

(参考) ビタミン類等の許容上限摂取量等

1. 第6次改定日本人の栄養所要量について(平成11年 厚生労働省)

○上限値(許容上限摂取量)

特定の集団においてほとんどすべての人に健康上悪影響を及ぼす危険のない栄養素摂取量の最大限の量

○上限値を設定した項目

ビ タ ミ ン	ビタミンA, ビタミンD, ビタミンE, ビタミンK, ナイアシン, ビタミンB6, 葉酸
無機質(ミネラル)	カルシウム, 鉄, リン, マグネシウム, 銅, ヨウ素, マンガン, セレン, 亜鉛, クロム, モリブデン

2. 過剰摂取に対する注意喚起(通知等)(厚生労働省)

- 健康食品の摂取量及び摂取方法の表示に関する指針について(昭和六三年一月三〇日)
- 健康食品の表示等に関する指針について(平成元年九月二二日)
- 栄養表示基準の活用のための相談指導業務等について(平成一二年三月三〇日)

3. 「日本人の食事摂取基準(2005年版)」(厚生労働省)

○上限量(tolerable upper intake level: UL)

ある性・年齢階級に属するほとんどすべての人々が、過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養素摂取量の最大限の量

○上限量が策定された栄養素等

水溶性ビタミン	ナイアシン、ビタミンB6、葉酸
脂溶性ビタミン	ビタミンA、ビタミンE、ビタミンD
ミネラル	マグネシウム、カルシウム
微量元素	モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素

4. Safe Upper Levels for Vitamins and Minerals (May 2003 英国食品基準庁)

○以下の成分について摂取上限量が記載されている。

水溶性ビタミン	ビオチン、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、リボフラビン、 チアミン、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC
脂溶性ビタミン	ビタミンA、カロチン類、ビタミンD、ビタミンE、ビタミン K
微量元素	ホウ素、クロム、コバルト、銅、ゲルマニウム、ヨウ素、マン ガン、モリブデン、ニッケル、セレン、スズ、バナジウム、亜 鉛
ミネラル	カルシウム、塩素、鉄、マグネシウム、リン、カリウム、ナト リウム