



9月

男性も積極的に摂りたい葉酸

妊娠を計画している女性は胎児の神経管閉鎖障害を防ぐために1日に食事から240 μ gに加えてサプリメントから400 μ gの摂取が勧められています。実は男性においても摂取量が多い方が、精子の状態がよい傾向にあることがわかってきています。

令和元年の国民健康栄養調査では30～39歳の男性の平均摂取量は253 μ gとなっており、推奨量の240 μ g以上が摂れておりますが、普段の食生活で緑色の野菜や大豆製品の摂取量が少ない方は不足してしまいがちな栄養素です。

葉酸が多く含まれる食材として、ブロッコリーやアスパラガス、ほうれん草、オクラなどの緑色の野菜(葉酸量: 100gに100 μ g以上)が挙げられますが、調理の手間がかかるので毎日摂れない方も多くいらっしゃると思います。緑色の野菜以外にも葉酸が多く摂れる食材がいくつかあるので、右図の食材を摂り入れて、毎日不足なく摂れるようにしていきましょう。

葉酸は妊活だけでなく、動脈硬化や認知症の予防にも大切な栄養素です。
今から毎日推奨量をしっかりと摂取する食習慣づくりをしていきましょう。

手軽に摂れる葉酸の多い食材



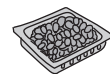
冷凍枝豆200g
(コンビニで販売の1袋)
310 μ g



冷凍マンゴー100g
(コンビニで販売の1袋)
84 μ g



ドライマンゴー25g
(小袋1/2量)
65 μ g



納豆1パック50g
60 μ g



焼きのり大判一枚
52 μ g



豆乳200ml
56 μ g



煎茶200cc
32 μ g

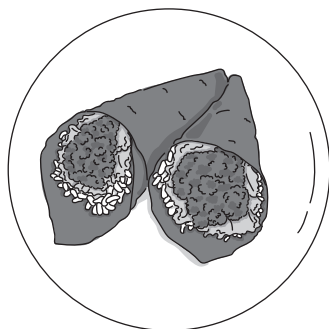
POINT

朝のコーヒーを煎茶に代えてみたり、夕食時のおつまみを枝豆や焼きのりにしたりすることで葉酸が多く摂れるようになります。

参考:
・厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版
・文部科学省「日本食品成分表2020年版(八訂)」
・厚生労働省 国民健康・栄養調査(令和元年)

Recipe

鶏そぼろの 海苔巻きごはん



【材料(作りやすい分量)】

- ・鶏ひき肉…………… 200g
- ・水…………… 大さじ2
- ・焼肉のたれ…………… 大さじ2
- ・ごはん…………… 適量
- ・紫蘇、サラダ菜などの生野菜… 適量
- ・焼きのり…………… 適量

【作り方】

- ①フライパンに鶏ひき肉、水、焼肉のたれを入れて混ぜ合わせ、中火～強火にかけて水分がなくなるまで炒める。
- ②大判1/2の焼きのりにごはん・野菜・鶏そぼろを巻いていただく。

POINT

焼きのりは葉酸以外に食物繊維も多く含まれ、生活習慣病の予防にもよい食材です。手軽に摂れるので、おつまみとして、ごはんのお供として積極的に摂っていきましょう。