

## 「日本人の食事摂取基準」(2010年版) 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) ビタミン

## (1) 脂溶性ビタミン

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

## (2) 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 ナイアシン
- ④ ビタミンB<sub>6</sub>      ⑤ ビタミンB<sub>12</sub>      ⑥ 葉酸
- ⑦ パントテン酸      ⑧ ビオチン      ⑨ ビタミンC

## 6) ミネラル

## (1) 多量ミネラル

- ① ナトリウム      ② カリウム      ③ カルシウム
- ④ マグネシウム ⑤ リン

## (2) 微量ミネラル

- ① 鉄      ② 亜鉛      ③ 銅      ④ マンガン
- ⑤ ヨウ素      ⑥ セレン      ⑦ クロム      ⑧ モリブデン

## 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