

日本人の食事摂取基準 (2010年版)
ブロック別講習会

ビタミン

講習会スライド作成：岡野登志夫 (脂溶性ビタミンWG)
柴田克己 (水溶性ビタミンWG)

● 脂溶性ビタミンワーキンググループ

- 岡野登志夫 (神戸薬科大学)
- 四童子好廣 (長崎県立大学)
- 田中 清 (京都女子大学)
- 玉井 浩 (大阪医科大学)
- 寺尾純二 (徳島大学)

● 水溶性ビタミンワーキンググループ


- 梅垣敬三 (国立健康・栄養研究所)
- 柴田克己 (滋賀県立大学)
- 瀧本秀美 (国立保健医療科学院)
- 田中 清 (京都女子大学)
- 早川享志 (岐阜大学)
- 渡邊敏明 (兵庫県立大学)
- 渡邊文雄 (鳥取大学)

脂溶性ビタミン

脂溶性ビタミン
ビタミンA、D、E、K

- 策定理論に変更なし。
- 算定に用いた数値の変更あり。

男性(18~29歳の値)の比較			
	方法(変更なし)	2005	2010
ビタミンA	肝臓内ビタミンA最小蓄積量(20µg/g肝臓)を維持するために必要な摂取量		
	推定平均必要量の基準値	8.25µgRE/kg体重/日	9.3µgRE/kg体重/日
	推定平均必要量	550µgRE/日	600µgRE/日
	推奨量	750µgRE/日	850µgRE/日
ビタミンD	血中副甲状腺ホルモン濃度の上昇を抑制し、骨密度の低下を予防する最小必要血中25-ヒドロキシビタミンD濃度(50 nmol/L)を維持できる摂取量	AI : 5µg/日	AI : 5.5µg/日
ビタミンE	血中ビタミンE濃度を12µmol/L以上に保たれることが期待できる摂取量	AI : 9mg/日	AI : 7mg/日
ビタミンK	正常な血液凝固能を維持するために必要な摂取量	AI : 75µg/日	AI : 75µg/日

ビタミンA  p.119 男性(18~29歳の値)の比較			
	方法(変更なし)	2005	2010
ビタミンA	肝臓内ビタミンA最小蓄積量(20µg/g肝臓)を維持するために必要な摂取量		
	推定平均必要量の基準値	8.25 µgRE/kg体重/日	9.3 µgRE/kg体重/日
	推定平均必要量	550µgRE/日	600µgRE/日
	推奨量	750µgRE/日	850µgRE/日
ビタミンD	血中副甲状腺ホルモン濃度の上昇を抑制し、骨密度の低下を予防する最小必要血中25-ヒドロキシビタミンD濃度(50 nmol/L)を維持できる摂取量	AI : 5µg/日	AI : 5.5µg/日
ビタミンE	血中ビタミンE濃度を12µmol/L以上に保たれることが期待できる摂取量	AI : 9mg/日	AI : 7mg/日
ビタミンK	正常な血液凝固能を維持するために必要な摂取量	AI : 75µg/日	AI : 75µg/日

ビタミンA推定平均必要量(5歳以上): 算定に用いる数値の変更

2005年版

ビタミンAの推定平均必要量は、
 (体内のビタミンA消失率: **0.005**) × (肝臓のビタミンA貯蔵量:
 20µg/g) × (体重当たりの肝臓重量: **30g/kg体重**) × (ビタミンA
 蓄積量の体全体と肝臓の比: 1.1)
 ÷ (摂取するビタミンAの蓄積効率: **0.4**)
 = **8.25 µgRE/kg体重/日**

2010年版

ビタミンAの推定平均必要量は、
 (ビタミンAの体外排泄処理率: **0.02**) × (肝臓のビタミンA最小
 蓄積量: 20µg/g) × (体重当たりの肝臓重量: **21g/kg体重**)
 × (ビタミンA蓄積量の体全体と肝臓の比: **10/9**)
 = **9.3 µgRE/kg体重/日**

