

葉酸を多く含む食品

※成人 1 日当たりの摂取推奨量：女性・男性とも 240 μ g

サプリメントからの摂取上限は 1000 μ g ですが、食品からであればとり過ぎの心配はありません。

	1 食分目安量	葉酸 (μ g)
鶏レバー	30g	390
枝豆 (ゆで)	40g	104
春菊	50g	95
グリーンアスパラガス (ゆで)	50g	90
ブロッコリー (ゆで)	50g	60
焼のり	3g	57
豆乳	200g	56
納豆	40g	48
苺	50g	45
ホタテ貝柱	50g	41



食欲のない時、時間のないときにおすすめ

黒ゴマ豆乳バナナジュース

高トリプトファン
ドリンク

うつ状態の予防に役立つたんぱく質と炭水化物、ビタミン B 群、ビタミン C を含む食品を組み合わせたミックスジュースです。材料をミキサーに入れて混ぜるだけなのでとっても簡単！

材料 (2 人分)

バナナ…1 本

すり黒ゴマ…大さじ 2

(練り黒ゴマでもよい)

調整豆乳…300CC



エネルギー：193kcal

☆うつ予防☆

元気が出るレシピ



春日クリニック

管理栄養士 奥山 晶子

DHA や EPA だけでなく、タンパク質と葉酸もとれる一品



マグロとろろ納豆丼



エネルギー：361kcal

材料（2人分）

ご飯…お茶碗 2 杯分
マグロ赤身…80g
薄口醤油・みりん…各小さじ 1
青じそ（せん切り）…5 枚
長いも…100g
納豆…1 パック（40g）
刻みのり…適量
わさび…好みで少量

作り方

1. マグロは 5 mm 角に切り、醤油とみりんをからめて 10 分程度置く。汁けをきり、青じそを加えて混ぜる。
2. 長芋はすりおろして、混ぜる。納豆は添付のたれを入れて混ぜておく。
3. 器にご飯を盛り、その上に②と①、納豆と刻みのりをのせる。好みでわさびを添えたら出来上がり。

ころころ野菜の大豆スープ



ほくほくとした食感で食べごたえもあり、
心も身体もほかほかと温まるスープです。
野菜たっぷりなのでダイエット中にもおすすめの
一品！



エネルギー：123kcal

材料（4人分）

大豆の水煮…180g
玉ねぎ…1/2 個
人参…1/2 本（60g）
生椎茸…4 枚
レタス…4 枚
じゃがいも…2 個
水…600cc
コンソメ…1 個
塩・こしょう…少々

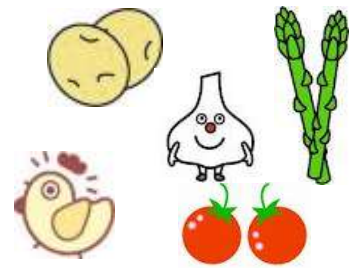
作り方

1. 玉ねぎ、人参、生椎茸、じゃがいもはさいの目に切る。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
2. 鍋に水とコンソメ、①（レタス以外）、大豆を入れて火にかける。煮立ったら火を弱め、15 分程度煮る。レタスを加え、塩、こしょうで味をととのえたら出来上がり☆

鶏肉と野菜たっぷり アンチョビー炒め

タンパク質+葉酸+DHA・EPAがとれるレシピです。

ガーリックで鶏肉を香ばしくパリッと焼くのがポイント☆



エネルギー：271kcal

材料（2人分）

鶏肉…160g
アスパラ…4本
ミニトマト…4個
じゃがいも…1個
アンチョビーフィレ…2枚
にんにく…1かけ
塩・こしょう…少々
オリーブ油…大さじ1/2

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうしておく。
2. にんにくはみじん切りにする。じゃがいもは3cmくらいに切り、硬めにゆでる。アスパラは2~3等分し、塩ゆでしておく。ミニトマトは半分に切る。
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら鶏肉を入れて中火で表面をパリッと焼く。弱火にし蓋をして1~2分焼く。
4. 3にミニトマト、ゆでたじゃがいもとアスパラ、アンチョビーを入れて炒める。塩・こしょうで味を整えたら出来上がり☆

高野豆腐とレタスの じゃこ炒め

カルシウムの多い、高野豆腐とちりめんじゃこのエスニック炒めです。大豆製品はイソフラボンが多く、更年期の不快感を緩和させる働きがあります♪



エネルギー：148kcal

材料（2人分）

高野豆腐…2枚（乾35g）
ちりめんじゃこ…大さじ2
レタス…4枚
ナンプラー…小さじ2
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ1/2
こしょう…少量

作り方

1. 高野豆腐は水に戻しておき、1cm厚さに切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにごま油を入れ、にんにく、ちりめんじゃこを炒める。
3. ②に①を入れて炒め、レタスがしんなりしたら、ナンプラー、こしょうで味をととのえる。