

宮崎市の在宅高齢者の食事実態について II

－2 日間食事調査の日本人食事摂取基準 2025 を用いた評価－

公益社団法人宮崎県栄養士会 会長 酒元誠治

目 的

先に提出した「宮崎市の在宅高齢者の食事実態について－2 日間食事調査と各種アセスメント結果から－」は、日本人の食事摂取基準 2020（以下、摂取基準 2020）を用いたものであったが、2025 年 4 月 1 日からは日本人の食事摂取基準 2025 が使われることになっていたため、日本人の食事摂取基準 2025（以下、摂取基準 2025）を用いた再評価を行ったので再度報告する。

事業の実施方法

1. 基本的な解析方針

摂取基準 2025 において、エネルギー及び栄養素（以下、栄養素等）の評価は、日本食品標準成分表 2020（以下、8 訂版成分表）で基準値が示されていることから、8 訂版成分表で栄養価計算を行ったものを、日本食品標準成分表 2015（以下、7 訂版成分表）で読み替えた後に再評価を行った。

なお、2025 年 12 月頃に公表予定の「日本食品標準成分表 2025（以下、9 訂版成分表）」は 9 訂版成分表とはならず 8 訂版成分表の増補版となるようである。

2. 8 訂版成分表から 7 訂版成分表へのダウングレード

食品成分表の食品番号は継続性が保たれていることから、8 訂版成分表の食品番号と摂取量をキーにして、7 訂版成分表への読替を行った。一部で付き合われていない食品番号が見られたため、手作業で旧食品番号への変更を行った。

8 訂成分表による PFC 比の算出方法は、7 訂成分表を用いた方法とは異なる点を踏まえて、7 訂成分表を用い従来法 PFC 比等を算出した。

従来法 P 比 = $7 \text{ 訂 Pro} \times 4 \div 7 \text{ 訂総 En} \times 100$

従来法 F 比 = 7 訂 FA × 9 ÷ 7 訂総 En × 100

従来法差引法 C 比 = 100 - 従来法 P 比 - 従来法 F 比

以下、再掲も含むが、エネルギーは En、たんぱく質は Pro、アミノ酸組成によるたんぱく質は Ampro、脂質は FFA、トリアシルグリセロール当量は TG 当量、飽和脂肪酸は SAFFA、飽和脂肪酸 En% は SAFFAEn%，一価不飽和脂肪酸は MUSAFFA、n3 系多価不飽和脂肪酸は n-3 系多価、n6 系多価不飽和脂肪酸は n-6 系多価、コレステロールは Cho、プロスキ法による食物繊維総量は DF 総量、グルコースは Glu、カリウムは K、カルシウムは Ca、マグネシウムは Mg、リンは P、鉄は Fe、亜鉛は Zn、銅は Cu、マンガンは Mn、ヨウ素は I、セレンは Se、クロムは Cr、モリブデンは Mo、レチノール活性当量は VitA、ビタミンは Vit と表記する。

追って、栄養素等の解析は、主として食事摂取基準 2025 に基準値が定められた「主要栄養素等」について行った

2) 2 日間の食事調査結果を食事摂取基準 2025 で評価方法

対象者毎に性別・年代別の食事摂取基準 2025 に示された基準値との比較を個別に行い、基準を満たす者、満たさない者（不足者と過剰者に分けた場合もある）に分けて検定・評価を行った。

結 果

1. 栄養素等摂取状況及び食事摂取基準 2025 による評価

1) 7 訂版成分表を用いた栄養素等摂取量の結果

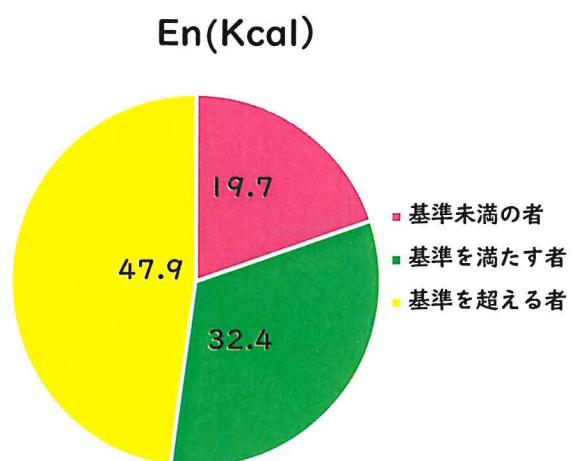
栄養素等摂取量の結果は、表 1-1～1-5 栄養素等の摂取量の基本統計量のとおりである。

3) 摂取基準 2025 の基準値を用いた判定結果

摂取基準 2025 の基準値を用いた判定結果は、表 2-1～2 のとおりである。

また、表 2-1～2 を円グラフで示したものを、図 1～31 に示した。

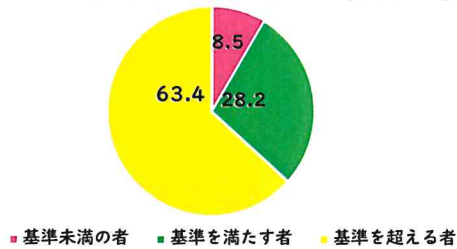
図1



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者	基準を超える者
En(Kcal)	19.7	32.4	47.9

図2

Pro (g) 摂取量合計 (男性60g女性50g)



Pro摂取量 (g/kg実測体重)



基準判定項目

基準未満の者 基準を満たす者 基準を超える者

Pro (g)

8.5 28.2 63.4

基準判定項目

基準未満の者 基準を満たす者 基準を超える者

Pro (g/kgBW)

9.4 21.9 68.8

基準判定項目

基準未満の者 基準を満たす者 基準を超える者

Pro (g/kg標準BW)

6.3 21.9 71.9

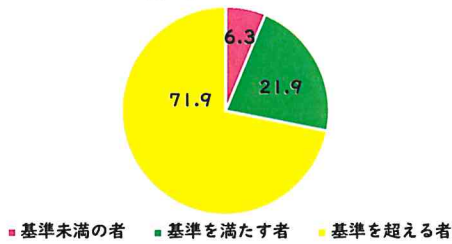
基準判定項目

基準未満の者 基準を満たす者 基準を超える者

Pro (g/kg e-標準BW)

3.4 44.8 51.7

Pro摂取量 (g/kg算出BMI・標準体重)



Pro摂取量 (g/kg e-BMI・標準体重)

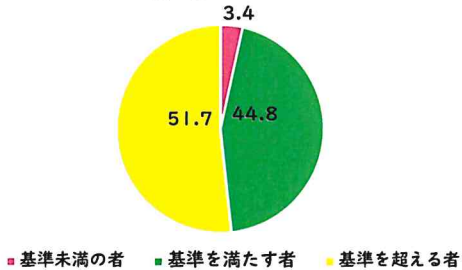
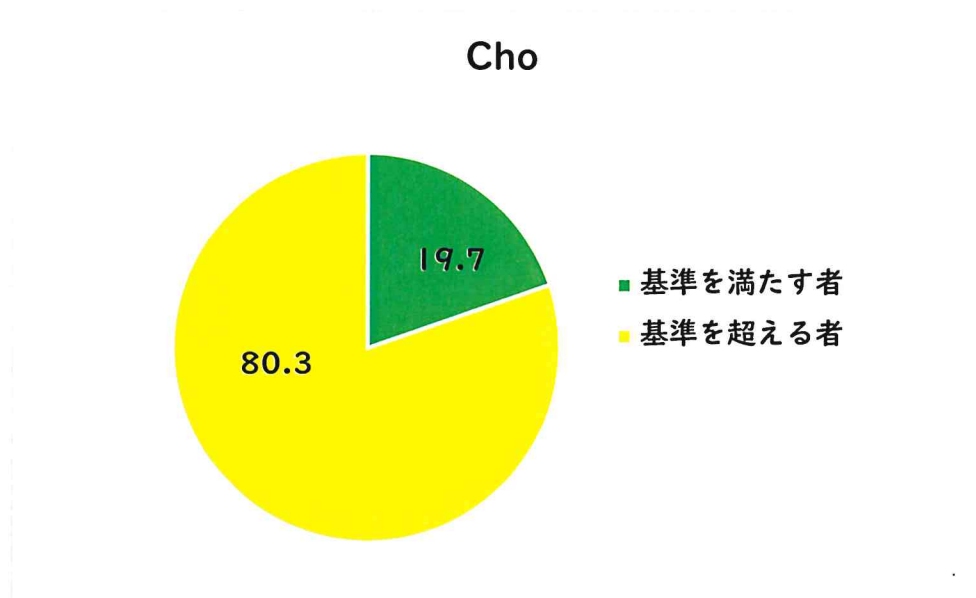


