

# 赤ちゃんとお母さんののための葉酸の摂り方

## 葉酸とは？

葉酸は水溶性ビタミンB群です。赤ちゃんの健やかな発育とお母さんの健康のためには欠かせない栄養素です。



バランスの良い食事を心掛けながら葉酸が不足しないように意識しましょう!!

## 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 ～妊娠前から、健康なからだづくりを～

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。神経管閉塞障害とは、胎児の神経管ができる時(受胎後およそ28日)に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながら、しっかり葉酸を摂取しましょう。

厚生労働省より策定

## 1日にどのくらい摂るとよいの？

妊娠の時期によって葉酸の摂取量は異なります。葉酸が多く含まれている食材を積極的に摂り、足りないところをサプリメントで補いましょう。

一般成人	→	妊娠計画中	妊娠初期	妊娠中・後期	授乳期
240μg	食事から	240μg	240μg	<b>480μg</b>	<b>480μg</b>
—	サプリメントから	<b>400μg</b>	<b>400μg</b>	—	—

## ！サプリメントの過剰摂取に注意！

サプリメントから1日に1000μg以上の葉酸を摂取すると健康障害を引き起こす可能性があります。目安量を守りましょう。



## 葉酸が多く含まれている食材

レンジで簡単！  
和えるだけ！

## おすすめレシピ



## アボカドのツナサラダ

### 材料(2人分)

- ほうれん草 1/2袋(100g)
  - アボカド 1/2個(60g)
  - 冷凍コーン 20g
  - ツナ 1缶(70g)
- A
- しょうゆ 小さじ1
  - レモン汁 大さじ1/2
  - 砂糖 小さじ1/2
  - こしょう 少々
  - オリーブ油 お好みで



### 作り方

冷凍ほうれん草でも代用可能！

- ①ほうれん草はラップに包み、600Wのレンジで2分加熱する。ラップを外して水にさらし、水気を絞って2cm幅に切る。
- ②アボカドは皮と種を除いて一口大に切る。
- ③ボウルにAを合わせて、コーン、①、②を加えて全体を混ぜ合わせる。

**枝豆**  
茹で 10さやあたり  
葉酸 52μg

**いちご**  
5個あたり  
葉酸 99μg

**ほうれん草**  
茹で 1/2袋あたり  
葉酸 110μg

**アボカド**  
1/2個あたり  
葉酸 50μg

**ブロッコリー**  
茹で 8房あたり  
葉酸 96μg

**納豆**  
1パックあたり  
葉酸 60μg

**とうもろこし**  
茹で 1/4本あたり  
葉酸 86μg

**鶏肝**  
20gあたり  
葉酸 260μg

**アスパラガス**  
茹で 2本あたり  
葉酸 90μg

**焼きのり**  
大判1枚あたり  
葉酸 57μg

文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(Ⅷ訂)

## 葉酸を効率よく摂取するポイント

- 熱に弱いので、熱を加えすぎない。
  - 水に溶け出しやすいため、お湯で茹でずにレンジや蒸し器で加熱する。
- スープや煮込み料理にして溶け出した汁ごと摂取するのもおすすめ。

エネルギー 185kcal  
たんぱく質 9.1g  
脂質 14.4g  
炭水化物 7.0g  
葉酸 88μg  
食塩相当量 0.8g

一皿で葉酸が  
**88μg**摂れる！

クックパッドに掲載中

