

普段の食事にひと工夫

ようさん

～めざせ葉酸 1日400 μ g～

坂戸市では、平成18年度から、女子栄養大学と協働で、健康寿命の延伸を目指し、「みどり色野菜」等から「葉酸1日400 μ g（マイクログラム※）」を目標に摂ることを呼び掛け

「坂戸市葉酸プロジェクト」に取り組んでいます。

※1 μ g（マイクログラム）は100万分の1gです。



葉酸は、ほうれんそうやブロッコリーなどの「みどり色野菜」や豆類、海藻等に含まれている水溶性のビタミンB群の一種です。

葉酸は、新しい赤血球を作ったり、胎児の正常な発育を助けるほか、脳や血管に有害なホモシステインを減らし動脈硬化を予防するなどの効果が期待されています。

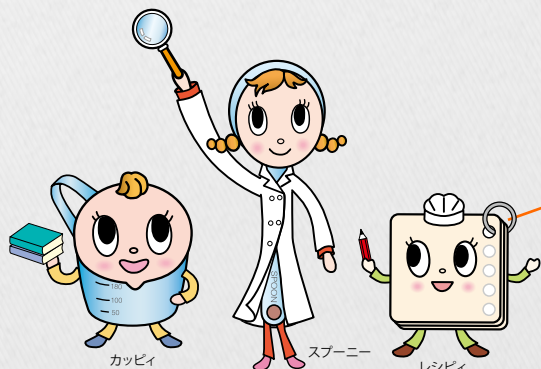
Q1. 「みどり色野菜」が高値のときはどうすればいいの？

Q2. サプリメントで葉酸を摂るときに気を付けることはあるのかな？

Q3. 普段の食事は簡単に済ませているけれど、葉酸が足りているか心配だな。



さか3ん



- A1. 安価な水耕栽培の水菜や豆苗など葉酸が多い食材を活用してみましょう。
A2. 食品以外のサプリメント等で摂る場合は、1日1,000 μ gを上限としましょう。
A3. 普段の食事に、「プラス葉酸」を意識しましょう。（次ページ～参照）



・・・目次・・・

1. 葉酸400 μ g 摂るための食事の工夫…………… 1
2. めん類の食事にプラス葉酸…………… 2
3. いつものパンの食事にプラス葉酸…………… 4
4. ごはんの食事は葉酸リッチメニューで葉酸アップ！ …… 5
5. 葉酸Rich一品レシピ…………… 6
6. みどり色野菜を常備しよう！…………… 9

●さかど葉酸マーク●



「さかど葉酸マーク」は、坂戸市が推進する、坂戸市葉酸プロジェクトのシンボルマークです。

幸運を招くとされる四葉のクローバーと坂戸市の「s」と葉酸の「y」をアレンジし、正しい食生活をとおして、市民の皆さまが健康で「豊かな人生」を送れるようお願いを込めて作成したものです。

葉酸プロジェクトに関連して、市が主催する事業や、食を通じた健康づくり応援店等で使用しています。

葉酸400 μ g摂るための食事の工夫



ステップ1

1食の食事で 葉酸150 μ gを目標に

ステップ2

毎食「みどり色野菜」を取り入れよう

ステップ3

野菜の副菜（小鉢）は、
葉酸リッチメニュー 1日4皿食べよう

（次ページからのアドバイス参照）



「みどり色野菜」を常備しよう♪
（次ページ参照）

「みどり色野菜」が摂れないときには
「葉酸強化食品」を上手に利用しましょう

☆葉酸強化米入りご飯



★★★★☆ 葉酸110 μ g

普通のご飯 1膳（150g）葉酸 5 μ g
→ 葉酸強化米入りご飯 1膳（150g）
葉酸95～100 μ g
1日1回で 葉酸 100 μ g アップ！
1日2回で 葉酸 200 μ g アップ！

☆葉酸強化卵&食パン サンドイッチ



★★★★★ 葉酸122 μ g

普通の6枚切り食パン1枚（60g）葉酸19 μ g
→ 葉酸入り食パン1枚 葉酸130 μ g
普通の卵1個（55g）葉酸24 μ g
→ 葉酸強化卵 1個（55g）葉酸 45～60 μ g

