

栄養剤の使用指針

・経腸栄養剤 **薬品** ⇔ **食品** への変更対応一覧(経管)

	薬品	食品
半消化態	ラコール 1kcal/ml (塩分 0.19g/100ml) エネーボ 1.2kcal/ml (塩分 0.234g/100ml) エンシュア H 1.5kcal/ml (塩分 0.304g /100ml)	ラクフィア 1.0 1kcal/ml(塩分 0.5g/100ml) ラクフィア 1.5 1.5kcal/ml、(塩分 0.3g/100ml) アイソカル 2K 2.0kcal/ml (塩分 0.76g/100ml)
消化態	当院では採用なし	ペプチーノ 1.0kcal/ml (塩分 0.18g/100ml) 無脂肪 ペプタメンスタンダード 1.5kcal/ml(塩分 0.42g/100ml) ハイネックスイーゲル 0.8kcal/ml(塩分 0.34g/100ml)
成分栄養	エレンタール 1kcal/1ml(80g 袋/300ml に溶解) (塩分 0.66g/80g)	食品はない

・疾患がある場合の経腸栄養剤(食品は病名が該当しなくても使用可)

糖尿病など 食後高血糖を防ぐ組成	⇒	(食品)グルセルナREX 400ml 袋/ 400kcal
低腎機能低下など リン、低 K、低 Na	⇒	(食品)リーナレン MP250ml 袋/ 400kcal(Pro3.5g/100kcal)
慢性閉塞性肺疾患(COPD) 呼吸商を上げない組成	⇒	(食品)プルモケア 250ml 缶/ 375kcal
肝不全など アンモニアの生産を抑える組成	⇒	(医薬品)アミノレバン 50g 袋/200kcal (食品)へパス 125ml 本/200kcal
重症疾患の急性期 高蛋白質の消化態栄養剤	⇒	(食品)リニューート 蛋白質 6g/100kcal

・胃食道逆流、下痢の対策

- ①基本栄養剤+粘度調整品(REF-P1)
- ②粘度可変型:ハイネックスイーゲル(消化態)
- ③半固形(胃ろう用):(医薬品)ラコール経腸用半固形剤 粘度 6,500~12,500mPa・s
(食品)ハイネックスゼリー 粘度 12,900 mPa・s(回転数 6rpm)

・経口栄養補助食品 **薬品** ⇔ **食品** への変更対応

誤嚥なし ラコール 1kcal/ml エネーボ 1.2kcal/ml エンシュア H 1.5kcal/ml	⇒	栄養飲料 メイバランスぎゅっと mini 2kcal/ml (100ml/本)
誤嚥あり 該当なし		(食品)プロテインゼリー80kcal/72g/個 他多数。 栄養サポート担当又は栄養科にお問い合わせください。

