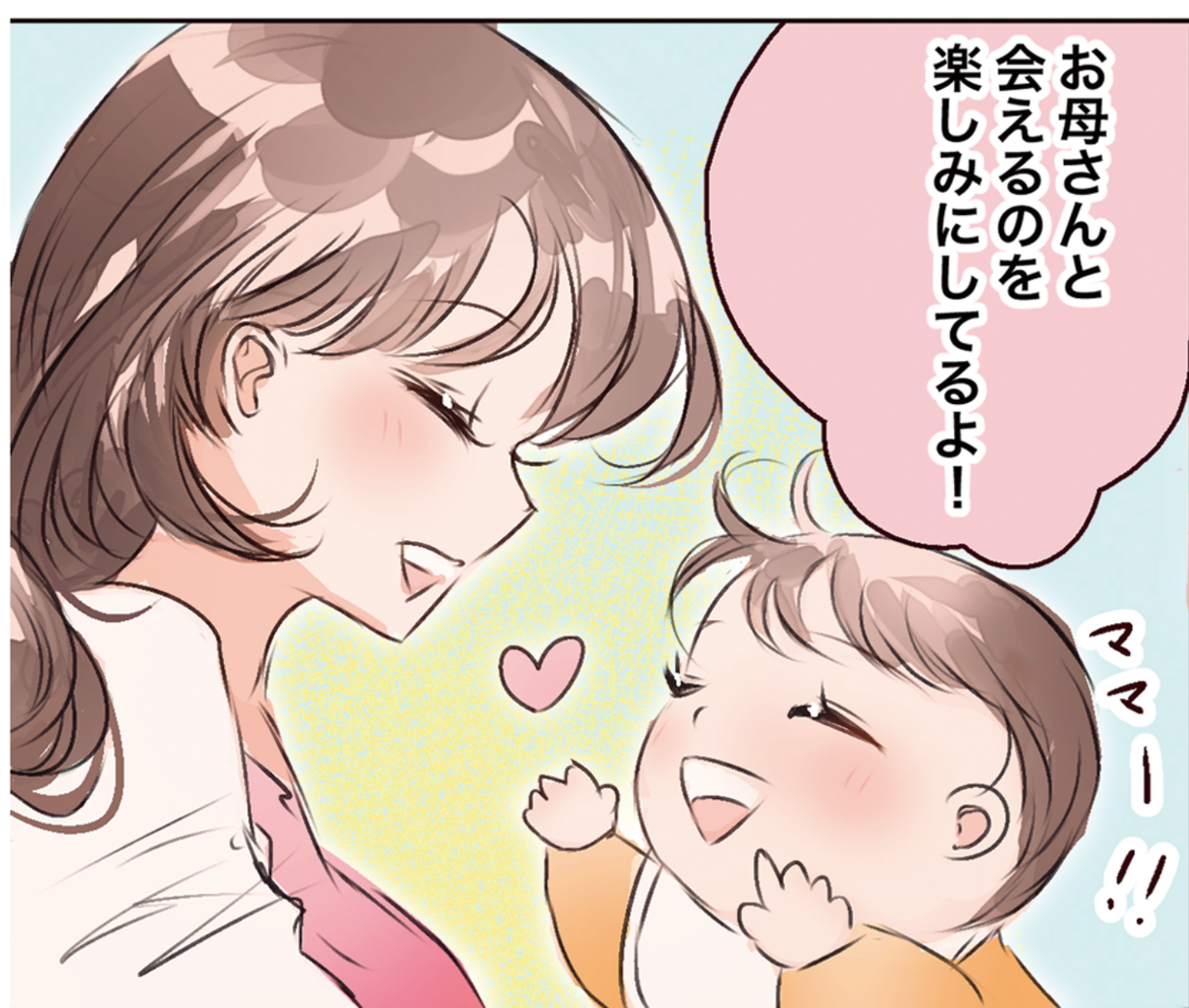
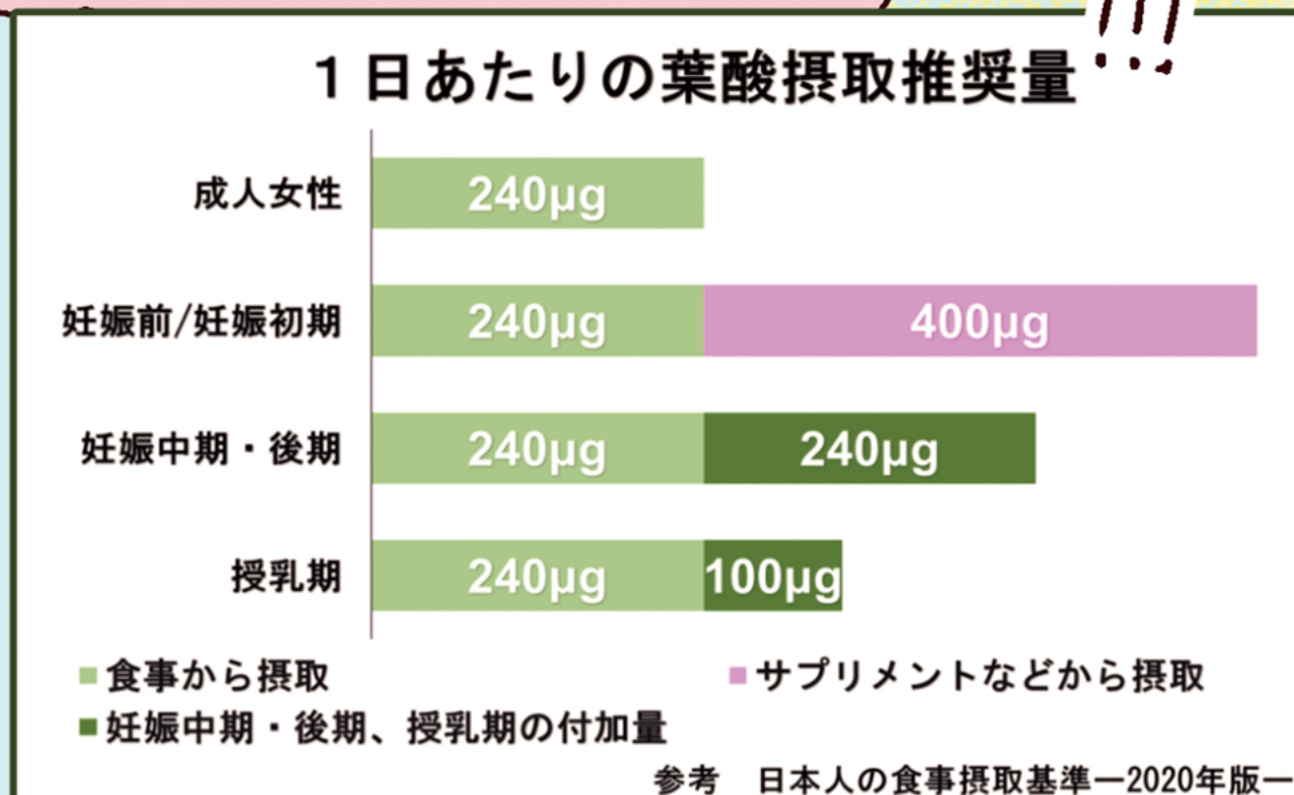


葉酸のおはなし



葉酸は、
ほうれん草や
ブロッコリー
など緑色の
野菜に多く
含まれて
いるんだよ。
野菜サラダに
ブロッコリー
3つあれば
葉酸は80
μg
摂れるよ！



※妊娠1ヶ月以上前からの葉酸摂取が推奨されています

作成：大阪医科薬科大学 医学部 産婦人科学教室／衛生学・公衆衛生学Ⅰ・Ⅱ教室

(作画：公衆衛生学実習学生)

協力：高槻市 子ども未来部 子ども保健課