図3



基準判定項目	基準を満たす者	基準を超える者
Cho	19.7	80.3

図4

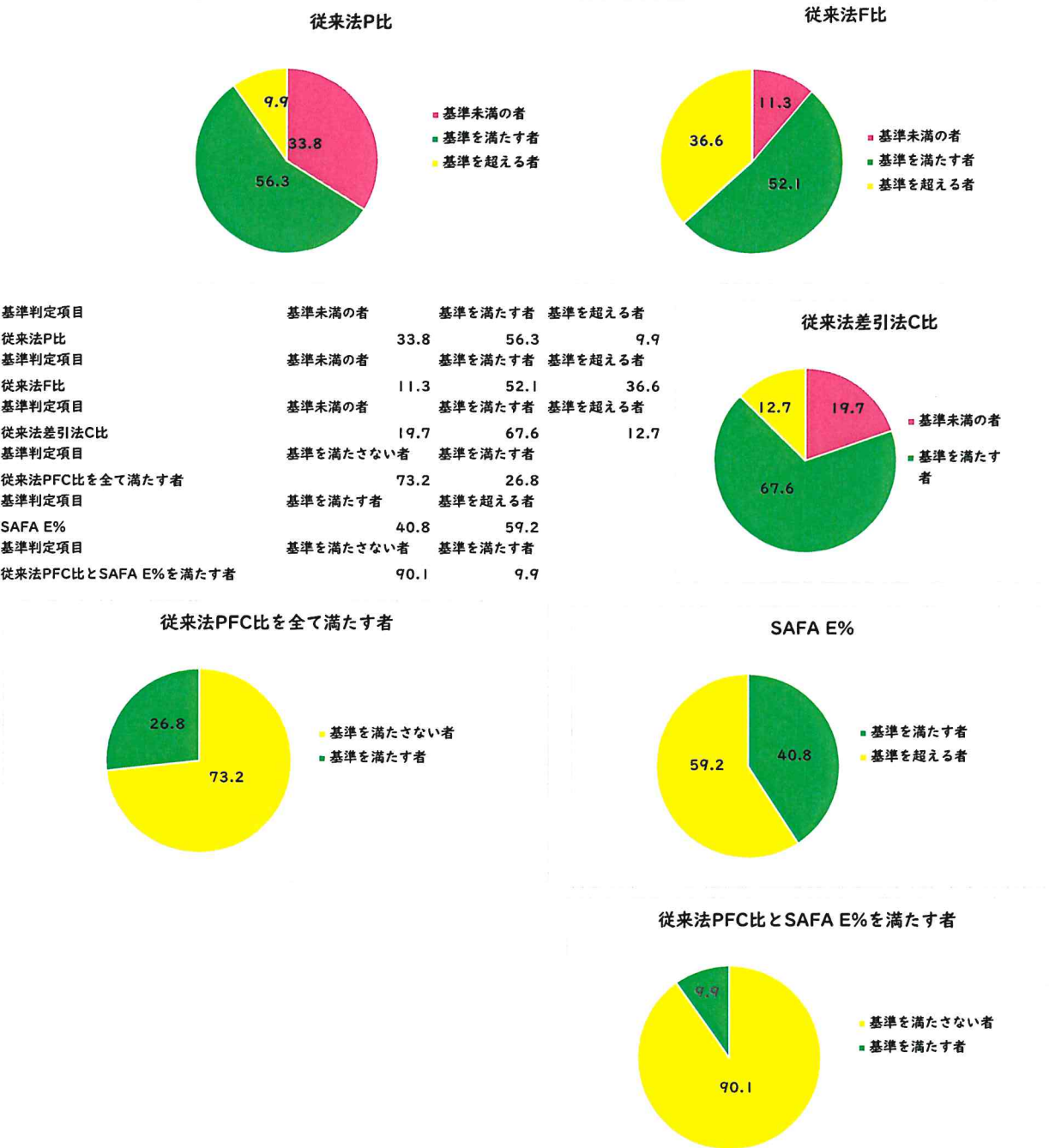


図5

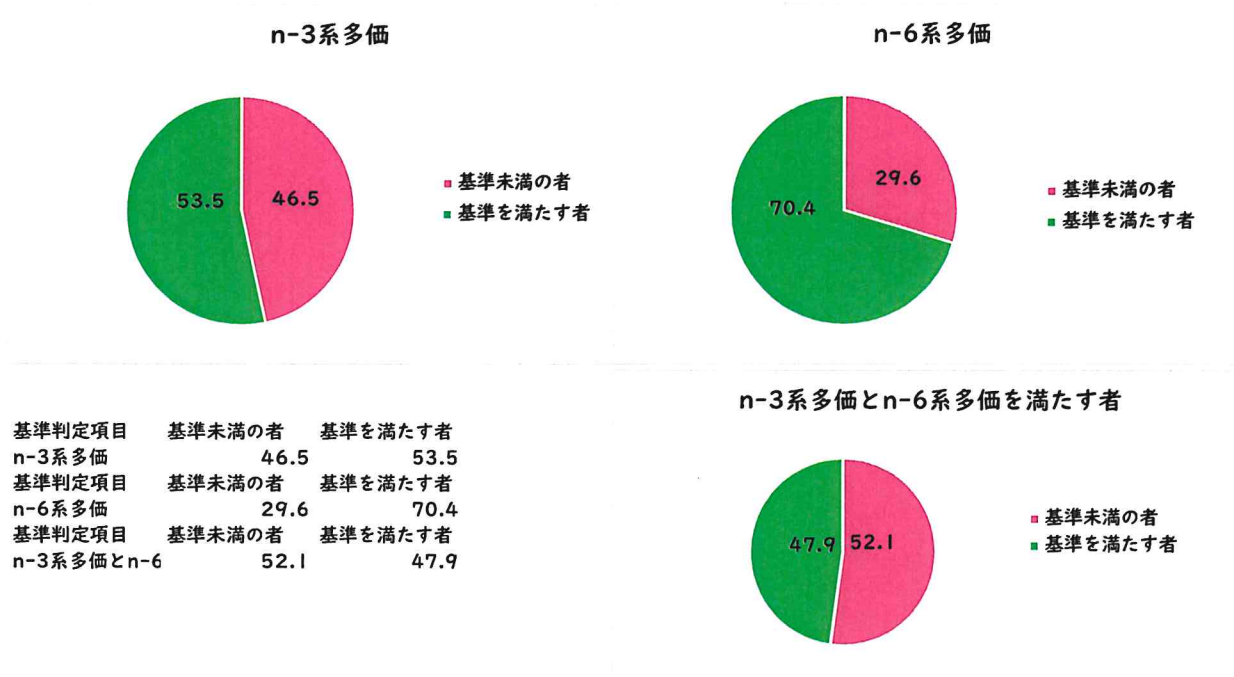
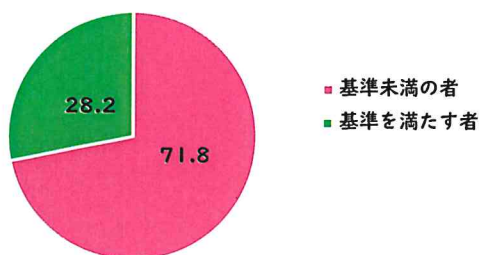
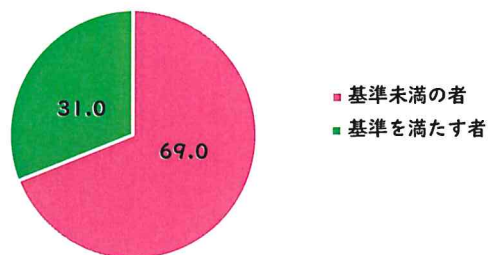


図6

TDF（プロスキ法）

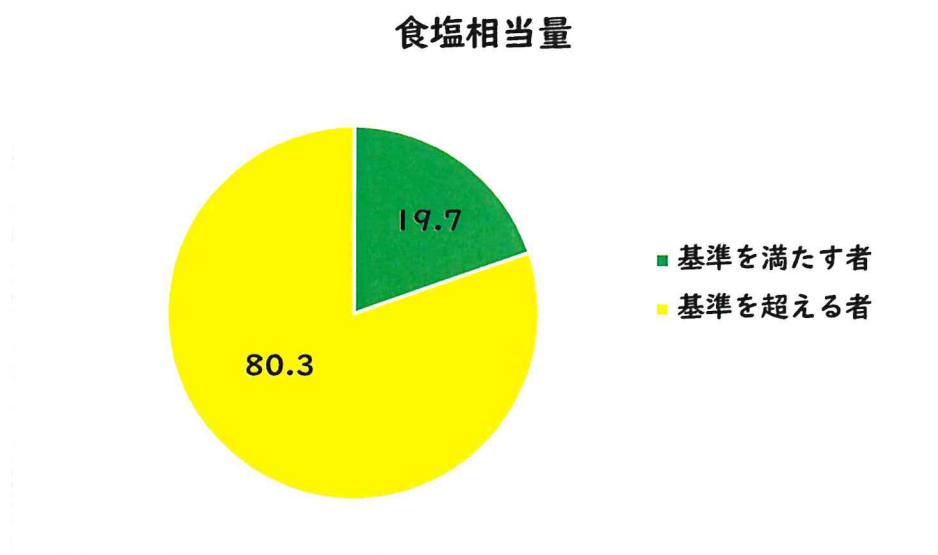


TDF（プロスキ法+低分子DF）



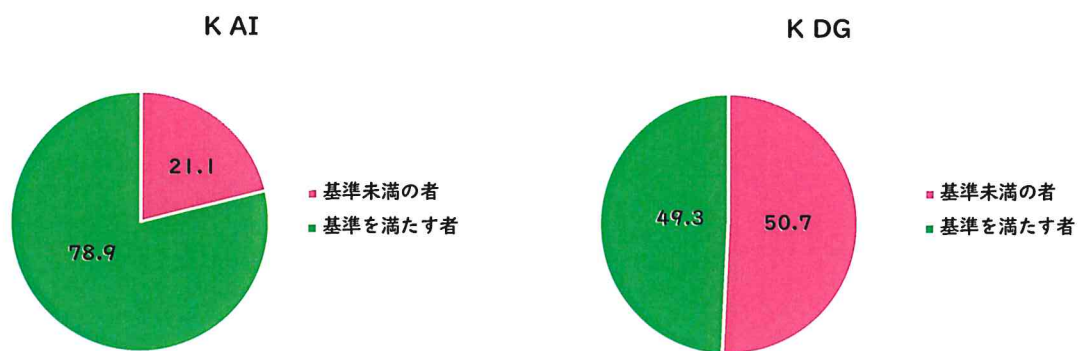
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
TDF（プロスキ法）	28.2	71.8
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
TDF（プロスキ法+低分子DF）	31.0	69.0

