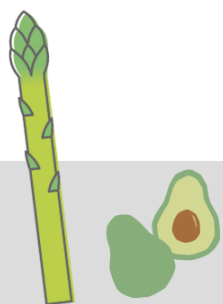


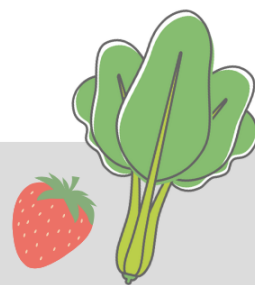
-食品分類別-



葉酸が多い食べ物 リスト



～効果的な摂取方法とは？～



野菜類



果物類



豆類・種実類



肉類



魚介類



藻類



卵類類



穀類



きのこ類



乳類



し好飲料類



野菜類



野菜は葉酸が豊富に含まれている食材が多くあります。
比較的、手軽に摂り入れられる食材を一覧にしています。

食品名	可食部100g当たり	単位
ブロッコリー（花序/焼き）	450	μg
ブロッコリー（花序/油いため）	340	μg
ブロッコリー（花序/生）	220	μg
なばな類（和種なばな/花らい・茎/生）	340	μg
なばな類（洋種なばな/茎葉/生）	240	μg
なばな類（洋種なばな/茎葉/ゆで）	240	μg
えだまめ（生）	320	μg
えだまめ（冷凍）	310	μg
えだまめ（ゆで）	260	μg
モロヘイヤ（茎葉/生）	250	μg
めキャベツ（結球葉/生）	240	μg
めキャベツ（結球葉/ゆで）	220	μg
アスパラガス（若茎/油いため）	220	μg
パセリ（葉/生）	220	μg
ほうれんそう（葉/通年平均/生）	210	μg
ほうれんそう（葉/夏採り/生）	210	μg
ほうれんそう（葉/冬採り/生）	210	μg
あさつき（葉/生）	210	μg
あさつき（葉/ゆで）	200	μg

Point

葉酸は水に溶けやすく熱に弱い性質を持つため

- ・長時間の加熱調理を避ける
- ・ゆでるよりも、「蒸す」「炒める」
- ・電子レンジなどを上手く活用
- ・スープにして汁も飲む

といった工夫をすると良いでしょう。

果物類



マンゴー（ドライマンゴー）やいちご、アボカドといった比較的手軽に入手できる果物にも葉酸は多く含まれています。

食品名	可食部100g当たり	単位
マンゴー（ドライマンゴー）	260	μg
マンゴー（生）	84	μg
ドリアン（生）	150	μg
ライチー（生）	100	μg
いちご（生）	90	μg
チェリモヤ（生）＊	90	μg
パッションフルーツ（果汁/生）	86	μg
アボカド（生）	83	μg
まくわうり（黄肉種/生）	50	μg
まくわうり（白肉種/生）	50	μg
すぐり類/グーズベリー（生）	47	μg
アセロラ（酸味種/生）	45	μg
アセロラ（甘味種/生）	45	μg
さくらんぼ（米国産/生）	42	μg
グアバ（白肉種/生）	41	μg
なつめ（乾）	140	μg
くこ（実/乾）	99	μg

＊チェリモヤ…パイナップル、マンゴスチンとともに世界三大美果といわれている果物

Point

果物の利点は、そのまま生で食べられる点です。加熱調理をしないことで葉酸の損失を防ぎ、効率的に摂取することができます。

ただし、果物には自然な糖分も多く含まれるため、摂り過ぎには注意が必要です。1日の摂取量を適度に調整し、ほかの食品とバランスよく組み合わせることを意識すると良いでしょう。

豆類・種実類



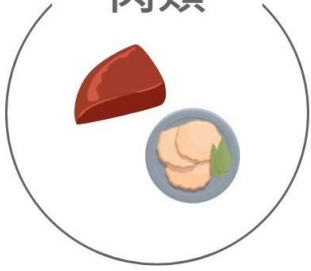
身近で取り入れやすい食べ物では、きな粉やあずき、ごま、納豆などにも葉酸が含まれています。

