

WEB-1-2-6 日本人の食事摂取基準（2015年版）において推定平均必要量を決めるために用いた研究方法と推定平均必要量の定義

栄養素	研究方法	推定平均必要量の定義
たんぱく質	出納試験	窒素の出納バランスがとれる摂取量
ビタミン A	要因加算法	欠乏症を発症しない肝ビタミン A 貯蔵量を維持できる摂取量
ビタミン B <sub>1</sub>	ヒト試験	尿中排泄量が急激に増加する変曲点を示す摂取量
ビタミン B <sub>2</sub>	ヒト試験	尿中排泄量が急激に増加する変曲点を示す摂取量
ナイアシン	ヒト試験	欠乏症発症の指標となる尿中 MNA 排泄量を与える摂取量
ビタミン B <sub>6</sub>	ヒト試験	欠乏症を発症しない血漿 PLP 濃度 (> 30 nmol/L) を維持できる摂取量
ビタミン B <sub>12</sub>	要因加算法	悪性貧血患者の血液学的性状および血清ビタミン B <sub>12</sub> 濃度を適正に維持できる摂取量を基に算定
葉酸	ヒト試験	赤血球中葉酸濃度 (> 300 nmol/L) を維持できる摂取量
ビタミン C	ヒト試験	心臓血管系の疾病予防効果ならびに有効な抗酸化作用を期待できる血漿ビタミン C 濃度 (50 μmol/L) を与える摂取量
ナトリウム	要因加算法	便, 尿, 皮膚からのナトリウム不可避損失量を補う摂取量
カルシウム	要因加算法	体内蓄積量, 尿中排泄量, 経皮的損失量の合計を見かけの吸収率で割った値
マグネシウム	出納試験	出納が 0 になる摂取量
鉄	要因加算法	基本的損失量を吸収率で割った値
亜鉛	その他	関係式から導いた排泄と吸収のバランスが取れる点
銅	その他	銅の栄養状態を示す指標に変化が認められないと考えられる最低の摂取量
ヨウ素	その他	甲状腺へのヨウ素蓄積量
セレン	その他	関係式から導いた血漿グルタチオンペルオキシダーゼ活性値が飽和の 2/3 となる摂取量
モリブデン	出納試験	出納の平衡が維持される摂取量に, 汗, 皮膚などからの損失量を加えた値