図7



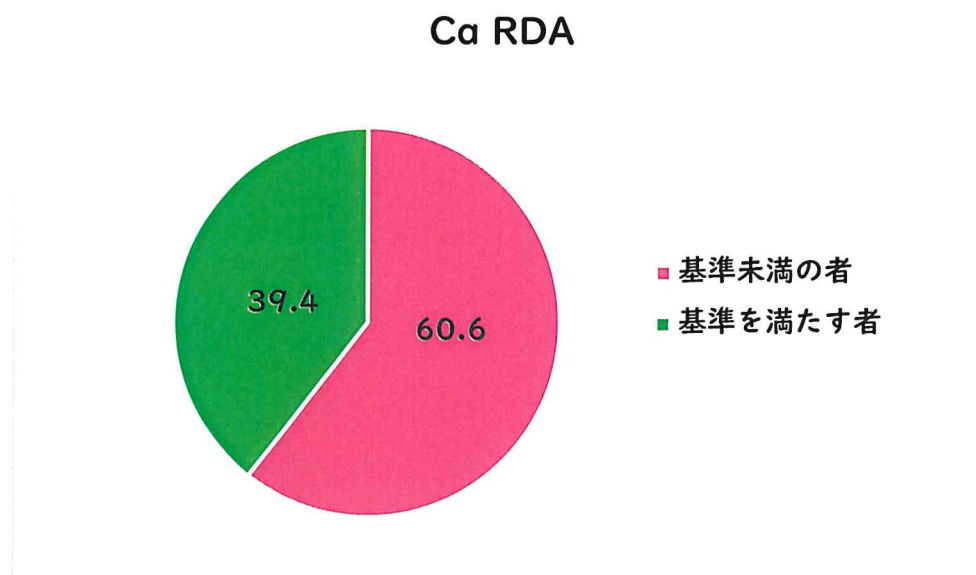
基準判定項目	基準を満たす者	基準を超える者
食塩相当量	19.7	80.3

図8



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
K AI	21.1	78.9
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
K DG	50.7	49.3

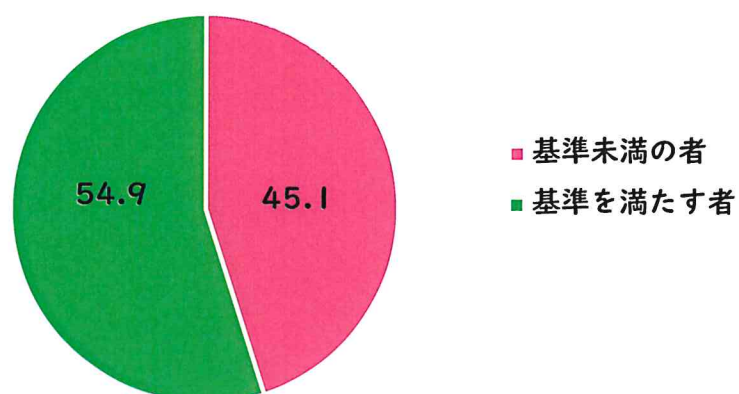
図9



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
Ca RDA	60.6	39.4

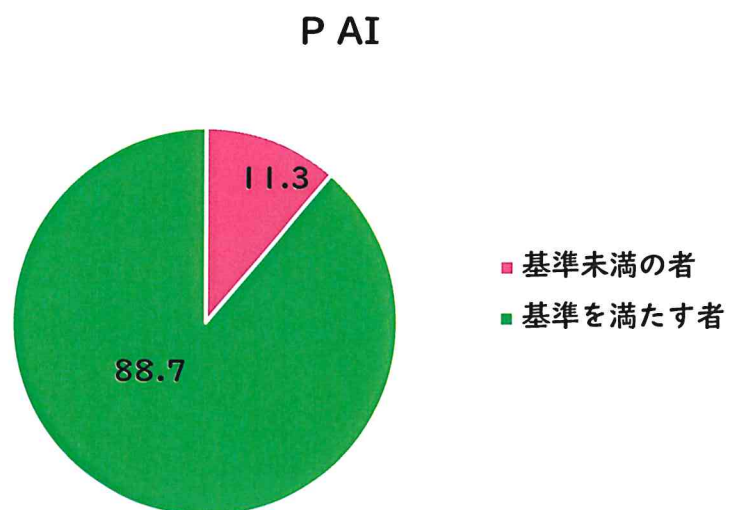
図10

Mg RDA



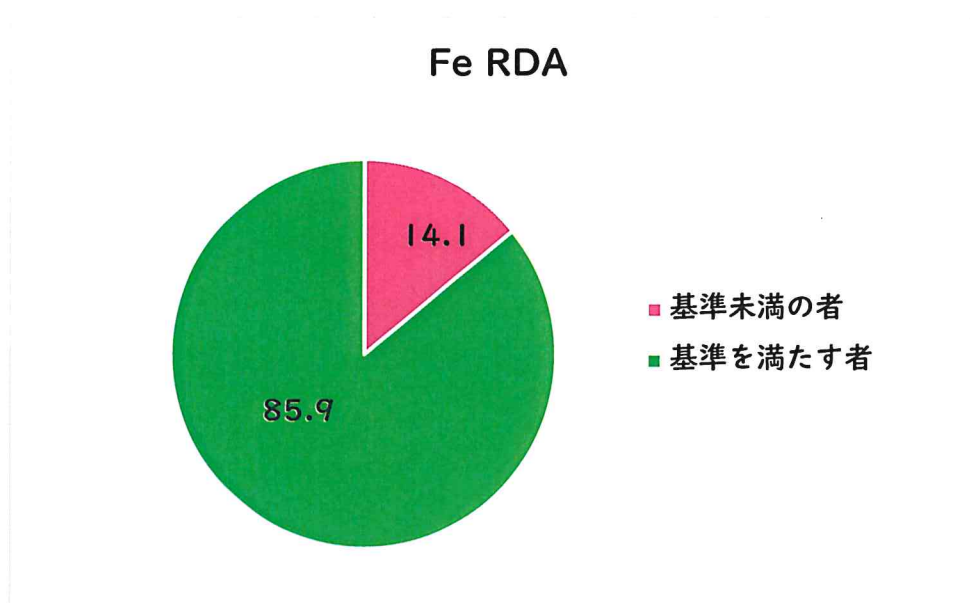
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
Mg RDA	45.1	54.9

