

ビタミン・ ミネラルの安全性

第2版

ジョン・ハズコック 著

橋詰 直孝 監訳

NNFAジャパン(日本栄養・食品協会) 訳

Council for Responsible Nutrition
John N. Hathcock, Ph.D.

Vitamin *and* Mineral Safety

2nd Edition

第一出版





ビタミン・ミネラルの安全性 第2版

Vitamin and Mineral Safety 2nd Edition

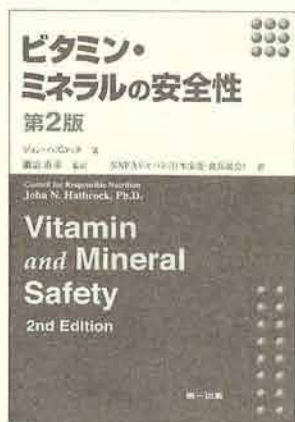
ジョン・ハズコック 著

橋詰 直孝

監訳

NNFA ジャパン (日本栄養・食品協会)

訳



- サプリメントの原材料として最も基本的な栄養素成分であるビタミン・ミネラルは日常的に摂取されており、そのリスク評価に基づく安全な摂取量の検討・提案は、消費者の健康を守るうえで重要なことです。
- 本書は、このような目的からアメリカ栄養評議会 (CRN) によりまとめられた書籍の翻訳本です。
- 巻頭に「ビタミンおよびミネラルの安全性に関する要約(概要)」をまとめました。
- 各論では、28のビタミン・ミネラルについて「機能」「安全性の根拠」、さらに欧州委員会の食品科学委員会などによる「安全性に対して公表された公式見解」を示したうえで、CRNが設定した上限摂取量を掲載しています。

ISBN978-4-8041-1167-4

B5判・206P 定価 3,990円 (本体 3,800円)

目次

要約

第1章 はじめに

第2章 ビタミン各論

◆脂溶性ビタミンおよびβ-カロテン

ビタミンA (レチノールおよびそのエステル) / β-カロテン / ビタミンD / ビタミンE / ビタミンK

◆水溶性ビタミン

ビタミンC (アスコルビン酸) / ビタミンB₁ (チアミン) / ビタミンB₂ (リボフラビン) / ナイアシン: ニコチン酸およびニコチン酸アミド / ビタミンB₆ (ピリドキシン) / 葉酸 /

ビタミンB₁₂ / ビオチン / パントテン酸

第3章 ミネラル各論

カルシウム(Ca) / リン(P) / マグネシウム(Mg) / カリウム(K)

第4章 微量ミネラル各論

ホウ素(B) / クロム(Cr) / 銅(Cu) / フッ素(F) / ヨウ素(I) / 鉄(Fe) / マンガン(Mn) / モリブデン(Mo) / セレン(Se) / 亜鉛(Zn)

第5章 附表

最大安全量の考え方に対する国際比較

索引