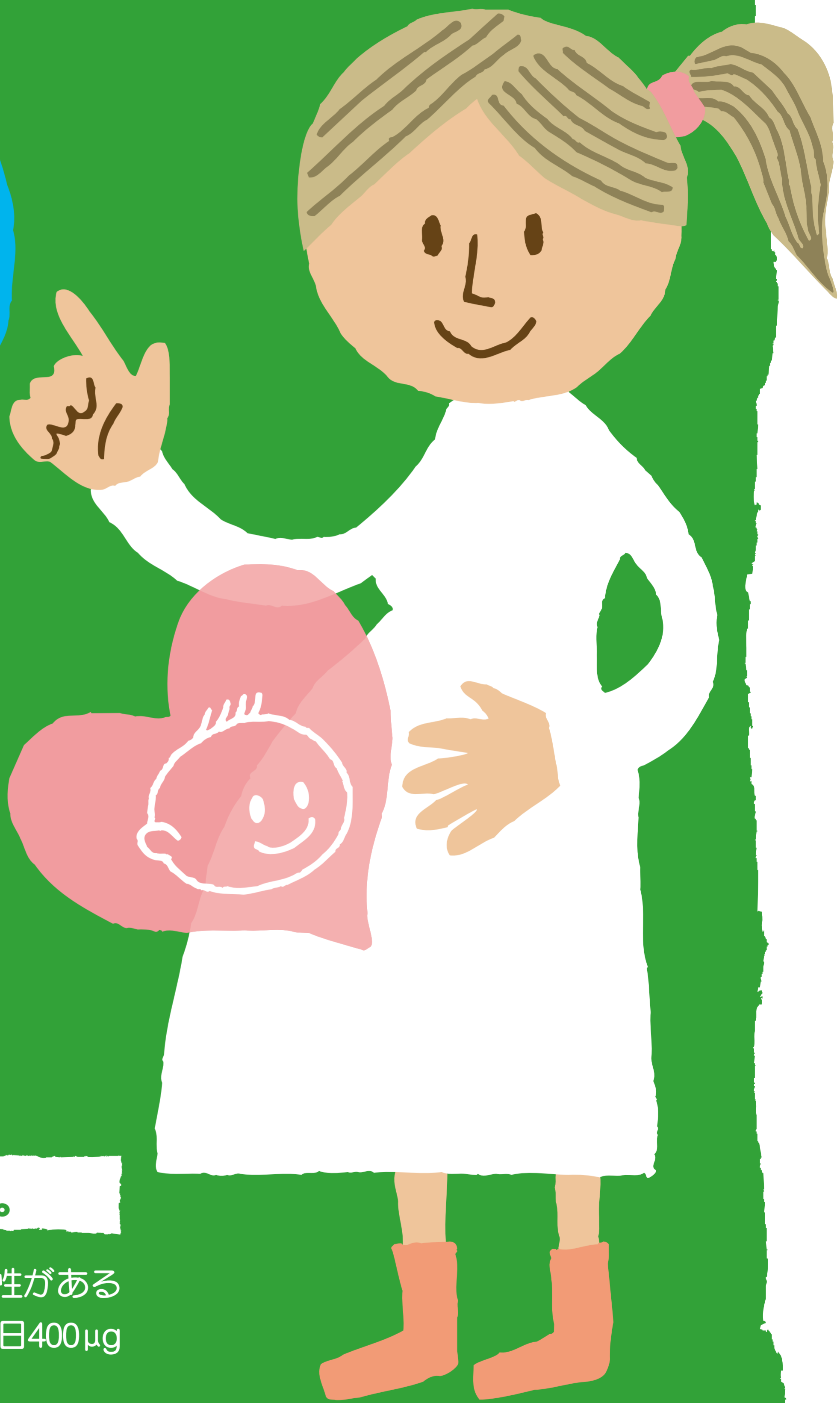


ようさん

「のり」には「葉酸」が豊富に含まれています

「のり」は赤ちゃんの味方です。

「葉酸」は赤血球の生産を助ける造血ビタミン。胎児の正常な発育にも欠かせない事から、「妊婦のビタミン」とも呼ばれています。



妊婦が摂るべきビタミン、「葉酸」。

「妊娠を計画している女性、または妊娠の可能性のある女性は神経管閉鎖障害のリスク低減のために1日400μgの摂取が望まれる」と記載されています。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年度版)」より)

「のり」で「葉酸」を補給しましょう!

「のり」には葉酸が100g中1,900μg含まれ、「のり」1枚(約3g)当たりでは、57μgになります。

食品	含有量(100g当たり)
焼のり	1,900μg
レタス	73μg
いちご	90μg

参考: 日本食品標準成分表2010 (文部科学省・学術審議会資源調査分科会報告)

全国漁連のり事業推進協議会

私たちは国内の海苔生産者ととも安全でおいしい海苔のPRをしています。