品名		半消化態 経腸栄養剤				半固形栄養剤(胃ろう用)		
		ラクフィア1.0	ラクフィア1.0	ラクフィア1.5	アイソカルBag2K	ハイネックスゼリー	ニュートリートウォーター	
栄養成分値		1袋(300ml)あたり	1袋(400ml)あたり	1袋(267ml)あたり	1袋(250ml)あたり	1本(300g)あたり	1袋(300g)あたり	
熱量	Kcal	300	400	400	500	300	6	
たんぱく質	g	12	16	16	18	13.5	0	
脂質	g	9	12	12	20	8.3	0	
炭水化物	g	45	60	60	59.5	46.1	1.2	
食物繊維	g	3	4	4	5	6.6	1.2	
水分	g	254	339	205	175	228	298	
ミネラル	ナトリウム(Na)	mg	591	788	480	750	531	28
	食塩相当量	g	1.5	2	1.22	1.9	1.35	0.07
	カリウム(K)	mg	360	480	480	400	552	45
	カルシウム(Ca)	mg	180	240	240	375	293	6
	マグネシウム(Mg)	mg	90	120	120	160	124	0.6
	リン(P)	mg	180	240	240	375	225	
	鉄(Fe)	mg	2.4	3.2	3.2	6.5	3.67	
	亜鉛(Zn)	mg	3	4	4	5.5	4.5	
	銅(Cu)	mg	0.3	0.28	0.4	5	0.45	
	マンガン(Mn)	mg	0.54	0.72	0.72	2	1.34	
	ヨウ素(I)	μg	39	52	52	75	44	
	セレン(Se)	μg	9	12	12	22.5	16.8	
	クロム(Cr)	μg	9	12	12	16.5	13.5	
	モリブデン(Mo)	μg	12	16	12	22.5	10.2	
ビタミン	ビタミンA	μg	234	312	312	400	300	
	ビタミンD	μg	3	4	4	5	5	
	ビタミンE	mg	3.6	4.8	4.8	5	6.8	
	ビタミンK	μg	21	28	28	45	25	
	ビタミンB1	mg	0.39	0.52	0.52	0.75	0.47	
	ビタミンB2	mg	0.42	0.56	0.56	1.1	0.53	
	ビタミンB6	mg	0.6	0.8	0.8	1.5	0.5	
	ビタミンB12	μg	0.9	1.2	1.2	1.5	1.5	
	ビタミンC	mg	75	100	100	90	67	
	ナイアシン	mg	5.7	7.6	7.6	20	8.1	
	パントテン酸	mg	3	4	4	6.5	2	
葉酸	μg	120	160	160	125	80		
特長	栄養素をバランス良く配合した標準的な組成。 食物繊維1g/100kcalのうちグァーガム分解物(PHGG)を0.4g配合。 シールド乳酸菌を配合。				2.0Kcal/ml、40mPa・s 粘稠あり(8fr以上の チューブ) 乳糖ゼロ 水分補正必要	半固形栄養剤 (胃ろう用) 粘度 12,900 mPa・s(回転数6rpm)	半固形栄養剤注入時の 水分補給 低電解質組成 pH3.7 比重1.0	
アレルギー表示	乳・大豆				乳・大豆	乳、大豆、ゼラチン	-	
浸透圧(mOsm/l)	350		460	480			-	
フレーバー	-		-	-		ミルク風味	レモン風味	
非タンパク熱量/窒素比(NPC/N比)	131		131	150		114	-	
在庫状況	○		○	なし・購入可能		○	なし・購入可能	
取り扱い会社	クリニコ		クリニコ	ネスレ		大塚製薬	ニュートリー	

