

葉酸を多く含む食品



1日あたりの推奨量:男性・女性(12歳以上) ⇒ 240μg
 妊婦(中期・後期付加量) ⇒ +240μg
 授乳婦(付加量) ⇒ +100μg

食品名	100g中の鉄量(μg)	1回使用量		
		1回使用量めやす	数量(g)	葉酸量(μg)
ほうれんそう	210	2株	60	126
モロヘイヤ	250	5~6本	50	125
グリーンアスパラガス	190	3本	60	114
春菊	190	1/3袋	60	114
ブロッコリー	220	2房	50	110
アボガド	83	1/2個	70	58
さつまいも	49	中1/2本	100	49
いちご	90	中5粒	75	68
オレンジ(ネーブル)	34	中1個	130	44
調整豆乳	31	コップ1杯	200	62
納豆	120	1パック	40	48

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)にて算出)