

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ビタミンを知ろう!

葉酸

1日の摂取基準

成人男女 240μg

上限あり 約 1300μg

■ はたらき

アミノ酸・核酸の代謝に関与、造血作用、子どもの成長・妊娠の維持、心疾患・脳血管障害予防 他

■ 不足したとき

巨赤芽球性貧血(酸素運搬能力の低下)、口内炎、皮膚の異常(肌荒れなど) 他

■ 摂りすぎたとき

発熱、呼吸困難が起こる事があります。
しかし、普通の食事では過剰になることはありません。



葉酸とは…ビタミンB群の一種で、緑黄色野菜全般に多く含まれています。また、『造血ビタミン』とも呼ばれています。葉酸は、レバー、うなぎ、卵黄などにも多く含まれています。

レバー **1000**

卵黄 **140**

うなぎ **380**



※食材 100g中の含有量(μg)を表示しています。

旬の食材から葉酸を摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(μg)を表示しますので参考にしてください。

※下記は一例です。種類により葉酸の含有量には差があります。

春～Spring～

菜の花 **190**



アスパラガス **180**



夏～Summer～

枝豆 **260**



モロヘイヤ **250**

秋～Autumn～

ブロッコリー **120**



春菊 **190**

冬～Winter～

ほうれん草 **210**



ニラ **100**



1. 水に溶けやすい

調理中に95%が水に溶けます。汁・スープごと食べられる調理法がオススメです。

2. 光に弱い

日に当たる場所に放置しておくくと、約70%の葉酸が分解されるといわれています。購入後はすぐに冷蔵庫に保存し、早めに食べるとよいでしょう。

3. ビタミンB12・ビタミンC

ビタミンB12(動物性食品)は、葉酸と同じく赤血球の形成に関与します。両方の摂取を心がけましょう。

ビタミンC(果実、緑黄色野菜など)は、葉酸を活性化させる働きがあります。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:40μgから160μg

ブロッコリーのマヨネーズ焼き

材料:2人分

ブロッコリー 8房 かぼちゃ 1/8個

しめじ 8房

調味料A <マヨネーズ 大さじ2

牛乳 大さじ1

塩 少々 >

粉チーズ 適宜

マヨネーズ お好み



1. ブロッコリーと3cm角に切ったかぼちゃ、しめじは、レンジまたは熱湯で茹でる。ブロッコリーとしめじは小さくほぐし、かぼちゃは薄くスライスする。
2. 調味料Aを混ぜ合わせ、①の野菜にあえる。
3. お皿に入れ、お好みでマヨネーズと粉チーズをかけ、オーブンでこんがり焦げ目をつける。

☆もう一品☆野菜の茹で汁にコンソメ・塩・しょうゆで味付けし、とき卵流しいれ、スープのできあがり。

♪アルミケースに入れグリルで焼いて、お弁当のおかずにするのもオススメです。

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男女 240μg(70歳以上)

春菊ごはん

材料:2人分

春菊 1/2束

ツナ缶 1/2缶

ご飯 2合

塩 少々

白ゴマ 少々



1. 春菊を熱湯でさっと茹でる。
2. 冷水にとって水気を切ったあと細かく刻む。
3. ツナは汁気を取っておく。
4. 温かいご飯に春菊・ツナ・塩を加えて混ぜお茶碗によそう。白ゴマをお好みでかけて出来上がり♪



葉酸は細胞分裂を助け、新陳代謝や十分な成長に大きな役目をはたします。成長期の子どもや妊婦のように成長著しく、細胞分裂が盛んな時期には特に必要とされる栄養素です。意識しながら、バランスのよい食事を心がけましょう。

※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