		消化態栄養剤							
品名		ペプタメンスタンダード	ペプチーノ	ハイネックスイーゲル	ハイネックスイーゲル	リニュート			
栄養成分値		1袋(200ml)あたり	1本(200ml)あたり	1袋(375ml)あたり	1袋(500ml)あたり	1袋(400ml)あたり			
熱量	Kcal	300	200	300	400	400			
たんぱく質	g	10.5	7.2	12	16	24			
脂質	g	12	0	6.6	8.8	22.4			
炭水化物	g	37.5	42.8	50.3	67.0	28.4			
食物繊維	g	0	0	4.1	5.5	4.8			
水分	g	153	170	330	440	340			
ミネラル	ナトリウム(Na)	mg	429	140	499	665	636		
	食塩相当量	g	1.09	0.36	1.27	1.69	1.62		
	カリウム(K)	mg	320	154	469	625	400		
	カルシウム(Ca)	mg	210	150	176	235	168		
	マグネシウム(Mg)	mg	96	36	68	90	90		
	リン(P)	mg	170	80	248	330	330		
	鉄(Fe)	mg	3.2	1.4	1.76	2.35	2.35		
	亜鉛(Zn)	mg	4.4	2.4	3.6	4.8	7.2		
	銅(Cu)	mg	0.3	0.2	0.24	0.32	0.72		
	マンガン(Mn)	mg	1.1	UD	0.98	1.30	1.36		
	ヨウ素(I)	μg	44	UD	41.0	55.0	55.0		
	セレン(Se)	μg	16	2	9.8	13.0	20		
	クロム(Cr)	μg	17	2	8.6	11.5	11.5		
	モリブデン(Mo)	μg	32	8	15	20	20		
ビタミン	ビタミンA	μg	300	170	203	270	270		
	ビタミンD	μg	4.2	1.1	3.8	5.0	10.0		
	ビタミンE	mg	3	1.4	7.1	9.5	9.5		
	ビタミンK	μg	25	15	18.8	25.0			
	ビタミンB1	mg	0.76	1	0.68	0.90	20.00		
	ビタミンB2	mg	1.00	0.5	0.71	0.95	1.60		
	ビタミンB6	mg	1.30	0.5	0.90	1.20	2.00		
	ビタミンB12	μg	2.4	1.2	0.9	1.2	3.2		
	ビタミンC	mg	86	100	158	210	210		
	ナイアシン	mg	16.0	5	6.8	9.0	636.0		
	パントテン酸	mg	6.0	2.4	3.8	5.0	5.0		
葉酸	μg	92	100	90	120	120			
特長	乳清ペプチド使用 1.5kcal/ml	脂肪・食物繊維0g。 吸収しやすい低分子 ホエイペプチド	大豆ペプチド、コラーゲンペプチド*使用 pH低下で液体からゲル状に変化 食物繊維にペクチン、水分110ml/100kcal			重症患者向けの高たんぱく質の組成。 乳たんぱく不使用。			
アレルギー表示	乳・大豆	乳	大豆・ゼラチン		大豆・ゼラチン				
浸透圧(mOsm/l)	520	470	360		380				
非タンパク熱量/窒素比(NPC/N比)	150	149	131		80				
フレーバー	バニラ	プレーン	紅茶風味		-				
在庫状況	○	購入可能	○		購入可能				
取り扱い会社	ネスレ	ニュートリー	大塚製薬		大塚製薬				

病態別経腸栄養剤						
品名		グルセルナREX	リーナレンMP	プルモケアEx	へパス	
疾患名		糖尿病	腎臓病	COPD	肝臓病	
栄養成分値		1袋(400ml)あたり	1袋(250ml)あたり	1缶(250ml)あたり	1本(125ml)あたり	
熱量	Kcal	400	400	375	200	
たんぱく質	g	16.7	14.0	15.6	6.5	
脂質	g	22.3	11.2	23	6.7	
炭水化物	g	38.8	64.0	26.4	33.2	
食物繊維	g	3.6	4		5.0	
水分	g	340	187.2	197.0	93	
ミネラル	ナトリウム(Na)	mg	376	240	325	138
	食塩相当量	g	1.1	0.6	0.82	0.35
	カリウム(K)	mg	400	120	435	53
	カルシウム(Ca)	mg	280	120	240	75
	マグネシウム(Mg)	mg	84	60	90	40
	リン(P)	mg	260	140	240	65
	鉄(Fe)	mg	5.6	6.0	5.3	0.3
	亜鉛(Zn)	mg	4.8	6.0	4.3	7.5
	銅(Cu)	mg	0.64	0.30	0.53	
	マンガン(Mn)	mg		0.92		
	ヨウ素(I)	μg		60.0		
	セレン(Se)	μg	8.0※2	36.0	11.0※	
	クロム(Cr)	μg	2.8※2	12.0		
	モリブデン(Mo)	μg	11※2	10		
ビタミン	ビタミンA	μg	416	240	396	516
	ビタミンD	μg	3.4	0.52	2.6	1
	ビタミンE	mg	10.8	4	14.0	75
	ビタミンK	μg	12.0※2	5.6	11.0※	30
	ビタミンB1	mg	0.5	0.48	1.2	0.28
	ビタミンB2	mg	0.72	0.52	1.2	0.3
	ビタミンB6	mg	0.84	4.00	1.2	0.5
	ビタミンB12	μg	1.2	0.96	2.4	1
	ビタミンC	mg	44	36	80.0	100
	ナイアシン	mg	6.8	9.1	12.0	4.4
	パントテン酸	mg	2.8	2.00	5.3	1
葉酸	μg	80	252	163	50	
特長		低炭水化物(33%)、高脂質(50%)、BCAA8.0g/L含有。経口では容器にあげて提供	低リン、低カリウム、低ナトリウム。経口では容器にあげて提供。	低糖質、MCT、Lカルニチン配合、抗酸化ビタミンV.C.E、βカロテン強化	BCAA3.5g、EPA・DHA配合 亜鉛・抗酸化ビタミン強化	
アレルギー表示		乳・大豆	乳・大豆	乳・大豆	乳・大豆	
浸透圧(mOsm/l)		560	730	385	880	
非タンパク熱量/窒素比(NPC/N比)		128	157	125	167	
フレーバー		バニラ	コーヒー	カスタード風味	コーヒー・バナナ	
在庫状況		○	○	なし・購入可	なし・購入可	
取り扱い会社		アボットジャパン	明治	アボットジャパン	クリニコ	

