

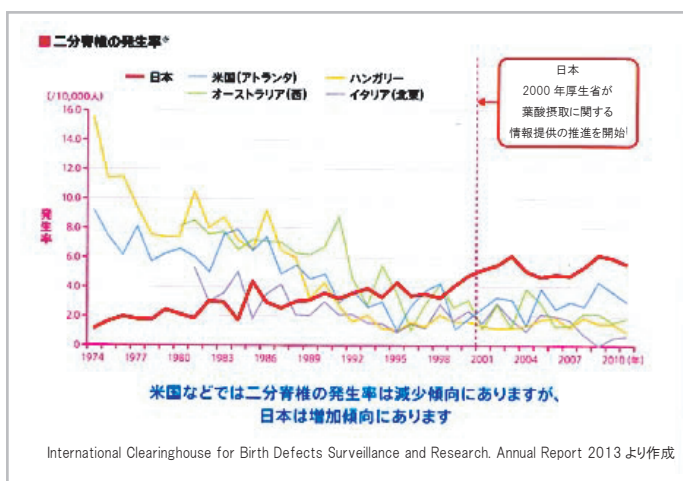
- ・葉酸の話 ～なぜ、葉酸が勧められるのか～
- ・オフタイム ～我が家のアイドル～

葉酸の話 ～なぜ、葉酸が勧められるのか～

院長 村口 喜代

葉酸は、1941年ホウレン草の葉から発見された。ラテン語で「葉」を意味する「folium」から「folic acid = 葉酸」と名付けられた。葉酸は水溶性のビタミンB群の一種です。葉酸は、生命の根幹・基本単位である細胞の核酸の合成、修復及び調節に不可欠なビタミンです。

妊娠前から葉酸を摂取しましょう



2000年12月厚生（労働）省が「妊娠可能な年齢の女性に対して、当面、食品からの葉酸摂取に加えて、いわゆる栄養補助食品（サプリメント）から1日0.4mgの葉酸を摂取することが期待できる情報提供を行うこと」の通達を出し、2002年より母子健康手帳にも葉酸に関する記述が加えられた。それは、胎児の細胞分裂が盛んな妊娠初期（2～7週）においては、先天性の疾患をまねく危険があり、特に「二分脊椎症」などの神経管閉鎖障害の発症リスクが高くなることが知られてきたこと、また日本では二分脊椎症の発生率が増加傾向にあることが明らかになってきたからです。

厚生労働省が示す18歳以上の成人男性と女性の葉酸の

推奨摂取量は240μg/日です。妊娠中の葉酸推奨摂取量は640μg/日（妊娠中は葉酸需要亢進が起こる）です。通常の食事だけで取ることは容易ではなく、サプリメントが勧められる所以です。妊婦のサプリメント利用は、欧米では70%以上に対して、日本では30～40%です。

「ホモシスチン」を減らし、動脈硬化・成人病を予防しよう

私たちの体内でタンパク質の合成に関わるアミノ酸は20種類あります。そのうち9種類はヒトの体内で合成できないため食事から取らなければなりません。これらは必須アミノ酸と呼ばれていますが、その中のメチオニンというアミノ酸は代謝される過程で「ホモシスチン」というアミノ酸になります。ホモシスチンは血液中で増えすぎる（高ホモシスチン血症）と血管の内側の細胞を傷つけるなど動脈硬化の危険率を高めることから「悪玉アミノ酸」と呼ばれます。葉酸はホモシスチン（アミノ酸）を、血液中のコレステロール値を下げることで知られるメチオニン（アミノ酸）に変換する反応を助け、ホモシスチンの産生を抑えるのです。高ホモシスチン血症は心筋梗塞、アルツハイマー病、うつ血性心不全、深部静脈血栓症、骨粗鬆症による骨折など成人病のリスク因子であり、葉酸摂取は、高ホモシスチン血症を是正するのに有効であることが明らかになってきました。

