

# 栄養だより

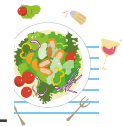
第1号  
2013年  
12月発行

みはら  
ライフケア  
クリニック

〈特集〉  
葉酸

〈編集〉  
管理栄養士  
田中佳代

## 葉酸ってなあに？



葉酸とはビタミンB群の仲間で、細胞の生成に関わったり、ビタミンB12とともに赤血球の生産を助ける造血ビタミンでもあり、成長期の子供や妊婦さんなど身体の細胞分裂が盛んな時や貧血の方に必要となる栄養素です。

最近の研究によると葉酸が不足するとアミノ酸の一種であるホモシステインという物質が血液中に増え過ぎてしまい、血管壁を傷つけ、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めることがわかってきました。ホモシステインが増える原因には葉酸不足の他、加齢や喫煙、ビタミンB12、ビタミンB6の不足なども関わっています。

**葉酸**は野菜（特に緑黄色野菜）、豆類、海藻類に多く含まれます。**ビタミンB1**は乳・乳製品、卵、魚類、肉類など、**ビタミンB6**は魚類、肉類、豆類、小麦、野菜、ナッツ類などに多く含まれます。子供や妊婦さんに限らず、葉酸を積極的に摂取し、それと合わせてビタミンB12、B6も一緒に摂り、いつまでも血管を若く保ちましょう。

## 葉酸

(1日の推奨量 240 μg)

葉酸は野菜や豆類、海藻類に多く含まれます。また葉酸は調理や長期保存によって破壊されるため野菜は新鮮な旬のものを選ぶようにしましょう。

※タバコやアルコールのとり過ぎは葉酸の働きを阻害しますので控えましょう。

※腎機能回復にも葉酸の摂取が効果的！

～多種類の食品から取り入れましょう～

- \* アスパラガス(3本 60g) 114 μg
- \* キャベツ(100g) 78 μg
- \* ほうれん草(70g) 147 μg
- \* モロヘイヤ(70g) 47 μg
- \* 納豆(1パック 40g) 48 μg
- \* 味付け海苔(1枚 2g) 32 μg
- \* レバー(30g) 300 μg



葉酸はビタミンCと一緒にとるとシミや色素沈着も防いでくれます♪

動脈硬化予防の為（動物性脂肪・アルコール・ジュース・菓子類等）糖分・塩分の取りすぎを控え、適量のおかず旬の野菜・海藻・きのこ類等のビタミン類や食物繊維をあわせた減塩食を心がける事が大切！

## おすすめ☆クッキングメニュー

### 肉と野菜でバランスアップ！



### 牛肉の野菜巻きソテー <材料 2人分:6個分>

- |              |     |                 |         |
|--------------|-----|-----------------|---------|
| 牛肉(赤身) 120g  | A { | しょうゆ 大さじ1       | 酒 大さじ1  |
| アスパラガス 6本    |     | みりん 大さじ1        | ごま 小さじ1 |
| にんじん 30g     |     | 青じそみじん切り 1~2枚程度 |         |
| 添え野菜 キャベツ 5枚 |     | サラダ油 小さじ2       |         |

### 参考メモ

★適量の低脂肪の牛肉(赤身)に巻く野菜は、さやいんげん・きのこ類等でもオッケー。巻くのが面倒だという方は、材料を食べやすい大きさに切って炒め物に。葉酸の摂取を意識した料理ぜひ作ってみてください♪

- ① アスパラ、にんじんは2~3cm幅に切り、熱湯で下ゆでしておく(もしくはレンジで加熱) 青じそはみじん切りにする。
- ② 牛肉を1枚ずつ広げ、アスパラ・にんじんをのせクルクル巻く
- ③ フライパンに油を熱し、②のまき終わりを下にして焼く。焼き色がつくように全体に火を通し、あわせたAを加えてからめる。

<1人分>	エネルギー	たんぱく質	脂質	葉酸
	196 kcal	13.7 g	10.6 g	129 μg