図11



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
P AI	11.3	88.7

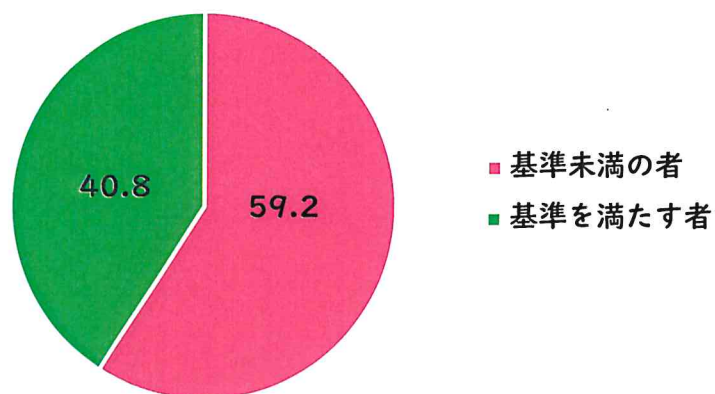
図12



基準判定項目	基準未達の者	基準を満たす者
Fe RDA	14.1	85.9

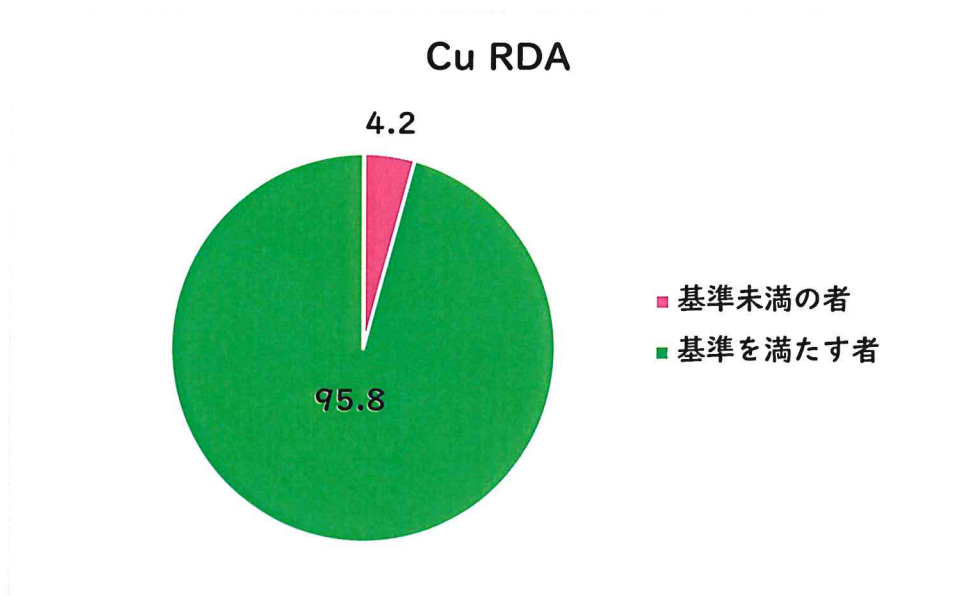
図13

Zn RDA



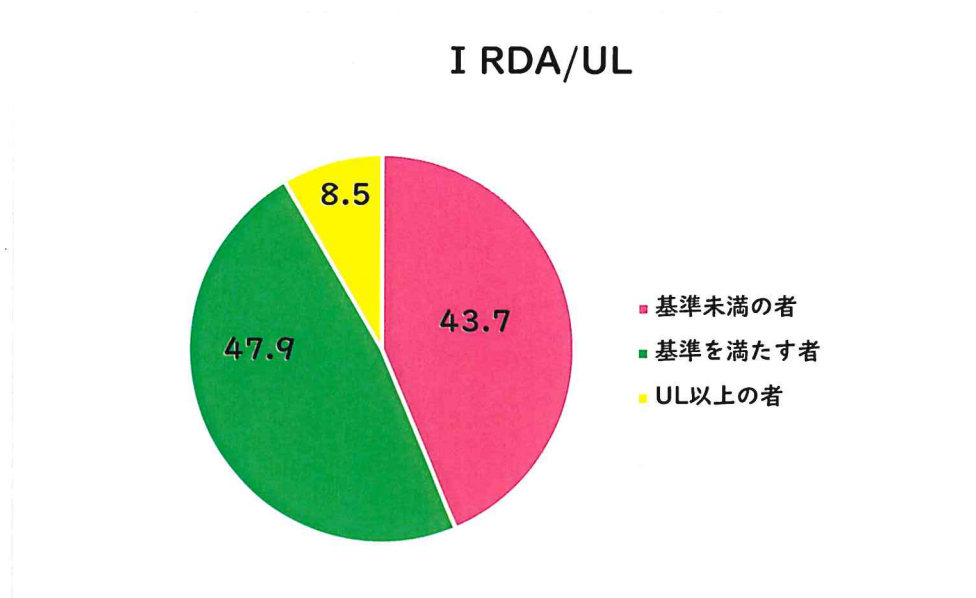
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
Zn RDA	59.2	40.8

図14



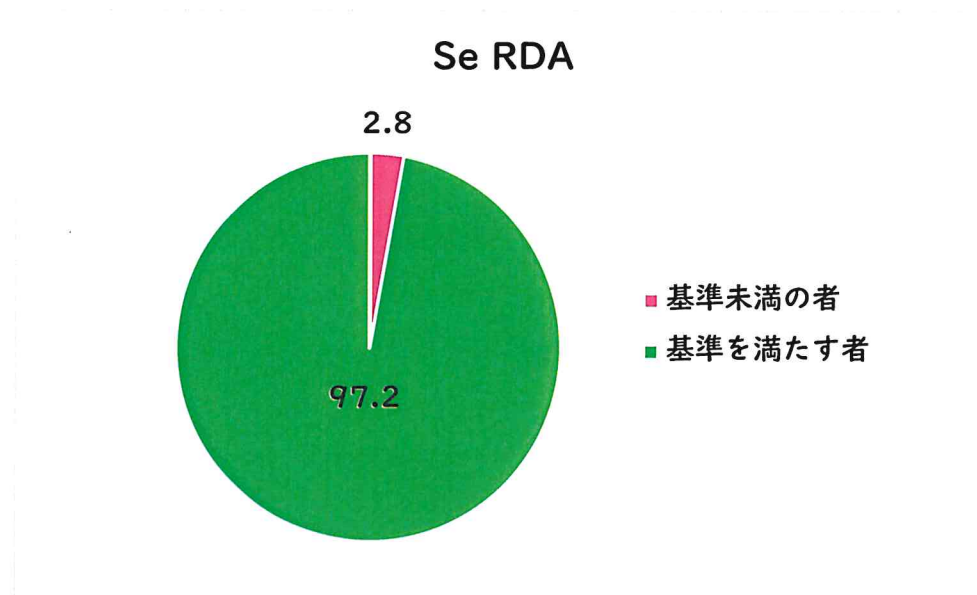
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
Cu RDA	4.2	95.8

図15



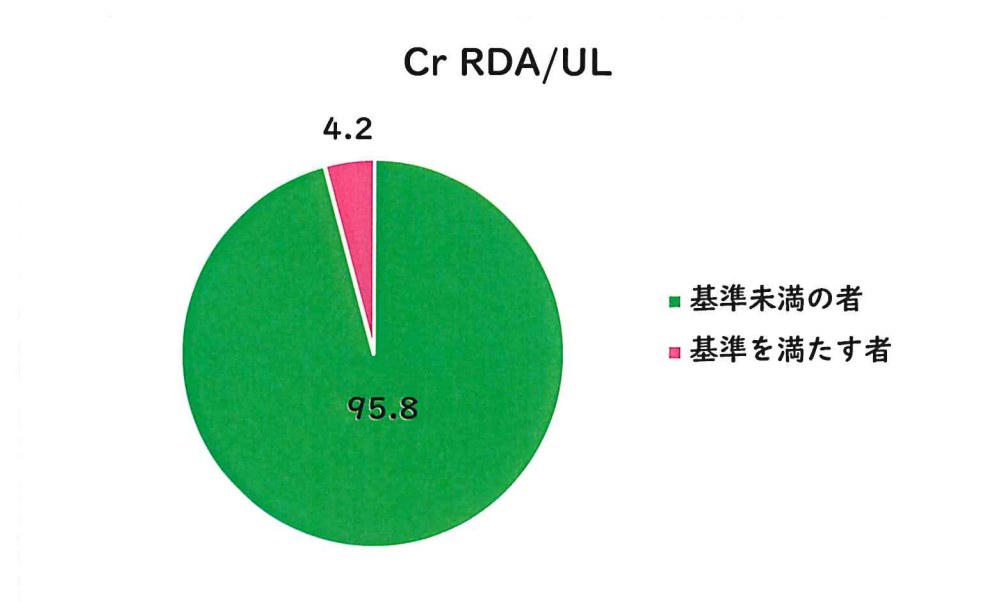
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者	UL以上の者
I RDA/UL	43.7	47.9	8.5

図16



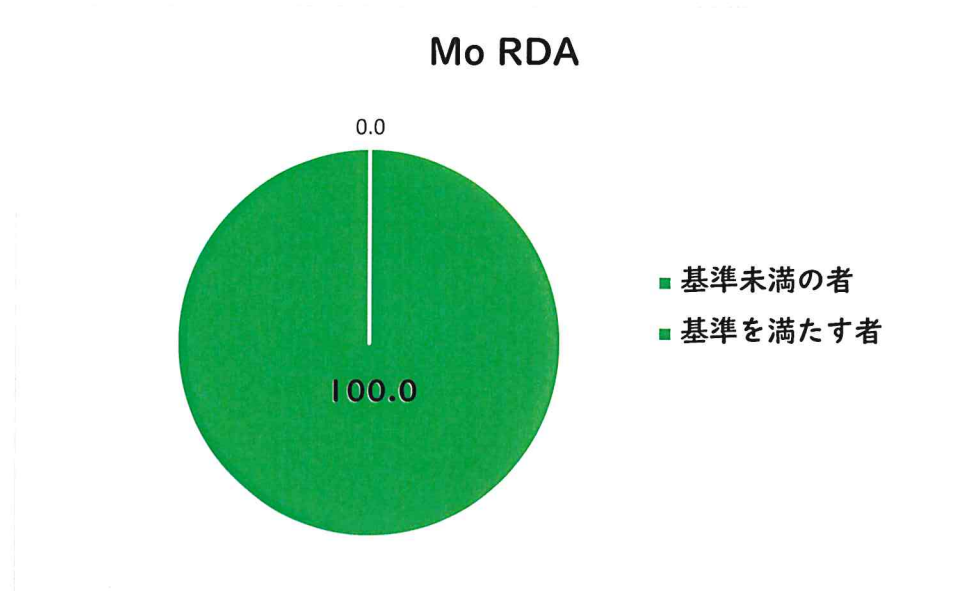
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
Se RDA	2.8	97.2

図17



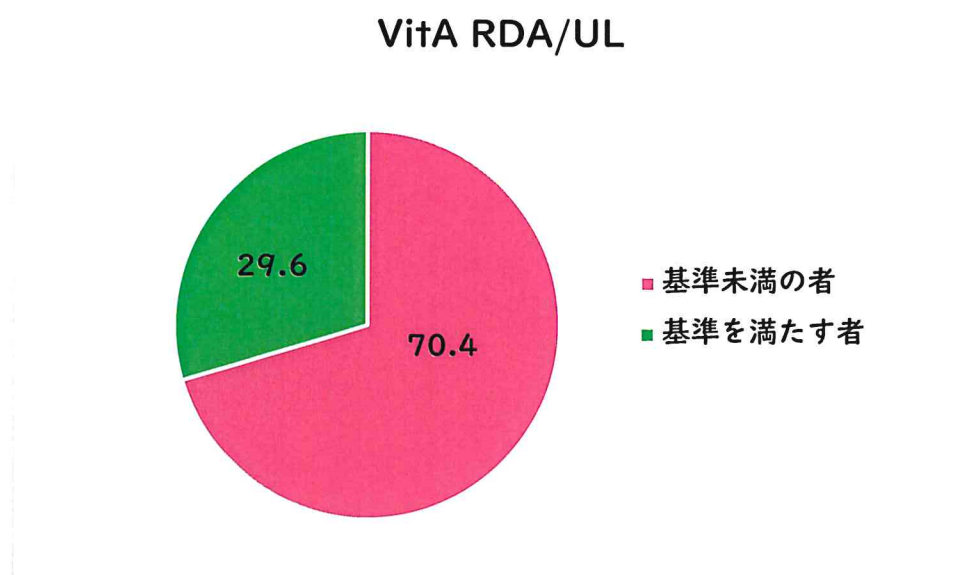
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
Cr RDA/UL	95.8	4.2

