



4/3 葉酸の日

4/3は「葉酸の日」です。葉酸はあまりメジャーな栄養素ではありませんが、体が正常に機能するために役立っている、ビタミンの仲間です。今回は知られざるビタミン「葉酸」についてご紹介いたします。



★葉酸ってどんな栄養素？

葉酸とは、ビタミンB群の1つで、緑黄色野菜や果物、レバー、豆類などに多く含まれる栄養素です。

主な働き

・正常な赤血球の生成に役立つ

葉酸は、血液中の赤血球と深いかわりがあります。赤血球には肺から取り入れた酸素を、体のすみずみまで運ぶ大事な役目があります。葉酸はビタミン B12 とともに正常な赤血球を作るのを手助けするビタミンです。



・細胞をつくるのに役立つ

葉酸は、細胞をつくるのを手助けする栄養素です。口の中や胃の粘膜は、傷つきやすく、細胞の入れ替わりが激しいので、葉酸が不足すると細胞がうまく作れず、口の中や胃が荒れやすくなる場合があります。



この他にも葉酸には動脈硬化の予防を手助けする等、様々な効果があります。

★葉酸はどのくらいとれば良いの？

普段の食事で葉酸が欠乏することは、あまりありません。しかし食事のバランスが崩れると不足する可能性がありますので注意しましょう。

●目安量：成人男女：240 μg(1日あたり)

葉酸は水に溶けやすく、熱に弱い栄養素です。青菜などは、ゆですぎたり、長時間水にさらすと葉酸が水に溶けだしてしまうので、注意しましょう。汁ごと飲むスープ等は、葉酸を摂りやすい料理です。生で食べられる果物は葉酸の損失が少ないので、効率的に摂取することができます。

●葉酸を多く含む食品例

食品名	目安量	葉酸量(μg)
ほうれん草	1束(200g)	420
モロヘイヤ	1束(100g)	250
ブロッコリー	1/2株(100g)	210
春菊	1束(200g)	380
マンゴー	200g	168
鶏レバー	50g	650
豚レバー	50g	405

ここに注目!! ママと葉酸

葉酸は細胞を作るのを手助けする栄養素であるため、赤ちゃんの細胞が作られる妊娠期には欠かせない栄養素であると言われています。

特に妊娠初期に葉酸を適切に摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクの軽減が期待できると言われています。そのため妊娠を希望している女性は普段の食事で葉酸をしっかり摂る必要があります。

●目安量(1日あたり)

妊婦：480 μg

授乳婦：340 μg

妊娠を希望している女性：400 μg



季節の食材 ・選び方のポイント

葉の巻きがゆるやかで、みずみずしいもの
芯の切り口が割れる等、劣化していないもの

・保存のポイント

ラップをしてある場合は、一度はがし、蒸気を逃がし、再びラップをして冷蔵庫へ



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

