

葉酸

はじめにほうれん草から発見されたビタミンです。



赤ちゃんの栄養に欠かせない栄養素

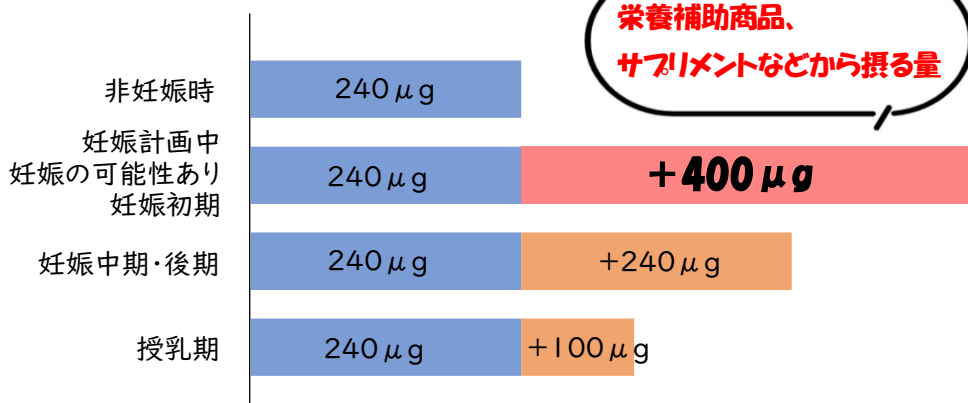
妊娠前から妊娠中に不足しがちな栄養素のひとつとして、細胞や血液を作る働きがある「葉酸」があげられます。妊娠初期は赤ちゃんの細胞増殖が盛んで、神経管の形成期であるため、葉酸の摂取が不足すると、赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクが高まるといわれています。

【葉酸摂取の効果】

- ・胎児の神経管閉鎖障害のリスクを軽減する
- ・胎児や乳児の成長を促す
- ・母体の貧血予防

妊娠の1ヵ月以上前から妊娠3ヵ月頃までは、神経管閉鎖障害の発症予防のため、通常の食事からの葉酸摂取(240 μ g)に加えて、サプリメントなどから1日に400 μ gの葉酸摂取がすすめられています。

【葉酸の1日当たりの摂取推奨量】



栄養補助商品、
サプリメントなどから摂る量

+400 μ g

+240 μ g

+100 μ g

食事から摂る量

… 栄養補助商品、サプリメントなどから摂る量

日本人の食事摂取基準 2025 年度版

葉酸の多い食品

モロヘイヤ (100g)	250 μ g
ブロッコリー (100g)	220 μ g
ほうれん草 (100g)	210 μ g
枝豆 (10 しゃ)	48 μ g

アボカド (1/2 個)	58 μ g
いちご (3 個)	40 μ g
ドライマンゴー (1 枚)	39 μ g

レバー鶏 (100g)	1300 μ g
レバー牛 (100g)	1000 μ g
レバー豚 (100g)	900 μ g
鶏卵 (1 個)	27 μ g

調整豆乳 (200ml)	62 μ g
納豆 (1 パック)	65 μ g

のり (全角 1 枚)	57 μ g
-------------	------------

1日 400 μ g の葉酸を食事から摂るには …

サプリメントを上手に
活用しましょう

ほうれん草だと約1束



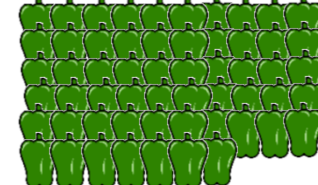
ブロッコリーだと約9房



トマトだと約9個



ピーマンだと約57個



料理に含まれている葉酸の量は …

野菜や果物、肉類など、葉酸の多く含まれる食材を選び、バランスの良い食生活を心がけましょう。

(例) レバニラ炒め 588 μ g 豚汁 54 μ g キッチンカレー 48 μ g 野菜サラダ 32 μ g パナナヨーグルト 27 μ g



葉酸を効率的に摂取するポイント

葉酸は水溶性ビタミンなので水に溶けやすく熱に弱い性質を持つため、

- ・野菜や果物など、生で食べられるものは生で食べる!
- ・ゆでるよりも、「蒸す」「炒める」。電子レンジの活用等、短時間の加熱調理を!
- ・汁に溶け出る葉酸も一緒に摂取できるスープで!