めん類の食事に フラス葉酸

☆ソース焼きそば



★★ 葉酸 58μg

いつもの具材を1種類チェンジで 葉酸アップ♪

<基本の具材>

豚肉・キャベツ・にんじん・もやし

※ソースを2/3量にして減塩しましょう(約1g減)

エネルギー593kcal 食塩 3.7g

たんぱく質15.8g 脂質24.9g 炭水化物72.1g

ビタミンB₆ 0.21mg ビタミンB₁₂ 0.50μg

もやし 50g → 小松菜 50g



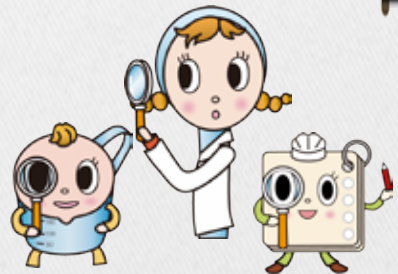
★★★ 葉酸 93μg



もやし 50g → にら 50g



★★★ 葉酸 88μg



<<アレンジメニュー>>

あんかけ焼きそば(葉酸 62μg)

もやし30g

→「水菜30g」や「豆苗30g」、「枝豆20g」で
葉酸アップ♪



★★★ 水菜 葉酸 92μg

★★★★☆ 豆苗+枝豆 139μg

めん類の食事に フラス葉酸

☆野菜たっぷりけんちんうどん



★★★ 葉酸 78μg

いつもの具材を1種類チェンジで 葉酸アップ♪

<基本の具材>

大根・人参・ごぼう・白菜・長ネギ・しいたけ・鶏肉

※めんつゆは、半分残して減塩しましょう(約1g減)

エネルギー386kcal 食塩 4.5g
たんぱく質14.5g 脂質5.2g 炭水化物65.1g

ビタミンB₆ 0.30mg ビタミンB₁₂ 1.0μg

白菜 50g → 春菊 50g



★★★★★ 葉酸 155μg

みどり色の葉物野菜
→「ほうれんそう」
「小松菜」
「せり」も
おすすめ♪

白菜 50g → 豆苗 50g



★★★★☆ 葉酸 105μg

茹でて1回分ずつ
冷凍しておくと
便利です♪

ごま油で炒めて
1回分ずつ
冷凍しても
おいしいよ♪

～「葉酸」知っ得コラム～

緑色の「茶葉」には多くの葉酸が含まれています。

【茶葉100gあたり】

せん茶 1,300μg 玉露 1,000μg

【浸出したお茶100gあたり】

せん茶 16μg 玉露 150μg

食事のときに
お茶を飲んで「葉酸」アップ！
湯呑1杯(120cc)×3回
葉酸58μg ★★★



いつものパンの食事に フラス葉酸



いつものパンメニュー
トースト+ジャム
目玉焼き
野菜サラダ+ドレッシング
カフェオレ(牛乳入り)

エネルギー382kcal
たんぱく質14.2g
脂質15.7g
炭水化物45.3g
食塩 1.8g
ビタミンB₆ 0.17mg
ビタミンB₁₂ 0.6μg

★★★ 葉酸 82μg

いつも「野菜」を
食べるようにしているわ。



☆サラダの具材を「みどい色野菜」で“葉酸”アップ♪



☆基本のサラダに“葉酸”トッピング♪

オクラ30g



スナップエンドウ30g



豆苗 30g



焼のり 1/3枚



★★★ 葉酸 73μg



★★ 葉酸 56μg



★★ 葉酸 67μg



★★ 葉酸 59μg

枝豆30g



★★★★ 葉酸 118μg

ごはんの食事は葉酸リッチメニューで葉酸アップ!

☆メインおかず（主菜）を葉酸リッチメニューに!

にらと桜エビの卵焼



★★★ 葉酸 79 μ g

小松菜入り
スクランブルエッグ



★★★ 葉酸 77 μ g

枝豆入り小松菜と
厚揚げの炒め煮



★★★★★ 葉酸 151 μ g

フロccoliーと
シーフードの香り炒め



★★★★★
★★★ 葉酸 238 μ g

ねばねば納豆



★★★★★ 葉酸 124 μ g

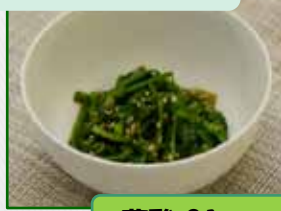
☆サフおかず（副菜）を葉酸リッチメニュー2品に!

