

## 「日本人の食事摂取基準」(案)

## 目次(案)

## I 総論

1. はじめに
2. 策定の基礎理論
3. 活用の基礎理論

## II 各論

## 1. エネルギー・栄養素

- 1) エネルギー
- 2) たんぱく質
- 3) 脂質
- 4) 炭水化物、食物繊維、アルコール
- 5) 水溶性ビタミン
  - (1) ビタミンB<sub>1</sub>
  - (2) ビタミンB<sub>2</sub>
  - (3) ビタミンB<sub>6</sub>
  - (4) ビタミンB<sub>12</sub>
  - (5) ナイアシン
  - (6) パントテン酸
  - (7) 葉酸
  - (8) ビオチン
  - (9) ビタミンC

## 6) 脂溶性ビタミン

- (1) ビタミンA
- (2) ビタミンE
- (3) ビタミンD
- (4) ビタミンK

## 7) ミネラル

- (1) カリウム
- (2) カルシウム
- (3) ナトリウム
- (4) マグネシウム
- (5) リン
- (6) 亜鉛
- (7) クロム
- (8) セレン
- (9) 鉄
- (9) 銅
- (10) マンガン
- (11) モリブデン
- (12) ヨウ素

## 2. ライフステージ

- 1) 乳幼児・小児
- 2) 妊婦・授乳婦
- 3) 高齢者

## III 参考

・「日本人の食事摂取基準」概要版