



えいようだより 3月号

第68号
発行 平成30年
県立総合病院
栄養管理室

“葉酸”という栄養素を知っていますか？

葉酸はビタミンB群の一つであり、細胞の生産や再生を助け、体の発育を促してくれます。そのため胎児の生育に関わる非常に重要なビタミンで、妊婦、授乳婦は通常時の約2倍の葉酸が必要になるといわれています。さらにビタミンB₁₂とともに、赤血球の生産を助ける造血ビタミンでもあり、不足すると貧血になる可能性があります。葉酸は身体の中では生成されないため、食べ物で補うことが必要です。

葉酸を多く含む食品 (100gあたり)

枝豆
茹で260μg



ほうれん草
茹で110μg



アスパラガス
茹で180μg



ブロッコリー
茹で120μg



いちご
90μg



葉酸の摂取の推奨量は18歳以上の男女ともに1日240μg、妊婦480μg、授乳婦340μgとされています。

※日本人の食事摂取基準2015年版

ビタミンB₁₂と一緒に摂取することで
葉酸の吸収率があがります。

葉酸にプラスしましょう (100gあたり)

ビタミンB₁₂

レバー25.2μg(豚)



あさり52.4μg



さんま17.7μg



卵0.9μg



牛乳0.3μg



ビタミンB₁₂の摂取の推奨量は18歳以上の男女ともに1日2.4μg、妊婦2.8μg、授乳婦3.2μgとされています。

※日本人の食事摂取基準2015年版

今月のレシピ ～アスパラとあさりの酒蒸し～

材料(4人分)

あさり(殻つき)	300g
水(砂抜き用)	200g
塩(砂抜き用)	12g
アスパラガス	100g
バター	4g
しょうゆ	9g
酒	7g

《作り方》

- ① 水と塩を混ぜ海水程度の塩水を作り、あさを漬け、暗い所に30分程度置き砂抜きをしておく。
- ② アスパラは根元の硬い部分を切り、残りを乱切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、あさとアスパラを炒め、醤油・酒をまわし入れ、フタをしてあさりの口が開くまで蒸し煮する。



1人分 エネルギー:40kcal 蛋白質:5.3g 脂質:1.1g 塩分:2.0g 葉酸:5μg ビタミンB₁₂:39.3μg

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★