

葉酸

からだに必要な栄養素のおはなし

葉酸のはたらき

- 1 胎児の神経系、脳の発達に大切な役割をする
- 2 タンパク質や核酸 (DNA/RNA) の合成に働き、発育を促す
- 3 ビタミンB12と協力し合って赤血球の産生に働く (貧血予防)

不足すると

- ◆ 脳神経や中枢神経の障害など、発育に大きな影響がある (神経管閉鎖障害など)
- ◆ 口内炎や下痢や食欲不振、胃腸の潰瘍などの症状が出やすくなる
- ◆ 貧血症状や不眠・不快感といった愁訴の要因となる

葉酸は、緑黄色野菜やいちご、またはサプリメントで補いましょう

1日に摂りたい
目安量

葉酸 400 μ g ってどれくらい?

サプリメント

「B12+葉酸」

1粒



x1

「ほうれん草」

2束



x2

「グリーンアスパラ」

11本



x11

「ブロッコリー」

19房



x19

「カリフラワー」

21房



x21

「チンゲン菜」

7株



x7

「いちご」

中29個



x29

「マンゴー」

3個



x3

「さつまいも」

中3本



x3

B12+葉酸



葉酸と、共に働くビタミンB12を高単位に含有。飲みやすいミニペレットタイプ。

【主要成分】 <1粒100mg中>

ビタミンB12	20 μ g
葉酸	400 μ g
トリペプチド	0.5mg

【原材料】

パン酵母、コーンスターチ、脱脂粉乳、デキストリン、還元麦芽糖、菜種硬化油、セルロース、香料、アミノ酸 (調味料)、ステビア (甘味料)、フマル酸、ビタミンB1、葉酸、ローズマリー抽出物 (酸化防止剤、一部に乳由来を含む)、ゲアーガム (糊料)、ビタミンB12、ビタミンB2、ナイアシンアミド