

葉酸を多く含む食品

単位： μg

食品名	1回に食べる量重量 (g)		葉酸量
ほうれん草	2株	60	126
モロヘイヤ		50	125
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	110
アボカド	1/2個	70	58
さつまいも	中1/2本	100	49
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：八訂日本食品標準成分より (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

