

栄養機能表示可能な成分、表示に必要な上下限值、栄養機能表示、注意喚起表示（別表第十一の内容）の一覧

(2016年4月7日時点)

栄養成分	1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養分量		栄養機能表示	注意喚起表示
	下限値	上限値		
n - 3系脂肪酸	0.6g	2.0g	n - 3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
カリウム	840mg	2800mg	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。腎機能が低下している方は本品の摂取を避けてください。
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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
鉄	2.04mg	10mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
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	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。一日の摂取

			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。	目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビオチン	15 $\mu$ g	500 $\mu$ 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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンA	231 $\mu$ g	600 $\mu$ 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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。
ビタミンB <sub>1</sub>	0.36mg	25mg	ビタミンB <sub>1</sub> 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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB <sub>2</sub>	0.42mg	12mg	ビタミンB <sub>2</sub> は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB <sub>6</sub>	0.39mg	10mg	ビタミンB <sub>6</sub> は、たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB <sub>12</sub>	0.72 $\mu$ g	60 $\mu$ g	ビタミンB <sub>12</sub> は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンC	30mg	1000mg	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンD	1.65 $\mu$ g	5.0 $\mu$ g	ビタミンDは、腸管でのカル	本品は、多量摂取により疾病が治癒した

D			シウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。	り、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンK	45 $\mu$ g	150 $\mu$ 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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。
葉酸	72 $\mu$ g	200 $\mu$ 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。	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。

注) ビタミンAの前駆体である $\beta$ -カロテンについては、ビタミンA源の栄養機能食品（「栄養機能食品（ビタミンA）」）として認めるが、その場合の上限値は7,200 $\mu$ g、下限値2,772 $\mu$ gとする。また、 $\beta$ -カロテンについては、ビタミンAと同様の栄養機能表示を認める。この場合、「妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないように注意してください。」旨の注意喚起表示は、不要とする。