

# 「みどり色野菜を常備しよう！」

## 葉酸・ビタミンB<sub>6</sub>・ビタミンB<sub>12</sub>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 <sub>6</sub> (mg)	ビタミンB <sub>12</sub> (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
大豆製品	豆腐	100	1/3丁	12	0.05	0.0
	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
卵	きな粉	10	スプーン1杯	22	0.05	0.0
	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B<sub>6</sub>&ビタミンB<sub>12</sub>を  
一緒に摂ると効率よく減らせます♪