

日本の食事摂取基準（2016年版）より

		単位	推奨量	推奨量	1回分7カプセルの摂取量
			男	女	MVM
ビタミン	ビタミンA	$\mu\text{g}/\text{RAE}$	900	700	635
	ビタミンD	μg	5.5	5.5	15.0
	ビタミンE	mg	6.5	6	100.0
	ビタミンK	μg	150	150	45
	ビタミンB ₁	mg	1.4	1.1	50.0
	ビタミンB ₂	mg	1.6	1.2	50.0
	ナイアシン	mg	15	12	60
	ビタミンB ₆	mg	1.4	1.2	50.0
	葉酸	μg	240	240	1000
	ビタミンB ₁₂	μg	2.4	2.4	50.0
	ビオチン	μg	50	50	30
	パントテン酸	mg	5	4	50.0
ミネラル	ビタミンC	mg	100	100	252
	カルシウム	mg	650	650	50
	鉄	mg	7.5	6.5/11.5	8.0
	マグネシウム	mg	370	290	200
	カリウム	mg	2500	2000	100
	銅	mg	1	0.8	0.5
	ヨウ素	μg	130	130	150
	マンガン	mg	4	3.5	5.0
	セレン	μg	30	25	50
	亜鉛	mg	10	8	15.0
	クロム	μg	10	10	50
	モリブデン	μg	30	25	10