褥瘡・創傷治癒用栄養補助食品

品名		ブイクレスCP10ジュース	ブイクレスCP10ゼリー	ペムノン	アバンド	
食事コメント名		CP10ジュース	CP10ゼリー	//	//	
栄養成分値		1本(125ml)あたり	1個(80g)あたり	1包(6g)あたり	1包(24g)あたり	
熱量	Kcal	80	110	24	79	
たんぱく質	g	12.0	12.0	3.6	14	
脂質	g	0	0.0	0	0	
炭水化物	g	8.0	15.5	2.3	7.9	
食物繊維	g					
水分	g	110	53			
ミネラル	ナトリウム(Na)	mg		9.1	3.6	
	食塩相当量	g	0.11	0.1	0.023	0.0
	カリウム(K)	mg	30.0	13	10.0	
	カルシウム(Ca)	mg	75.0	75		200.0
	マグネシウム(Mg)	mg	1.6	1.6		
	リン(P)	mg	4.0	7	2	
	鉄(Fe)	mg	5	5		
	亜鉛(Zn)	mg	12	12	10	
	銅(Cu)	mg				
	マンガン(Mn)	mg				
	ヨウ素(I)	μg				
	セレン(Se)	μg	50	50		
	クロム(Cr)	μg				
	モリブデン(Mo)	μg				
ビタミン	ビタミンA	μg	300	300	150.0	
	ビタミンD	μg	6	6		
	ビタミンE	mg	20	20		
	ビタミンK	μg				
	ビタミンB1	mg	3	3		
	ビタミンB2	mg	3	3		
	ビタミンB6	mg	5	5		
	ビタミンB12	μg	10	10		
	ビタミンC	mg	500	500	500	
	ナイアシン	mg	15	15		
	パントテン酸	mg	10	10		
葉酸	μg	550	550			
特長		コラーゲンペプチド10g配合。 12種類のビタミンとミネラルを配合。		Arg2.5g、Glu1g 水100ccで溶かす	HMB1.2g、L-グルタミン7g、 L-アルギニン7g配合、水 240~300mlで溶かす	
アレルギー表示		ゼラチン・オレンジ・リンゴ・桃・バナナ		-	オレンジ	
フレーバー		ミックスフルーツ・ルビー・オレンジ		ピーチ	オレンジ	
在庫状況		○	○	○	○	
取り扱い会社		ニュートリー	ニュートリー	キリン	アボットジャパン	

