

# 妊娠を望む女性、妊娠の可能性のある女性や 妊娠初期の女性は、サプリメントなどからも葉酸をとりましょう

妊娠前からの積極的な葉酸摂取は、  
二分脊椎など胎児の神経管閉鎖障害  
の発症リスクを低減します

食事に加えて、サプリメント等による  
葉酸（400 $\mu$ g/日）の摂取が推奨され  
ます

葉酸を多く含む植物性食品

食品名	1食あたりの 重量 (g)	葉酸 ( $\mu$ g)	
		1食あたり	100gあたり
玉露（浸出液）	150	225	150
なばな（洋種、茎葉、ゆで）	80	192	240
グリーンアスパラガス（ゆで）	100	180	180
からしな	50	155	310
さつまいも（皮むき、蒸し）	200	100	50
ほうれん草（ゆで）	80	88	110
えだまめ（ゆで）	30	78	260
いちご	80	72	90
はくさい	100	61	61
しゅんぎく（ゆで）	60	60	100

ほうれん草ならば  
お浸しの小鉢約1皿分



神経管閉鎖障害の  
発症リスクの低減のため、  
妊娠の1か月以上前から  
妊娠3か月の間は、  
葉酸を意識して  
摂取することが重要！

+



※サプリメントや強化食品からは  
1日1000 $\mu$ gを超えないように注意

神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する  
葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について（厚生労働省）より

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 解説要領」より