



動脈硬化&認知症からカラダを守れ！

2018年01月17日放送



今回の番組について

健康なカラダに欠かせない「ビタミン」。

その中で今回注目したのが、まだあまり馴染みのない「葉酸」です。

ほうれんそうや枝豆、レバーなどに豊富に含まれていますが、多く摂取すると、認知症や脳卒中など様々な病気のリスクを下げることを示す研究結果が発表されています。中には、葉酸を多くとる人は、あまりとっていない人に比べて「アルツハイマー病の発症率が半分になった」「心筋梗塞の死亡リスクが40%減った」というデータまで。

すでに埼玉県のある自治体では、葉酸を積極的に摂取するプロジェクトを進めていて、血液中の悪玉物質（ホモシステイン）が減るなどの成果も出始めています。

葉酸に秘められたパワーの最新情報をお伝えしました。



今回のお役立ち情報

マイナー？でも生きものに欠かせない！重要ビタミン「葉酸」

ほうれんそうやブロッコリー、枝豆などの葉物野菜や、レバーなどに豊富に含まれている「葉酸」。名前は聞いたことあるけれど、いったいどんなものなのか。その働きまでご存じの方は、あまりいないのではないのでしょうか。その正体は、ビタミンの一種。しかも、ある特定の人たちにとっては、実は身近な栄養素だったんです。その特定の人たちとは、妊婦さん。おなかの赤ちゃんの成

長や、貧血の予防のために、産婦人科の先生などから、妊娠中はもちろん妊娠を計画中の段階から、葉酸を摂取するよう勧められているんです。

でもいったいなぜなのか。それは、葉酸の、私たち生きものにとって欠かせない、ある重要な役割によるものです。実は葉酸は、DNAを作るときに欠かせない存在であると考えられています。赤ちゃんのカラダの組織を作るときに、葉酸の摂取が重要なんです。

でも実は、妊娠に関わる女性以外の人にも朗報となる、葉酸の働きが他にもあることが分かってきました。

脳・骨・血管！大切なカラダを守るために

DNA合成の働きの他に、研究が行われてきた葉酸のもう一つの働き。それは、ホモシステインというアミノ酸を減らすというものです。このホモシステイン、脳や骨、血管で活性酸素を発生させるなどして、脳の萎縮や骨粗しょう症、動脈硬化の原因になっているのではないかと考えられています。そのためこれまで、葉酸の摂取がそうした病気の予防に役立つのではないかと、世界中で、葉酸の摂取と様々な病気の発症率・死亡率の関係を探る研究が行われてきました。

その一つが、葉酸の摂取量別にアルツハイマー病の発症率を調べた研究。最も摂取量が少ないグループに比べて、最も摂取量が多いグループは、アルツハイマー病の発症率が半分だったというデータを発表しています。他にも、心筋梗塞による死亡率が40%も低かったという研究データも。

日本でも、健康への効果を期待して葉酸の積極的な摂取を進めている自治体があります。それは、埼玉県の坂戸市。女子栄養大学と共同で行っている「さかど葉酸プロジェクト」に参加した市民の方々は、葉酸が豊富な野菜をより多く取り入れるなどして葉酸の摂取量をアップ。その結果、ホモシステインの値が下がるなどの結果が出始めています。

※葉酸による脳や骨、血管の病気の予防については現在も研究中です。野菜に含まれる葉酸以外の栄養素なども含めた、総合的な効果の可能性も考えられています

食べて元気に！食事からお得に葉酸摂取ワザ



そんな葉酸ですが、いったいどのくらいとればよいのでしょうか。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、妊婦をのぞく18歳以上男女の葉酸の推奨量は1日240マイクログラムとされています。生のブロッコリーならおよそ2分の1個、生のほうれん草ならおよそ2分の1束に相当します。では実際の摂取量は、どうなっているのでしょうか。「国民健康・栄養調査（平成28年）」によれば日本人の平均葉酸摂取量は、277と推奨量の240を満たしています。しかし坂戸市では、脳や骨、血管の病気と関連しているかもしれないことを考慮して、400マイクログラムを毎日の目標としています。そのためのポイントをご紹介します。

- 水溶性ビタミンの葉酸は、野菜によっては「ゆでることで半減する」というデータも。蒸したり炒めたりすることで、ほとんど葉酸を損失せずに摂取することができるかとされています
- 葉物野菜以外にも、毎日の食事に加えやすい豆苗や納豆、のりやお茶にも、葉酸が比較的豊富に含まれています
- 葉酸は光によって分解されてゆきます。お茶は入れたてのものの方が、効率良く葉酸を摂取できます

葉物野菜やおすすめ食材は、葉酸以外にも栄養素が豊富に含まれています。毎日の食事で積極的に食べることで、健康なカラダを目指しましょう！

※妊娠計画中・妊娠中の女性は、食事からの葉酸摂取について480マイクログラムが推奨されています

※葉酸のサプリメントや、葉酸を添加した加工食品の中には、食事から摂取するものに比べて吸収率の高い葉酸が使われているものがあります。健康障害のリスクを避けるためにも記載された目安量を守り、とりすぎに注意してください。

※ほうれん草に多く含まれるシュウ酸は、とりすぎると尿路結石のリスクとな

りえますのでご注意ください。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。