

葉酸の種類	合成葉酸	酵母葉酸	食事性葉酸
メリット	吸収が良い 成分のバラつきが少ない	レモン果皮葉酸より安い	食事と同じように葉酸を摂取できる。 植物由来で安心
デメリット	葉酸過剰症を招きやすい	合成葉酸より安い 含有量にバラつきがある たくさん配合すれば過剰症を招く可能性もある	値段が高い 吸収が良くない (合成葉酸の50%) 含有量にバラつきがある