

講演 1

水溶性ビタミンの食事摂取基準と話題提供

柴田 克己（滋賀県立大学人間文化学部 教授）

9 種類の水溶性ビタミンすべての食事摂取基準の算定方法を紹介する。乳児（0～5 か月）は「母乳中の濃度×哺乳量」から算定した。乳児（6～11 か月）は基本的に乳児（0～5 か月）の値の外挿値と成人（18～29 歳）の値の外挿値の平均値から算定した。1 歳以上に関しては、ビタミン B₁、B₂、ナイアシンの推定平均必要量は尿中に排泄されるビタミン量を指標として、ビタミン B₆、B₁₂、葉酸、C の推定平均必要量は血液中の値を指標として算定し、これら 7 種類のビタミンの推奨量はすべて推定平均必要量×1.2 として算定した。パントテン酸とビオチンは必要量の明確な代替生体指標を特定できないため目安量として算定した。耐容上限量を算定したビタミンはピリドキシン、ニコチン酸、ニコチンアミド、プテロイルモノグルタミン酸のみである。

本講演では、成人の水溶性ビタミンの推定平均必要量（EAR = Estimated Average Requirement）がどのような方法で算定したのかを紹介する。

尿中の値を指標として算定したビタミンは、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ナイアシンである。

血液中の値を指標として算定したビタミンは、ビタミン B₆、ビタミン B₁₂、葉酸、ビタミン C である。

パントテン酸とビオチンは必要量を算定するための明確な指標を特定できなかったため、食事調査結果から算定した。

話題提供として、非侵襲生体試料である尿を用いる水溶性ビタミンの栄養評価法を紹介する。