栄養補助食品①

品名		メイバランスぎゅっとmini	アイソカルゼリーハイカロ	エネルギーゼリー	エンジョイゼリー	エンジョイコラーゲンゼリー	ブイクレスゼリー	リハたいむゼリー	
食事コメント名		栄養飲料	HCゼリー	エネルギーゼリー	ブリックゼリー	プロテインゼリー	ビタミンUPゼリー	BCAAゼリー	
栄養成分値		1本(100ml)あたり	1個(66g)あたり	1個(98g)あたり	1/4本(55g)あたり	1個(72g)あたり	1/3(72g)あたり	1袋(120g)あたり	
熱量	Kcal	200	150	160	75	80	45.0	100	
たんぱく質	g	7.5	3	0	2.8	6	0.6	10	
脂質	g	5.6	7.9	0.0	2.1	0.0	0.03	0	
炭水化物	g	31.8	16.8	41.7	11.4	14.0	10.0	15	
食物繊維	g	2.5		3.3	0.0		0.6		
水分	g	68.5	38	56.1~56.2	38.0	52	58.0	94.8	
ミネラル	ナトリウム(Na)	mg	110	59	42~69	38	20~30	16	4
	食塩相当量	g	0.28	0.15	0.1~0.2	0.10	0.05~0.09		0.01
	カリウム(K)	mg	120	20	1.8~2.5	75	4	39	※3
	カルシウム(Ca)	mg	120		0~1	75	3	39	※5
	マグネシウム(Mg)	mg	40			8	1.0	2.1	
	リン(P)	mg	140	28	0.69~1.1	60	4	11	70
	鉄(Fe)	mg	1.5		0~0.1	0.8	3	3.3	
	亜鉛(Zn)	mg	2		0~0.1	0.3	12.0	6.7	
	銅(Cu)	mg	0.1			0.008	0.30		
	マンガン(Mn)	mg	0.009			0.005			
	ヨウ素(I)	μg	1.4						
	セレン(Se)	μg	12				10	33.3	
	クロム(Cr)	μg	0.46						
	モリブデン(Mo)	μg	3.3			1.9			
ビタミン	ビタミンA	μg	120		50	-	367		
	ビタミンD	μg	1		1	-	2.50	20	
	ビタミンE	mg	6			0.85	3.0	147.0	
	ビタミンK	μg	4.3				-		
	ビタミンB1	mg	0.35			0.09	0.3	2.0	
	ビタミンB2	mg	0.4			0.1	0.3	2.0	
	ビタミンB6	μg	6			0.12	0.3	3.3	
	ビタミンB12	μg	0.4			0.2	0.8	6.7	
	ビタミンC	mg	32			8.5	35	333	
	ナイアシン	mg	6			1.35	3.0	10.0	
	パントテン酸	mg	1.2			0.4	1.20	6.7	
葉酸	μg	60			16.5	40	533		
特長		バランス良い栄養組成 2kcal/1ccの高カロリー	少量高カロリー、理想的 食塊形成で誤嚥・窒息 リスク低減	糖質はマルトオリゴ糖 (シヨ糖0g)、水溶性 食物繊維3.3g含有 蛋白質、脂質0g	バランスの良い栄養 組成。220gを1/4に カットして提供。	コラーゲンペプチド6g含有	1/2本で摂取基準の 平均2倍程度のビタ ミンや鉄・亜鉛・セレン等 含有	リハビリ用、乳清蛋白質 (内BCAA2,500mg、シ クワーシャー(ホリフェノール) 10mg、ビタミンD	
アレルギー表示		乳成分(大豆)	乳・大豆	なし(無果汁)	乳・大豆・ゼラチン	大豆・ゼラチン・桃	乳	乳・大豆・桃	
フレーバー		苺、コーヒー、バナナ、フルーツ	キナコ、ソフト、小豆、豆腐	10種類(りんご等)	10種(ストロベリー等)	ミックスフルーツ・キウイ	カフェオレ・枝豆とうふ	マスカット・モモ・ハチミツレモン	
在庫状況		○	○	○	○	○	なし・購入可能	○	
取り扱い会社		明治	ネスレ	ハウス食品	明治	ニュートリー	ニュートリー	クリニコ	

