

# “Pro-fertility” diet スコア (9-36)

| 食品                                  | 定義                        | スコア      |           |           |           |
|-------------------------------------|---------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
|                                     |                           | 1        | 2         | 3         | 4         |
| 葉酸サプリメント ( $\mu\text{g}/\text{日}$ ) | サプリメント摂取量                 | 0-399    | 400-500   | 501-800   | 801-2400  |
| ビタミンB12 ( $\mu\text{g}/\text{日}$ )  | エネルギー調整後総摂取量              | 0-8.9    | 9.0-11.7  | 11.8-15.8 | 15.9-947  |
| ビタミンD (IU/日)                        | エネルギー調整後総摂取量              | 61-463   | 464-578   | 579-843   | 844-3847  |
| 低残留農薬野菜と果物 (servings/日)             | 米国農務省残留農薬スケール4未満          | 0.3-1.6  | 1.7-2.4   | 2.5-3.5   | 3.6--11.5 |
| 高残留農薬野菜と果物 (servings/日)             | 米国農務省残留農薬スケール4以上          | 0.2-1.0  | 1.1-1.5   | 1.6-2.2   | 2.3-6.8   |
| 全粒穀物 (g/日)                          | 米、パン、パスタ、朝食用シリアル          | 0.4-20.6 | 20.7-33.1 | 33.2-50.9 | 51.0-196  |
| 魚介類/総タンパク質食品比                       | 魚、貝/赤身肉、加工肉、内臓肉、鶏肉、海産物    | 0-0.11   | 0.12-0.18 | 0.19-0.32 | 0.33-1.00 |
| 乳製品 (servings/日)                    | 牛乳、ヨーグルト、クリーム、チーズ、アイスクリーム | 0-1.2    | 1.3-1.8   | 1.9-2.6   | 2.7-6.2   |
| 大豆食品 (servings/日)                   | 豆腐、テンペ、味噌汁、大豆食品、ナッツ類、豆乳   | 0        | 0.01-0.09 | 0.10-0.27 | 0.28-7.45 |