







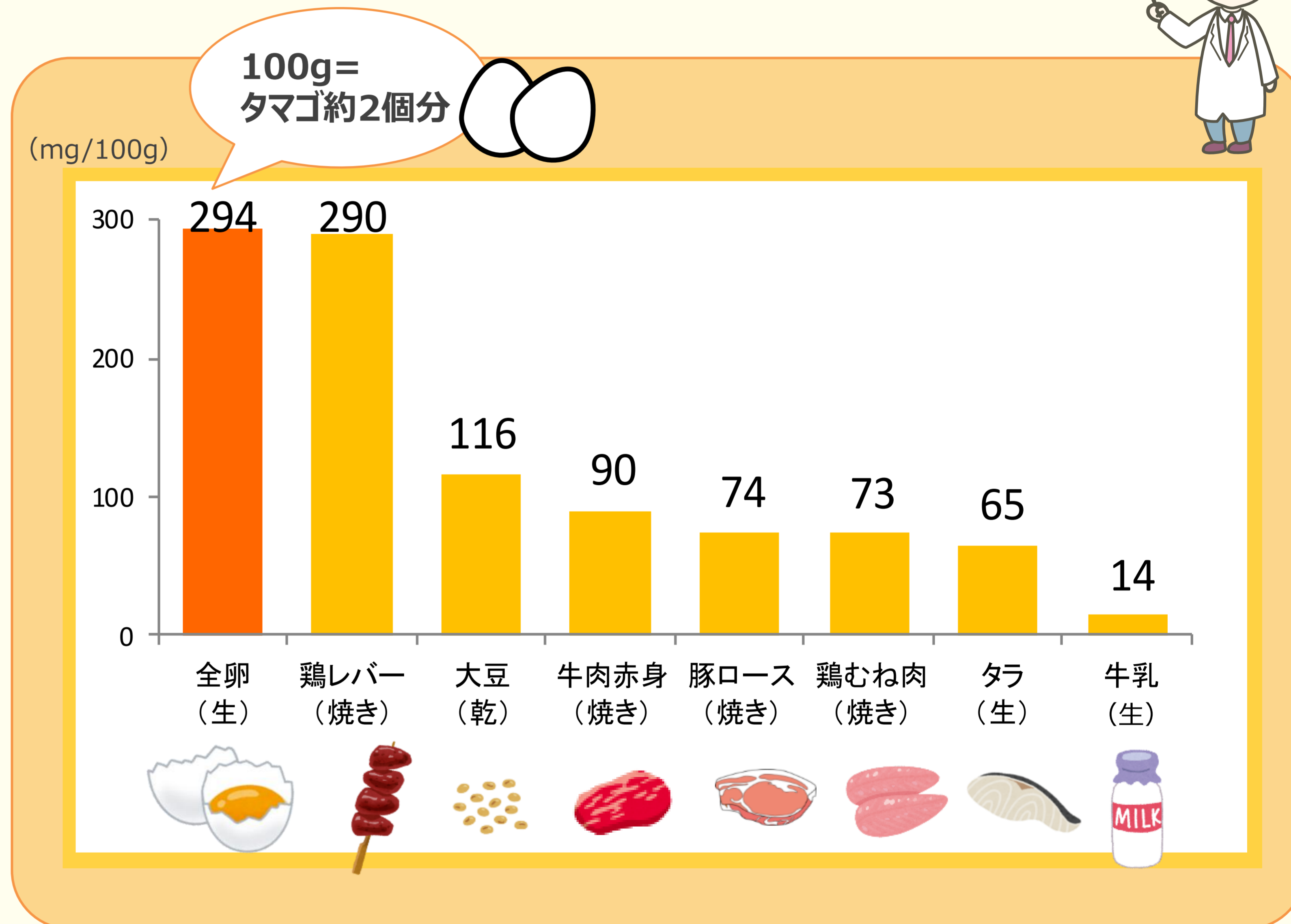
# 卵は“コリン”の重要な共有源！

## 米国でのコリン摂取目安量

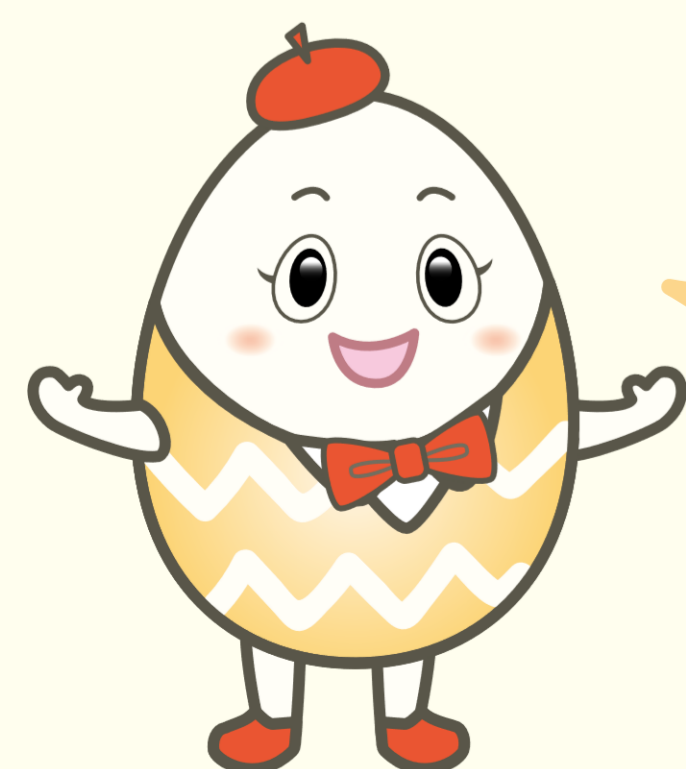
		(mg/日)	
乳児 	0-6ヶ月	125	
	7-12ヶ月	150	
乳児 	1-3才	200	
	4-8才	250	
男性 	9-13才	375	
	>14才	550	
女性 	9-13才	375	
	14-18才	400	
	>19才	425	
妊婦 		450	
授乳婦 		550	

< Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes, 1998 より >

## 各種食品中のコリン量



主典：<USDA Food Composition Databases (Release 28, 2016年5月改訂版) より>



米国以外にも、EU、オーストラリア、カナダ、中国、ベトナムなどで摂取基準が設定されています

日本では摂取基準が設定されていません