



知って欲しいビタミン「葉酸」ようさん

ビタミンは、エネルギー源や体をつくる栄養素がうまく機能するように調整する、いわば潤滑油のような働きをしており、体を正常に維持するうえで欠かせない栄養素です。体内では十分に合成できないため、食材からとる必要があります。ビタミンの一種『葉酸(ようさん)』は水溶性のビタミン B 群に属します。葉酸は身近な食材に含まれていますので、食材選びと調理の工夫で効率よくとりましょう。

葉酸の働き

◆おなかの赤ちゃんの健康な成育を守る

葉酸は細胞の産生や再生を助ける働きをしており、体内でのたんぱく質合成に必要です。細胞の増殖が盛んな時期は特に重要となります。

妊娠期はおなかの赤ちゃんの成育が盛んな時期です。妊娠前から妊娠初期に葉酸を十分とることで、赤ちゃんの脳や脊髄のもととなる神経管がうまく形成されないことによって起こる神経の障がい(神経管閉鎖障がい*)のリスクを減らします。
*神経管閉鎖障がいは、葉酸不足のほか、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◆正常な赤血球をつくる

赤血球は血液中の細胞です。葉酸はビタミン B₁₂ と協力して、常に正常な赤血球を作っており「造血のビタミン」といわれています。葉酸が不足すると正常な赤血球に成熟することができず、全身に酸素を運ぶ赤血球の働きが低下し、貧血を起こしやすくなります(巨赤芽球性貧血)。 *鉄の不足で起こるのは鉄欠乏性貧血です。

◆動脈硬化の危険因子の増加を抑える

動脈硬化の危険因子と考えられている「ホモシステイン」は、血液に含まれるアミノ酸の一つで、増えすぎると血管の内側の細胞を傷つけるなどして動脈硬化のリスクを高めます。葉酸は、ホモシステインをたんぱく質の合成材料となる必須アミノ酸に換える反応を助ける働きがわかってきています。葉酸を十分にとることは、動脈硬化の危険因子「ホモシステイン」の増加を抑えるのに役立つ可能性があるといわれています。

どれくらいとればよい? ~ 葉酸の推奨量 ~

18歳以上は男女とも 240 μ g/日。妊娠を計画している、もしくは妊娠中の女性は+240 μ g/日。

参考：日本人の食事摂取基準(2015年版) ※5年毎に改訂されるため、最新版を参考にしてください。

μ g(マイクログラム)：1mgの1000分の1

食材からとる /

葉酸の上手なとり方

《葉酸を多く含む食材》

なばなや春菊、ブロッコリー、アスパラガスなどの緑黄色野菜、イチゴやマンゴーなどの果物、牛や鶏、豚のレバー、枝豆や納豆などの豆・大豆製品など



妊娠中の方は過剰摂取に注意しましょう。

《調理の工夫》

- 水に溶けやすいので、生食もしくはスープなどの汁ごと食べられる料理にするとよいでしょう。また、炒め物は油が葉酸を包み込んでくれるので逃さず食べることができます。
- 熱にも弱いので、加熱時間は短めにしましょう。
- 光にも弱いので、野菜は冷蔵庫もしくは日陰に保存し、できるだけ早く使い切りましょう。



ビタミンをしっかりとるために、野菜料理を1日小鉢5皿分とりましょう!

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「元気のカギ! 骨、筋力アップ料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時：3月12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)

9時30分~13時 対象：伊勢市民

参加費：300円

申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ3月1日号に掲載



家庭で作ってみよう！ 葉酸がとれるレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

菜の花とホタテのあっさり炒め



材料(2人分)

菜の花	160g	オリーブ油	小さじ1
ホタテ貝柱	80g	ポン酢	大さじ1
かつお節	1g		

作り方

- 1 菜の花は5cm程の長さに切る。
ホタテ貝柱は厚みを半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ホタテ貝柱を炒める。
- 3 菜の花を加えて、少ししんなりしたらポン酢を加えてさっと炒め合わせる。
- 4 器に盛り付け、かつお節を散らす。

1人分の栄養価

85kcal / たんぱく質 10.9g / 脂質 2.3g /
炭水化物 6.7g / 塩分 0.6g

葉酸 298 μg

ブロッコリーとイチゴのサラダ



材料(2人分)

ブロッコリー	100g	A	レモン汁	大さじ1/2
イチゴ	60g		はちみつ	小さじ2
クリームチーズ	30g		オリーブ油	小さじ1
			塩	※ひとつまみ
			こしょう	少々

※ひとつまみ(指2本)・・・0.2g程度

作り方

- 1 イチゴとクリームチーズは1cm角に切る。
- 2 ブロッコリーは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分程加熱する。
- 3 ブロッコリーが温かいうちにAを混ぜ合わせる。
- 4 粗熱がとれたら、1を混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

119kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 7.2g /
炭水化物 11.4g / 塩分 0.3g

葉酸 134 μg

1人分の栄養価は日本食品標準成分表2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

