

管理栄養士  
榎 玲里

# ホモシステインを蓄積させない食事のコツ

悪玉のアミノ酸と言われるホモシステイン。ホモシステインを体内に蓄積させないように代謝を促すためには、葉酸をはじめとして、ビタミンB6、ビタミンB12などの栄養素が不足なく摂れていることが大切です。

今回は葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12が不足しないための食事術についてお伝えします。

## 葉酸






推奨量：**240 $\mu$ g\*** (18-49歳女性)

主に植物性の食品(動物性では卵やレバー、貝類など)に含まれます。枝豆やブロッコリーなど緑色の野菜には特に多く含まれているので、1日に1つ、緑色の野菜を摂るように心がけると多くの葉酸が摂れます。野菜を摂るのが難しい際は、納豆や焼きのりを摂るようにしましょう。

\*妊娠を計画している女性は、サプリメント等から葉酸を400 $\mu$ g/日摂取することが望まれる。

### 多く含まれる食材

緑色の野菜(枝豆・ブロッコリー・なばな・ほうれん草など) / 大豆製品 / 焼きのり / いちごなど

 枝豆 (20房・正味40g) 104 $\mu$ g	 ブロッコリー (1/2房125g 茹で) 150 $\mu$ g	 納豆 (1パック50g) 60 $\mu$ g
 焼きのり(大判1枚) 57 $\mu$ g	 いちご(10粒150g) 135 $\mu$ g	






## ビタミンB6

推奨量：**1.2mg** (18-49歳女性)

ビタミンB6は調理や保存による損失の大きい栄養素のため、食材を購入したらなるべく早めに食べると効率よく摂ることができます。ピスタチオやバナナなど、手軽に摂れる食材にもビタミンB6は含まれています。いつものお菓子の代わりに摂り入れるようにするのもお勧めです。

### 多く含まれる食材

青背の魚(まぐろ・かつお・さばなど) / 赤身肉(脂身の少ない肉) / バナナ / にんにく / ナッツ類など

 まぐろの赤身(100g) 0.64mg	 さば(100g) 0.59mg
 ピスタチオ (40粒・正味25g) 0.27mg	 豚もも肉 (100g) 0.37mg
 バナナ (1本120g) 0.46mg	


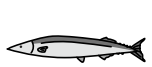



## ビタミンB12

目安量：**4.0 $\mu$ g** (18-49歳女性)

動物性食品の肉や魚、卵など、または例外的に焼きのりにも多く含まれます。植物性食品が中心の食事では不足しがちになる他、一度に吸収される量が限られるので、毎食からこまめに摂ることで効率よく吸収されます。あさりの佃煮、さば缶、鮭フレーク、焼きのり、卵など常備できる食材にも含まれているので、こまめに摂り入れていくのがお勧めです。

### 多く含まれる食材

貝類(あさり・しじみなど) / レバー / 青背の魚(さんま・さば・いわしなど) / 焼きのり / 卵

 あさり (12個100g) 20 $\mu$ g	 さんま(100g) 16 $\mu$ g	 さば(100g) 13 $\mu$ g
 たまご (Mサイズ1個) 0.6 $\mu$ g	 焼きのり (大判1枚) 1.7 $\mu$ g	

## 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

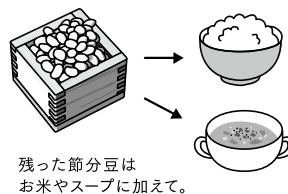
## 大豆

今年の節分、皆さんは豆まきをされましたか？節分に豆をまくのは、霊力をもつといわれる豆で、病や災い(=鬼)を祓い、その豆を食べることで力をいただくと考えられたからだそうです。そして、この考え方が、中国の古い鬼追いの行事「追儺(ついな)」と合わさり、広まったとされています。

大豆は、人の健康を保つ視点からも大切な食材です。畑の肉という別名をもっていますが、たんぱく質をはじめ、腸内環境を整える食物繊維、丈夫な骨をつくるカルシウムなども豊富です。また、胎児の正常な発育のために妊活中から不足しないようにしっかり摂っておきたい葉酸も含まれています。

残ってしまいがちな節分豆は、そのまま食べるのもよいですが、米を炊くときに加えたり、スープに入れると柔らかくなり食べやすくなるのでお勧めです。

大豆を加工した食品は節分豆以外にも、蒸し大豆や納豆、豆腐など様々ありますね。日々の食生活に大豆を摂り入れて大豆パワーの恩恵をいただいでいきましょう。



### さまざまな大豆加工食品

