

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



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110 μ g

☆葉酸強化卵&食パン サンドイッチ



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

★★★★★ 葉酸122 μ g