

表1-4 栄養機能食品の規格基準と栄養機能表示

栄養成分	下限値	上限値	栄養成分の機能
<i>n</i> -3系脂肪酸	0.6g	2.0g	<i>n</i> -3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です
亜鉛	2.64mg	15mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です 亜鉛は、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
カリウム	840mg	2,800mg	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です
カルシウム	204mg	600mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です
鉄	2.04mg	10mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です
銅	0.27mg	6.0mg	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です 銅は、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
マグネシウム	96mg	300mg	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です
ナイアシン	3.9mg	60mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です
パントテン酸	1.44mg	30mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です
ビオチン	15 μ g	500 μ g	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です
ビタミン A	231 μ g	600 μ g	ビタミン A は、夜間の視力の維持を助ける栄養素です ビタミン A は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です
ビタミン B ₁	0.36mg	25mg	ビタミン B ₁ 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
ビタミン B ₂	0.42mg	12mg	ビタミン B ₂ は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です
ビタミン B ₆	0.39mg	10mg	ビタミン B ₆ は、たんぱく質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
ビタミン B ₁₂	0.72 μ g	60 μ g	ビタミン B ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です
ビタミン C	30mg	1,000mg	ビタミン C は、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用をもつ栄養素です
ビタミン D	1.65 μ g	5.0 μ g	ビタミン D は、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です
ビタミン E	1.89mg	150mg	ビタミン E は、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です
ビタミン K	45 μ g	150 μ g	ビタミン K は、正常な血液凝固能を維持する栄養素です
葉酸	72 μ g	200 μ g	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です

(消費者庁：食品表示基準，別表第 11 より)