にらとハムのナムル



★★★ 葉酸 79 μ g

せりのごま和え



★★★ 葉酸 91 μ g

ほうれんそうと
コーンナムル



★★★★★ 葉酸 124 μ g

フロccoliー塩昆布和え



★★★★★
★★★ 葉酸 211 μ g

春菊と桜えびの煮びたし



★★★★★
★★★ 葉酸 203 μ g

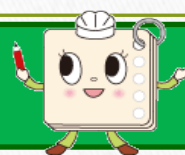
フロccoliーと
トマトのごま和え



★★★★★ 葉酸 101 μ g

※作り方は次ページ参照

葉酸 Rich 一品レシピ



にらと桜エビの卵焼



★★★ 葉酸 79μg

エネルギー151kcal 食塩 0.8g
たんぱく質8.9g 脂質11.4g 炭水化物2.2g

ビタミンB₆ 0.13mg
ビタミンB₁₂ 0.8μg

- 材料（2人分）
にら 1束（100g）
鶏卵 2個
桜エビ 6g
塩 ミニ1（1g）
サラダ油 大1/2
※お好みでラー油を

- 作り方
1. にら：2～3cmに切る。
2. 鶏卵：わりほぐす。
3. 1と2を混ぜ、桜エビを加え、塩で調味する。
4. フライパンにサラダ油を入れ、3の卵液を流し入れ焼く。

小松菜入りスクランブルエッグ



★★★ 葉酸 77μg

エネルギー138kcal 食塩 0.7g
たんぱく質6.9g 脂質11.3g 炭水化物1.4g

ビタミンB₆ 0.1mg
ビタミンB₁₂ 0.5μg

- 材料（2人分）
小松菜 2株（100g）
鶏卵 2個
塩 ミニ1（1g）
サラダ油 大1/2

- 作り方
1. 小松菜：1.5～2cmに切る
2. 鶏卵：わりほぐす。
3. 1と2を混ぜあわせ、塩で調味する。
4. フライパンにサラダ油を入れ、3の卵液を流し入れ焼く。

★小松菜→ほうれんそう50gもおすすめ♪

★★★★ 葉酸 127μg

枝豆入り小松菜と厚揚げの炒め煮



★★★★★ 葉酸 151μg

エネルギー336kcal 食塩 1.8g
たんぱく質21.9g 脂質21.3g 炭水化物11.2g

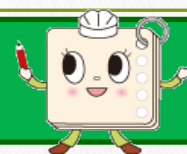
ビタミンB₆ 0.37mg
ビタミンB₁₂ 0.3μg

- 材料（2人分）
小松菜 2株（120g）
厚揚げ 160g
冷凍枝豆 40g
豚ひき肉 100g
サラダ油 小1
水溶き片栗粉
A
しょうゆ 小4
酒 大1
みりん 大1/2
砂糖 大1/2
水 大1/2

- 作り方
1. 小松菜：～4cmに切る
2. 厚揚げ：油抜きをし、8等分に切る。
3. Aを混ぜておく。
4. フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒め、ひき肉の色が変わってきたら厚揚げを加えてさらに炒める。
5. Aの合わせ調味料を加え、小松菜と枝豆を加えてさっと煮る。
6. 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

※レシピ材料にある「小1」は「小さじ（5cc）1杯」「大1」は「大さじ（15cc）1杯」、「ミニ1」は「ミニスプーン（1cc）1杯」を示します。

葉酸 Rich 一品レシピ



ブロッコリーと シーフードの香り炒め



★★★★★
★★★

葉酸 238 μ g

エネルギー143kcal 食塩 1.3g
たんぱく質11.0g 脂質4.7g 炭水化物13.1g

ビタミンB₆ 0.37mg
ビタミンB₁₂ 5.8 μ g

- 材料（2人分）
ブロッコリー 1株
 (100g)
冷凍シーフード 150g
赤パプリカ 1/4個
長ネギ 1/2本
おろししょうが 小1/4
サラダ油 小2