1~5歳の推定平均必要量の基準値の比較

	方法(変更なし)	2005	2010
ビタミンA	肝臓内ビタミンA最小蓄積量 (20µg/g肝臓)を維持するた めに必要な摂取量		
	推定平均必要量の基準値	8.25 µgRE/kg体重/日 (成人と同じ計算方法)	18.7 µgRE/kg体重/日

2010年版

ビタミンAの推定平均必要量は、
 (ビタミンAの体外排泄処理率: **0.02**) × (肝臓の
 ビタミンA最小蓄積量: **20µg/g**) × (体重当たりの
 肝臓重量: **42g/kg体重**) × (ビタミンA蓄積量の
 体全体と肝臓の比: **10/9**)
 = **18.7 µgRE/kg体重/日**

カロテノイドのレチノール当量を求めるための計算式



カロテノイドのレチノール当量を求めるために生体利用率を採用

$$\text{生体利用率} = \text{吸収率} \times \text{転換効率}$$

吸収率：根拠を変更 (ただし1/6という数値の変更はなし)

転換効率：変更なし (β-カロテンは1/2、α-カロテンなどのプロビタミンAカロテノイドは1/4)

カロテノイド	生体利用率 (レチノールに対する割合)
β-カロテン	1/12
α-カロテンなどのプロビタミンAカロテノイド	1/24

カロテノイドの吸収率：根拠の変更



2005年版

日本人の食品摂取頻度から計算した。


β-カロテンの、

- ・吸収率の高い (40%) 食品の摂取頻度を10%と仮定
- ・吸収率の低い (14%) 食品の摂取頻度を90%と仮定


すると、
吸収率は、 $0.40 \times 0.10 + 0.14 \times 0.90 = 0.166 \approx 1/6$

2010年版

β-カロテンの吸収率は、食材の種類や量、調理法、摂取する人の栄養、健康、遺伝的背景により大きく変動する。諸外国のデータでは1/7程度と見込まれているので、アメリカ/カナダの食事摂取基準に倣って、1/6とした。

<h2 style="margin: 0;">ビタミンD目安量</h2> <h3 style="margin: 0;">男性(18~29歳の値)の比較</h3>			
	方法(変更なし)	2005	2010
ビタミンA	肝臓内ビタミンA最小蓄積量(20µg/g肝臓)を維持するために必要な摂取量		
	推定平均必要量の基準値	8.25µgRE/kg体重/日	9.3µgRE/kg体重/日
	推定平均必要量	550µgRE/日	600µgRE/日
	推奨量	750µgRE/日	850µgRE/日
ビタミンD	血中副甲状腺ホルモン濃度の上昇を抑制し、骨密度の低下を予防する最小必要血中25-ヒドロキシビタミンD濃度(50nmol/L)を維持できる摂取量	AI : 5µg/日	AI : 5.5µg/日
ビタミンE	血中ビタミンE濃度を12µmol/L以上に保たれることが期待できる摂取量	AI : 9mg/日	AI : 7mg/日
ビタミンK	正常な血液凝固能を維持するために必要な摂取量	AI : 75µg/日	AI : 75µg/日

成人のビタミンD目安量： 算定に用いる数値の変更




2005年版

日本人女性を対象とする疫学調査研究の結果をもとに、血清25-ヒドロキシビタミンD濃度を**正常値下限(25nmol/L)**から**正常値(50nmol/L)**以上に維持するために必要なビタミンD摂取量を、平成13年国民栄養調査(当時)の対応する年齢階級の**ビタミンD摂取量の中央値**から求め、アメリカの報告も参考として、目安量を策定した。

2010年版

日本人女性を対象とする疫学調査研究の結果をもとに、血清25-ヒドロキシビタミンD濃度を**正常値(50nmol/L)**以上に維持するために必要なビタミンD摂取量を、平成17年及び18年国民健康・栄養調査の**対応する年齢階級のビタミンD摂取量の中央値**から求め、アメリカの報告も参考として、目安量を策定した。

