

葉酸について
(2007年8月放映)

稲毛病院健康支援科部長
ビタミン外来医師 佐藤 務

夏真っ盛りのこの時季に、

- * 身体が重くだるい。
- * ボーっとしたり、落ち込むことが多い。
- * 喉がイガイガする。
- * 時々、めまいや立ちくらみがする。

この中で1つでも思い当たることがあれば、体内で葉酸が不足している虞がある。

葉酸を多く含む食材：

ブロッコリー、アスパラガス、枝豆、牛レバー、鶏レバー、豚レバー、イクラ、
シラス干し、ホタテ貝、マンゴ、パパイア、アボカド

[注意] 葉酸が不足すると、知らぬ間に血管が傷つき、脳が衰え、免疫力が低下する。

米国・フィンランドからの報告

心筋梗塞の危険度が約2倍になる。 ハーバード大学

米国・イタリアからの報告

認知症の危険度が最大2倍になる。 コロンビア大学

日本・カナダでの報告

ガンが発症しやすくなる 九州大学

葉酸が不足すると：

新陳代謝が悪化、健忘症、動悸・息切れ、老化促進、貧血、神経の働きの鈍り、更に動脈硬化の原因にもなることも判ってきた。

動脈硬化が進むと、脳卒中や心筋梗塞などで命を落とす大きな病気につながる。

今までは葉酸の1日の推奨量は、240 μ gであった。(厚生労働省)

最新の研究では、日本人は遺伝的に不足しやすい人が15%もいる。通常の240 μ gでは不足する状態になるので、約400 μ gは必要ではないかといわれている。(日本ビタミン学会)

1日あたりの葉酸摂取量と心筋梗塞の危険度(リスク)の対比

葉酸摂取量211 μ g未満の人のリスクを1とすると、237 - 261 μ gでは、0.64、262—297 μ gでは、0.53、297 μ g以上では0.45 と、心筋梗塞のリスクが減少していくことが判

った。

1 日当たりの摂取量が多いほど血管が健康

葉酸を上手に摂って大病から身を守る。

- 1 血管の若さを保つ摂り方
- 2 脳の若さを保つ摂り方
- 3 免疫力を強化する摂り方

それぞれどんな食材をどう摂るかでその効果に差が出るので、世界が注目している。

1 葉酸で血管の若さを保つ

葉酸と食物繊維がバランス良く含まれる野菜類の摂取が、より効果的である。

繊維質が多いと、動脈硬化の原因となるコレステロールなどの毒素の排泄を促してくれる。

それと、葉酸は肝臓でのたんぱく質、メチオニンというアミノ酸の代謝に関わっていて、アミノ酸の代謝の際に**ホモシステイン**という悪玉物質が溜まるが、これを葉酸が代謝して無害化する。ホモシステインは動脈硬化を促進する物質である。従ってその抑制に葉酸が非常に大きな役割を果たしている。

少量で効果を高める工夫

* 枝豆、アスパラガス、ブロッコリーは、茹でないで電子レンジで調理する。

葉酸は水溶性のビタミンなので、茹でると外に出てしまう。

ポイント：少し隙間を空けてラップに包み、100g 当たり 2 - 3 分加熱する。

* 枝豆、アスパラガス、ブロッコリーは、**シイタケと一緒に**摂るとさらに効果倍増する。

シイタケに含まれる“**エリタデニン**”という物質が“ホモシステイン”産生を抑制する。

注目情報：葉酸の効果は、アルコールの摂取によりさらに高まる。

清酒なら 1 合、焼酎水割りならコップ一杯、ビールならコップ 1~2 杯、ワインならグラス 1 杯程度の適量のアルコール飲料と、十分な葉酸とを一緒に摂取することによって、心臓発作の危険性を 75% 低下できる。(ハーバード大学)
アルコールは適量だと血行を良くする効果が大きい。

2 脳の若さを保つ摂り方

米国アルツハイマー予防学会発表によると、葉酸を十分に摂取している人は、そうでない人に比べ記憶力が平均 5.4 歳若かった。葉酸は、認知症の予防に欠かせない栄養素であり、また、葉酸は、動脈硬化予防だけでなく、神経損傷から修復する能力があることがわ

かっている。

世界が注目：葉酸で脳の若さを保つ

葉酸とビタミン B 12 が豊富な魚介類の摂取がより効果的である。

イクラ、シラス干し、帆立貝

神経の修復には、タンパク質とリン脂質、それにビタミン B 12 が必要である。

タンパク質の材料として葉酸が使われている。ビタミン B 12 が脳神経細胞の修復に働いている。

イクラ、シラス干し、ホタテ貝は、納豆と一緒に摂ると脂肪肝を防ぐ効果も高まる。

納豆には“レシチン”という栄養素が入っていて、これは別名、健脳食ともいわれ頭の働きを良くする。また、脳の神経伝達物質アセチルコリンの材料となる“コリン”も入っているので、脳の神経伝達を良くし、脳の働きを活発化させる。さらに、もうひとつ、肝臓に対しても脂肪やコレステロールの代謝も効果がある。

3 免疫力を強化する摂り方

注目情報：体内に葉酸がより多くある人ほど大腸がんになる危険度がより低いことがわかった。葉酸により、危険度を最大 40% 低下させる。

葉酸は正常な細胞分裂を促進するので、足りないと正常な分裂ができなくなり、ガン細胞が発生しやすくなる。従って葉酸をきちんと取ることが必要である。(日本癌学会)

世界が注目：葉酸で免疫力を強化・ガン予防

果物類は、葉酸とポリフェノール(抗酸化物質)が豊富で、ポリフェノールは活性酸素を消去するので、果物類の摂取がより効果的である。

少量で効果を高める工夫

アボカド、パパイア、マンゴーは、ヨーグルトと一緒にとると効果が一層長持ちする。葉酸は腸内で合成することができるが腸の環境をよくするためにヨーグルト(乳酸菌)を加え、葉酸の合成を促進する。

夏の真っ盛りに、特にめまいや立ちくらみを起こしやすい人は、1週間に1回、レバーで葉酸を補給すると効果的である。葉酸自身の造血作用に加え、レバーには貧血に良い鉄が多く含まれており、造血を助ける。

葉酸が不足すると赤血球の形が悪くなり、赤血球の働きそのものが落ちてしまうので、レバーを摂ることにより正常な機能を維持することが必要である。