図18



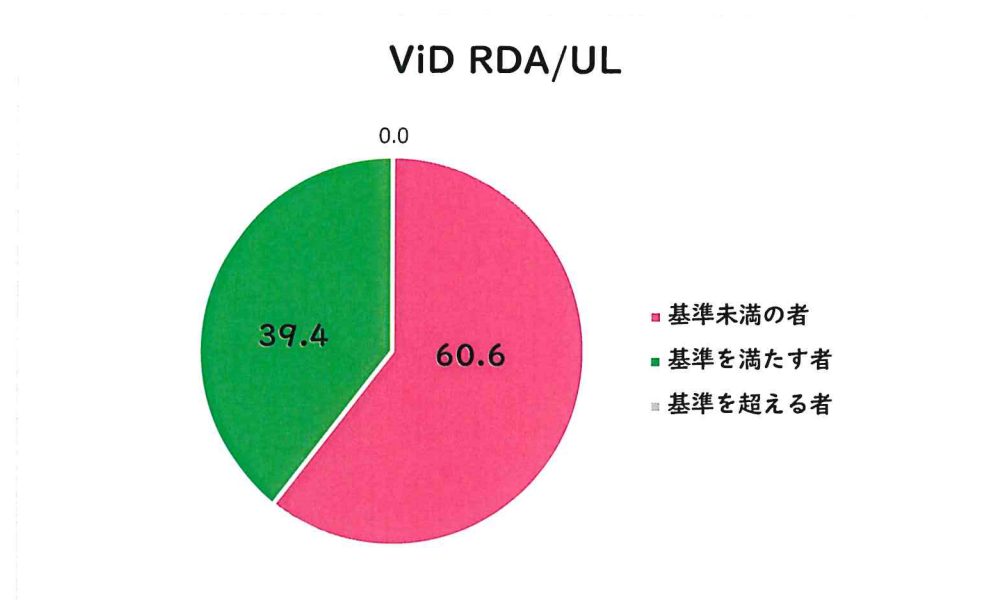
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
Mo RDA	0.0	100.0

図19



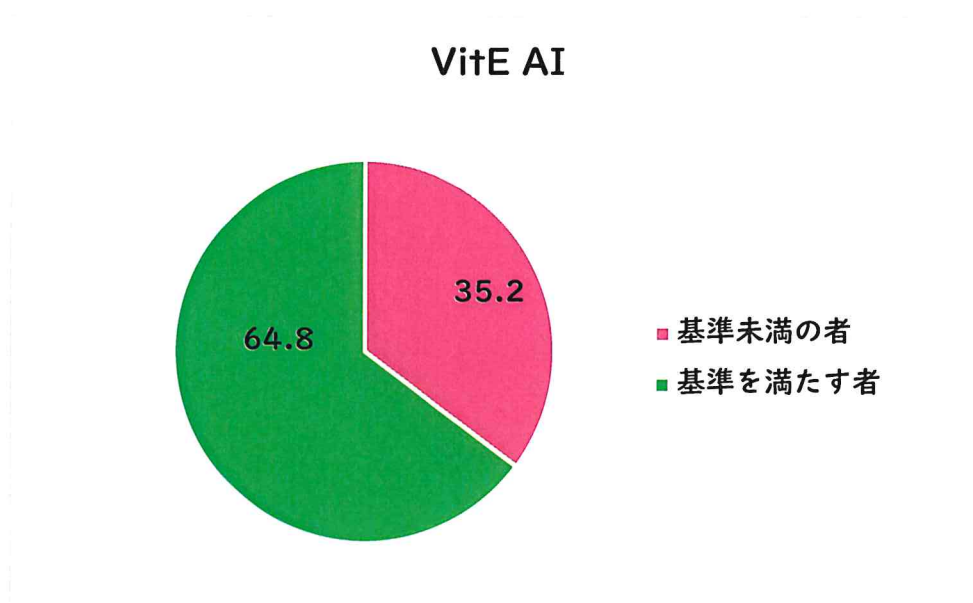
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
VitA RDA/UL	70.4	29.6

図20



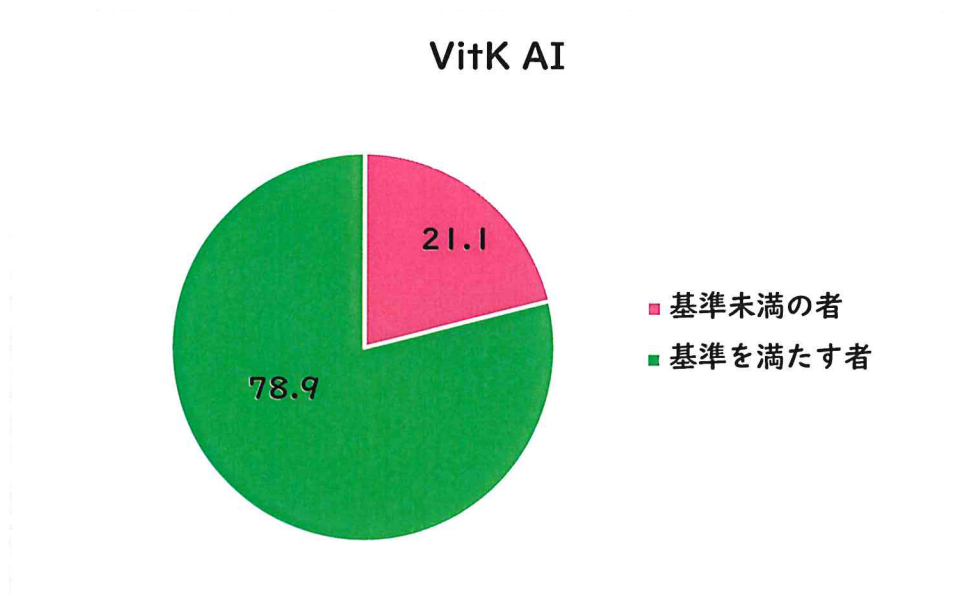
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者	基準を超える者
ViD RDA/UL	60.6	39.4	0.0