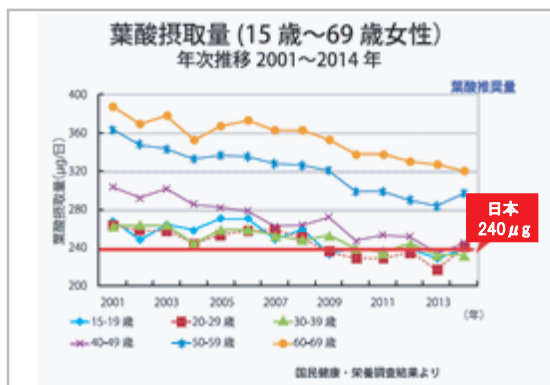
NHKの「試してガッテン」でも“動脈硬化&認知症からカラダを守れ”の番組で葉酸を取り上げました。埼玉県の坂戸市では、葉酸を積極的に摂取する「葉酸プロジェクト推進事業」を立ち上げ、血液中の悪玉物質（ホモシスチン）が減るなど着実に成果を上げております。

米国の法規制

米国では大英断で、1998年に「全ての穀類加工食品への葉酸添加（100g当たり0.14mgの葉酸添加）を義務付ける法規制を行なった。血中ホモシスチン低下に最も有効であるのが血中葉酸濃度上昇であるからです。法規制後、高ホモシスチン血症頻度は18.7%から9.8%に減少しました。神経管閉鎖障害児の頻度も19%減少しました。脳卒中が激減し、3億人の要介護者が減少し、健康寿命が延伸されました。現在では世界81カ国が法律で穀類への葉酸添加を義務付けています。

推奨される葉酸摂取量は？

日本人の食事摂取基準では、葉酸推奨量を成人1日あたり240 μ gと定めています。実は葉酸は同じく摂取しても、人によって体内で作用する効率が異なります。遺伝子の少しの違い、遺伝子多型という体質による違いの問題があります。この多型のうち摂取効率の悪いタイプの方は日本人では約15%と言われます。また、年を重ねるごとに消化・吸収機能が低下することを考慮しなければなりません。先の坂戸市のプロジェクトでは、健康寿命の延伸のために「1日400 μ g」の葉酸摂取を目標にしています。



日本人の摂取状況は？ 若年層では推奨量に達せず・・・

葉酸摂取量は、毎年厚生労働省から発表される国民健康・栄養調査から知ることができます。大方推奨量240 μ gを満たしています。注目されるのは、若年層における摂取量が減少傾向にある点です。葉酸を最も必要とされる若い女性の摂取量が推奨量に達していません。

葉酸を多く含む食品

葉酸は緑黄色野菜や大豆、大豆製品などに豊富に含まれています。

- ・ほうれん草 ・豆苗 ・小松菜 ・枝豆 ・納豆 ・水菜 ・菜の花
- ・アスパラガス ・オクラ ・ブロッコリー ・サニーレタス ・煎茶
- ・いちご ・きなこ ・レバー ・卵 ・のり ・豆腐 などです。

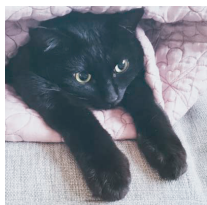
これらの食品は、日常すでに食べているものばかりともいえます。その他葉酸強化米、葉酸入り牛乳、葉酸入り食パンなどもあります。



葉酸を多く含む食品（試してガッテンより）

オフタイム ～我が家のアイドル～

看護師 早坂 恵



我が家の保護猫まめ太が、今月で3歳になりました。3年前に、まだ眼も開いていない状態で我が家に来たのですが、その日から毎日毎日『かわいいね』と家族全員から言われて育ちました。とっても甘えん坊な、人懐っこい男の子です。もしかすると、自分のことを人間と思っているかもしれません 😊

臨時休診

12月30日（日）から1月6日（日）は、年末年始のため休診となりますのでご了承ください。

編集後記

猛暑だった夏が終わり、ひんやりとした風が心地よい季節ですね。
紅葉狩りや季節の食べ物、夜長の読書と秋をご満喫ください 😊

発行元：村口きよ女性クリニック
http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp
e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

