

栄養機能食品としての注意／栄養素の欠乏症・過剰症

栄養機能食品としての注意

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- 1日の摂取目安量を守ってください。
- 本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

栄養機能食品(ビタミンB1)

※該当商品は表を参照してください。

- ビタミンB1は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- 乳幼児へのご使用は、栄養士などにご相談ください。

栄養機能食品(鉄)

※該当商品は表を参照してください。

- 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
- 乳幼児、小児及び妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性等は過剰摂取にならないよう注意してください。

栄養機能食品(銅)

※該当商品は表を参照してください。

- 銅は、赤血球の形成を助けるとともに、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。
- 乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。

●栄養機能食品 該当商品一覧

	栄養機能表示成分	1日の摂取目安量	1日あたりの摂取目安量に含まれる各栄養成分の栄養素等表示基準値に占める割合		
			ビタミンB1	銅	亜鉛
PGソフト	銅・亜鉛	1200kcal	—	133%*	164%*
PGソフトエース					
PGソフトエースMP					
F2ショット	銅・亜鉛	1200kcal	—	133%*	164%*
F2ライト					
F2ライト55					
F2ライトMP	ビオチン	1200mL	ビオチン192%*		
マーメッドワン			ビオチン160%		
マーメッドプラス			ビオチン160%		

※栄養素等表示基準値(2015)

栄養機能食品(亜鉛)

※該当商品は表を参照してください。

- 亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。また、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。
- 乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
- 亜鉛の摂りすぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。

栄養機能食品(ビオチン)

※該当商品は表を参照してください。

- ビオチンは皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

	栄養機能表示成分	1日の摂取目安量	1日あたりの摂取目安量に含まれる各栄養成分の栄養素等表示基準値に占める割合			
			鉄	ビタミンB1	銅	亜鉛
テルミールアップリード	銅・亜鉛	2本	—	—	73%*	75%*
テルミールミニ	ビタミンB1	6本	—	252%	—	—
テルミールミニα		5本	—	500%	—	—
テルミールミニSoup		6本	—	360%	—	—
テルミール2.0α	ビタミンB1	3本	—	249%	—	—
エフツーアルファ	ビタミンB1	1000kcal	—	210%	—	—
テルミールソフト	銅・亜鉛	4本	—	—	—	—
テルミールソフトM		6本	—	—	220%	206%
ヘアチーノ	ビタミンB1・銅・亜鉛	6本	—	600%	200%	206%
タピオンα	ビタミンB1	5本	—	210%	—	—
プロミア	ビタミンB1・銅・亜鉛	3包	—	261%	150%	171%
テゾン	鉄	3本	110%	—	—	—

栄養素の欠乏症・過剰症

出典：日本人の食事摂取基準(2015年版)
日本食品標準成分表2015

●微量元素欠乏症・過剰症

微量元素	欠乏症	過剰症	含まれている主な食品
鉄	貧血、運動機能、認知機能の低下	鉄沈着症	豚レバー、あさり、ひじき、サバ(水煮)、卵、ごま
亜鉛	皮膚炎、味覚障害	銅の吸収阻害	魚介、卵黄
銅	貧血、白血球減少	ウイルス病	貝、海老、かに、種実類
マンガン	皮膚炎	—	お茶、アーモンド、豆類
セレン	心筋障害	毛髪と爪の脆弱化・脱落	魚介、肉(内臓)、卵
クロム	糖代謝異常	—	海藻類、まさば(焼)、アーモンド(フライ)
モリブデン	血漿メチオニン増加、尿中チオ硫酸増加	—	大豆、こんぶ、豚の肝臓、玄米
ヨウ素	甲状腺機能低下	甲状腺機能亢進症	サバ、大豆、海藻類

●ビタミン欠乏症・過剰症

	ビタミン	欠乏症	過剰症	含まれている主な食品
脂溶性	ビタミンA	夜盲症、免疫能の低下、皮膚の角質化	皮膚の落屑、脱毛、筋肉痛	レバー、ウナギ、乳製品、緑黄色野菜、卵
	ビタミンD	くる病、骨軟化症	高カルシウム血症、腎障害、軟組織の石灰化障害	あんぎち、サケ、サンマ、キノコ
	ビタミンE	神経機能低下、筋無力症、不妊症	—	ウナギ、落花生、油脂類、緑黄色野菜
水溶性	ビタミンK	血液凝固遅延	—	納豆
	ビタミンB1	倦怠感、食欲不振、脚気	—	豚肉、ハム、ウナギ、種実類、豆類
	ビタミンB2	口内炎、眼球炎、脂漏性皮膚炎、成長障害	—	豚レバー、ウナギ、乳製品、納豆
	ナイアシン	ペラグラ(皮膚炎、下痢、口内炎、神経障害)	皮膚発赤作用	豚ロース、カツオ、落花生
	ビタミンB6	皮膚炎、動脈硬化性血管障害、食欲不振	神経障害	カツオ、マグロ
	葉酸	巨赤芽球性貧血、神経管閉鎖障害	—	レバー、菜の花、枝豆、うい、ウナギ
	ビタミンB12	悪性貧血	—	レバー、サンマ、ニシン、貝類
	ビオチン	脱毛、発疹等の皮膚障害、結膜炎、食欲不振	—	レバー、イワシ、落花生
パントテン酸	皮膚炎、副腎障害、末梢神経障害	—	レバー、子持ちカレイ、ニジマス、タラコ、納豆、アボカド	
ビタミンC	壊血病	—	果実類、野菜類	