



かんでおいしく葉酸補給

おいしい葉酸 (かむタイプ)

葉酸は、ほうれん草の抽出物から発見された水溶性のビタミンB群の一種です。通常の食材に含まれている葉酸の吸収率は一般的に低いことが知られています。サプリメントなどで葉酸を摂取した時の吸収率を100%とすると、食材から摂取する葉酸の吸収率はおよそ50%と言われています。ナチュメディカの「おいしい葉酸」は、妊娠中の管理栄養士が開発したサプリメントです。1粒で400 μ gの葉酸(モノグルタミン酸型)を摂取することができます。

噛んでおいしいレモン味で砂糖不使用なので、つわりの時期でも爽やかにお召し上がりいただけます。味の調整は、つわりの時期に管理栄養士自ら行いました。



30粒 ¥1,400 (税別)

こんな方におすすめ

- 胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減し、正常な発育に寄与します
- 妊娠中の葉酸欠乏による大球性貧血を防ぎます
- 乳児に必要な葉酸を確保します

赤ちゃんやママの
毎日の健康に...

ここがポイント!

■ 1粒400 μ g

1粒で400 μ gの葉酸が摂取できます。

■ 美味しいのに歯にも安心

噛んでおいしいレモン味で砂糖不使用!低カロリーで虫歯の原因にならない還元パラチノースを甘味料として使用。虫歯になりやすい妊娠中でも安心してお召し上がりいただけます。

■ こだわりの安心品質

合成着色料や合成保存料など余計なものを一切添加していません。

1粒あたり
葉酸400 μ g

葉酸が多く含まれる食品で比較!

葉酸400 μ gを
摂取しようとする...

アスパラガス(ゆで) 約20本分
(可食部 100g あたり 180 μ g)

キャベツ(生) 約1玉分(小)
(可食部 100g あたり 78 μ g)

サニーレタス(生) 約30枚分
(可食部 100g あたり 120 μ g)

配合成分: 1粒あたり ・ 葉酸400 μ g ● 1日摂取量目安: 1粒

natumedia


フリーダイヤル: 0120-814-585 受付9:00 ~ 17:00 (土・日・祝日、年末年始を除く)

厚生労働省は妊娠を計画している女性、または妊娠中の女性に
サプリメントで400 μ g/日の葉酸を摂取する
 ことをおすすめしています。

(厚生労働省 報道発表資料 2000/12/28 より)

1


赤ちゃんを守ります



胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減し、正常な発育に寄与します

2

お母さんを守ります



妊娠中の葉酸欠乏による大球性貧血を防ぎます

3

母乳の質を高めます



乳児に必要な葉酸を確保します

(2015年版日本人の食事摂取基準より抜粋)

	男性		女性	
	推奨量	耐受上限量	推奨量	耐受上限量
18～29歳	240	900	240	900
30～49歳	240	1000	240	1000
50～69歳	240	1000	240	1000
70歳以上	240	900	240	900
妊婦(付加量)			+240	—
授乳婦(付加量)			+100	—

妊娠から授乳期まで
 通常より多くの
 葉酸摂取が必要です。

○通常の食材中の葉酸は、サプリメントなどに含まれている葉酸と比べると、吸収性は50%程度といわれています。

海外ではどうなっているのでしょうか？

- ・米国、英国、オランダ、ニュージーランド、中国、ノルウェー、南アフリカ、カナダ、オーストラリア、アイルランドなど多くの国で、妊娠する可能性のある全ての女性にサプリメントによる400 μ g/日の葉酸摂取を勧告しています。
- ・米国では、1998年より小麦など一般の穀物に葉酸の添加を義務付け、日常的に摂取するようになっていました。

