



# 問屋町 第20号

## すこ 健やかLetter

発行日：2018年2月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

この季節、葉物野菜は高いので控えたり、量を減らしたりというご家庭が多いのではないのでしょうか。ですが、ほうれん草やブロッコリー等の葉物野菜に多く含まれる「葉酸」は、私達にとって実は欠かせないものなのです。今回は葉酸に秘められたチカラをお伝えします。

### 動脈硬化&認知症からカラダを守れ！

### ～葉酸に秘められたチカラ～



ビタミンは健康なカラダに欠かせない栄養素ですが、その内の一つ「葉酸」の働きはあまり知られていないのでは？ほうれん草や枝豆、レバー等に豊富に含まれる葉酸は、実はたくさん摂取することで、認知症や脳卒中等様々な病気のリスクを下げる効果があることが、研究により明らかになってきました。

### 葉酸のチカラをモノにする3つのポイント

- ① 葉酸は、脳の萎縮や骨粗しょう症、動脈硬化の原因となる血液中の悪玉物質「ホモシステイン」を減らす働きをします。
- ② 葉酸は、葉物野菜以外にも、納豆や海苔、お茶などに豊富に含まれています。
- ③ 18歳以上男女の葉酸推奨量は1日240 $\mu$ g（マイクログラム）で、生のブロッコリーやほうれん草だと約半分。野菜によってはゆでると葉酸が半減するので、蒸したり炒めたりして食べるのが望ましいです。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 重要なビタミン葉酸がもつチカラ

葉酸は妊婦にとっては身近な栄養素。DNAを合成する働きをするので、赤ちゃんのカラダづくりに欠かせず、産科医からは多く摂るよう促されます。

また、DNA合成の働きの他に、血液中の悪玉物質「ホモシステイン」というアミノ酸を減らす働きもあります。ホモシステインは脳や骨、血管で活性酸素を発生させるなどし、脳の萎縮や骨粗しょう症、動脈硬化の原因になっていると考えられており、葉酸がこうした病気の予防に役立つのではないかと期待されています。



葉酸の摂取量別にアルツハイマー病の発症率を調べた研究では、摂取量が多いグループは、少ないグループに比べ、発症率が半分だったという結果に。また、心筋梗塞による死亡率が40%も低かったという研究結果もあります。

## 食事からお得に葉酸摂取ワザ

18歳以上男女の葉酸推奨量  
240 $\mu$ g (マイクログラム) / 1日

日本人の平均摂取量  
277 $\mu$ g / 1日



生のブロッコリーや  
ほうれん草の約半分



もっとたくさん葉酸を摂取するには…



水溶性ビタミンの葉酸は、野菜によってはゆでることで半減することも。蒸したり炒めたりすると、あまり葉酸を失わずに済む。



葉物野菜以外にも、毎日の食事に加えやすい納豆、海苔やお茶にも、葉酸が比較的豊富に含まれている。



葉酸は光によって分解される。お茶は入れたての方が効率良く葉酸を摂ることができる。