

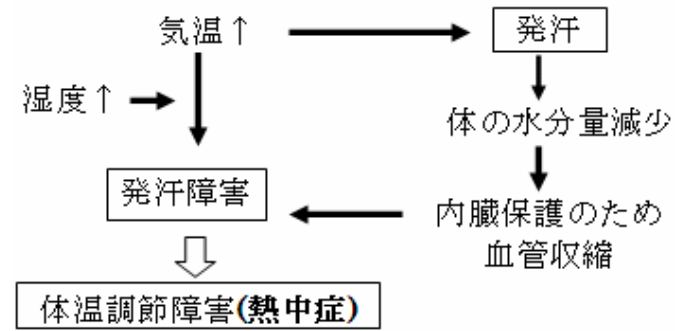
9 12
3 6
9 12

997-0022
21-2
0235-25-3131
FAX 0235-25-3033

<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>

	39	

37 75

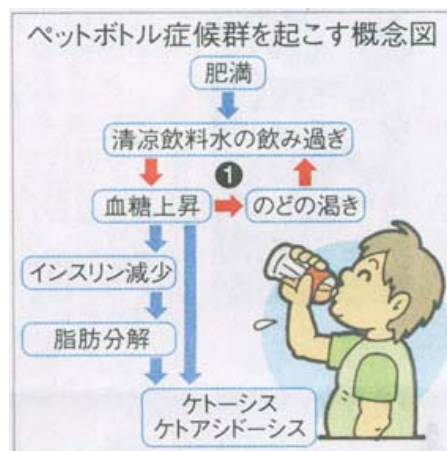


105

36 10
30

100

1	
	30
	18
	12



9 12
3 6
9 12

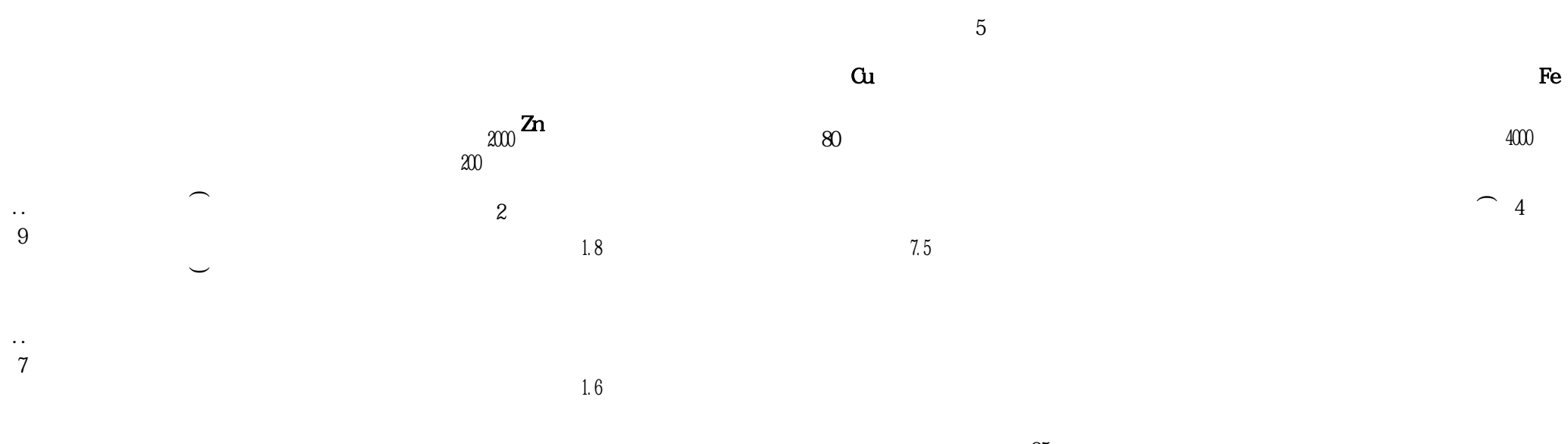
997-0022

21-2

0235-25-3131

FAX 0235-25-3033

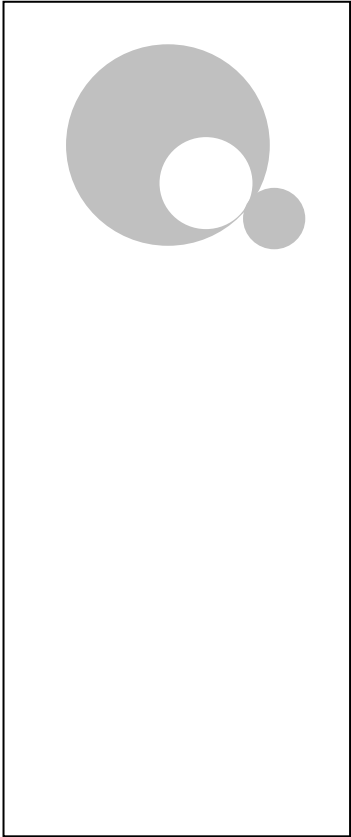
<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>



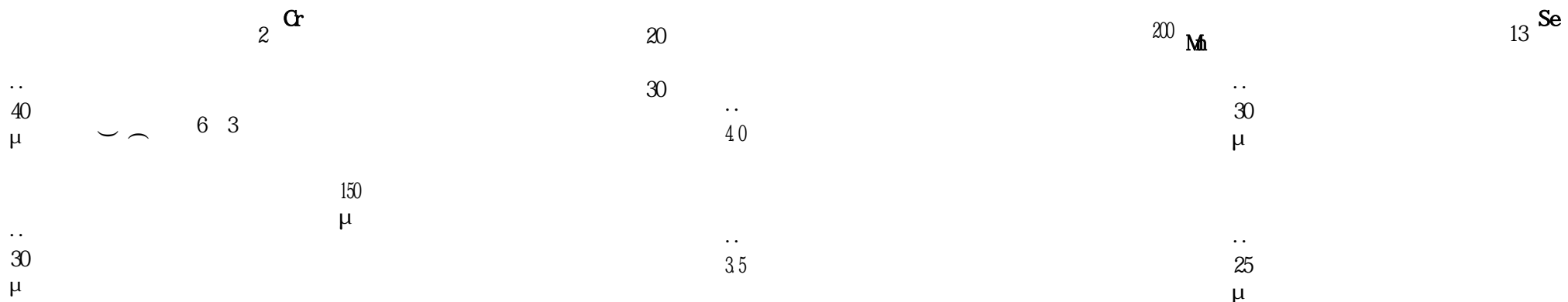
	(100)
	13.2 mg
	5.0 mg
	2.7 mg
	6.9 mg

	(100)
	0.9 mg
	0.3 mg
	0.6 mg
	1.2 mg

	(100)
	13 mg
	5.3 mg
	3.3 mg
	9.9 mg



