



今回のテーマ

## 「葉酸」

～あなたは葉酸足りていますか？～



はじめに、葉酸ってご存知ですか？ビタミン？ミネラル？それともアミノ酸？葉酸という言葉は知っていてもなかなか葉酸の正体を知っている人は少ないのではないかと思います。今、日々の健康づくりで注目を集めはじめている葉酸について紹介します。

### 葉酸とは？



葉酸はビタミンの一種で、ほうれん草の抽出物から発見されたのが始まりだそうです。ビタミンとは、体の代謝や機能に関わる栄養素で、葉酸はその中のビタミンB群に分類されます。葉酸は赤血球を作ることが主な仕事のひとつで、不足すると貧血を起こすこともあります。貧血というと一般的に鉄分を思い浮かべるとはいますが、葉酸も欠かせない栄養素です。

### 葉酸の効果



葉酸の効果としては、貧血の予防と胎児の神経管閉鎖障害（胎児の脊髄や脳に障害が出る病気）の発症リスクを低減させること、循環器疾患（心筋梗塞や動脈硬化など）の予防や認知症の予防などがあります。また、葉酸不足により血中のホモシスチン（アミノ酸の一種）の血中濃度が上昇した状態が続くと、血管にダメージを与え、動脈硬化のリスクが高まります。葉酸は、そのホモシスチンが増えすぎのを防いでくれる効果があります。

### どれくらい必要？



厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準（2010年版）」によると、12歳以上の推奨量（これだけ摂取すればほとんどの人は不足しないとされる量）は240 $\mu$ gです。それに比べ、実際に摂取されている量は2010年の国民健康栄養調査によると、男性で約305 $\mu$ g・女性で約289 $\mu$ gと男女共に推奨量は上回っていることが分かります。しかし、葉酸は水溶性のビタミンのため、一度にたくさん摂取しても体内に吸収できなかった量は尿と一緒に体外へ排出されてしまいます。また、妊娠の可能性が高い年齢層ほど、普段の食事からの葉酸摂取量が少ないという報告もあります。葉酸の多い食品を意識しながら、1日3度の食事で様々な食材からバランス良く摂取することが大切です。葉酸は、胎児の神経管閉鎖障害に葉酸の摂取が効果的といわれていますが、妊娠が発覚してからの摂取よりも妊娠前～妊娠初期の時期の早い時期に葉酸の必要量が増すことが分かっています。

※葉酸の過剰症として発熱、そう痒症、呼吸困難、亜鉛の吸収阻害等が報告されています。サプリメントなどを利用する場合は注意が必要です。

#### 【耐容上限量】

1～2(歳)	300 $\mu$ g	12～14(歳)	1200 $\mu$ g
3～5(歳)	400 $\mu$ g	15～29(歳)	1300 $\mu$ g
6～7(歳)	600 $\mu$ g	30～59(歳)	1400 $\mu$ g
8～9(歳)	700 $\mu$ g	70以上(歳)	1300 $\mu$ g
10～11(歳)	900 $\mu$ g		



妊娠を計画・可能性のある  
推奨量+400 $\mu$ g



妊娠中  
推奨量+240 $\mu$ g



授乳中  
推奨量+100 $\mu$ g

## 何に含まれてる？

### 野菜類



ほうれん草  
100g当たり  
210 μg



ブロッコリー  
100g当たり  
210 μg



アスパラガス  
100g当たり  
190 μg



かぼちゃ  
100g当たり  
42 μg



キャベツ  
100g当たり  
78 μg



枝豆  
100g当たり  
320 μg



とうもろこし  
100g当たり  
95 μg

### 果物類



アボガド  
100g当たり  
84 μg



いちご  
100g当たり  
90 μg



マンゴー  
100g当たり  
84 μg



オレンジ  
100g当たり  
34 μg



ライチ  
100g当たり  
100 μg

### 肉・卵類



卵(全卵)  
1個当たり  
24 μg



豚レバー  
50g当たり  
405 μg



鶏レバー  
50g当たり  
650 μg

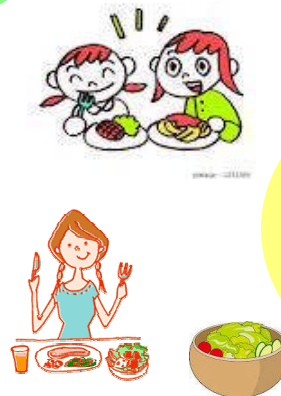
### 豆類



納豆  
1パック当たり  
48 μg

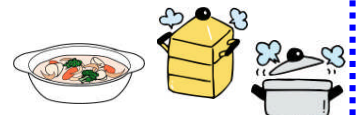


きな粉  
10g当たり  
25 μg



## 効率的な摂取

葉酸は、水に溶けやすく、熱に弱いので実際には調理過程でその約半分が失われるとも言われています。食材を水洗いする際には、長時間、浸しておくなどは避け、手際よく短時間で洗いましょう。調理するときには、より損失を少なく抑えるため、茹でるよりも蒸す・炒めるなどがおすすめです。また、電子レンジでの加熱も効果的です。さらに、葉酸が水に溶けやすいと言っても消滅してしまう訳でないので、葉酸が溶けた水まで食べるスープなどにすることで、しっかりと葉酸を摂取することもできます。熱に弱いので、加熱しなくても食べられるレシピ（サラダなど）にすることで、葉酸が失われるのを防ぐことができます。また、葉酸だけの摂取よりもビタミンB6やビタミンB12と一緒に摂取するとより効率的に体内に吸収することができます。（魚介類などに多く含まれています）1日3食いろいろな食品をバランスよくとることも大切です。



日本人は「遺伝的に葉酸が欠乏しやすい人が全体の約15%」といわれています。また、老化に伴って葉酸の吸収率が下がったり、妊娠・授乳などにより、通常より多くの摂取が必要となります。そのため、日常的に使いやすい葉酸入りの食品やサプリメントが徐々に増え、誰でも手軽にとれるようになってきています。しかし、前述のように葉酸には摂りすぎを注意する「許容上限量」が定められています。葉酸入りの健康食品やサプリメントに頼りすぎると容易に超えてしますので注意が必要です。（※サプリメントなどを利用する際は、1日の用法・用量を守って正しく服用し、治療中の疾患がある場合は、主治医の指示に従うこと。）



◎栄養相談を実施しております。（予約制）食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。  
◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
栄養士：藤原(汐)・植田・大町・小堀・柴田・新出・田中・為政・西川・廣田・藤原(知)・堀内・正岡・三宅・矢原