

種類	どんな人に	目安量/1日	医薬品との相互作用	病気への影響	副作用	その他
ベータカロテン	若さを保ちたい方 美容が気になる方 パソコンでの業務が多い方	男:750 μ gRE 女:600 μ gRE ※① 3000 μ gRE		脂質異常症、糖尿病、腎疾患、甲状腺機能亢進症で柑皮症をおこしやすい。 脳出血、心臓血管病のリスクが高まる。	柑皮症。	食事からの β カロテンの吸収率は低いので、 β カロテンを油に溶かした形のサプリメントで摂取すると吸収が良くなる。
ビタミンB1	体の疲れが気になる方 甘いものやアルコールがお好きな方	男:1.4mg 女:1.1mg			皮膚炎、腸の不調。	ビタミンB群まとめでの摂取で効果的。
ビタミンB2	美容が気になる方 脂っこい食事が多い方	男:1.6mg 女:1.2mg			下痢、多尿。	ビタミンB群まとめでの摂取で効果的。
ビタミンB6	美容が気になる方 女性の健康維持を考える方	男:1.6mg 女:1.2mg	レボドパ、フェニトイン、フェノバルビタールとの併用で、これらの薬の効果を減弱させる可能性。イノニアジド、ペニシラミン、エストロゲンの長期投与でVB6減少傾向。		末梢神経障害。 長期の摂取でシュウ酸腎臓結石。	ビタミンB群まとめでの摂取で効果的。
ビタミンB12	食生活が野菜中心の方	2.4 μ g	胃酸の分泌を抑える薬との併用でVB12の吸収が低下。	胃の手術後に欠乏しやすい。 赤血球増加症や巨赤芽球性貧血の人で、低カリウム血症や凝血が起きる場合がある。		コバラミン、コバルトの過敏症に注意。
ナイアシン	アルコールが好きな方 美容が気になる方	男:15mgNE 女:12mgNE ※① 300mgNE	大量摂取で α 遮断薬の作用増強の恐れあり。スタチン系薬剤との併用で横紋筋融解症のリスクが高まる。		皮膚の紅潮、痒み、頭痛、嘔吐。 ニコチンアミドの過剰摂取により発育が遅延。	
パントテン酸	お付き合いの多い方	※② 男:6mg 女:5mg		血友病患者の出血時間を延長することがある。	下痢。	
ビオチン	美容が気になる方	※② 45 μ g	抗てんかん薬との併用でビオチンの血中濃度が低下。			
葉酸	野菜不足の方 女性の健康の維持を考える方 妊娠中の方	240 μ g ※① 1000 μ g	メトトレキサートの副作用の発現率の低下。 抗てんかん薬の血中濃度の減少。		発熱、蕁麻疹、痒み。	妊娠の1ヶ月以上前から3カ月までは400 μ gの摂取が望ましい。
ビタミンC	美容が気になる方 疲れをためたくない方	100mg	フルフェナジン、トリフロペラジンなどの抗精神病薬の吸収を下げる可能性あり(機序不明) 鉄剤の消化管吸収を高める。 エストロゲン製剤の血中濃度を上げる。	腎臓結石がある患者が1000mg/日以上摂取すると再発のリスクが高まる。	下痢、嘔吐、胃腸障害。	
ビタミンD	健やかな生活を送りたい方 骨の健康を気にされる方	※② 5 μ g			高Ca血症。	
ビタミンE	女性の健康維持を考える方	※② 男:9mg 女:8mg ※① 男:800mg 女:700mg	ワルファリンカリウム服用患者の出血リスクの上昇。	手術前後の摂取で出血のリスクが高まる。 網膜色素変性症、血栓のある患者、頭頸部にガンのある患者は摂取を控えるべき。	嘔吐、下痢、頭痛、視力障害。	コレステロール値の低下、CPK値の上昇、プロトロンビン時間延長。
カルシウム	健康的な毎日を贈りたい方 骨の健康を気にさせる方	※② 男:900mg 女:700mg ※①2300mg	ニューキノロン、テトラサイクリン系とキレートを形成して効果減弱。活性型VD製剤はCaの吸収を促進。		泌尿器系の結石、 ミルクアルカリ症候群などが生じやすくなる。	鉄、Mg、亜鉛、リンなどミネラルの吸収を抑制することがある。
鉄	鉄分を補いたい方 スポーツをする方	男:7.5mg 女:6.5mg ※① 男:50mg 女:40mg	ニューキノロン、テトラサイクリン、レボドパ、甲状腺H、セフジニル、タンニン酸アルブミンとキレートを形成して効果減弱。	C型慢性肝炎患者には徐鉄療法が行われているため摂取は避ける。	嘔吐、便秘、便黒。	VCや、肉や魚に含まれるシステインの還元作用により2価になり吸収が促進される。
リン	成長期のお子様 魚や肉をあまり食べない方	※② 男:1050mg 女:900mg ※① 3500mg			副甲状腺肥大、腹痛、下痢。	VB群の働きを補助する。 Ca:P=1:1が理想的な摂取のバランス。
マグネシウム	疲れを残したくない方	男:370mg 女:280mg	ニューキノロン、テトラサイクリン系とキレートを形成して効果減弱。 ジギタリス製剤との併用で吸収が低下。	腎機能の低下により高マグネシウム血症がおこりやすくなる。 Mg系の制酸剤の長期服用で電解質のバランスが崩れ下痢を引き起こすことがある。 高血圧患者の血圧低下。	下痢、筋力低下、嘔吐。	
カリウム	食欲がわかない方 生活習慣が気になる方	※② 男:2000mg 女:1600mg	利尿薬、ACE阻害薬、ARB、NSAIDsで高K	腎障害患者は高Kのリスクが高い。	脱力感、不整脈、低血圧。	Naの取りすぎでK減少。

