

葉酸塩 (ビタミンB₉)



主な機能

- DNAの合成に必要
- 細胞増殖と修復をサポート
- 神経管欠損の予防を助ける

1日の推奨量

400
μg DFE

成人

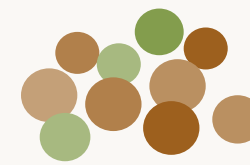
600
μg DFE

妊娠中の女性

良い供給源

豆類

- 豆・エンドウ豆・レンズ豆
- レンズ豆 (加熱調理、
½ カップ、179 μg DFE)



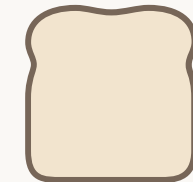
緑色の葉物野菜

- ケール・ホウレンソウ
- ホウレンソウ (加熱調理、
½ カップ、131 μg DFE)



強化食品やサプリメント

- スライスパン (強化した
もの、一切れ、84 μg DFE)



μg = マイクログラム。DFE = 食事性葉酸塩等量

特記事項

- 葉酸塩は、食品に含まれる天然の葉酸塩や、サプリメントや強化食品に使用される合成の葉酸の総称である。
- DFE = 合成の葉酸と天然起源の食品に含まれる葉酸塩の吸収の違いを考慮した測定単位。
- 神経管欠損を防ぐために、妊娠可能な女性は様々な食事から摂取する葉酸に加えて、400 μgの葉酸を毎日摂取するように推奨されています。
- 神経管欠損を防ぐために、妊娠可能な女性は様々な食事から摂取する葉酸に加えて、400 μgの葉酸を毎日摂取するように推奨されています。