

## 葉酸の効果的な摂り方

東医食治研究会会長  
薬学博士 田村哲彦

注目情報：アメリカでは、1998年からパンなどの穀物食品に葉酸を加えることが義務付けられた。

具体的に、パン 100gにつき、葉酸 100 $\mu$ g を添加するように決まった。

それによって、脳卒中による死亡が、年間 31000 件、心臓疾患による死亡が年間 17000 件も減少した。

\* 葉酸は、女性のビタミンといわれている。

葉酸は、ビタミン B 群のひとつで、特に妊娠中には絶対に必要なビタミンで、新たな健康効果が続々と発表されている。

妊娠中に葉酸を十分に摂っておかないと、生まれてくる子供に先天性異常（神経管閉鎖症など）を引き起こす虞がある。

日本でも 1 日 400 $\mu$ g 摂取するように指導している。

日本人の場合、15%の割合で葉酸が減ってしまう遺伝子異常が発生し、それによって新しい病気が出てきた。

最新情報：日本人は遺伝的に葉酸の欠乏を起こしやすい体質の人が多く。

### 葉酸を多く含む食材

肉類	牛、豚、鶏レバー
野菜類	アスパラガス、トウモロコシ、ブロッコリ -、ホウレン草
果物類	アボカド、イチゴ、パイナップル

### 日本人が欠乏しやすい葉酸の効果的な摂り方

葉酸は、認知症予防 高血圧予防 卵巣がん予防 悪性貧血予防に有効であり、また胃腸の働きを整える効果がある。

最新情報：葉酸とビタミン B12 を多く摂ることによって、認知症や高血圧の原因になるホモシステインの濃度が下がることが判った。（2005年5月）

葉酸とビタミン B12 がくっつくことにより、健康に有益な働きをすることはこれまで判っていたが、今回はこの2つがホモシステインを強力に抑制する効果があることが判明した。ホモシステインは、悪玉コレステロールのきっかけを作り、動脈硬化の一番の原因であることは明らかになっている。

ホモシステインによって血管の内皮細胞が傷つけられ、そこにLDH(悪玉)コレステロールがくっつくようになるとそれが動脈硬化である。

ホモシステインは更にそればかりでなく、血管の拡張を妨げ、血小板凝集や血栓ができやすくなる。これに対し、葉酸を使うことによってこのホモシステインが減少し、それによって心臓病、高血圧、脳梗塞、認知症などが予防できることが判ってきた。

**認知症や高血圧を予防する葉酸とビタミンB12をとともに多く含む食材の例：**

肉類 レバー 1日の目安は鶏のレバー：50g・・・鶏レバーがバランスが良い。

レバーに含まれる葉酸の効果を高める調理法は、塩焼。葉酸が凝縮される。

焼くと水分が蒸発し葉酸が凝縮される。甘いものと一緒に摂ると吸収が悪い。レモンを必ずかける。ビタミンCが葉酸の働きを高め、吸収も良くなる。

最新情報：38歳から76歳の女性61,084人を13年間追跡調査したところ、葉酸を多く摂っている人は摂っていない人に比べて、卵巣がんの発症率が74%も低いことが判った。

卵巣がんは、加齢によりホルモンのバランスが崩れてくることによって出てきやすい病状の一つである。卵巣にできる異常な細胞、いわゆるガンの芽を放っておくとガンにどんどん移行していく。

この際、葉酸は異常な細胞が造られ難くする。葉酸はDNAに働きかけて新しい細胞の増殖を調節してくれるし、細胞の修復も一緒にやってくれる。

このことから、葉酸は卵巣がんの抑制・修復、更に最近では肺がんに対しても効くのではということも云われ一時アメリカでブームになった。

**卵巣がんを予防する葉酸を多く含む食材は、野菜類、特にグリーンアスパラガス**

葉類は調理等で流出する損失が大きいのでたくさんの量が必要である。

茹でたりすると、ハウレンソウでは含まれる葉酸の50%も減ってしまうが、アスパラガスでは75%も残るので効率が良いだけでなく、アスパラに含まれる“グルタチオン”が強力にガンの発生を抑えてくれるのがわかった。

卵巣がんを予防する葉酸の効果を高めるには、グリーンアスパラガスを1日5本、牛乳とあわせた冷製スープで摂ると効果的である。

牛乳の中のタンパク質・カゼインが分解され、いろんなペプチドができる。これが免疫力を高める。

**グリーンアスパラガスの冷製スープのレシピ**

材料4人分	グリーンアスパラガス 20本	ブイヨン	-- 1 1/2 カップ
	タマネギ-----1/2 個	ローリエ-----	1 枚

バター-----大さじ 2            牛乳-----1 1/2 カップ  
薄力粉-----大さじ 1            塩・コショウ—少々

作り方    鍋にバターを溶かし、薄切りにしたタマネギを炒め、さらにグリーンアスパラガスを加える。これに薄力粉を入れ、ブイヨン・ローリエを入れる。  
             をミキサーにかけ牛乳を注ぎ、味を調えて冷蔵庫で冷やす。

酒を飲むと、1週間にダブル1杯でも葉酸は減る。タバコを吸っても葉酸は減る。  
ビタミンCも摂り過ぎると葉酸が減る。

注目情報：葉酸が不足すると、正常な赤血球が作られず、悪性貧血の原因となる。

- \* 悪性貧血を予防する葉酸を多く含む食材 果物類 > アボカド  
アボカドに含まれる葉酸の効果を高めるためにはカツオと一緒に摂ると良い。  
カツオには赤血球を作るときに必要なコバルトが多く含まれる。
- \* 悪性貧血を予防する葉酸の効果を高めるにはアボカドを1日1/2個をアボカドとカツオのサラダにする。さらに、ナイアシンを多く含むタラコを加えると良い。

注目情報：葉酸は胃腸の機能低下を防ぎ梅雨時の食中毒予防のために効果を発揮する。

- \* 胃腸の働きを整える葉酸を多く含む今の食材は、枝豆  
枝豆に含まれる葉酸の効果を高めるにはヤマイモと一緒に摂る。  
1日の目安 枝豆(100g)の やまかけ

胃腸の粘膜はどんどん入れ替わるが、葉酸が足りなくなってくると粘膜の修復が出来なくなる。更に、葉酸は胃酸の分泌を促進する働きもある。

葉酸の効果に期待したお勧めの料理

- ・ 認知症・高血圧予防            鶏レバー：1日の目安 50g  
   塩焼き   ：レモンをかける
- ・ 卵巣がん予防                    グリーンアスパラ：1日の目安 5本  
   グリーンアスパラの冷製スープ
- ・ 悪性貧血予防                    アボカド 1日の目安：半個  
   カツオのサラダにする。
- ・ 胃腸の働きを整える            枝豆 1日の目安：100g  
   枝豆のやまかけ