103

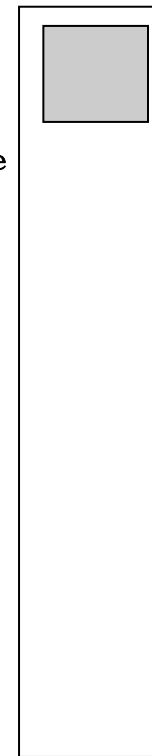


	(100)
	45 μ g
	34 μ g
	28 μ g
	15 μ g

	(100)
	7790 μ g
	39 μ g
	268 μ g
	198 μ g

	(100)
	1.5 mg
	1.41 mg
	0.74 mg
	3.44 mg

	(100)
	77 μ g
	3.7 μ g
	65 μ g
	2.8 μ g



9 12
3 6
9 12

997-0022

21-2
0235-25-3131
FAX 0235-25-3033

<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>

B₆

B₂

B₁



	(100)
	2.16 mg
	3.08 mg
	1.45 mg
	3.60 mg

	(100)
	14.0 mg
	11.8 mg
	19.0 mg
	17.5 mg

	(100)
	0.66 mg
	0.76 mg
	0.44 mg
	0.53 mg

	(100)
	3.60 mg
	0.56 mg
	0.35 mg
	2.33 mg

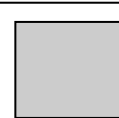
	(100)
	0.41 mg
	0.63 mg
	0.83 mg
	0.49 mg