栄養補助食品②									
品名		ブイクレスBIO	Vクレスハイプチゼリー	グルタミンF	REF-P1	サンファイバー	メイプロテインZn	MCTオイル	かぼちゃのスープ
食事コメント名		Vクレスジュース		//	粘度調製品	//			
栄養成分値		125ml/本	1個(23g)あたり	1包(26.5g)あたり	1袋(90g)あたり	1包(6g)あたり	10gあたり	9g(小さじ2杯)あたり	100mlあたり
熱量	Kcal	90	80	80	7	12.4	37	81	100
たんぱく質	g	0.3	0	10	0	0	8		3.3
脂質	g	0	6.0	0	0	0	0.1	9	2.7
炭水化物	g	22.3	6.5	10	1.8	0.5	0.9		15.2
食物繊維	g			5	1.4	5			2.2
水分	g	110	10		87.9				85.3
ミネラル	ナトリウム(Na)	mg	30	4	60	120	3~9	66	210
	食塩相当量	g	0.05						0.6
	カリウム(K)	mg	89	3	16	2			160
	カルシウム(Ca)	mg	70	25	2		124		78
	マグネシウム(Mg)	mg	3.0		2				12
	リン(P)	mg	13	1	5	3			68
	鉄(Fe)	mg	5	1	0.1			5.6	1
	亜鉛(Zn)	mg	12.0		5			5.6	1
	銅(Cu)	mg							0.05
	マンガン(Mn)	mg							0.04
	ヨウ素(I)	μ							
	セレン(Se)	μg	50	17	50				
	クロム(Cr)	μg			50				
	モリブデン(Mo)	μg							
ビタミン	ビタミンA	μg	550	100	100				71
	ビタミンD	μg	6						0.3
	ビタミンE	mg	20		20				0.8
	ビタミンK	μg							
	ビタミンB1	mg	3	1.0					0.12
	ビタミンB2	mg	3	1.0					0.11
	ビタミンB6	mg	5	1.7					0.1
	ビタミンB12	μg	10	3.3					0.3
	ビタミンC	mg	500	167	150				6
	ナイアシン	mg	15	5.0					1.8
パントテン酸	mg	10						0.43	
葉酸	μg	550	184					18	
特長	ビタミンと亜鉛・セレン等を配合。乳不使用、乳酸菌E.フェカリス6,000億個配合。		1日の摂取基準の約1/3~1.6倍のビタミン。MCT50%、オレイン酸30%配合	L-グルタミン10g、ゲアガム分解物配合。腸管バリア強化、BT予防、口内炎改善	原料は水溶性食物繊維ペクチン。栄養剤のカルシウムに反応し"とろり"とした粘度に調整	水溶性食物繊維ゲアガム下痢・便秘に効果 50~100ccで溶かす	消化吸収良い乳清タンパク質。汁やペーストの料理に混ぜて使用	お粥や料理に混ぜて使用。簡単エネルギーアップ。油っぽくない。	高栄養スープ。ニンジンスープもあり。
アレルギー表示	もも・バナナ	-	-	-	-	乳・大豆	-	小麦・大豆・鶏	
フレーバー	キャロット	ミックスフルーツ・キウイ	オレンジ		無味無臭			かぼちゃ	
在庫状況	○	○	○	なし・購入可能	○	○	○	○	
取り扱い会社	ニュートリー	ニュートリー	アイ・ドウ	ニュートリー	タイヨーラボ	明治	日清オリーブ	ホリカフーズ	

