

葉酸は緑黄色野菜などに多く含まれるビタミンB群の一種です。ビタミンB₁₂とともに造血にも働きます。脳梗塞や心臓発作などを予防することができるともいわれ、アメリカでは穀類に葉酸が添加されていますが、日本での葉酸の認知度はまだまだ低いのが現状です。

妊娠においては先天性神経管閉塞障害(=分脊椎症、無脳症など)の予防に重要な働きをするほか、口唇口蓋裂、心血管系異常、泌尿器系異常、ダウン症のリスク減少などとの関与も示唆されています。神経管欠損は受胎後1か月以内に発生するため、妊娠がわかってから葉酸を摂取するのでは遅く、妊娠の1か月以上以前から摂取することが大切です。ところが、日本人妊婦では、葉酸やその他のビタミン、ミネラルが摂取不足であることがわかっています。また、葉酸を食事で賄うことは容易ではありません。



厚生労働省の『2015年の日本人の食事摂取基準報告書』からも、妊娠を計画している女性(妊娠の可能性のある女性)は1日640 μ gの葉酸が必要としています。このようなことから、サプリメントなどで付加的に摂取することが現在は推奨されています。また初期だけでなく、妊娠中期～後期に葉酸を摂るべき理由・効果としては次のように考えられています。妊娠中は、血液を通じて胎児に酸素や栄養を送り込むので貧血になりやすいことから、妊婦の30～40%が貧血症状を感じるといわれています。貧血を予防するために葉酸の摂取がかかせません。妊娠初期の葉酸摂取は主に胎児の発育のために必要ですが、中期～後期は主に妊婦

自身のために必要とされています。一般的に中期～後期の葉酸摂取量は1日480 μ g必要とされています。厚生労働省の『葉酸の食事摂取基準:18～49歳の女性1日240 μ g』からも通常の食事の倍以上の葉酸を摂取することが望ましいとされています。

葉酸は水溶性かつ熱に強い栄養素なので、十分な量を摂るためには食品選びと調理方法、サプリメントによる摂取が大切になってきます。

葉酸を多く含む食品・・・たみいわし、焼き海苔、納豆、レバー、うなぎの肝など

