

- 体に不可欠な13種類のビタミン -

脂溶性ビタミン

- ビタミンA
- ビタミンD
- ビタミンE
- ビタミンK

水溶性ビタミン

- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ビタミンB12
- ナイアシン
- パントテン酸
- 葉酸
- ビオチン
- ビタミンC