

妊娠を考え始めたら、まず意識したい栄養素の一つが葉酸です。妊娠前から十分に摂取することで、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを下げられることが分かっています。

健康な妊娠・出産のためにも、日頃の食事から葉酸をしっかり取り入れるよう心がけましょう。

葉酸のはたらき

DNAの合成

葉酸はビタミンB群の一種で、DNAの合成や修復を助け、新しい細胞をつくるために重要な栄養素です。細胞分裂が盛んな妊娠期には、胎児の正常な発育のために特に欠かせません。

神経管閉鎖障害のリスク軽減

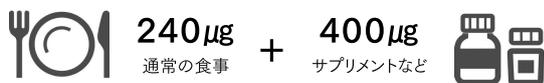
神経管閉鎖障害は、妊娠初期に形成される神経管に異常が起こり、神経管から作られる脳が正常に形成されない無脳症や脊椎の形成不全により運動機能などに障害が生じる二分脊椎症のことをいいます。神経管は妊娠のごく初期の妊娠3週目くらいまでに作られるため、妊娠を考えている人は妊娠前から葉酸をしっかり摂ることが重要です。

悪玉アミノ酸の低減

葉酸はアミノ酸代謝にも関与しており、不足すると胚発育障害や流産リスクの上昇に関わるホモシステインが増えてしまいます。葉酸はビタミンB₆・B₁₂とともに、ホモシステインを必須アミノ酸であるメチオニンへ再利用する働きを助ける補酵素として欠かせません。

1日に必要な葉酸の量は？

日本人の食事摂取基準では、通常時の葉酸の推奨量は1日240μgとされており、それに加えて妊娠期間中は240μg付加されます。厚生労働省は、妊娠前～妊娠3か月までの間は、食事に加えてサプリメントから1日400μgの葉酸を摂ることを推奨しています。



葉酸を多く含む食材

葉酸はほうれん草から発見されたビタミンでその名の通り緑色の濃い葉野菜やブロッコリー、枝豆はもちろん、イチゴやマンゴーなどの果物、海苔や納豆、レバーにも多く含まれています。



葉酸を効率よく摂るポイント

葉酸は水溶性で光や熱に弱く、酸化しやすいという性質を持っています。保存や調理で損失しやすいため以下のポイントに注意して効率よく摂っていきましょう。

POINT 1 食材が新鮮なうちに食べましょう

葉酸は光にあたると少しずつ分解される性質があります。保存や調理で損失されやすいため、鮮度の良いものを購入しなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに調理ができない場合には、新聞紙にくるんで外からの光を遮るようにして保存するのがおすすめです。

POINT 2 加熱は茹でる以外の方法にしましょう

葉酸は水に溶けやすい為、ゆでると一部がゆで汁に流れ出てしまいます。加熱調理をする際には、蒸す、電子レンジでの加熱、炒めるがおすすめです。また煮ても、煮汁ごと摂れるようなスープであれば、無駄なく葉酸を摂ることが出来ます。

参照：八訂食品成分表,日本人の食事摂取基準2025年版
体においしい新しい栄養学(高橋書店),栄養素の通になる第2版(女子栄養大学出版部)

旬を食べよう

季節の葉酸

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

小松菜

小松菜は年間を通してスーパーで見かけますが、本来の旬は秋から冬にかけて。寒さなどのストレスに対応するため、自らビタミンCやE、糖分などの栄養素を増やすことで、栄養価も高く、甘みが増しておいしくなるといわれています。

小松菜は、葉酸やビタミンC、β-カロテン、鉄、カルシウムなどが豊富に含まれる栄養価の高い野菜です。ほうれん草と比べてシュウ酸の含有量が非常に少ないためアク抜きをせずに生で調理することができます。

小松菜に含まれる栄養素(生/100gあたり)



調理のポイント

葉酸やビタミンなどの水溶性の栄養素が流れ出るのを防ぐため、洗ってから切るのがおすすめ。根元を水につけてふり洗って土を落とし、葉の部分はサッと洗います。

動物性たんぱく質と一緒に

野菜に含まれる鉄やカルシウムは吸収率が低いため、吸収を助ける栄養素と合わせると効果的です。カルシウムはきのこや鮭などに豊富なビタミンDと、鉄はベーコンや卵などの動物性のたんぱく質と一緒に摂ると吸収が高まります。