図21



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
VitE AI	35.2	64.8

図22



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
VitK AI	21.1	78.9

図23

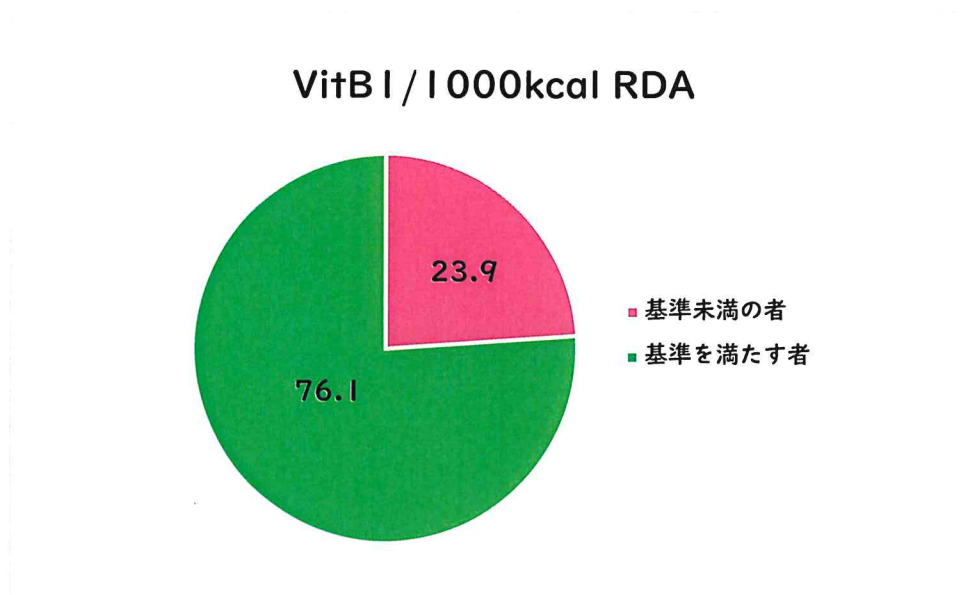
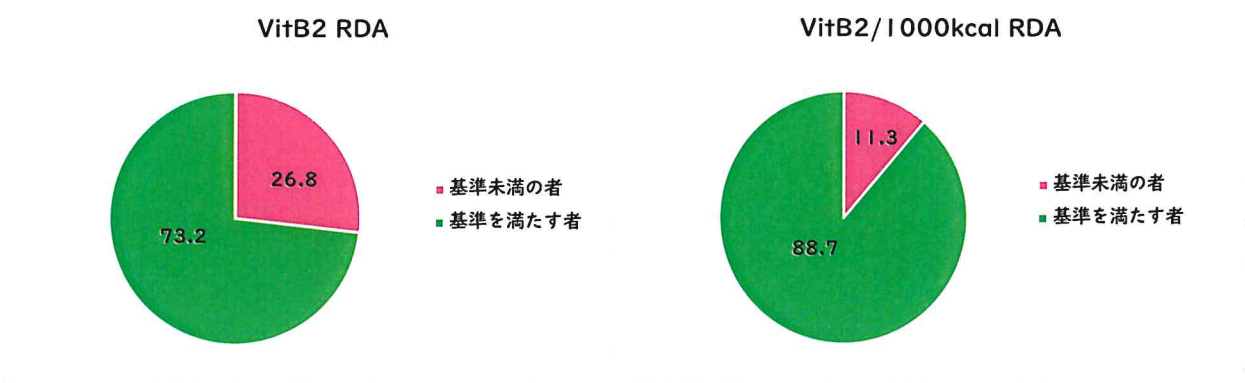
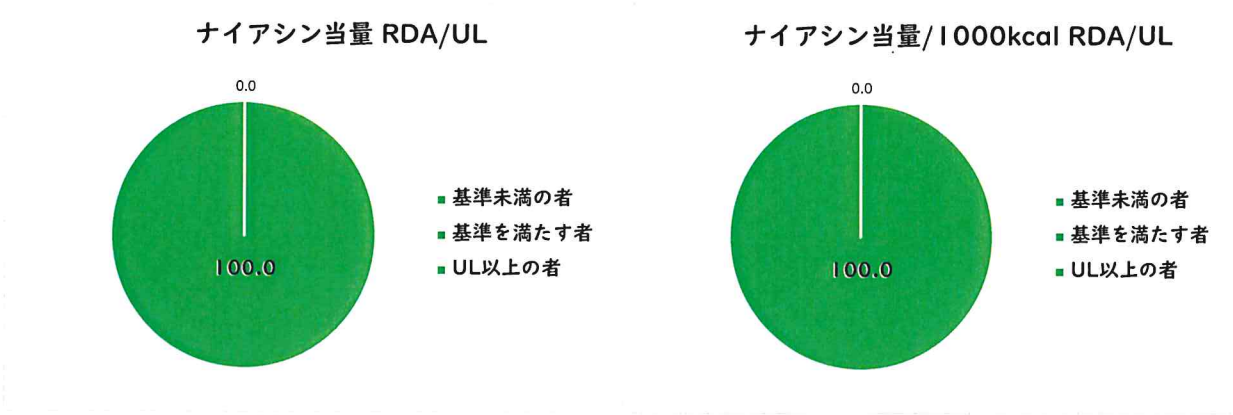


図24



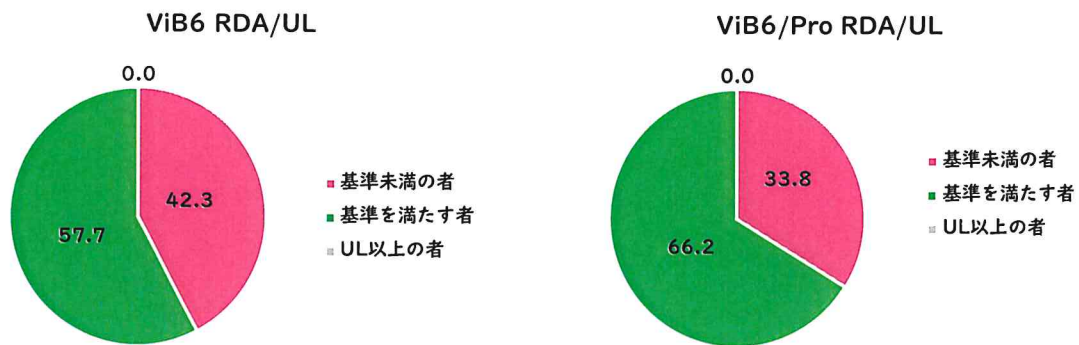
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
VitB2 RDA	26.8	73.2
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
VitB2/1000kcal	11.3	88.7

図25



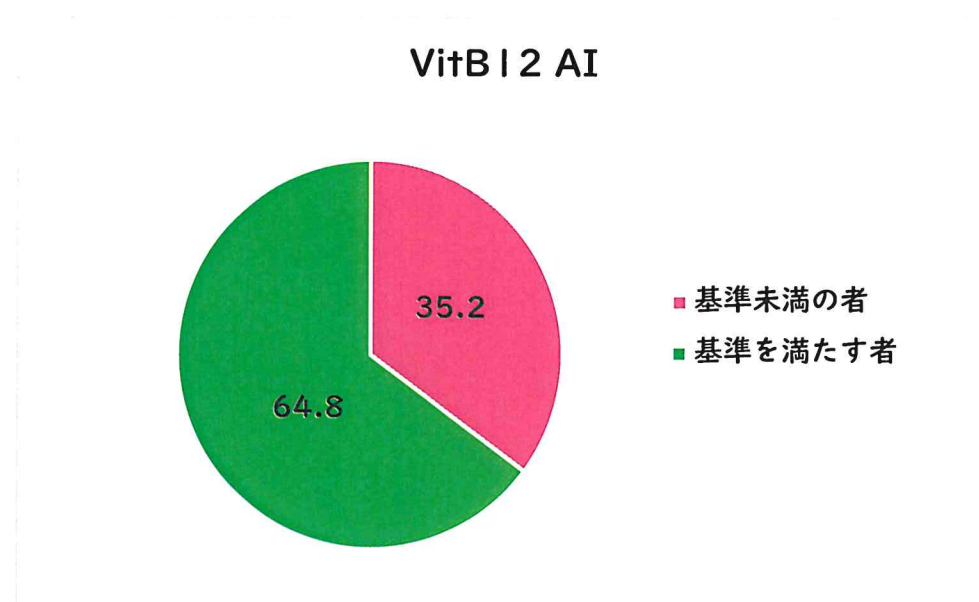
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者	UL以上の者
ナイアシン当量 RDA/UL	0.0	100.0	0.0
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者	UL以上の者
ナイアシン当量/1000kcal RDA/UL	0.0	100.0	0.0

図26



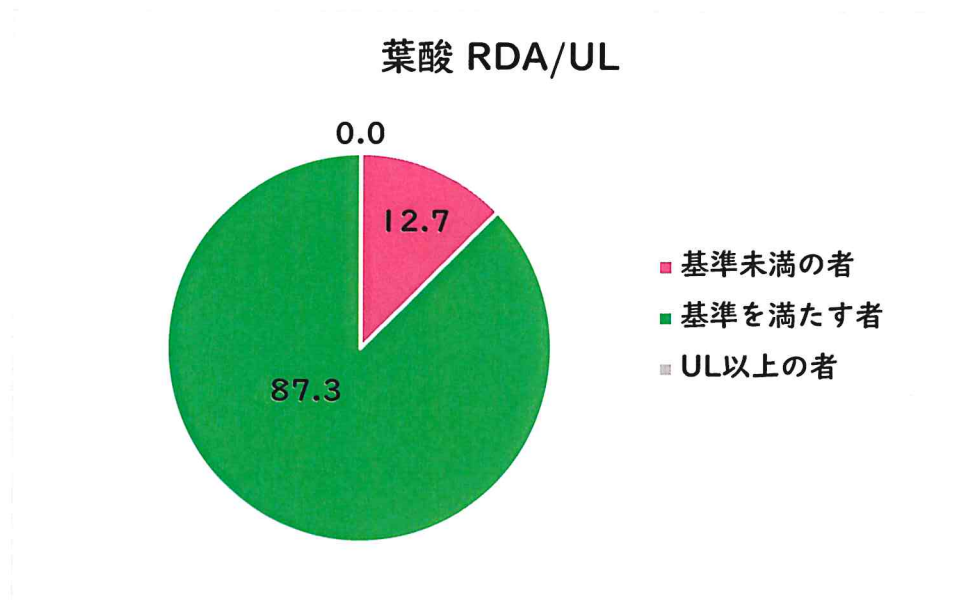
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者	UL以上の者
VIB6 RDA/UL	42.3	57.7	0.0
基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者	UL以上の者
ViB6/Pro RDA/UL	33.8	66.2	0.0