- A
塩 小1
砂糖 小1/3
オイスターソース 小1/2
中華スープの素 1g
水60g / こしょう少々
水溶き片栗粉

- 作り方
1. ブロッコリー：小房に分けて茹でる。赤パプリカは横に長ネギは、斜めに、それぞれ5mm幅に切る。シーフードミックスは解凍後、酒小さじ1、小麦粉小さじ1をまぶす。
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を入れ、長ネギとしょうがを中火で香りが出るまで炒める。強火にして赤パプリカ、シーフードミックスの順に加えてさっと炒める。
4. Aを加え、煮立ったらブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ねばねば納豆



★★★★★

葉酸 124 μ g

エネルギー94kcal 食塩 0.4g
たんぱく質8.3g 脂質4.2g 炭水化物7.0g

ビタミンB₆ 0.21mg
ビタミンB₁₂ 0 μ g

- 材料（2人分）
納豆 2パック
モロヘイヤ 60g
しょうゆ 小1
かつおぶし 適量
からし 適量

- 作り方
1. モロヘイヤは、茹でて食べやすい大きさに刻む。
2. モロヘイヤの上に納豆、かつおぶしをのせ、からしとしょうゆをつける。

にらとハムのナムル



★★★

葉酸 79 μ g

エネルギー74kcal 食塩 0.8g
たんぱく質4.6g 脂質4.9g 炭水化物4.0g

ビタミンB₆ 0.17mg
ビタミンB₁₂ 0.1 μ g

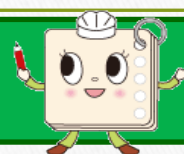
- 材料（2人分）
にら 1束半 (140g)
ロースハム2枚
 (30g)

- A
白いりごま 大1/2
長ネギ 2cm(5g)
しょうゆ 小1
ごま油 小1/2

- 作り方
1. にらは茹でてから3cm長さに切り、ハムは半分に切り、細く切る。
2. Aを混ぜ合わせ、にらとハムを加えてあえる。



葉酸 Rich 一品レシピ



せりのごま和え



葉酸 91 μ g

★★★

エネルギー61kcal 食塩 0.4g
たんぱく質2.7g 脂質4.1g 炭水化物4.7g

ビタミンB₆ 0.12mg
ビタミンB₁₂ 0 μ g

- 材料 (2人分)
せり 2束 (150g)
A
白いりごま 大1
ごま油 小2/3
しょうゆ 小1
砂糖 小2/3

- 作り方
1. せりは、茹でて4~5cm長さに切る。
2. Aを混ぜ合わせ、せりの荒熱がとれたらあえる。

ほうれんそうと コーンナムル



葉酸 124 μ g

★★★★★

エネルギー50kcal 食塩 0.4g
たんぱく質2.3g 脂質1.9g 炭水化物7.0g

ビタミンB₆ 0.16mg
ビタミンB₁₂ 0 μ g

- 材料 (2人分)
ほうれんそう 100g
冷凍コーン 40g
A
にんにくみじん切り 少量
一味唐辛子 適量
長ネギみじん切り 小1/2
ごま油 小1/2 しょうゆ 小1
白いりごま ミニ1

- 作り方
1. ほうれんそうは、茹でて4~5cm長さに切る。
2. Aを混ぜ合わせ、ほうれんそう、コーンとあえる。

春菊と桜えびの煮びたし



葉酸 203 μ g

★★★★★
★★

エネルギー66kcal 食塩 0.8g
たんぱく質5.9g 脂質2.5g 炭水化物5.6g

ビタミンB₆ 0.15mg
ビタミンB₁₂ 0.6 μ g

- 材料 (2人分)
春菊 200g
桜えび 10g
A
だし汁 60g
しょうゆ 小1
みりん 小1
ごま油 小1

- 作り方
1. 春菊は、茹でて4~5cm長さに切る。
2. Aを混ぜ合わせ、桜えび、茹でた春菊とあえる。

ブロッコリーと トマトのごま和え



葉酸 101 μ g

★★★★★

エネルギー57kcal 食塩 0.6g
たんぱく質3.4g 脂質2.9g 炭水化物6.5g

ビタミンB₆ 0.16mg
ビタミンB₁₂ 0.6 μ g

- 材料 (2人分)
ブロッコリー 60g
ミニトマト 6個
黒ゴマ 10g
砂糖 小1/2 (4g)
しょうゆ 小1・1/3

- 作り方
1. 小房に分けたブロッコリーを茹でる。
2. ミニトマトを半分に切る。
3. すり黒ゴマ、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせてあえる。