<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">ビタミンE目安量</h2> <h3 style="margin: 0;">男性(18~29歳の値)の比較</h3> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">  </div>			
	方法(変更なし)	2005	2010
ビ タ ミ ン A	肝臓内ビタミンA最小蓄積量(20μg/g肝臓)を維持するために必要な摂取量		
	推定平均必要量の基準値	8.25μgRE/kg体重/日	9.3μgRE/kg体重/日
	推定平均必要量	550μgRE/日	600μgRE/日
	推奨量	750μgRE/日	850μgRE/日
ビ タ ミ ン D	血中副甲状腺ホルモン濃度の上昇を抑制し、骨密度の低下を予防する最小必要血中25-ヒドロキシビタミンD濃度(50 nmol/L)を維持できる摂取量	AI : 5μg/日	AI : 5.5μg/日
ビ タ ミ ン E	血中ビタミンE濃度を 12μmol/L以上に保たれる ことが期待できる摂取量	AI : 9mg/日	AI : 7mg/日
ビ タ ミ ン K	正常な血液凝固能を維持するために必要な摂取量	AI : 75μg/日	AI : 75μg/日

<h2 style="margin: 0;">ビタミンE必要量(目安量) :</h2> <h3 style="margin: 0;">算定に用いる数値の変更</h3>	
2005	2010
平成13年 国民栄養調査	平成17/18年 国民健康・栄養調査

脂溶性ビタミン：乳児の目安量の比較

乳児(0~5か月)の目安量

ビタミン名	2005	2010
ビタミンA	250 μ gRE/日	300 μ gRE/日
ビタミンD	2.5 μ g/日	2.5 μ g/日
ビタミンE	3mg/日	3.0mg/日
ビタミンK	4 μ g/日	4 μ g/日

乳児(6~11か月)の目安量

ビタミン名	2005	2010
ビタミンA	350 μ gRE/日	400 μ gRE/日
ビタミンD	4 μ g/日	5.0 μ g/日
ビタミンE	3mg/日	3.5mg/日
ビタミンK	7 μ g/日	7 μ g/日

乳児の脂溶性ビタミンの目安量： 算定に用いる数値の変更

ビタミンA及びビタミンEについては、新しい母乳中濃度のデータを採用した。このため、乳児(0~5か月、6~11か月)の目安量も変更された。

母乳濃度

ビタミン名	2005	2010
ビタミンA	0.352 mgRE/L	0.411 mgRE/L
ビタミンD	3.0 μ g/L	3.05 μ g/L
ビタミンE	3.5 mg/L	3.5~4.0 mg/L
ビタミンK	5.17 μ g/L	5.17 μ g/L

妊婦(末期)の脂溶性ビタミン付加量
(推奨量あるいは目安量)の比較

ビタミン名	2005	2010
ビタミンA	70 μ gRE/日	80 μ gRE/日
ビタミンD	2.5 μ g/日	1.5 μ g/日
ビタミンE	0 mg/日	0 mg/日
ビタミンK	0 μ g/日	0 μ g/日

妊婦の脂溶性ビタミン付加量(末期)
: 算定に用いる数値の変更

- ・ビタミンAでは、計算方法が異なるため数値が変更された。
- ・ビタミンDでは、成人の目安量の変更(5.0 μ g/日→5.5 μ g/日)にともなって数値が変更された。

授乳婦の脂溶性ビタミン付加量
(推奨量あるいは目安量)の比較

ビタミン名	2005	2010
ビタミンA	420 μ gRE/日	450 μ gRE/日
ビタミンD	2.5 μ g/日	2.5 μ g/日
ビタミンE	3 mg/日	3 mg/日
ビタミンK	0 μ g/日	0 μ g/日

授乳婦の脂溶性ビタミン付加量
(推奨量あるいは目安量) :
算定に用いる数値の変更

基本的な考え方：母乳中の濃度×泌乳量

ビタミンAの母乳中の濃度を変更

—母乳中のビタミン濃度—

ビタミン名	2005	2010
ビタミンA	0.352 mgRE/L	0.411 mgRE/L
ビタミンD	3.0 μ g/L	3.05 μ g/L
ビタミンE	3.5 mg/L	3.5~4.0 mg/L
ビタミンK	5.17 μ g/L	5.17 μ g/L

