

これから妊娠を計画されるみなさんへ

# 葉酸のおはなし



葉酸は、  
ほうれん草や  
ブロッコリー  
など緑色の  
野菜に多く  
含まれて  
いるんだよ。  
野菜サラダに  
ブロッコリー  
3つあれば  
葉酸は80  
μg  
摂れるよ!

ちゃーもん!!!

1日あたりの葉酸摂取推奨量

成人女性	240μg	
妊娠前/妊娠初期	240μg	400μg
妊娠中期・後期	240μg	240μg
授乳期	240μg	100μg

● 食事から摂取  
● 妊娠中期・後期、授乳期の付加量

● サプリメントなどから摂取

参考 日本人の食事摂取基準-2020年版-



作成：高槻市 子ども未来部 子ども保健課

※妊娠1ヶ月以上前からの葉酸摂取が推奨されています

協力：大阪医科薬科大学 医学部 衛生学・公衆衛生学教室

(作画：公衆衛生学実習学生)