★×1=葉酸 約30 μ g ☆×1=葉酸 約15 μ g

「みどり色野菜を常備しよう！」

葉酸・ビタミンB₆・ビタミンB₁₂の多い食品

	食品	1人分 (g)	1人分目安量	葉酸 (μg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (μg)
みどり色野菜	ブロッコリー	70	1/4個	147	0.19	0.0
	ほうれん草	70	1/3束	147	0.10	0.0
	小松菜	70	1/3束	77	0.08	0.0
	だいこん葉	30	汁具材(汁椀1杯)	42	0.05	0.0
	春菊	50	1/3束	95	0.07	0.0
	モロヘイヤ	30	1/3束	75	0.11	0.0
	菜の花	50	1/3束	170	0.13	0.0
	にら	50	1/2束	50	0.08	0.0
	オクラ	50	4~5本	55	0.05	0.0
	グリーンアスパラ	50	2~3本	95	0.06	0.0
	サニーレタス	20	2~3枚	24	0.02	0.0
その他野菜	チンゲン菜	60	1/2束	40	0.05	0.0
	水菜	80	1/2束	112	0.14	0.0
	キャベツ	100	葉2枚	78	0.11	0.0
	豆苗	50	1/2袋	75	0.11	0.0
果物	アボカド	40	1/4個	34	0.13	0.0
	いちご	75	中3粒	68	0.03	0.0
	マンゴー	70	1/4個	59	0.09	0.0
海藻・茶	焼のり	3	1枚	57	0.02	1.7
	煎茶(抽出液)	100	湯のみ1杯	16	0.01	0.0
	抹茶	2	茶さじ1	24	0.02	0.0
	豆腐	100	1/3丁	12	0.05	0.0
大豆製品	枝豆	80	一握り ※さやなし	256	0.12	0.0
	納豆	40	1パック	48	0.10	0.0
	調整豆乳	200	コップ1杯	62	0.10	0.0
	きな粉	10	スプーン1杯	22	0.05	0.0
卵	全卵	50	ML 1個	22	0.04	0.5
肉類	鶏レバー	35	一串	455	0.23	15.5
	豚レバー	45	3切	365	0.26	11.3
	豚肉(もも脂身つき)	80	1人前	1	0.30	0.2
	和牛(もも脂身つき)	80	1人前	6	0.27	1.0
魚類	田作り(かたくちいわし)	20	小皿盛	46	0.07	12.9
	うなぎの肝	35	一串	133	0.09	0.9
	さば	80	1切	9	0.47	10.3
	さんま	100	大1尾	14	0.51	15.4
	あじ	80	1切	4	0.24	5.7
	さわら	80	1切	6	0.32	4.2
	ぶり	100	1切	7	0.42	3.8
	きはだまぐろ	60	刺身3枚	3	0.38	3.5
	白さけ	80	1切	16	0.51	4.7
	かつお	100	刺身4枚	4	0.76	8.6
	たらこ	30	1/3腹	16	0.08	5.4
	すじこ	25	大さじ1	40	0.06	13.5

※成分値は「日本食品標準成分表2015」、各食品は「生」値を示した。

Ver. 2019.11 SYP作成

～「葉酸」知っ得コラム～

有害なアミノ酸である「ホモシステイン」が血液中で増え過ぎると動脈硬化や認知症を招きやすい！



★ホモシステインを下げるには、葉酸だけでなく ビタミンB₆ & ビタミンB₁₂を一緒に摂ると効率よく減らせます♪



普段の食事にひと工夫～めざせ葉酸1日400 μ g～
発行：坂戸市・女子栄養大学さかと葉酸プロジェクトチーム



企画・監修

坂本香織、平岡真実、金胎芳子、百合本真弓
影山光代、西島千陽、坂戸市

編集

坂本香織

協力

さかと葉酸プロジェクトチームメンバー
〔PFCの会〕

水谷光子・古川あつ子・志村洋子・新井くみ子
島崎幸子・大平福子・多賀ヨシ子

〔れもんの会〕

小田島京子・角田津英子・高島和枝・高木京子
滝澤寿美子・山田和子・大谷絵里奈
・宮崎美紀・石田美香

令和元年11月 発行