

	推定平均必要量	推奨量又は目安量	耐用上限量
ビタミン A (ugRAE/日)	450~600	650~850	2700
ビタミン D (ug/日)	-	5.5	100
ビタミン E (mg/日)	-	6.0~6.5	650~800
ビタミン K (ug/日)	-	150	-
ビタミン B1 (mg/日)	0.9~1.2	1.1~1.4	-
ビ タ ミ ン B2(mg/日)	1.0~1.3	1.2~1.6	-
ナイアシン (mgNE/日)	9~13	11~15	250~300(65~80)※ 1
ビタミン B6 (mg/日)	1.0~1.2	1.2~1.4	45~55
ビタミン B12 (ug/日)	2.0	2.4	-
葉酸 (ug/日)	200	240	900
パントテン酸 (mg/日)	-	4~5	-
ビオチン (ug/日)	-	50	-
ビタミン C (mg/日)	85	100	-

20代の男女の数値を参考にしています

※1:ニコチンアミドの mg 量、() 内はニコチン酸の mg 量