妊娠中のビタミン・ミネラルの摂取基準量と成人女性の平均摂取量

推奨量	人々の97～98%が1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量
目安量	推定平均必要量・推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に ある性・年齢階級に属する人々が、良好な栄養状態を維持するのに十分な量
上限量	ほとんどすべての人々が、過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養素摂取量の最大限の量
摂取したい量の範囲	推奨量と上限量とのあいだの摂取量 不足のリスク・過剰摂取による健康障害が生じるリスクともにゼロに近い

20～29歳 1日あたり	平均摂取量	平均摂取量（妊婦）	推奨量	目安量	上限量	摂取したい量の範囲
葉酸	220μg	266μg	480μg	―	900μg	480～900μg
ビタミンA	354μgRAE	516μgRAE	650～ 730μgRAE	―	2,700μgRAE	650～2,700μgRAE
ビタミンB1	0.85mg	0.78mg	1.0mg	―	―	―
ビタミンB2	1.00mg	1.1mg	1.5mg	―	―	―
ナイアシン	26.6mgNE	26.9mgNE	11mgNE	―	250mgNE	11～250mgNE
ビタミンB6	0.98mg	0.98mg	1.4mg	―	45mg	1.4～45mg
ビタミンB12	4.3μg	4.6μg	―	4.0μg	―	―
ビタミンC	65mg	91mg	110mg	―	サプリでの摂取は 1,000mg以下を推奨	110～1,000mg
ビタミンD	4.3μg	4.2μg	―	9μg	100μg	18～100μg
ビタミンE	5.7μg	7.8μg	―	10.5μg	650μg	10.5～650μg
ビタミンK	208μg	230μg	―	300μg	―	―
パントテン酸	4.91mg	5.16mg	―	10.0mg	―	―
カルシウム	386mg	507mg	650mg	―	2,500mg	650～2,500mg
マグネシウム	193mg	203mg	320mg	―	―	―
リン	856mg	937mg	1,600mg	―	3,000mg	3,000mg
鉄	6.5mg	6.9mg	8.5～14.5mg	―	海外では45mg	8.5～45mg
亜鉛	7.7mg	7.8mg	7.5～9.5mg	―	35mg	7.5～35mg

30～39歳 1日あたり	平均摂取量	平均摂取量（妊婦）	推奨量	目安量	上限量	摂取したい量の範囲
葉酸	219μg	266μg	480μg	―	900μg	480～900μg
ビタミンA	410μgRAE	516μgRAE	650～ 730μgRAE	―	2700μgRAE	650～2,700μgRAE
ビタミンB1	0.83mg	0.78mg	1.0mg	―		―
ビタミンB2	0.97mg	1.1mg	1.5mg	―		―
ナイアシン	26.6mgNE	26.9mgNE	11mgNE	―	250mgNE	11～250mgNE
ビタミンB6	0.98mg	0.98mg	1.4mg	―	45mg	1.4～45mg
ビタミンB12	4.0μg	4.6μg	―	4.0μg	―	―
ビタミンC	66mg	91mg	110mg	―	サプリでの摂取は 1,000mg以下を推奨	110～1,000mg
ビタミンD	4.8μg	4.2μg	―	9μg	100μg	18～100μg

ビタミンE	5.8μg	7.8μg	―	10.5μg	650μg	10.5～650μg
ビタミンK	200μg	230μg	―	300μg	―	―
パントテン酸	4.85mg	5.16mg	―	10.0mg	―	―
カルシウム	399mg	507mg	650mg	―	2,500mg	650～2,500mg
マグネシウム	197mg	203mg	320mg	―	―	―
リン	851mg	937mg	1,600mg	―	3,000mg	1,600～3,000mg
鉄	6.2mg	6.9mg	8.5～14.5mg	―	海外では45mg	8.5～45mg
亜鉛	7.4mg	7.8mg	7.5～9.5mg	―	35mg	7.5～35mg

40～49歳 1日あたり	平均摂取量	平均摂取量（妊婦）	推奨量	目安量	上限量	摂取したい量の範囲
葉酸	239μg	266μg	480μg	―	1,000μg	480～1,000μg
ビタミンA	409μgRAE	516μgRAE	700～ 780μgRAE	―	2700μgRAE	2700μgRAE
ビタミンB1	0.88mg	0.78mg	1.1mg	―	―	―
ビタミンB2	1.02mg	1.1mg	1.5mg	―		―
ナイアシン	27.3mgNE	26.9mgNE	12mgNE	―	250mgNE	12～250mgNE
ビタミンB6	0.99mg	0.98mg	1.4mg	―	45mg	1.4～45mg
ビタミンB12	4.3μg	4.6μg	―	4.0μg	―	―
ビタミンC	71mg	91mg	110mg	―	サプリでの摂取は 1,000mg以下を推奨	110～1,000mg
ビタミンD	5.1μg	4.2μg	―	9μg	100μg	18～100μg
ビタミンE	6.1μg	7.8μg	―	10.5μg	650μg	10.5～650μg
ビタミンK	214μg	230μg	―	300μg	―	―
パントテン酸	4.95mg	5.16mg	―	10.0mg	―	―
カルシウム	409mg	507mg	650mg	―	2,500mg	650～2,500mg
マグネシウム	214mg	203mg	330mg	―	―	―
リン	878mg	937mg	1,600mg	―	3,000mg	1,600～3,000mg
鉄	6.6mg	6.9mg	8.5～14.5mg	―	海外では45mg	8.5～45mg
亜鉛	7.6mg	7.8mg	8.0～10.0mg	―	35mg	8.0～35mg

参考：日本人の食事摂取基準（厚生労働省）/国民健康・栄養調査（厚生労働省）