

「正しく知っておきたいビタミンAのこと」

ビタミンAは、脂溶性ビタミンの一つで、細胞の分裂や分化に深く関わり、妊娠に際して重要な役割を担う栄養素です。そのため、不足しないように気をつけることが大切ですが、過剰症として胎児の先天異常や流産の発生率上昇が報告されています。そのため、少な過ぎても、多過ぎても、よくありません。

ビタミンAはレチノール、レチナール、レチノイン酸の総称

ビタミンAは水に溶けにくく、油に溶けやすい脂溶性ビタミンの一種で、体内でビタミンAとして働く物質の総称です。具体的には、レチノール、レチナール、レチノイン酸の3種類がありますが、ほとんどは「レチノール」の形で吸収されるため、レチノールと呼ばれたり、単位としてレチノールの総量をあらわすレチノール当量(μ gRE)が用いられたりします。

妊娠、出産に際して「緑の下の力もち」的な栄養素

ビタミンAは、細胞の正常な分裂や分化(それぞれの細胞がなにかしら役割を持つこと)に深く関与し、妊娠の維持や胎児の発育に不可欠で、妊娠や出産に際しては、「緑の下の力持ち」的な栄養素と言えます。

そのため、妊娠中に不足しても、過剰になっても、胎児に異常が発症するリスクが高まることが多くの研究で示唆されています。

動物性食品にはレチノール、植物性食品には β カロテンとして含まれます

ビタミンAは、体内でつくることが出来ませんので、さまざまな食品から摂取する必要がありますが、動物性食品と植物性食品では存在する形態がことなります。

まず、動物性食品のレバーや卵、うなぎの蒲焼、牛乳、バター、チーズなどにはレチノールとして多く含まれます。

一方、植物性食品には、 β カロテンなどのカロテノイドとして、主に、にんじんやほうれんそう、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれます。植物性食品に含まれるカロテノイドはプロビタミンAと呼ばれていて、体内でビタミンAが不足している時に必要な量だけビタミンAに変換されます。体がビタミンAを必要としない時には、ビタミンAには変換されず、そのまま主に脂肪細胞に貯蔵されるか、もしくは、排泄されますので、過剰摂取になる心配がなく、安心です。

正しく知っておきたいビタミンAの過剰摂取

ビタミンA、特にレチノイン酸は細胞の正常な分化に作用することから、妊娠の可能性がある、もしくは、妊娠初期の女性は、不足しても、過剰になっても、胎児の先天異常のリスクが高くなることが知られています。そのため、妊活中からビタミンAの摂取について過剰に心配される傾向がみられますが、不足も、摂り過ぎも、よくありませんので、ビタミンAの摂取について正しく知っておくことがとても大切です。

厚生労働省がビタミンA過剰摂取について注意を促している根拠は、「妊娠前3か月から妊娠初期3か月までにビタミンAを1日に10,000IU(3,000 μ gRE)以上を継続摂取した女性から出生した児に奇形発現率の増加が認められると推定された研究報告」です。ポイントは、3,000 μ gREという量を「継続摂取」ということです。具体的には鶏や豚のレバーを毎日食べ続けたり、10,000IU入りのサプリメントを毎日摂取するようなケースです。そのような摂り方をすれば、必ず、胎児に奇形が発症するというわけではなく、発症率が高くなるということです。注意すべきは、鶏や豚のレバーを毎日、習慣的に食べることは避けること、また、サプリメントは1日に1,500 μ gREを上限にする(内閣府食品安全委員会)ように気をつけることです。

緑黄色野菜をしっかり食べてビタミンA不足を予防する

緑黄色野菜にはカロテノイドをはじめ、ビタミンCやK、葉酸、カリウム、鉄、カルシウムなどが豊富に含まれています。 β カロテンなどのカロテノイドは、必要な量だけビタミンAに変換されるプロビタミンAですので、ビタミンAが過剰になる心配がありません。そのため、色とりどりの緑黄色野菜を、毎日、食べることでビタミンA不足を予防することをお勧めします。

調理のコツは、脂溶性ビタミンの β -カロテンの吸収率を高めるために油を使うこと。油で炒めたり、野菜スープにごま油やオリーブオイルをプラスします。ただし、加熱すると壊れる栄養もあるので、生野菜もあわせて摂りましょう。