

葉酸を多く含む食品

単位：μg

食品名	1回食べる量重量(g)		葉酸量
ほうれん草	2株	60	126
モロヘイヤ		30	75
芽キャベツ	3個	45	108
グリーンアスパラガス	3本	60	114
春菊		60	114
ブロッコリー	2房	50	105
アボカド	1/2個	70	59
パプリカ(赤)	1/4個	50	34
さつまいも	中1/2本	100	49
マンゴー	1/2個	90	76
いちご	中5粒	75	68
オレンジ(ネーブル)	中1個	130	44
調整豆乳	コップ1杯	200	62
納豆	1パック	40	48

資料：七訂日本食品標準成分表(科学技術庁資源調査会編)

※ 上記はすべて調理前の成分値です