脂溶性ビタミンの耐容上限量の比較 (男子18~29歳)

ビタミン名	2005	2010
ビタミンA	3000 μ gRE/日	2700 μ gRE/日
ビタミンD	50 μ g/日	50 μ g/日
ビタミンE	800 mg/日	800 mg/日
ビタミンK	—	—

脂溶性ビタミンの耐容上限量： 算定に用いる数値の変更

- ・ビタミンAでは、成人において策定のために採用された最低健康障害発現量の数値が異なるため、これにもなって耐容上限量の数値も変更された。

ビタミン名	2005	2010
ビタミンA	14,000 μ gRE/日 14,000 \div 5 (不確実性因子) = 2,800 \rightarrow 3,000	13,500 μ gRE/日 13,500 \div 5 (不確実性因子) = 2,700

水溶性ビタミン

水溶性ビタミン

ビタミンB₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、
葉酸、パントテン酸、ビオチン、
ビタミンC

- 授乳婦のパントテン酸付加量以外
策定理論に変更なし。
- 算定に用いた数値の変更あり。

男性(18~29歳の値)の比較			
	方法	2005	2010
B ₁	尿中に排泄が認められる値から	RDA : 0.54mg/1000kcal	RDA : 0.54mg/1000kcal
B ₂	尿中に排泄が認められる値から	RDA : 0.60mg/1000kcal	RDA : 0.60mg/1000kcal
B ₆	血漿中のPLP濃度30nmol/L)を維持できる値から	RDA : 0.023mg/g たんぱく質	RDA : 0.023mg/g たんぱく質
B ₁₂	悪性貧血患者の血液学的性状及び血清B ₁₂ 濃度を適正に維持できる値から	RDA : 2.4µg/日	RDA : 2.4µg/日
ナイアシン	尿中のMNA量が1 mg/日に維持される値から	RDA : 5.8mg NE/1000kcal	RDA : 5.8mg NE/1000kcal
パントテン酸	国民健康・栄養調査の中央値	AI:6mg/日	AI:5mg/日
葉酸	赤血球中葉酸濃度300nmol/L以上)と血漿総ホモシステイン濃度(14µmol/L未満)に維持できる値から	RDA : 240µg/日	RDA : 240µg/日
ビオチン	食事調査の値から	AI:45µg/日	AI:50µg/日
C	血漿C濃度(50µmol/L)を維持できる量から	RDA : 100mg/日	RDA : 100mg/日

パントテン酸必要量(目安量) : 算定に用いる数値の変更

2005	2010
平成13年 国民栄養調査	平成17/18年 国民健康・栄養調査

ビオチン必要量(目安量)：
算定に用いる数値の変更

五訂増補

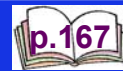
日本食品標準成分表



ビオチン含量の
記載なし

文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告

ビオチン摂取量の調査



著者名	摂取量	対象者
Iyengar et al., 2000	35.5 µg/日	アメリカ人
齋藤ら, 2004	45.1 µg/日	日本人
渡邊ら, 2006	60.7 µg/日	日本人
Murakami et al., 2008	70.1 µg/日	日本人
渡邊ら, 2009	52.5 µg/日	日本人

これらの値の平均値として、
成人のビオチンの目安量を
50 µg/日と算定

乳児（0～5か月）の水溶性ビタミン必要量 （目安量）の比較

ビタミン名	2005	2010
ビタミンB ₁	0.1 mg/日	0.1 mg/日
ビタミンB ₂	0.3 mg/日	0.3 mg/日
ナイアシン	2 mg/日	2 mg/日
ビタミンB ₆	0.2 mg/日	0.2 mg/日
ビタミンB ₁₂	0.2 µg/日	0.4 µg/日
葉酸	40 µg/日	40 µg/日
パントテン酸	4 mg/日	4 mg/日
ビオチン	4 µg/日	4 µg/日
ビタミンC	40 mg/日	40 mg/日

