

[表 3] 1日の栄養成分基準値

栄養成分	基準値	栄養成分	基準値	栄養成分	基準値
炭水化物(g)	324	クロム(μg)	30	モリブデン(μg)	25
糖類(g)	100	カルシウム(mg)	700	ビタミンB12(μg)	2.4
食物繊維(g)	25	鉄分(mg)	12	ビオチン(μg)	30
タンパク質(g)	55	ビタミンD(μg)	10	パントテン酸(mg)	5
脂肪(g)	54	ビタミンE(mg α-TEQ)	11	リン(mg)	700
飽和脂肪(g)	15	ビタミンK(μg)	70	ヨウ素(μg)	150
コレステロール(mg)	300	ビタミンB1(mg)	1.2	マグネシウム(mg)	315
ナトリウム(mg)	2,000	ビタミンB2(mg)	1.4	亜鉛(mg)	8.5
カリウム(mg)	3,500	ナイアシン(mg NE)	15	セレン(μg)	55
ビタミンA(μg RE)	700	ビタミンB6(mg)	1.5	銅(mg)	0.8
ビタミンC(mg)	100	葉酸(μg)	400	マンガン(mg)	3.0

※ ビタミンA、ビタミンD、ビタミンEは、基準値に基づいた単位で表示しているが、カッコ内のIU(国際単位)でも表示することができる。