食品名	可食部100g当たり	単位
りょくとう（全粒/乾）	460	μg
ひよこまめ（全粒/乾）	350	μg
全粒/黒大豆（国産/乾）	350	μg
ささげ（全粒/乾）	300	μg
ひまわり（フライ/味付け）	280	μg
そらまめ（全粒/乾）	260	μg
全粒・全粒製品/全粒/黄大豆（国産/乾）	260	μg
全粒・全粒製品/全粒/青大豆（国産/乾）	260	μg
全粒・全粒製品/きな粉/黄大豆/脱皮大豆	250	μg
全粒・全粒製品/きな粉/青大豆/全粒大豆	250	μg
ごま（いり）	150	μg
べにばないんげん（全粒/乾）	140	μg
あずき（全粒/乾）	130	μg
糸引き納豆	130	μg
挽きわり納豆	110	μg
五斗納豆	110	μg
くるみ	91	μg

Point

納豆はそのまま食べることができるので、日々の食事にプラスすることで、手軽に葉酸を補うことができます。また、ごまはごはんやおかずにはトッピングしたり、きな粉は牛乳やヨーグルトなどにトッピングすることで手軽に葉酸を摂取することができます。

肉類



葉酸は肉類、特に内臓（生）に多く含まれますが、そのまま食べることはできません。そこで注目したいのがスモークレバーやレバーペーストです。

食品名	可食部100g当たり	単位
ぶたスモークレバー	310	μg
がちょう/フォアグラ（ゆで）	220	μg
ぶたレバーペースト	140	μg

Point

レバーはビタミンAが非常に豊富であるため、妊娠中は過剰摂取に注意が必要です。特に妊娠初期に大量摂取すると胎児に影響を与える可能性があるため、週に1回程度にすることや、**650 μgRAE （18～29歳の場合）～700 μgRAE （30～49歳の場合）**程度に留めるようにしましょう。*

* 「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より

魚介類



比較的身近な食材では、しろさけ（イクラ・すじこ）やさくらえび（素干し）などに多く含まれています。

食品名	可食部100g当たり	単位
たたみいわし	300	μg
あゆ（養殖/内臓/焼き）	280	μg
かたくちいわし（田作り）	230	μg
にしん/かずのこ（生）	120	μg
はぜ（つくだ煮）	230	μg
やつめうなぎ/干しやつめ	100	μg
あわび（塩辛）	130	μg
うに/生うに	360	μg
しろさけ/イクラ	100	μg
しろさけ/すじこ	160	μg
さくらえび（素干し）	230	μg

Point

例えば、いくらには、タンパク質や鉄、亜鉛、ビタミンDなど大切な栄養が豊富に含まれています。一方で、食べ過ぎると、塩分や脂質、コレステロールを摂りすぎてしまうため注意が必要です。

また、妊娠中は、感染症などに対する抵抗力が下がっており、感染のリスクが普段よりも高くなります。できるだけ、新鮮なものを食べるようにしましょう。
なお、お寿司や刺身などは食中毒のリスクもあるため、注意が必要です。

藻類



のりやわかめといった藻類にも、葉酸が含まれています。のりやわかめは、比較的入手しやすく、料理のトッピングなどでも使いやすい食材と言えます。

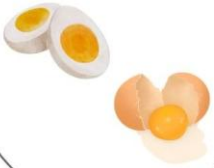
食品名	可食部100g当たり	単位
あまのり/焼きのり	1900	μg
あまのり/味付けのり	1600	μg
あまのり/ほしのり	1200	μg
いわのり（素干し）	1500	μg
かわのり（素干し）	1200	μg
まつも（素干し）	720	μg
乾燥わかめ/板わかめ	510	μg
乾燥わかめ（素干し）	320	μg
ひとえぐさ（素干し）	280	μg
あおのり（素干し）	270	μg
あおさ（素干し）	180	μg

Point

藻類に含まれる葉酸の量をみると非常に多く含まれるように見えますが、これらは乾燥させており、例えば、のりは、全形一枚分で約**3g**です。

〔あまのり/焼きのり〕の場合、一枚あたり**57μg**ほどの葉酸が含まれることになります。のりで一日に必要な葉酸を摂取しようとするのではなく、いつもの食事にプラスする感覚で取り入れると良いでしょう。

卵類類



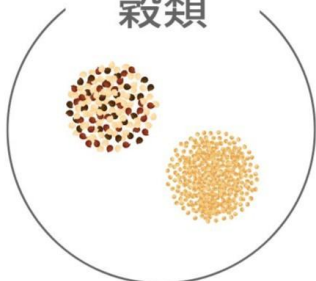
Mサイズ（50g）の卵の場合、卵黄は20g程度、卵白は30g程度とされています。つまり、卵一つで30 μ g程度の葉酸を摂取できることになります。

