

積極的に葉酸を摂取しましょう

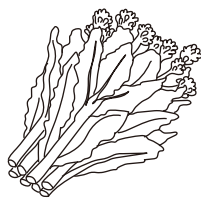
妊娠の初期は胎児の細胞増殖が盛んで、脳・神経管・心臓などとても大切な部分が形成されます。この時期は妊娠の判別が難しい時もありますが、妊娠していた場合、細胞増殖に必要なDNAの合成にビタミンB群の一種である葉酸が多く必要となることから、厚生労働省は妊娠を計画している女性、または妊娠の可能性のある女性は食事からの葉酸として240 μ g、プレロイルモノグルタミン酸(サプリメントからの合成葉酸)として400 μ gの摂取を推奨しています。

1日に必要な240 μ gの葉酸。何をどのくらい食べると摂れる？

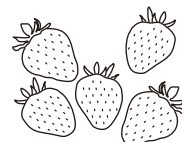
春は葉酸が多く含まれる美味しい野菜がたくさん出回ります。240 μ gの葉酸は食材の選択を意識することで、摂取できる量です。葉酸の多い食材をリストアップして積極的に摂るようにしましょう。



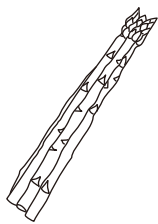
ブロッコリー1房
茹でたもの(茎を除く)
150g 180 μ g



菜の花1束
茹でたもの
200g 380 μ g



いちご5個
中サイズ 68 μ g



アスパラガス1束
茹でたもの
150g 270 μ g



芽キャベツ1個
茹でたもの
中サイズ 33 μ g



アボカド1個
中サイズ 126 μ g

+ サプリメントからの400 μ gの葉酸も忘れずに!

-Recipe-

＼朝食におすすめ!/
葉酸240 μ gがとれる
葉酸たっぷり献立

春の食材を使った葉酸たっぷり、簡単朝食レシピ

納豆1パック
葉酸60 μ g

だし醤油を適量

アボカド1/2個
葉酸63 μ g

焼きのり1枚
葉酸52 μ g

ごはん150g

アボカド&納豆どんぶり
トータル葉酸175 μ g

いちご中5個
葉酸68 μ g