101

B₁₂

B₁₂

B₁₂



B₁₂

μ

μ

μ

	(100)
	1700 mg
	100 mg
	170 mg
	65 mg

	(100)
	79.6 μ g
	1.8 μ g
	28.5 μ g
	73.6 μ g

	(100)
	1000 μ g
	320 μ g
	210 μ g
	190 μ g

	(100)
	44.4 μ g
	17.7 μ g
	62.4 μ g
	59.4 μ g

9 12
 3 6
 9 12

997-0022

21-2

0235-25-3131

FAX 0235-25-3033

<http://www13.plala.or.jp/hpogiwarai/index1.html>



2700 600
μ

450
μ

50 5.5
μ μ

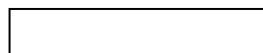
（

）

	(100)
	20.0 μ g
	19.0 μ g
	33.0 μ g
	2.2 μ g
	2.1 μ g

	(100)
	13000 μ
	2400 μ
	840 μ
	330 μ
	760 μ

100



75
μ

（

800 7.0

65
μ

）

650 6.5

	(100)
	600 μ g
	270 μ g
	160 μ g
	250 μ g
	640 μ g

	(100)
	7.4 mg
	15.2 mg
	7.1 mg
	6.5 mg
	31.0 mg



9 12
3 6
9 12

997-0022

21-2

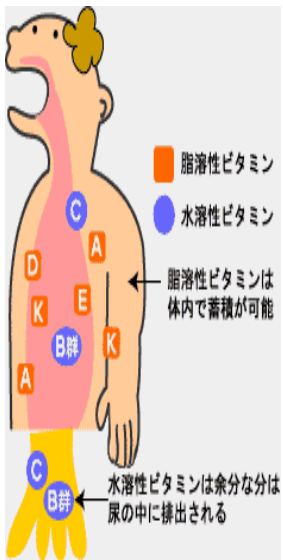
0235-25-3131

FAX 0235-25-3033

<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>

水溶性ビタミン

種類	多く含む食品 ※1
ビタミンB1	牛乳、肉類、大豆・大豆加工品、緑黄色野菜 など
ビタミンB2	牛乳、粉乳、レバー、卵、肉類、納豆、緑黄色野菜 など
ナイアシン	レバー、肉類、豆類、タラコ、カツオ、緑黄色野菜 など
ビタミンB6	レバー、肉類、マグロ、卵、ニンニク など
ビタミンB12	牛乳、チーズ、レバー、カキ、アザリ、シジミ、卵 など
葉酸	牛乳、レバー、肉類、納豆、モロヘイヤ、なばな、緑茶 など
パントテン酸	牛乳、粉乳、レバー、肉類、魚介類、納豆、モロヘイヤ、卵 など
ビオチン ※2	レバー、イワシ、落花生、卵 など
ビタミンC	みかん、いちご、野菜（特に、ブロッコリー、ほうれん草、赤ピーマン）、緑茶 など



脂溶性ビタミン

種類	多く含む食品 ※1
ビタミンA	バター、牛乳、チーズ、レバー、卵、緑黄色野菜 など
ビタミンD	イワシ、カツオ、サンマ、マグロ、きのこ類 など
ビタミンE	大豆、玄米、綿実油、緑黄色野菜、ウナギの鰯焼、アーモンド など
ビタミンK	納豆、ブロッコリー・ほうれん草などの緑黄色野菜、肉類 など