食品名	可食部100g当たり	単位
鶏卵/卵黄（生）	150	μ g
鶏卵/卵黄（ゆで）	140	μ g

Point

卵はコレステロールを多く含んでいることから、心配に思われる方もいるかもしれませんが、コレステロールは女性ホルモンの大事な材料となります。

穀類



スーパーフードとして注目を集めるキヌアやアラマンサスに葉酸は多く含まれています。その他、米こうじやパンなど身近な食べ物にも葉酸は含まれています。

食品名	可食部100g当たり	単位
キヌア（玄穀）	190	μg
アマランサス（玄穀）	130	μg
こめ/うるち米製品/米こうじ	71	μg
小麦/パン類/全粒粉パン	49	μg
小麦/パン類/ロールパン	38	μg
小麦/パン類/コッペパン	36	μg
小麦/パン類/ナン	36	μg
小麦/パン類/ライ麦パン	34	μg
小麦/パン類/フランスパン	33	μg
小麦/パン類/ぶどうパン	33	μg
小麦/パン類/クロワッサン/リッチタイプ	33	μg
えんばく/オートミール	30	μg

Point

例えば、キヌアは妊活や妊娠中にも大切なたんぱく質や鉄、カリウムが豊富で、かつ精白米よりも食物繊維を多く含むため、食後の血糖値を上げにくい低GI食品です。ごはんの代わりとして食べることもできますし、白米に混ぜて食べやすくすることもできます。また、サラダやスープなどに入れて食べることもできるので、アレンジを楽しみながら日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

なお、ロールパンやコッペパン、フランスパンなどにも葉酸は含まれていますが、精白された小麦粉で作られたパンは高GIで、糖質も多い傾向にあるので、食べ過ぎには注意が必要です。

きのこ類



乾燥させたものを除き、**100gあたり50 μ g以上**のものの一覧にしています。

食品名	可食部100g当たり	単位
ひらたけ類/うすひらたけ（生）	100	μ g
ひらたけ類/ひらたけ（生）	92	μ g
ひらたけ類/ひらたけ（ゆで）	71	μ g
たもぎだけ（生）	80	μ g
えのきたけ（生）	75	μ g
しいたけ（生しいたけ/原木栽培/生）	75	μ g
しいたけ（生しいたけ/原木栽培/油いため）	51	μ g
なめこ/株採り（ゆで）	67	μ g
くろあわびたけ（生）	65	μ g
ひらたけ類/エリンギ（生）	65	μ g
ひらたけ類/エリンギ（焼き）	53	μ g
まつたけ（生）	63	μ g
まいたけ（油いため）	57	μ g
まいたけ（生）	53	μ g

Point

きのこは、食物繊維やミネラルが含まれており、妊活や妊娠中にも取り入れたい食べ物の一つです。

葉酸は、水溶性ビタミンで、水にさらすと失われやすいため、汁ごと飲む「きのこ汁」や油で炒めてつくる「きのこのマリネ」などにして食べるのもお勧めです。

乳類



乳類の中では、ナチュラルチーズに比較的多くの葉酸が含まれています。一方、ヨーグルトや牛乳にも葉酸は含まれていますが、その量はそれほど多いとは言えません。

食品名	可食部100g当たり	単位
ナチュラルチーズ（やぎ）	100	μg
ナチュラルチーズ/ブルー	57	μg
ナチュラルチーズ/カマンベール	47	μg
ヨーグルト（低脂肪無糖）	15	μg
普通牛乳	5	μg
ナチュラルチーズ（やぎ）	100	μg
ナチュラルチーズ/ブルー	57	μg
ナチュラルチーズ/カマンベール	47	μg
ヨーグルト（低脂肪無糖）	15	μg
普通牛乳	5	μg

Point

乳類は料理をしなくても食べることができるため、比較的容易に日々の食事に取り入れやすいと言えます。

ただし、チーズは塩分や脂肪分も多い傾向にあり、またチーズに含まれているカルシウムは、摂り過ぎると泌尿器系結石や、鉄や亜鉛、マグネシウムなどの吸収障害が起きる可能性がありますので注意が必要です。

なお、非加熱のナチュラルチーズは、リステリア菌が含まれている可能性があるため、妊娠中は避けましょう。日本のメーカーが製造するナチュラルチーズは、製造過程で殺菌されていることが多いようですが、食べる前に確認すると安心でしょう。

