



「葉酸」で大切な体を守ろう！



葉酸とは、どんな栄養素？

葉酸とはビタミンB群の一種で、細胞の生成に関わるほか、赤血球の生産を助ける造血ビタミンでもあります。細胞分裂の盛んな胎児の正常な発育に欠かせず、また貧血の方や妊婦さんには特に必要とされる栄養素です。

注目! そして今回注目したいのが、**葉酸が不足すると、「ホモシステイン」という物質が代謝できず血液中に増加し、血管や脳の疾患の引き金になりうるということです。**

＜ホモシステインとは・・・＞

アミノ酸が代謝される時に発生する物質で、**活性酸素を出すことで血管壁を傷つけ、動脈硬化の進行、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める**といわれています。

また、この活性酵素が脳の委縮を進行させることも分かってきており、ホモシステインは**アルツハイマー病の原因のひとつとも**考えられています。このホモシステインを代謝できるのが「**葉酸**」なのです!!

葉酸は、どのくらい摂れば良いの？

● **葉酸の推奨量** (男女18歳以上) **240μg/日**

(日本人の食事摂取基準2015年版)

(※妊婦推奨量: 480μg/日、授乳婦推奨量: 340μg/日)

葉酸は・・・
水に溶けやすく、熱に弱い



お勧めの調理法

→蒸す、電子レンジ、炒めるなど。

茹ですぎたり、長時間水にさらすと葉酸が水に溶けだしてしまいます。

→**スープ**は汁に溶け出した栄養素も摂取することができます。塩分に注意し、素材の味をいかした味付けにしましょう。

(※疾患によってカリウム制限のある方はご注意ください)

●葉酸を多く含む食品(野菜)

食品	調理法	目安量(g)	葉酸量(μg)
芽キャベツ	茹で	3-4個(50g)	110
枝豆	茹で	50g	130
	冷凍	50g	155
ブロッコリー	茹で	50g	60
ほうれん草	茹で	50g	55
	油炒め	50g	70
納豆		1パック(50g)	60
春菊	茹で	50g	50
かぼちゃ	茹で	50g	38
モロヘイヤ	茹で	50g	34

葉酸たっぷりメニューのご紹介♪

芽キャベツと枝豆の彩りスープ



【材料 2人分】

芽キャベツ	100 g
枝豆(冷凍)	50 g
コンソメ	1/4 個
水	400 ml
ベーコン	1 枚
卵	2 個
塩こしょう	少々
粉チーズ	小さじ 1(2g)

【作り方】

- ①芽キャベツはよく洗い、熱湯でさっと茹でて水切りする。
- ②冷凍枝豆は解凍しておく。
- ③ベーコンは2cm幅に切る。
- ④卵に塩こしょう、粉チーズを入れ溶いておく。
- ⑤鍋にコンソメ、水を入れ沸騰したら芽キャベツと枝豆、ベーコンを入れる。
- ⑥⑤に卵を流し入れ、ふんわりしたら火を止め出来上がり!

【1人分】

エネルギー 149kcal **葉酸 209μg**
たんぱく質 10.9g 食塩相当量 0.7g
脂質 8.8g



芽キャベツは茹でてでも葉酸の溶出率は10%とわずかです。(ブロッコリーやほうれん草は50%)

☆芽キャベツが食べられる時期は11～3月頃までの寒い時期限定です!! ぜひ旬の食材を味わいましょう。