図27



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
VitB12 AI	35.2	64.8

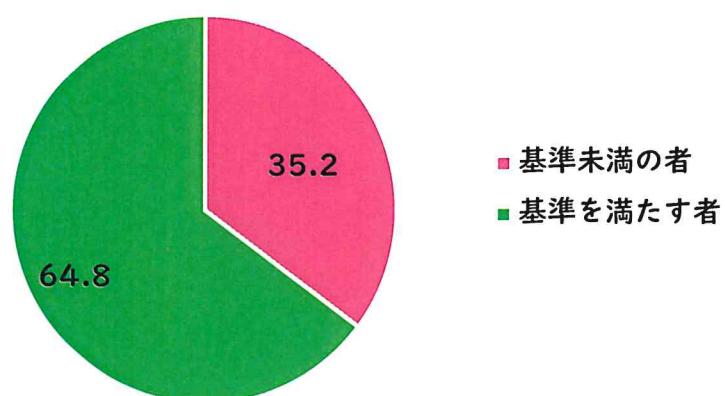
図28



基準判定項目	基準未達の者	基準を満たす者	UL以上の者
葉酸 RDA/UL	12.7	87.3	0.0

図29

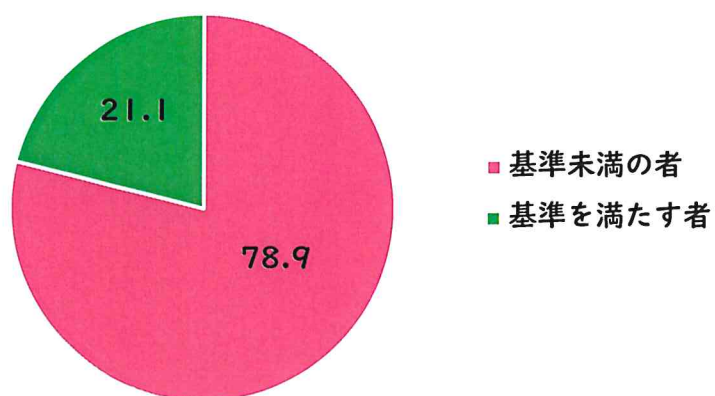
パントテン酸 AI



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
パントテン酸 AI	35.2	64.8

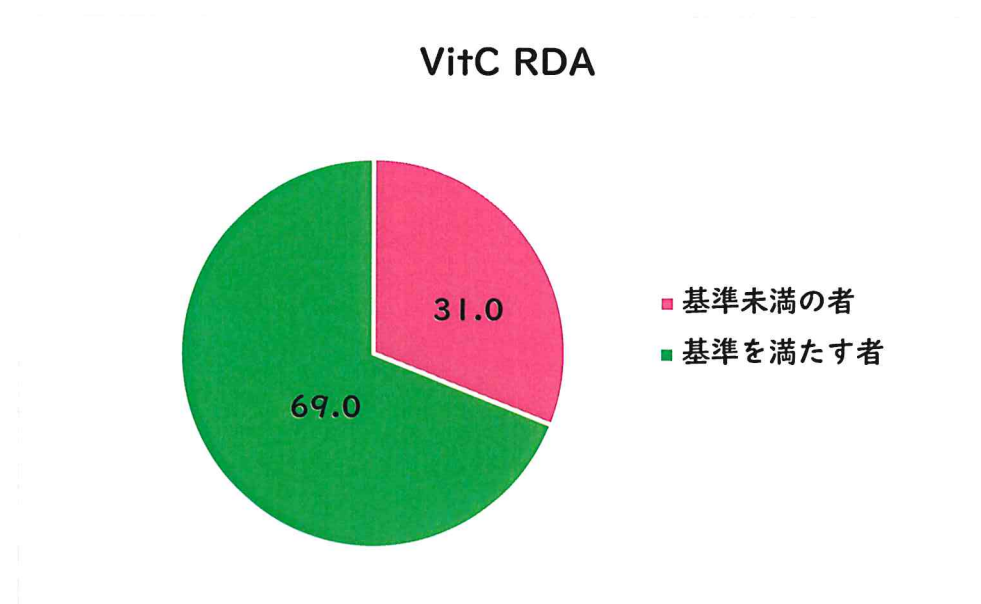
図30

ビオチン AI



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
ビオチン AI	78.9	21.1

図31



基準判定項目	基準未満の者	基準を満たす者
VitC RDA	31.0	69.0

表I-1 基本統計量I

栄 養 素 等	平均	標準偏差	最大値	75%値	中央値	25%値	最小値	n数
7訂En (kcal)	1788	310	2429	1977	1832	1602	882	71
8訂En (kcal)	1699	305	2333	1875	1719	1519	842	71
7訂En (kcal) /kgBW	35	8	56	40	35	30	18	64
8訂En (kcal) /kgBW	33	7	53	38	33	29	17	64
7訂En (kcal) /BMI	83	19	129	94	84	73	40	63
8訂En (kcal) /BMI	78	18	123	88	76	69	38	63
7訂En (kcal) /e-BMI共通	89	17	127	101	88	80	47	58
8訂En (kcal) /e-BMI共通	85	16	123	96	84	77	45	58
7訂Pro	71.6	15.4	114.5	82.3	71.3	62.4	35.6	71
8訂Pro	73.0	15.3	114.3	82.8	72.1	63.9	36.9	71
7訂Pro (g/kgBW)	1.4	0.4	2.2	1.7	1.4	1.1	0.7	64
7訂Pro (g/kgBW) 判定	1.6	0.7	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	64
8訂Pro (g/kgBW)	1.4	0.4	2.2	1.7	1.4	1.2	0.7	64
8訂Pro (g/kgBW) 判定	1.6	0.6	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	64
7訂Pro (g/kg標準BW)	1.4	0.3	2.2	1.6	1.4	1.2	0.7	64
7訂Pro (g/kg標準BW) 判定	1.7	0.6	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	64
8訂Pro (g/kg標準BW)	1.4	0.3	2.3	1.6	1.4	1.2	0.7	64
8訂Pro (g/kg標準BW) 判定	1.7	0.6	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	63
7訂Pro (g/kg標準BW)	2.6	9.8	76.1	1.4	1.3	1.1	0.6	58
7訂Pro (g/kg標準BW) 判定	1.5	0.6	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	58
8訂Pro (g/kg標準BW)	1.3	0.3	1.9	1.5	1.3	1.1	0.6	58
8訂Pro (g/kg標準BW) 判定	1.5	0.6	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	58
7訂Pro (g/BMI)	3.3	0.8	5.2	4.0	3.3	2.8	1.8	64
7訂Pro (g/e-BMI共通)	3.6	0.8	5.2	4.2	3.6	3.2	1.9	58
8訂Pro (g/BMI)	3.4	0.8	5.6	4.0	3.3	2.9	1.9	64
8訂Pro (g/e-BMI共通)	3.7	0.8	5.6	4.3	3.7	3.2	1.9	58
7訂Ampro	56.5	12.8	94.6	64.6	56.9	48.2	31.4	71
8訂Ampro	59.2	14.1	98.6	68.0	58.9	50.5	31.6	71
Ampro (g/kgBW)	1.2	0.3	1.9	1.5	1.2	1.0	0.4	63
Ampro (g/BMI)	2.8	0.7	4.5	3.3	2.7	2.2	1.0	63
Ampro (g/kgBW) 判定	1.2	0.7	2.0	2.0	1.0	1.0	0.0	63
Ampro (g/kg標準BW)	1.2	0.3	1.9	1.4	1.2	1.0	0.6	63
Ampro (g/e-BMI共通)	3.0	0.7	4.5	3.5	2.9	2.7	1.1	57
7訂FA	54.8	17.2	105.4	66.5	51.8	42.4	24.4	71
8訂FA	57.0	17.2	106.5	67.4	55.4	45.4	26.4	71
7訂TG当量	50.9	16.0	96.4	60.4	49.3	39.9	23.7	71
8訂TG当量	49.8	16.3	98.3	60.6	46.1	39.2	22.3	71
7訂Cho	353	170	968	449	341	248	30	71
8訂Cho	333	154	868	416	315	224	30	71
7訂SAFA	15.3	5.6	32.9	18.8	14.8	11.2	4.8	71
8訂SAFA	15.6	5.7	32.8	19.4	14.7	11.5	4.6	71

表I-2 基本統計量2

栄 養 素 等	平均	標準偏差	最大値	75%値	中央値	25%値	最小値	n数
従来法P比	16.1	2.9	22.9	18.4	16.1	14.2	9.7	71
新法P比	14.1	2.9	21.6	16.0	14.2	12.4	7.6	71

従来法F比	27.4	6.0	40.8	32.3	27.0	22.4	13.5	71
新法F比	26.1	6.2	39.4	31.4	25.7	21.4	11.7	71
従来法差引法C比	56.4	7.5	76.1	62.0	56.8	50.8	36.3	71
新法差引法C比	59.8	7.9	79.4	65.3	59.5	54.1	39.6	71
7訂SAFFAEn%	7.7	2.2	12.7	9.3	7.7	6.0	3.1	71
8訂SAFFAEn%	8.2	2.4	13.5	9.7	8.0	6.6	3.0	71
7訂n-3系多価	2.1	1.1	6.0	2.7	2.0	1.3	0.3	71
8訂n-3系多価	2.3	1.3	7.1	2.9	2.1	1.4	0.4	71
7訂n-6系多価	9.7	4.0	25.8	11.4	9.3	7.1	2.7	71
8訂n-6系多価	9.8	4.0	25.0	11.7	9.2	7.2	3.3	71
7訂炭水化物	237.8	47.5	357.2	261.8	236.8	216.2	112.2	71
8訂炭水化物	237.6	49.6	389.4	260.6	236.7	215.1	109.7	71
7訂単糖当量	191.5	44.5	310.0	219.2	196.7	166.1	66.4	71
8訂単糖当量	196.4	42.9	317.7	222.5	200.6	169.0	90.1	71
7-8訂単糖当量	-4.9	12.0	46.7	-0.2	-2.0	-7.8	-51.8	71
7訂単糖当量En%4.0	42.8	7.2	61.1	47.9	42.5	38.1	20.2	71
8訂単糖当量En%3.75	43.5	6.5	60.8	47.4	43.1	39.2	27.5	71
7訂Glu当量	152.6	38.7	251.0	176.8	153.6	129.2	52.2	71
8訂Glu当量	154.4	38.3	257.9	177.5	159.0	132.3	51.0	71
7-8訂Glu当量	-1.8	10.0	56.2	0.2	-0.6	-2.6	-45.4	71
7訂Glu当量En%4.0	34.1	6.4	52.0	37.3	34.1	30.7	15.9	71
8訂Glu当量En%3.75	34.0	6.1	51.7	37.3	34.0	30.6	16.2	71
7訂水溶性DF	3.4	1.2	6.5	4.1	3.0	2.6	1.2	71
8訂水溶性DF	3.3	1.2	6.1	4.2	3.1	2.6	1.1	71
7訂不溶性DF	10.9	3.4	20.8	13.3	10.2	8.6	4.1	71
8訂不溶性DF	11.3	4.1	30.9	13.4	10.2	8.9	4.1	71
7訂TDF（プロスキ法）	15.2	4.9	30.0	17.9	14.7	11.7	5.3	71
8訂TDF（プロスキ法）	14.6	4.9	32.4	17.2	13.7	11.2	5.2	71
8訂TDF（プロスキ法+低分子DF）	17.0	4.8	33.7	20.0	16.2	14.1	7.1	71
7訂食塩相当量	8.8	2.7	16.3	10.3	8.4	7.1	2.4	71
8訂食塩相当量	8.8	2.9	18.4	10.4	8.3	7.0	2.3	71
7訂K	2734	677	4403	3229	2742	2210	1039	71
8訂K	2720	678	4395	3236	2715	2217	1022	71
7訂Ca	615	184	1116	722	592	474	257	71
8訂Ca	615	184	1091	720	594	471	263	71
7訂Mg	302	82	561	355	278	254	123	71
8訂Mg	278	72	516	332	263	235	121	71
7訂P	1083	244	1664	1206	1072	937	506	71
8訂P	1063	242	1624	1203	1069	909	485	71