また、チーズの中には、乳糖を多く含むものもあるため、乳糖不耐症の方も注意が必要です。

嗜好飲料類



お茶や青汁にも多くの葉酸が含まれています。

食品名	可食部100g当たり	単位
緑茶類/せん茶/茶	1300	μg
緑茶類/抹茶/茶	1200	μg
緑茶類/玉露/茶	1000	μg
青汁/ケール	820	μg
緑茶類/番茶/茶	670	μg
緑茶類/ほうじ茶/茶	370	μg
発酵茶類/紅茶/茶	210	μg
緑茶類/玉露/浸出液	150	μg
緑茶類/せん茶/茶	1300	μg
緑茶類/抹茶/茶	1200	μg

Point

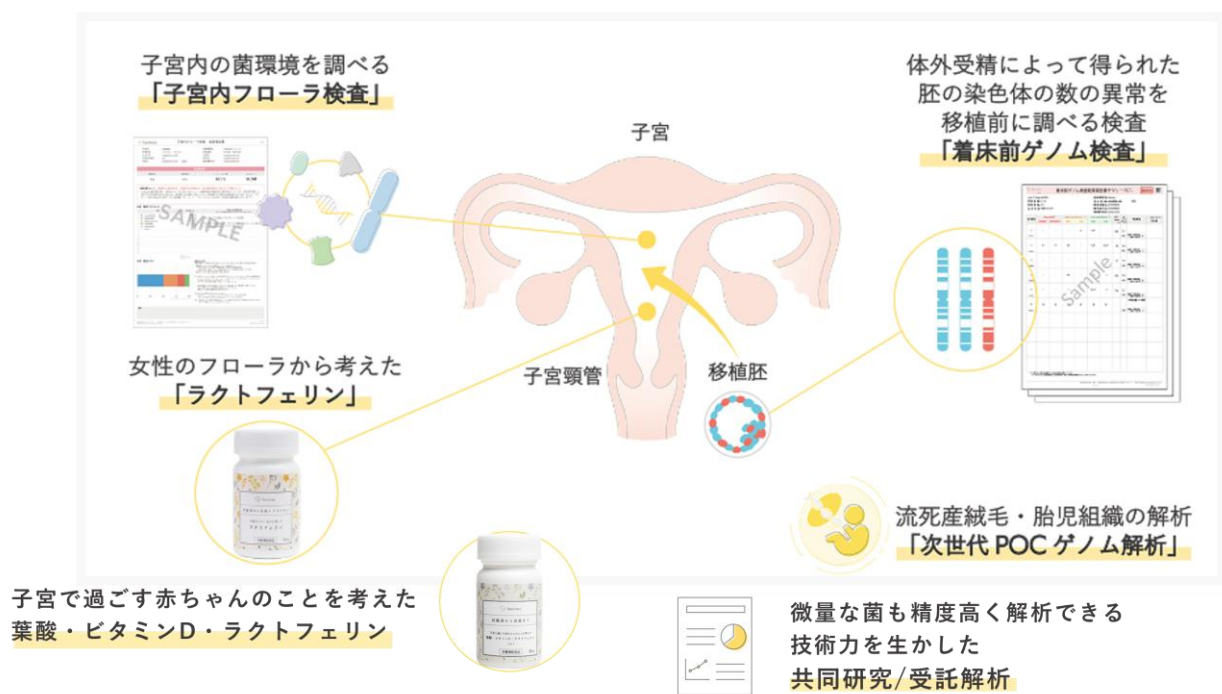
飲み物をお茶に替えることで、手軽に葉酸を摂取することができます。

ただし、カフェインを多く含むものもあるため、飲み過ぎは良くありません。特に妊娠中の方は注意が必要です。

MISSION

ゲノム解析技術を通じて、家族の未来をつくる

事業内容



妊娠・出産にも関係する「子宮内フローラ」。

- ・なぜ子宮内フローラが乱れていると良くないのか？
- ・医療機関ではどのような治療が行われるのか

詳しくは

検索 **子宮内フローラ検査**

で、ご覧ください。

Varinos

バリノス Varinosの公式SNSについて

妊活や不妊治療にお役立ていただける情報や、子宮内フローラに関する情報をSNS等で発信しています。

[医師・専門家監修コンテンツ]
不妊治療と子宮内フローラについて知る・学ぶ

[YouTube]
不妊治療学びCh



[Instagram]
@varinos_voice



妊活・不妊治療に役立つ
知識やレシピなどを
発信中

[X]
@varinosinc



妊活・不妊治療に関する
ニュースやVarinosの情報
をお届け

[LINE]
@451yntid



妊活・不妊治療の最新情報
や弊社製品のお買い得
情報などをお届け

Varinos



Varinos