

塩竈市立病院

栄養だより

～葉酸について学ぼう～



11.12月号

行事食予定

【11月】
11月 3日 紅葉狩り



【12月】
12月22日 冬至
12月24日 クリスマス
12月31日 年越し



葉酸は水溶性ビタミンでビタミンB群に属します。1941年にほうれん草から発見され、ほうれん草（folium：ラテン語で“葉”）から葉酸（folic acid）と名付けられました。植物の葉に多く含まれる光や熱に不安定な物質で、赤血球を造るため「造血ビタミン」と言われています。今回は葉酸について学びましょう。

葉酸の吸収と働き

葉酸は吸収率が低いポリグルタミン型（吸収率約50%）と吸収率が高いモノグルタミン酸型（吸収率約85%）があり、食品中の葉酸はほとんどがポリグルタミン型として存在し、調理や消化の過程（胃酸など）でモノグルタミン酸型に変換され、小腸から吸収されます。細胞内では再びポリグルタミン酸型となり、様々な補酵素型として利用されます。

葉酸は、ビタミンB12とともに赤血球の生産を助けるビタミンであり、遺伝子を作る材料となるDNAやRNAなどの核酸やたんぱく質の生合成を促進し細胞の生産や再生を助けることから、体の発育に重要なビタミンです。

子供の場合、成長に葉酸が大量に消費されるため、葉酸不足は巨赤芽球形貧血（悪性貧血）が起こりやすくなると考えられています。また、葉酸は細胞の分裂や成熟を大きく左右するため、胎児にとって特に重要な栄養成分です。摂取不足は胎児の先天異常である神経管閉鎖障害(※) のリスクの一因となりますが、妊娠前からの適切な葉酸補充により発症リスクの低減が期待されます。

※ 神経管閉鎖障害とは？

頭蓋骨や脊髄の一部が形成されず、脳や脊髄が骨に守られず露出してしまう疾患の総称です。知的障害や歩行障害、排尿障害など後遺症が出る場合があり、重症例では生存自体が難しい場合がある先天性疾患です。

葉酸の1日の摂取量

日本人の食事摂取基準（2025年版）では、1日の葉酸摂取量を18歳以上の男女ともに240 μ gを推奨量としています。通常の食生活で不足することはありませんが、妊娠を計画している女性、妊娠している可能性がある女性は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを軽減するため1日240 μ gに加え+400 μ gを発症予防のために望まれる摂取量としています。

胎児の神経管形成は、妊娠をしたことに気づく妊娠4～5週に形成が完了するため、妊娠初期だけではなく妊娠成立前からサプリメントなど栄養補助食品を利用して葉酸摂取が推奨されています。



厚生労働省の国民健康・栄養調査によると食事からの葉酸摂取量は年々減少傾向で、特に妊娠する可能性が高い20～30代の女性の摂取不足が報告されています。現代の若い世代は、痩せ嗜好や経済的な困窮などで、終戦直後よりも摂取エネルギーが少なく野菜摂取量が減少するなど、栄養バランスの偏りが一因となっているようです。

葉酸を多く含む食品

葉酸は、海藻類、レバー、野菜類、豆類、果物などに多く含まれています。図.1は葉酸を多く含む食品です。

図.1 葉酸を多く含む食品



調理のポイント

葉酸は長時間の加熱調理により失われてしまうため、煮込み料理よりも短時間で調理ができる炒め物や電子レンジ調理がお勧めです。水に溶けやすいのでスープや鍋にして汁ごと飲む、または蒸し料理もよいでしょう。光に弱い性質があるため、食材は購入したら冷蔵庫や冷暗所に入れるなど直射日光に当たらないように保管しましょう。

～葉酸を効率よく摂取できる調理法～



炒める



電子レンジ



スープ・鍋

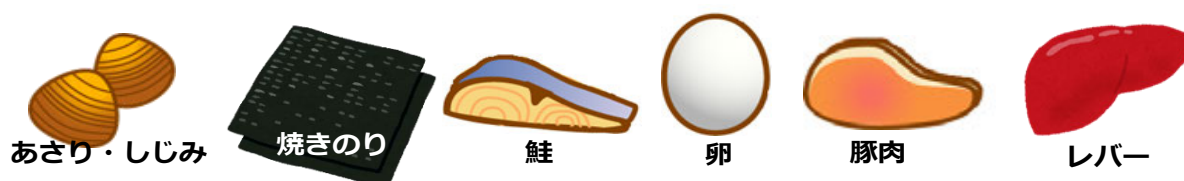


蒸し料理

ビタミンB12と組み合わせてとりましょう。

葉酸の代謝にはビタミンB12が欠かせないため、葉酸とビタミンB12を組み合わせるのがお勧めです。ビタミンB12も水に溶けやすい性質のため、効率よく摂取できる調理法は葉酸と同じです。図.2はビタミンB12を多く含む食品です。焼きのりと卵はビタミンB12と葉酸のどちらも多く含み、同時に摂取できる食品です。

図.2 ビタミンB12を多く含む食品



～ほうれん草と海苔のスープ

【材料・1人前】

冷凍ほうれん草	30g
焼きのり	1/2枚
水	150cc
鶏がらスープ	小さじ1/2杯
醤油	小さじ1/2杯
ごま油	小さじ1/2杯
いりごま、塩コショウ	少々
温泉卵	1個

温泉卵のせ～

- 1.耐熱タイプのマグカップに、冷凍ほうれん草と水150ccと鶏がらスープを入れる。
- 2.ラップをせずに電子レンジ(500W)3分、ふきこぼれないか確認しながら加熱する。
- 3.焼きのりをちぎりながら加え、醤油と塩コショウを加えてよく混ぜ、ごま油といりごまをかけ温泉卵を乗せる。



1人前：122Kcal/葉酸：102μg

寒くなるこの時期は、温かいスープがあると心も温まりますね。包丁と鍋は使わず冷凍野菜と乾物ですぐに作れる献立です。献立1品追加で栄養をチャージしましょう。

参照：厚生労働省HP、健康長寿ネット 長寿科学振興財団
栄養成分表2021、日本人の食事摂取基準(2025年版)