**母乳中の水溶性ビタミン含量：
算定に用いる数値の変更**

母乳中含量の数値の大きな変更
ビタミンB₁₂

母乳中含量の数値の変更
ビタミンB₁、ビオチン

**母乳中の水溶性ビタミン含量の
採用値の比較**

ビタミン名	2005	2010
ビタミンB ₁	0.15 mg/L	0.13 mg/L
ビタミンB ₂	0.40 mg/L	0.40 mg/L
ナイアシン	2.0 mg/L	2.0 mg/L
ビタミンB ₆	0.25 mg/L	0.25 mg/L
ビタミンB₁₂	0.2 µg/L	0.45 µg/L
葉酸	54 µg/L	54 µg/L
パントテン酸	5.0 mg/L	5.0 mg/L
ビオチン	5.2 µg/L	5 µg/L
ビタミンC	50 mg/L	50 mg/L

データの無い年齢区分への外挿法  p.148

考え方には変更なし

乳児(6~11か月)の目安量

ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、ナイアシン、葉酸、ビオチン、ビタミンC

年齢区分体位基準値

年齢	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
0~5 (月)	61.5	60.0	6.4	5.9
6~11 (月)	71.5	69.9	8.8	8.2
1~2	85.0	84.0	11.7	11.0
3~5	103.4	103.2	16.2	16.2
6~7	120.0	118.6	22.0	22.0
8~9	130.0	130.2	27.5	27.2
10~11	142.9	141.4	35.5	34.5
12~14	159.6	155.0	48.0	46.0
15~17	170.0	157.0	58.4	50.6
18~29	171.4	158.0	63.0	50.6
30~49	170.5	158.0	68.5	53.0
50~69	165.7	153.0	65.0	53.6
70以上	161.0	147.5	59.7	49.0

ビタミンB ₁	男	女
母乳中の濃度	0.13	0.13
0~5月の目安量	0.10	0.10
成人の推奨量 (/1000kcal)	0.54	0.54
成人の推奨量 (/日)	1.43	1.05
乳児からの外挿値	0.13	0.13
成人からの外挿値	0.43	0.35
平均	0.28	0.24



6~11月の
目安量 (丸めて0.3)

1. 男について、乳児からの外挿値と成人からの外挿値を求め、平均値を算出した。
2. 女について、乳児からの外挿値と成人からの外挿値を求め、平均値を算出した。
3. 1と2の値の平均値を6~11月の目安量とした。

乳児からの外挿値: 0~5か月の目安量 × (6~11か月の男女の基準体重 / 0~5か月の男女の基準体重)^{0.75}

成人からの外挿値: 18~29歳の推奨量あるいは目安量 × (6~11か月の男女の基準体重の平均値 / 18~29歳の男女の基準体重の平均値)^{0.75} × (1 + 成長因子)

小児～成人（1～69歳）



パントテン酸とビオチン

- ◆ パントテン酸とビオチンについては、「1歳以上」も目安量を設定した。「1歳以上」の推定平均必要量を設定できるに足る十分なデータが未だ得られないためである。通常の食生活をしている人では欠乏症は認められていない。
- ◆ **パントテン酸の値は食事調査結果**を基にして策定した。
- ◆ ビオチンは報告のない年齢区分があるので、**体表面積値の比較**を示す式

$$(\text{対象年齢区分の基準体重}/18\sim 29\text{歳の基準体重})^{0.75} \times (1 + \text{成長因子})$$
 から策定した。

