

「ビタミン」と言えば身体に良いものというイメージがあり、今では誰もがビタミンの多く入った食材や食品を選んだりしています。ビタミンは身体を維持する上で絶対に必要なもので13種類ありますが、人間の身体の中では作ることができないか、できても量が不十分で結局、食べ物から補給しなければなりません。今日では普通にバランスの取れた食事をしている分にはビタミンの欠乏症は少ないとされていますが、偏った食生活を続けていると問題が起こることがあります。今回はその中でビタミンと名前が付かないビタミン・・・「葉酸」を紹介します。



最近「葉酸」は”血管が若返る”サプリメントとしても注目されていますが、その名はほうれん草から精製されたため付けられました。かつてはビタミンB9やビタミンBc、ビタミンMとも言われていたそうです。働きはタンパク質やDNAの素になる核酸を作るのに必須であり、貧血や心筋梗塞・脳卒中等の心血管系の疾患に関係することが知られています。また、妊娠初期の欠乏では胎児に神経管閉鎖障害という先天性疾患をもつリスクが高くなることがわかっています。成人での平均必要量は1日にして200 $\mu$ g(0.2mg)。妊婦さんや妊娠を希望する女性では厚生労働省が400 $\mu$ g(0.4mg)くらいをとることを推奨していますが、上限

は1日1000 $\mu$ g(1mg)とされています。食品では、ほうれん草をはじめ、枝豆や納豆、モロヘイヤ・ブロッコリー・芽キャベツ・アスパラガス・レバー・イチゴなどに多く含まれています。ただし、葉酸は熱や光などに不安定で水にも溶け出し易く調理による最大損失100%と数あるビタミン中で堂々の1位です。”茹でる”よりは”蒸す・炒める”またはスープにするなど料理を工夫することで同じ食材でも摂取率が大きく変わります。また、食材も冷暗所で保管し早めに食べることで栄養損失を防ぐようにします。



注意点はお薬を服用中の方で大量に葉酸を取っている場合、お薬の種類によってはその作用に影響を与えてしまうことです。抗リウマチ薬や抗がん剤などはその作用を減弱させてしまったり、てんかんの薬の中には副作用が増強したりするなど、医薬品との相互

作用もありますので、サプリメントとして取りたい方は医師や薬剤師などに相談することをお勧めします。

大村調剤薬局