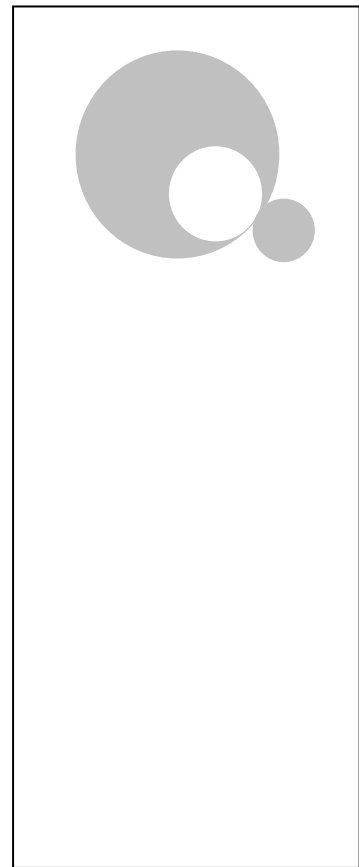
13

1910



amine

vital



B1

B2

B1

B2

B1

B2

25
~
100

20

50

10

30

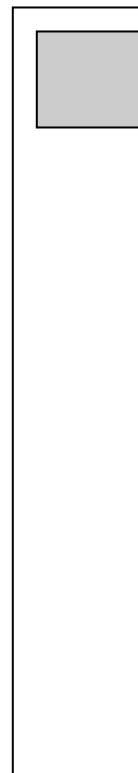
50

70

10

20

99



9 12
3 6
9 12

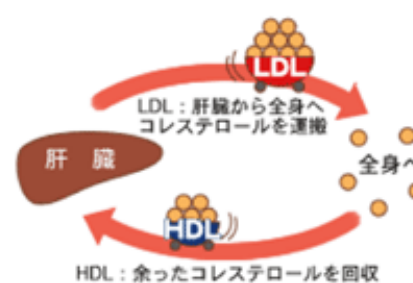
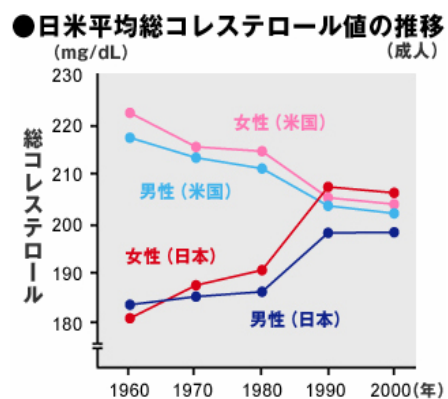
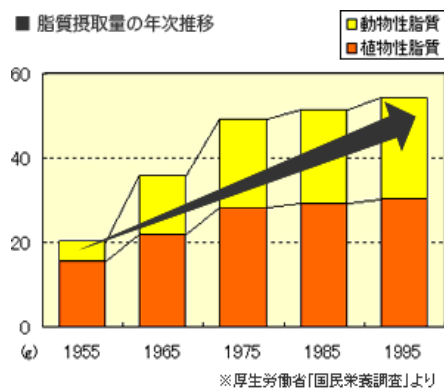
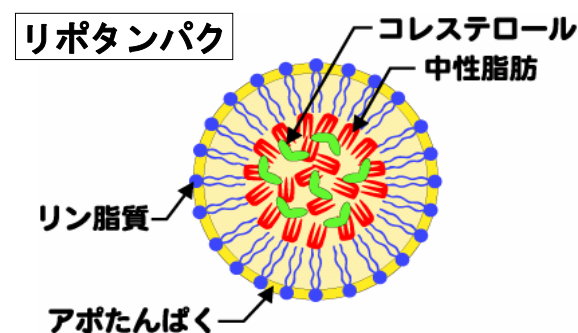
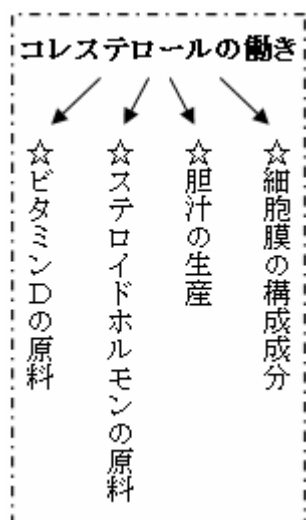
997-0022

