

## Vol,7 葉酸 (昔はビタミンM)

葉酸はビタミンB群の一種です。

もともとはサルの貧血を改善する栄養素として発見された為に、モンキーの頭文字をとって、ビタミンMと呼ばれていました。

その後、ほうれん草などの葉物野菜に多く含まれていることがわかり、「葉酸」と呼ばれるようになりました。

妊婦さんや妊娠を予定している女性に「葉酸を含む食品を摂ってください」と言われることが多い大事なビタミンです。

### 葉酸の効能は

- 1、 **神経管閉鎖障害の予防**・・赤ちゃんの中枢神経系の神経管がうまく作れない症状で下部に問題があると「二分脊椎 (にぶんせきつい)」と呼ばれ、歩けなくなり、膀胱、直腸が機能しなくなります。また上部に問題が起きますと、「無脳症」と呼ばれ、流産や死産の割合が高くなります。これらの症状は葉酸の摂取で70%も低減できると言われています。
- 2、 **貧血の予防**・・通常は「鉄分」が必要ですが、赤血球を作る為には、「葉酸」と「ビタミンB12」が必要です。不足すると生成不足になり「悪性貧血」になります。
- 3、 **動脈硬化を予防**・・葉酸が不足すると血中にホモシステインという物質が増え、血管を狭くし、硬化させ、動脈硬化を招き、脳梗塞、心筋梗塞を引き起こします。ビタミンB6、B12と一緒に摂ると予防になります。併用が効果的です。
- 4、 **細胞の生成**・・細胞を作る時の設計図がDNAです。葉酸はDNAの生成を助け、正しく作れなかったDNAを修復します。不足すると、細胞の入れ替わりの激しい粘膜に影響します。口内炎や潰瘍が出来やすくなります。

### 葉酸を多く含む食品は

レバー、うなぎ、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜など緑黄色野菜、柑橘類などに多く含まれます。

ただし、葉酸は水や熱に弱いので、調理すると含有量が半分程度になることもありますので、量は多めに摂りましょう。

葉酸だけ摂るより、ビタミンB群とバランスよく摂る事が大事です。

日本では、妊娠前1ヶ月から妊娠3ヶ月まで毎日0.4mg (400 $\mu$ g) 食事またはサプリメントから摂るよう厚生労働省が推奨しています。

### 摂りすぎると

水溶性なので汗や尿として排泄されるので安全性は高いです。

とはいっても過剰摂取は問題があるので1日1000 $\mu$ gまでです。

中級科 新垣慶朗 (薬剤師)

参照文献「妊娠したら葉酸情報.com」「サプリメント辞典」