生命の鎖（46種類の必須栄養素）

補足資料

人の正常な「細胞」1個を作るのに絶対必要な栄養素

必須アミノ酸

(1)イソロイシン
(2)ロイシン
(3)リジン
(4)メチオニン
(5)ﾌｪﾆｰﾙｱﾗﾆﾝ
(6)スレオニン
(7)トリプトファン
(8)バリン

必須ビタミン

(46)コリン
(45)ルチン
(44)ビタミンM
(43)ビタミンK
(42)ビタミンH
(41)ビタミンF（リノール酸）
(40)ビタミンE
(39)ビタミンD
(38)ビタミンC
(37)ビタミンB17
(36)ビタミンB15
(35)ビタミンB12
(34)ビタミンB6
(33)ビタミンB5
(32)ビタミンB3
(31)ビタミンB2
(30)ビタミンB1
(29)ビタミンA

必須ミネラル

(9)カルシウム
(10)リン
(11)ナトリウム
(12)塩素
(13)マグネシウム
(14)硫黄
(15)鉄
(16)ナトリウム
(17)銅
(18)マンガン
(19)コバルト
(20)ヨウ素
(21)フッ素
(22)モリブデン
(23)セレン
(25)亜鉛
(25)クロム
(26)ケイ素
(27)ホウ素
(28)臭素