

正誤表・更新情報

本書中に訂正・更新箇所等がございました。お手数をお掛けしますが、下記ご参照頂けますようお願い申し上げます（2018年10月17日）

■第3版 第3刷（2018年7月30日発行）の修正・更新箇所

※第1刷からの修正箇所はhttps://www.yodosha.co.jp/correction/9784758113502_corrections.pdf をご参照ください

頁	場所	修正前	修正後	補足	掲載
付表					
190	(表11つづき)の右側			※1	18/10/17

図表

※1 ビタミンCの食事摂取基準の表を追加いたします

性別	ビタミンC (mg/日)					
	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
年齢等						
0～5 (月)	—	—	40	—	—	40
6～11 (月)	—	—	40	—	—	40
1～2 (歳)	30	35	—	30	35	—
3～5 (歳)	35	40	—	35	40	—
6～7 (歳)	45	55	—	45	55	—
8～9 (歳)	50	60	—	50	60	—
10～11 (歳)	60	75	—	60	75	—
12～14 (歳)	80	95	—	80	95	—
15～17 (歳)	85	100	—	85	100	—
18～29 (歳)	85	100	—	85	100	—
30～49 (歳)	85	100	—	85	100	—
50～69 (歳)	85	100	—	85	100	—
70以上 (歳)	85	100	—	85	100	—
妊婦 (付加量)				+10	+10	—
授乳婦 (付加量)				+40	+45	—

特記事項：推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果ならびに抗酸化作用効果から算定した