

葉酸

葉酸とは

葉酸は水に溶ける水溶性ビタミンの一つで、ビタミンB群の仲間です。

たんぱく質や細胞を作る時に必要なDNAの成分などを合成する重要な役割があり、主に赤血球の形成を助けています。

不足すると…



葉酸には血液を作る働きがあるため、葉酸が不足すると巨赤球性貧血という悪性の貧血がみられます。

また、脳卒中や心筋梗塞などの血管障害、骨折リスク

の増加、身体機能(筋力)の低下などにもつながります。

認知機能の低下に影響を与えるという報告もあり、

葉酸を十分とることで認知症予防効果が期待されます。

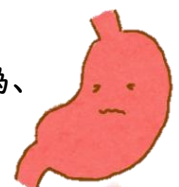


どうして不足するの？



①食欲低下や偏食などにより必要な量を摂取できていないことがあります。

②葉酸は胃酸と混ざると吸収されやすくなる為、胃酸分泌量が少ないと吸収できる量が少なく



なります。さらに、体内の運搬能力が低下することからも不足しやすいと考えられます。

葉酸を多く含む食品

一日 240 μ g の葉酸を摂ることが推奨されています。しかし、吸収率が低下している高齢者は、さらに多くの葉酸を摂取する必要があり、**一日 400 μ g** 摂取することをおすすめします。

葉酸はほうれん草などの緑の葉野菜に多く含まれます。水に溶けやすく熱に弱いいため、茹でると流れ出てしまい、約 2/3~半分の量になります。バランス良く様々な食品から選んで食べましょう。

※(カッコ)内はおおよそ 100g の量、数値は食品 100g 当たりの葉酸含有量を示しています

ほうれん草(1/2



ブロッコリー (1/2



おすすめ！

45~60℃の低温で

小松菜 (1/2 袋)



玉露茶(1 杯)



豚レバー(10 切れ)



焼きのり(1 枚 3g 当た



オクラ(13 本)



アスパラガス(5



大豆もやし(1/2 袋)



いちご(中粒 6~7



水菜(1/2 袋)



納豆(2 パック) →210 μ g