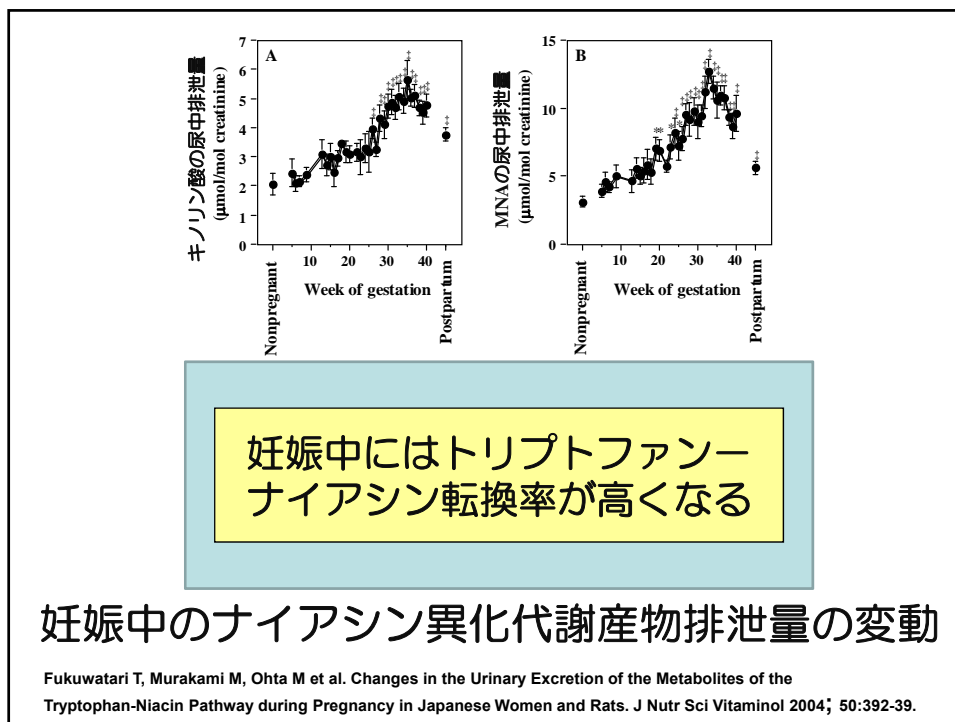
1～69歳：外挿法のまとめ



ビタミン	外挿法
ビタミンB ₁	データのある年齢区分の値を エネルギー当たり にした数値から算定
ビタミンB ₂	データのある年齢区分の値を エネルギー当たり にした数値から算定
ビタミンB ₆	データのある年齢区分の値を たんぱく質当たり にした数値から算定
ビタミンB ₁₂	データのある年齢区分値から 体表面積比 を利用して算定
ナイアシン	データのある年齢区分の値を エネルギー当たり にした数値から外挿
パントテン酸	平成17/18年度 国民健康・栄養調査の中央値
葉酸	データのある年齢区分値から 体表面積比 を利用して算定
ビオチン	データのある年齢区分値から 体表面積比 を利用して算定
ビタミンC	データのある年齢区分値から 体表面積比 を利用して算定

妊婦（末期）の水溶性ビタミン付加量 （推奨量あるいは目安量）の比較		
ビタミン名	2005	2010
ビタミンB ₁	+0.3 mg/日	+0.2 mg/日
ビタミンB ₂	+0.3 mg/日	+0.3 mg/日
ナイアシン	+3 mg/日	+0 mg/日
ビタミンB ₆	+0.8 mg/日	+0.8 mg/日
ビタミンB ₁₂	+0.4 µg/日	+0.4 µg/日
葉酸	+200 µg/日	+240 µg/日
パントテン酸	+1 mg/日	+1 mg/日
ビオチン	+2 µg/日	+2 µg/日
ビタミンC	+10 mg/日	+10 mg/日

妊婦の水溶性ビタミン付加量は 代謝特性から算定	
エネルギー付加量から	ビタミンB ₁ （妊娠末期のエネルギー付加量の変更と丸め処理により0.3から0.2mgに変更）。ビタミンB ₂ 、ビオチン
たんぱく質付加量から	ビタミンB ₆
妊婦の血漿ビタミン濃度を適正に維持できる摂取量から	葉酸（相対生体利用率の使用により数値が200から240µgに変更）
胎児への蓄積量から	ビタミンB ₁₂
妊婦の食事摂取量調査から	パントテン酸
乳児の壊血病予防量から	ビタミンC
付加量は不要(変更)	ナイアシン(変更)