品名		ご飯のお供						
食事コメント名		減塩のり佃煮	うめびしお	鯛みそ	ごはんにあうソース	ごま塩	サケふりかけ	梅干し
栄養成分値		のり佃煮付	練梅	鯛ミソ付	御飯ソース	ごま塩袋付	フリカケ付	
栄養成分値		1袋(8g)あたり	1袋(8g)あたり	1袋(8g)あたり	1袋(10g)あたり	1袋(1g)	1袋(2g)	1個7g
熱量	Kcal	11	4.8	22	60	3	6.5	6
たんぱく質	g	0.19	0.048	0.41	0.2	0.09	0.3	
脂質	g	0.04	0.064	0.19	5.7	0.24	0.05	
炭水化物	g	2.5	1.0	4.8	1.6	0.08	1.2	
食物繊維	g					0.06		
水分	g					∅		
ミネラル	ナトリウム(Na)	mg	120	240	96	136	215	
	食塩相当量	g	0.29	0.6	0.25	0.4	0.55	0.38
	カリウム(K)	mg	14.4	8.8	12.0	4	0.2	
	カルシウム(Ca)	mg					5.5	5.5
	マグネシウム(Mg)	mg					1.7	
	リン(P)	mg	3.84	0.8	4.88	9	2.5	
	鉄(Fe)	mg					0.05	
	亜鉛(Zn)	mg					0.02	
	銅(Cu)	mg					0.01	
	マンガン(Mn)	mg					0.01	
	ヨウ素(I)	μg						
	セレン(Se)	μg						
	クロム(Cr)	μg						
	モリブデン(Mo)	μg						
ビタミン	ビタミンA	μg						
	ビタミンD	μg						
	ビタミンE	mg						
	ビタミンK	μg						
	ビタミンB1	mg					0.002	
	ビタミンB2	mg					∅	
	ビタミンB6	mg					0.03	
	ビタミンB12	μg					0	
	ビタミンC	mg					0	
	ナイアシン	mg					0.05	
	パントテン酸	mg					0.03	
葉酸	μg					0.68		
特長		新鮮なヒトエグサが原料	梅肉の酸味を抑えている	甘口	なめらかな高カロリー食品。低塩、甘くない、粘性あり	低ナトリウムの塩分付加に使いやすい	お粥に溶けて残渣がない	
フレーバー					卵風味			
在庫状況		○	○	○	○	○	○	○
取り扱い会社		三島食品	三島食品	三島食品	ジャネフ			

参考資料 日本人の食事摂取基準2020年版

品名		65～74(歳)身体活動レベル I						
		男性	女性					
熱量	Kcal	2050	1550					
たんぱく質	g	必要50 推奨60	必要40 推奨50					
脂質		20～30%エネルギー	20～30%エネルギー					
炭水化物		50～65%エネルギー	50～65%エネルギー					
食物繊維	g	20	17					
水分	g							
ミネラル	ナトリウム(Na)	mg	必要600	必要600				
	食塩相当量	g	1.5 目安7.5未満	1.5 目安6.5未満				
	カリウム(K)	mg	目標3000	目標2600				
	カルシウム(Ca)	mg	推奨700上限2500	推奨650上限2500				
	マグネシウム(Mg)	mg	推奨350	目標280				
	リン(P)	mg	目安1000上限3g	目安800上限3g				
	鉄(Fe)	mg	推奨7.5上限50	推奨6.0上限40				
	亜鉛(Zn)	mg	推奨9上限40	推奨7上限35				
	銅(Cu)	mg	推奨0.9	推奨0.7				
	マンガン(Mn)	mg	目安4.0	目安3.5				
	ヨウ素(I)	μg	推奨130	推奨130				
	セレン(Se)	μg	推奨30	推奨25				
	クロム(Cr)	μg	10	10				
モリブデン(Mo)	μg	推奨30	推奨25					
ビタミン	ビタミンA	μg	推奨850上限2.7g	推奨700上限2.7g				
	ビタミンD	μg	目安 8.5	目安 8.5				
	ビタミンE	mg	7	6.5				
	ビタミンK	μg	150	150				
	ビタミンB1	mg	推奨1.3	推奨1.1				
	ビタミンB2	mg	推奨1.5	推奨1.2				
	ビタミンB6	mg	推奨1.4	推奨1.1				
	ビタミンB12	μg	推奨2.4	推奨2.4				
	ビタミンC	mg	推奨100	推奨100				
	ナイアシン	mg	推奨14	推奨11				
	パントテン酸	mg	6.0	5.0				
葉酸	μg	推奨240	推奨240					