2
ナイアシン(当量mg) *3	13	16	85、アミド ³ :350	10	12	65、アミド ³ :250	30.1	30.4	217%	31.9
ビタミンB6(mg)	1.2	1.5	60	1.0	1.2	45	1.1	1.1	81%	1.2
ビタミンB12(μg)	(目安量:4.0)		-	(目安量:4.0)		-	4.3	4.7	118%	5.9
葉酸(μg)	200	240	1,000	200	240	1,000	230.9	245.9	102%	298.7
パントテン酸(mg)	(目安量:6)		-	(目安量:5)		-	5.3	5.3	96%	5.7
ビオチン(μg)	(目安量:50)		-	(目安量:50)		-	-	-	-	-
ビタミンC(mg)	80	100	-	80	100	-	65	69	81%	98

*1 RAE:レチノール活性当量

*2 α-トコフェロール量(α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)

集計:stnv基礎医学研究室

*3 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。

- ◆2025年現在で、摂る必要があると考えられているビタミンの量と、実際に食餌から摂られたビタミンの量の対比である。これを見ると、何がどれほど足りていないのかが判る。なお、これはあくまで食餌からの算出であり、サプリメントを摂っていたとしても数値には含まれていない。
- ◆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ビタミンであり、**ビタミンAは推奨量の56%に相当する量しか摂れていない**。同様に、**ビタミンDは59%、ビタミンB2は76%、ビタミンB6は81%、ビタミンCは81%**しか摂れていないことになる。
- ◆次に充足率が低いのは、**ビタミンB1の95%、パントテン酸の96%**である。これらは、人によっては、および食餌の内容によっては、大いに不足する可能性があるということである。◆また、充足率が100%に近いものは、平均的な食事をしている人であれば不足しないことを意味しており、**ビタミンEは101%、葉酸は102%**である。◆ただ、**ビタミンB12の充足率は118%**であるが、基本的に植物性の食餌には**ビタミンB12は含まれていない**ため、**菜食主義者の場合は必ず不足することになるので別途補給する必要がある**。◆**ナイアシンの充足率は217%**であるが、これはナイアシンのビタミンとしての作用に着目したものであり、抗老化作用などを期待する場合は、**摂取量を増やす必要がある**。