授乳婦の水溶性ビタミン付加量 (推奨量あるいは目安量)の比較		
ビタミン名	2005	2010
ビタミンB ₁	+0.1 mg/日	+0.2 mg/日
ビタミンB ₂	+0.4 mg/日	+0.4 mg/日
ナイアシン	+2 mg/日	+3 mg/日
ビタミンB ₆	+0.3 mg/日	+0.3 mg/日
ビタミンB ₁₂	+0.4 μg/日	+0.8 μg/日
葉酸	+100 μg/日	+100 μg/日
パントテン酸	+4 mg/日	+1 mg/日
ビオチン	+4 μg/日	+5 μg/日
ビタミンC	+50 mg/日	+50 mg/日

授乳婦

(哺乳量×ビタミン濃度) ÷ **相対生体利用率**
から算定

変更点：

- ◆ 相対生体利用率を考慮して策定した。
- ◆ パントテン酸のみは、授乳婦の食事調査から算出した。

相対生体利用率を採用して算定した水溶性ビタミン
相対生体利用率の値

ビタミン	平均値 (%)	
	2005年版採用値	2010年版採用値
B ₁	—	60
B ₂	—	—
B ₆	75	73
B ₁₂ (吸収率)	50	50
ナイアシン	—	60
パントテン酸	—	—
葉酸	50	50
ビオチン	—	80
C	—	—

授乳婦の付加量 (パントテン酸)



- 授乳婦の付加量を (泌乳量×栄養素濃度) ÷ 相対生体利用率 (70%) から計算すべきとする考え方もあるが、パントテン酸は目安量であるため、すでに必要量以上摂取している。そこで、非授乳婦と授乳婦のパントテン酸摂取量の平成17/18年度国民健康・栄養調査の比較から授乳婦への付加量を1 mg/日とした。

授乳婦の付加量



授乳婦 (36名) のパントテン酸摂取量：
5.5 ± 2.2 mg/day

非授乳婦のパントテン酸摂取量

18～29歳 (465名) : 4.8 ± 1.6 mg/day

30～49歳 (1197名) : 5.0 ± 1.8 mg/day

平成17/18年度国民健康・栄養調査

5.5 - 4.9 (4.8と5.0の中間値)

= 0.6 mg/day

平滑化して+1 mg/day

水溶性ビタミンの耐容上限量の比較 (男子18～29歳)

ビタミン名	2005	2010
ビタミンB ₁	—	—
ビタミンB ₂	—	—
ビタミンB ₆	60 mg/日	55 mg/日
ビタミンB ₁₂	—	—
ナイアシン	100 mg/日	80 mg/日
ニコチン酸	300 mg/日	300 mg/日
ニコチンアミド		
パントテン酸	—	—
葉酸	1000 µg/日	1300 µg/日
ビオチン	—	—
ビタミンC	—	—

耐容上限量

変更点：毒性量は体重当たりで示すのが一般的であるため、算出の基本を体重1kg当たりとし、基準体重をかけて求めた。

注意事項の変更・追加

ビタミンB₁₂ ～中高齢者への注意事項～



- ・中高齢者の多くは、胃酸分泌量は低下していても内因子は十分量分泌されており、遊離型（結晶）のビタミンB₁₂の吸収率は減少しない。遊離型ビタミンB₁₂強化食品やビタミンB₁₂を含むサプリメントを数か月間摂取させるとビタミンB₁₂の栄養状態が改善されることが報告されている。

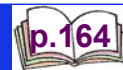
葉酸



妊娠可能な女性への注意事項

- 胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、妊娠を希望する女性は通常の食事に加えてプテロイルモノグルタミン酸として400 μ g/日を、受胎前から妊娠3か月まで摂取することが望ましい。

葉酸



心疾患・脳血管障害予防と葉酸との関係

- 介入試験と観察研究、および介入試験どうしの結果が必ずしも一致していない。そのため、関連についてどのような判断を下すのか難しいところであり、今回は策定の具体的な数値としては取り入れなかった。

常に葉酸栄養状態を良好に保つことは、心血管疾患・脳血管障害の危険因子の一つである血清ホモシステイン濃度を一定値以下(14 μ mol/L未満)に維持することにつながる。