



葉酸ってどんな栄養素？

葉酸とはビタミンB群の一種で、からだが正常に機能するために必要な栄養素です。

葉酸の働き

1. DNA合成と細胞分裂を助ける
2. 赤血球の形成を助ける（造血作用）
3. 胎児の神経管形成をサポート
4. 動脈硬化や心血管疾患リスクの改善
5. 皮膚・粘膜の健康維持



などの働きがあります。

葉酸の1日の摂取量

日本人の食事摂取基準（2025年版）では、1日の葉酸の摂取量を18歳以上の男女ともに **240 μg** を推奨量としています。妊娠を計画している、あるいは妊娠の可能性のある女性、妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害（※）のリスクを低減するために、食事とは別にサプリメントなどから追加で400 μg 摂取することが望まれます。

※神経管閉鎖障害とは・・・胎児の脳や脊髄のもとになる「神経管」が妊娠初期にうまく閉じないことで起こる先天異常の総称。

葉酸が多く含まれる食品

						
ほうれん草 2株 (60g)	ブロッコリー 1/4株 (50g)	枝豆 さやつき 50g	焼き海苔 1枚 (2g)	納豆 1パック (50g)	鶏卵 1個	鶏レバー 50g
126 μg	110 μg	88 μg	38 μg	65 μg	25 μg	650 μg

摂り方のコツ

葉酸は長時間の加熱調理で失われてしまうので、短時間で調理が出来る電子レンジ調理や、蒸し料理などがおすすめです。スープや鍋などで汁ごといただくのもいいでしょう。