表I-3 基本統計量3

栄 養 素 等	平均	標準偏差	最大値	75%値	中央値	25%値	最小値	n数
7訂Fe	8.8	2.4	15.5	10.2	8.5	7.1	3.4	71
8訂Fe	8.9	2.4	15.6	10.3	8.5	7.4	3.3	71
7訂Zn	8.3	2.0	14.8	9.5	8.0	6.8	5.0	71
8訂Zn	8.2	1.9	14.5	9.4	7.9	6.6	4.9	71
7訂Cu	1.17	0.31	2.22	1.34	1.13	1.00	0.52	71
8訂Cu	1.16	0.30	2.21	1.31	1.11	0.98	0.51	71
7訂Mn	3.76	2.21	18.15	4.05	3.51	2.59	1.51	71

8訂Mn	4.00	2.22	18.20	4.39	3.74	2.75	1.66	71
7訂I	1495	3740	18996	1178	191	54	5	71
8訂I	1252	3080	19000	1131	207	73	5	71
7訂Se	57	21	116	70	54	41	23	71
8訂Se	60	22	116	73	57	41	22	71
7訂Cr	6	2	11	7	5	4	2	71
8訂Cr	8	3	16	10	8	6	3	71
7-8訂Cr	-2	2	2	-1	-2	-3	-8	71
7訂Mo	150.8	70.2	340.0	194.0	152.0	99.0	28.0	71
8訂Mo	162	72	367	202	156	112	26	71
7訂βカロテン当量	4566	2738	13256	6449	3843	2407	715	71
8訂βカロテン当量	4545	2721	13243	6396	3848	2356	725	71
7-8訂βカロテン当量	21	86	562	11	2	-7	-90	71
7訂VitA	564	269	1397	765	500	359	82	71
8訂VitA	587	274	1432	793	523	398	82	71
7訂VitD	7.6	6.4	33.5	10.5	6.3	2.6	0.0	71
8訂VitD	8.6	6.5	33.6	12.1	6.9	3.4	0.0	71
7訂VitE	7.6	3.1	19.6	8.8	7.1	5.9	1.6	71
8訂VitE	7.8	3.0	20.0	9.1	7.1	6.1	1.6	71
7訂VitK	278	147	649	359	262	162	30	71
8訂VitK	283	148	657	380	267	165	35	71
7訂VitB1	1.00	0.37	2.32	1.13	0.94	0.72	0.26	71
7訂VitB1/1000kcal	0.56	0.19	1.00	0.67	0.52	0.42	0.24	71
8訂VitB1	1.00	0.38	2.32	1.16	0.96	0.72	0.27	71
8訂VitB1/1000kcal	0.823	0.22	1.52	0.94	0.81	0.66	0.4	71
7訂VitB2	1.48	0.38	2.53	1.72	1.40	1.18	0.83	71
7訂VitB2/1000kcal	0.84	0.22	1.50	0.99	0.83	0.69	0.41	71
8訂VitB2	1.44	0.38	2.43	1.69	1.37	1.17	0.80	71
7訂VitB2/1000kcal	0.842	0.22	1.5	0.99	0.83	0.69	0.41	71
7訂ナイアシン当量	29.6	7.9	54.4	36.5	28.7	24.3	13.5	71
7訂ナイアシン当量/1000kcal	16.6	3.7	28.4	18.8	16.2	14.4	9.1	71
8訂ナイアシン当量	31.0	8.1	55.2	37.9	30.2	25.7	13.7	71
8訂ナイアシン当量/1000kcal	17.42	3.84	29.42	19.9	17.03	14.96	9.56	71
7訂VitB6	1.33	0.41	2.50	1.64	1.26	1.03	0.63	71
7訂VitB6/gPro	0.02	0.00	0.03	0.02	0.02	0.02	0.01	71
8訂VitB6	1.36	0.41	2.52	1.68	1.33	1.04	0.64	71
8訂VitB6/gPro	0.019	0	0.035	0.021	0.019	0.016	0.012	71
7訂VitB12	7.6	6.4	27.8	10.6	5.9	2.5	0.6	71
8訂VitB12	7.7	6.5	27.8	10.6	5.7	2.7	0.6	71
7訂葉酸	362	121	801	426	353	278	92	71
8訂葉酸	366	123	802	432	349	280	91	71
7訂パントテン酸	6.0	1.6	11.0	7.0	5.7	5.1	1.6	71
8訂パントテン酸	5.9	1.5	10.8	7.0	5.9	4.9	1.5	71
7訂ビオチン	37.8	12.1	69.2	45.7	37.5	28.8	10.4	71
8訂ビオチン	41.0	12.3	68.1	48.3	40.1	32.3	10.4	71
7訂VitC	123.4	47.9	261.0	152.0	116.0	94.0	36.0	71
8訂VitC	123.8	48.8	262.0	154.0	123.0	90.0	33.0	71

表2-1 食事摂取基準2025の基準適合率I

基準判定項目	基準未満の者		基準を満たす者		基準を超える者	
	実数	率	実数	率	実数	率
En(Kcal)	14	19.7	23	32.4	34	47.9
Pro (g)	6	8.5	20	28.2	45	63.4
Pro (g/kgBW)	6	9.4	14	21.9	44	68.8
Pro (g/kg標準BW)	4	6.3	14	21.9	46	71.9
Pro (g/kg e-標準BW)	2	3.4	26	44.8	30	51.7
Cho			14	19.7	57	80.3
従来法P比	24	33.8	40	56.3	7	9.86
従来法F比	8	11.3	37	52.1	26	36.6
従来法差引法C比	14	19.7	48	67.6	9	12.7
従来法PFC比を全て満たす者			19	26.8		
SAFA E%			29	40.8	42	59.2
従来法PFC比とSAFA E%を満たす者			7	9.9		
n-3系多価	33	46.5	38	53.5		
n-6系多価	21	29.6	50	70.4		
n-3系多価とn-6系多価を満たす者			34	47.9		
TDF (プロスキ法)	51	71.8	20	28.2		
TDF (プロスキ法+低分子DF)	49	69.0	22	31		
食塩相当量			14	19.7	57	80.3
K AI	15	21.1	56	78.9		
K DG	36	50.7	35	49.3		
Ca RDA	43	60.6	28	39.4		
Mg RDA	32	45.1	39	54.9		
P AI	8	11.3	63	88.7		
Fe RDA	10	14.1	61	85.9		
Zn RDA	42	59.2	29	40.8		
Cu RDA	3	4.2	68	95.8		
Mn AI/UL	38	53.5	32	45.1	1	1.4
I RDA/UL	31	43.7	34	47.9	6	8.5
Se RDA	2	2.8	69	97.2		
Cr RDA/UL	68	95.8	3	4.2	0	0
Mo RDA	0	0.0	71	100		

表2-2 食事摂取基準2025の基準適合率2

基準判定項目	基準未満の者		基準を満たす者		基準を超える者	
	実数	率	実数	率	実数	率
VitA RDA/UL	50	70.4	21	29.6	0	0
ViD RDA/UL	43	60.6	28	39.4	0	0
VitE AI	25	35.2	46	64.8		
VitK AI	15	21.1	56	78.9		
VitB1 RDA	19	26.8	52	73.2		
VitB1/1000kcal RDA	17	23.9	54	76.1		
VitB2 RDA	19	26.8	52	73.2		
VitB2/1000kcal RDA	8	11.3	63	88.7		
ナイアシン当量 RDA/UL	0	0.0	71	100	0	0
ナイアシン当量/1000kcal RDA/UL	0	0.0	71	100	0	0
ViB6/Pro RDA/UL	24	33.8	47	66.2	0	0
ViB6 RDA/UL	30	42.3	41	57.7	0	0
VitB12 AI	25	35.2	46	64.8		
葉酸 RDA/UL	9	12.7	62	87.3	0	0
パントテン酸 AI	25	35.2	46	64.8		
ビオチン AI	56	78.9	15	21.1		
VitC RDA	22	31.0	49	69		