

エレビットは、1日3粒※で800 μ g/日の葉酸を摂取できることに加え、合計18種類のビタミン・ミネラルがバランスよく配合されています。

※1日あたりの摂取目安量

■ エレビット3粒に含まれる各種ビタミン・ミネラルの量

ビタミン		
水溶性 ビタミン	葉酸※※	800 μ g
	ビタミンB ₁	1.3mg
	ビタミンB ₂	1.5mg
	ナイアシン	12mg
	ビタミンB ₆	1.4mg
	ビタミンB ₁₂	2.8 μ g
	パントテン酸	5.0mg
	ビオチン	50 μ g
	ビタミンC	100mg
	脂溶性 ビタミン	β -カロテン
ビタミンD		7.0 μ g
ビタミンE		6.5mg

ミネラル	
カルシウム	125mg
マグネシウム	100mg
鉄	21.5mg
亜鉛	7.5mg
銅	0.9mg
マンガン	1.0mg

葉酸、ビタミンC、マグネシウム、カルシウム、マンガン、亜鉛の含有量は海外のエレビット(Czeizel formula)と同じ(それ以外は異なる)。

※※《耐容上限量》15～29歳：900 μ g/日、30～64歳：1,000 μ g/日