

特集「地球最古の恵み! スピルリナ」

皆さんこんにちは。マリンドラッグ三津田店の河野です。

7月にはいりましたね。暑い日が続くと思いきや、土砂降りの雨も多く極端な天候で振り回される今日この頃です。気温と湿度が高く無風の日には熱中症の危険度がグンッと上がりますので、皆さんくれぐれも気を付けて下さいね。

さて、今回のスピルリナのテーマは【葉酸】です。

【葉酸とは・・・】

葉酸は、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつで、ビタミン B 群の間です。ほうれん草など緑の葉に多く含まれるためこの名がつけました。

【どんな働き?】

葉酸は、たんぱく質や細胞をつくる時に必要な DNA などの核酸を合成する重要な役割があります。このため、赤血球の細胞の形成を助けたり、細胞分裂が活発である胎児の正常な発育に役立ったりするなどの大切な働きをしています。また、ビタミン B12 と協力して血液をつくる働きがあるため、欠乏症ではビタミン B12 不足の際と同様、巨赤芽球性貧血という悪性の貧血がみられます。また、妊娠初期の女性が十分な葉酸を摂取すると、胎児において神経管閉鎖障害という神経管の発育不全になるリスクを減らすことがわかっています。さらに最近では、成人において脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患を防ぐという研究結果が多数報告されています。

【どんな食品に多く含まれている?】

葉酸は、広く食品に含まれていますが、特に多いのはレバーのほか、枝豆、モロヘイヤ、ほうれん草、ブロッコリーといった緑黄色野菜、いちごなどです。

【どれくらいとったらい?】

国民健康・栄養調査結果から日本人の平均した摂取状況は十分な量であることから、通常の食生活では摂取不足による欠乏の心配はほとんどありません。

しかし、妊娠中の女性では、必要な量がふだんの 2 倍近くになることから不足しやすいため、積極的な摂取が望めます。特に、若い女性が極端な食事制限によるダイエットで葉酸不足になっていた場合、初期の妊娠に気づかないで胎児へ悪影響を及ぼすことも心配されています。妊娠の可能性のある若い女性では、ダイエット時こそ緑黄色野菜などをきちんと食べ、食事の栄養バランスに気をつけることが大切です。

一方、通常の食生活ではとり過ぎによる過剰症はみられません。ただし、薬やサプリメントを耐容上限量をこえて大量摂取した場合は、神経障害、発熱、じんましんなどの過剰症がおこるとの報告があります。適切なご利用方法をこころがけてください。