21-2

0235-25-3131

FAX 0235-25-3033

<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>



9 12
3 6
9 12

997-0022

21-2

0235-25-3131

FAX 0235-25-3033

<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>



97

9 12
3 6
9 12

997-0022

21-2

0235-25-3131

FAX 0235-25-3033

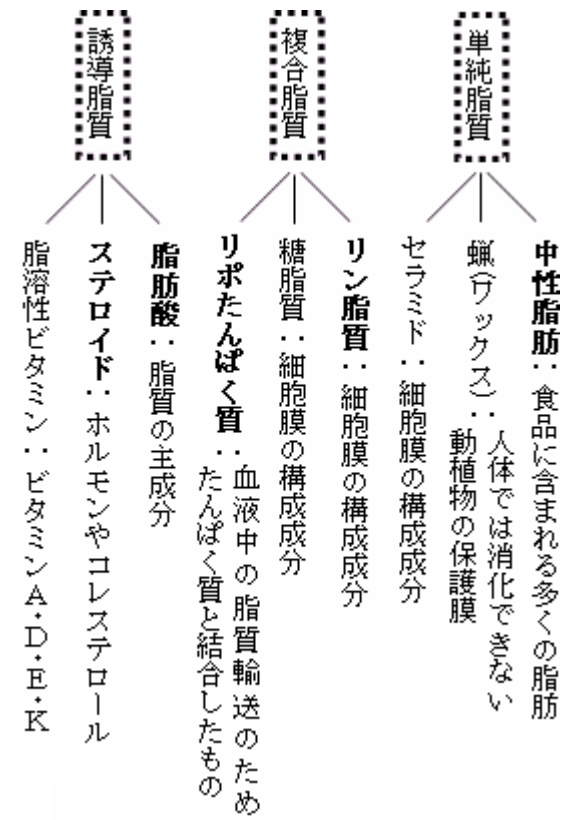
<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>

H22.12

	n-3	n-6	n-9			
	-					



...



96



9 12
3 6
9 12

997-0022

21-2

0235-25-3131

FAX 0235-25-3033

<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>

2000kcal

2000kcal× 0.2 0.25(20 25) 400 500kcal

400 500kcal

1 9kcal

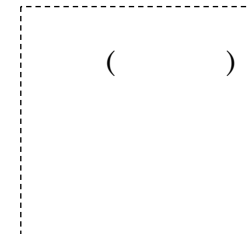
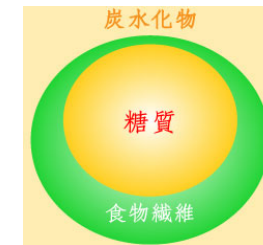
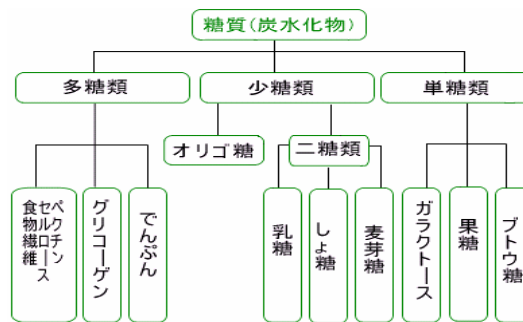
400 500kcal+ 9kcal 45 55g

50g

1 2 (4g)

50g

()



94

kg

100	1	2,000kcal	2000kcal × 0.6 = 1200 kcal
		1,200kcal	
			5
		g/kg/	
	50	5	7g × 50 = 250
			350g
	250	350g × 4kcal = 1000	1400 kcal



行き、熱射病には気を付けてください。

日差しが強くなります。風通しの良い着る。

9 12

3 6

9 12

997-0022

21-2

0235-25-3131

FAX 0235-25-3033

<http://www13.plala.or.jp/hpogiwara/index1.html>