

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄 養

『 葉酸 』

【 葉酸とは？ 】

葉酸は、水溶性ビタミンでビタミンB群の一つです。葉酸は、ビタミンMやビタミンB9、プテロイルグルタミン酸とも呼ばれています。

葉酸は、1941年にほうれん草の葉から発見されました。ほうれん草の葉はラテン語で folium と呼ばれる事から葉酸 (folic acid) と名付けられたそうです。



【 葉酸の働きは？ 】

DNAやRNAなどの核酸を合成する時に重要な働きをする。

赤血球の細胞を形成する。

胎児の正常な発育に役立つ。

皮膚粘膜の強化

口内粘膜の強化

【 葉酸が不足すると？ 】

葉酸が不足すると、正常な赤血球がつかられず悪性貧血(巨赤芽球性貧血)になったり、動脈硬化を進めるホモシステインと言う物質が増えます。

その他、口内炎、食欲不振、舌炎、下痢、顔色が悪いなどの症状が起こります。



葉酸不足を一番気をつけなければならない時期は、妊娠初期(4~12週)です。この時期、胎児は細胞分裂が盛んで、葉酸が不足する事で無脳症や神経管欠損症を

発生する可能性が大きくなります。

【 葉酸の過剰症 】

ビタミンB12不足を隠す可能性があるといわれています。その他、蕁麻疹や神経障害、発熱などがあるとの報告がありますが、基本的には水溶性ビタミンなので余分な分は体の外に出てしまうので特に過剰症は無いといわれています。

【 葉酸の摂取量 】

| 年齢 | 男性 | | 女性 | |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 推奨量 (μg/日) | 上限量 (μg/日) | 推奨量 (μg/日) | 上限量 (μg/日) |
| 1~2 | 90 | | 90 | |
| 3~5 | 110 | | 110 | |
| 6~7 | 140 | | 140 | |
| 8~9 | 160 | | 160 | |
| 10~11 | 200 | | 200 | |
| 12~14 | 240 | 1000 | 240 | 1000 |
| 15~17 | 240 | 1000 | 240 | 1000 |
| 18~29 | 240 | 1000 | 240 | 1000 |
| 30~49 | 240 | 1000 | 240 | 1000 |
| 50~69 | 240 | 1000 | 240 | 1000 |
| 70以上 | 240 | 1000 | 240 | |
| 妊婦 | (付加量) | | 200 | |
| 授乳婦 | (付加量) | | 100 | |

【 葉酸を多く含む食材は？ 】

レバー、緑黄色野菜(モロヘイヤ、ほうれん草)、イチゴなど。



【 参考文献 】

グリコ 栄養成分ナビゲーター栄養成分百科

<http://www.glico.co.jp>

妊娠したいネット

<http://www.prepreamama.net>

ふれあい生活館 ヤマノ

<http://www.maka.co.jp>

healthクリック

<http://www2.health.ne.jp>

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。
 事務局：旭川市東光3条2丁目1-23
 スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光
JUST TRY
 もっとスポーツを推進する会 **0166-33-3087**