銅	生活習慣が気になる方	男：0.8mg 女：0.7mg ※①10mg			腹痛、吐き気。	
モリブデン	鉄分を補いたい方	男：25μg 女：20μg ※① 男：320μg 女：250μg				
クロム	生活習慣病が気になる人	男：35μg 女：30μg		血糖値が低下する可能性がある。	頭痛、不眠、イライラ。	鉄が過剰になるとクロムの利用が妨げられる。ビタミンCはクロムの吸収を促進する。
亜鉛	食事が味気なく感じる方	男：9mg 女：7mg	ニューキノロン、テトラサイクリン系とキレートを形成して効果減弱。 ペニシラミンの吸収が低下。	リウマチ患者で亜鉛が欠乏しやすい。		アルコールを長期間多量に摂取している場合、CaやPとの同時摂取で亜鉛の吸収低下。
セレン	疲れがたまりやすいと感じる方	男：35μg 女：25μg ※① 男：450μg 女：350μg		心電図の変化やクレアチニンキナーゼの濃度の変化に注意が必要	末梢神経障害、消化管障害 爪の変形、脱毛。 妊娠中の過剰摂取は催奇形性、流産の恐れがある。 妊娠、授乳中は400μg以下の摂取。	日本人は食事から100μg摂取している。
ヨウ素	魚介類、海藻が苦手な方	150μg ※① 3000μg		甲状腺疾患治療中の患者のヨウ素入りサプリメント、の服用は避ける。	過敏症、血管浮腫、皮膚および粘膜出血、発熱、関節痛、リンパ節肥大、好酸球増大、じんましん、紫斑病、重篤な動脈周囲炎	
マンガン	毎日を健やかに過ごしたい方	男：4mg 女：3.5mg	ニューキノロン、テトラサイクリン系とキレートを形成して効果減弱。	肝障害、経管栄養Ptで過剰症を起こしやすい。	パーキンソン症候群 幻覚、生殖系免疫系の機能不全	
グルコサミン	階段の登り降りが辛い方	※ 1000mg～ 1,500mg	トポイソメラーゼⅡ阻害薬の作用減弱。 ワルファリンカリウムの作用増強。		吐き気、下痢、便秘	コンドロイチン、ヒアルロン酸との併用が効果的。
コンドロイチン	関節痛のある方	※400～ 2000mg	ワルファリンカリウムの作用増強。		胸やけ、悪心、嘔吐、下痢	エビ、カニアレルギーの方は服用を避ける。 グルコサミン、ヒアルロン酸との併用が効果的。
ブルーベリー	パソコン業務が多い方 ゲームが好きな方	※80～480mg				一緒に含まれているVAの量に注意
黒酢、香酢	ダイエット中の方 生活習慣の気になる方	※③		胃に負担がかかるため胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者は服用を避ける。	胃粘膜刺激	
にんにく卵黄	若々しさを大切にされる方 お酒が好きな方	※③	ワルファリンカリウムの作用増強。 CYP3A4で代謝される薬剤の薬効減弱。		胃刺激、下痢、便秘	

※①上限値：ある性、年齢階級に属するほとんど全ての人々が、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である。

※②目安量：推定平均必要量・推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、ある性・年齢階級に属する人々が良好な栄養状態を維持するのに十分な量である。

印のないものは推奨量の値。

※③：1日の目安量がないため、メーカーの定める量を参照