



4月 ポイントをおさえて葉酸を効率よく摂ろう

妊活中に不足しないように摂りたい栄養素といえば、葉酸ですね。妊娠のごく初期に不足していると胎児の神経管閉鎖障害という先天性のリスクが高まるため、意識して摂っていききたい栄養素です。

葉酸はほうれん草の葉から発見された栄養素で、緑色の野菜に多く含まれています。今回は葉酸を多く含む緑色の野菜から効率よく葉酸を摂る方法をお伝えします。

葉酸を多く含む食材

葉酸は、緑色の野菜の他、大豆製品、焼きのりに多く含まれています。毎日の食事の中でこの3つの食材を意識的に摂るようにすると、食事から摂取したい240μgの葉酸が摂れるようになります。

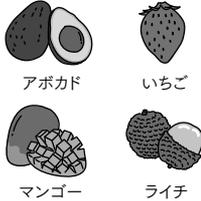
緑色の野菜



大豆製品



果物



のり



葉酸を効率よく摂るポイント

葉酸は水溶性のビタミンのため熱に弱く、また、光に弱いという性質もっています。

以下のポイントに注意して、葉酸を効率よく摂っていきましょう。

POINT 1 加熱は茹でる以外の方法にしよう

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。

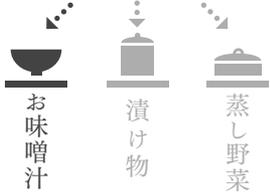
POINT 2 鮮度の良いうちに食べよう

葉酸は光にあると少しずつ分解される性質があります。収穫してから時間がたつほど、他のビタミン同様、葉酸の量も減ってきてしまいます。鮮度の良いものをご購入し、なるべく早めに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。

参考文献：埼玉県 坂戸市、葉酸プロジェクトまるわかりBOOK Vol.2/文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



春は新たまねぎ、春キャベツ、菜の花、スナップエンドウ、クレソンなど瑞々しい野菜が出回りますね。春にしか食べられない野菜もあるので、調理が簡単なお味噌汁で手軽に旬の食材を味わいましょう！

味噌汁はだし汁で食材を煮て、味噌を溶き入れるだけの簡単な料理ですが、主食のごはんとの相性も良く、具沢山にすることで、ごはん味噌汁だけでも栄養のバランスが整いやすい献立になります。また、妊活中に積極的に摂りたい葉酸も、菜の花や春キャベツ、スナップエンドウ、クレソンといった春の食材には多く含まれています。水に溶けやすい葉酸ですが、味噌汁の具材にすると無駄なく摂ることが出来るのがいいですね。4月はまだ寒暖の差が激しい季節でもあるので、温かい汁物で身体を温め、栄養素もしっかり摂り、体調を整えていきましょう。

旬の食材の組み合わせ例



* 春野菜は火の通りが早いものが多いので、加熱しすぎないようにさっと火を通して食感も楽しみましょう。