

6. 葉酸

1) 葉酸とは？

ビタミンB群の一つで、ほうれん草から発見されたので「葉酸」と名づけられました。緑葉野菜に多く含まれています。正常な造血作用や胎児の正常な発育に不可欠なビタミンです。

2) 葉酸の生理作用と欠乏症・過剰症

葉酸は、ビタミンB₁₂とともに正常な赤血球を生成します。また、核酸（DNA）合成や細胞分裂をするために重要な役割を担っています。胎児は、人間の成長の中で最も細胞分裂が活発な時期です。葉酸は胎児が正常に発育するために不可欠なビタミンです。この時期に葉酸が不足すると脳神経に異常をきたし、神経管閉鎖障害を発症する場合があります。更に葉酸不足が進むと、二分脊椎や無脳症になる可能性があります。

女性が妊娠前から葉酸を十分に摂取することで、神経管閉鎖障害などを予防できることが分かってきました。そのため、日本やアメリカなどでは、妊娠の可能性のある女性に1日400 μ g(0.4mg)の葉酸の摂取を勧めています。

葉酸は、通常の食生活では欠乏の心配はありません。抗がん剤、免疫抑制剤、非経口栄養剤の投与などで欠乏する場合があります。欠乏すると肌荒れや疲労感などが現れます。欠乏症としては、造血機能に異常をきたし赤血球が大きくなる巨赤芽球性貧血（悪性貧血）があります。

最近、葉酸とホモシステイン（アミノ酸の一種）との関連も注目されています。葉酸欠乏によりホモシステインの血中濃度が上昇した状態が続くと、動脈硬化症をきたすこともわかってきました。

葉酸による過剰症は確認されていませんが、多量に摂取すると発熱、じんましん、かゆみなどの葉酸過敏症を起こすことがあります。また、亜鉛の吸収を阻害する可能性も報告されています。

3) 葉酸の食事摂取基準

※「日本人の食事摂取基準（2010年版）」による

【推定平均必要量】

男性女性ともに（18歳以上）200 μ g / 日

【推奨量】

男性女性ともに（18歳以上）240 μ g / 日

【耐容上限量】

男性女性ともに（18～29歳）1300 μ g / 日

男性女性ともに（30～69歳）1400 μ g / 日

男性女性ともに（70歳以上）1300 μ g / 日

4) 葉酸を多く含む食品

食品名	100g 含有量 (μ g)	1食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (μ g)
鶏レバー	1,300	50g	650
牛レバー	1,000	50g	500
からし菜	310	1/2 束 (200g)	620
ほうれん草	210	1/2 束 (100g)	210
ブロッコリー	210	1/2 株 (100g)	210
焼きのり	1,900	1 枚 (3g)	57
イチゴ	90	4 粒 (50g)	45



【参考文献】

- 1) 橋爪 孝雄 監修. 臨床栄養ディクショナリー. メディカ出版 (2008 年)
- 2) 中村 丁次 監修. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版 (2009 年)
- 3) 林 淳三 編著. N ブックス基礎栄養学. 建帛社 (2008 年)
- 4) 香川靖雄 著. 香川靖雄教授のやさしい栄養学. 女子栄養大学出版部 (2007 年)
- 5) 吉川敏一 著. 最新ビタミンブック. 主婦の友社 (2008 年)
- 6) 中屋 豊 著. よくわかる栄養学の基本としくみ. 秀和システム (2009 年)
- 7) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2010 版). 第一出版 (2009 年)
- 8) 独立行政法人 国立健康・栄養研究所. ビタミンについての解説. 「健康食品」の安全性・有効性情報. <http://hfnet.nih.go.jp/contents/index32.html>
- 9) 日本ビタミン学会. やさしいビタミンの話.
<http://web.kyoto-inet.or.jp/people/vsojkn/kaisetu/kaisetu-1.html>