中日新聞
発行所 中日新聞社
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号
〒460-8511 電話 052(201)8811
2018年(平成30年)
4月8日(日)
花まつり

味な提言

番外編㉕葉酸

妊娠中は摂取増を

愛知学泉大家政学部准教授(応用栄養学)
増田 尚さん

皆さん、お元気でお過ごしでしたか。今回は緑葉野菜に多く含まれる葉酸についてお話しします。

葉酸は、水溶性ビタミンに分類され、ブロッコリー、ホウレンソウなどに多く含まれています。腸内細菌により合成されているため、通常の食事を摂取している状態では欠乏しにくい栄養素です。

厚生労働省の国民健康・栄養調査結果(二〇一六年度)によると、十五~三十九歳の日本人女性の一日の葉酸摂取量の平均値は二百四十マイクログラムで、食事摂取基準(二〇一五年版、厚労省)で推奨されている一日の基準量(二百四十マイクログラム)を摂取していることが分かります。

しかし、妊娠すると葉酸の代謝は高進します。妊娠前後の葉酸の摂取量が少ない場合に、胎児側では神経管閉鎖障害(二分脊椎症)や無脳症、母体側では巨赤芽球性貧血のリスクが高まります。

妊娠期の胎児の器官(心臓、四肢等)の形成時期において、奇形誘発に敏感な時期は妊娠九週ごろまでです。通常の場合、妊娠に気づいた時点(妊娠二、三カ月ごろ)では、奇形誘発に敏感な時期を過ぎていることを忘れないでください。

厚労省は食事摂取基準のなかで、「妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害リスク低減のために付加的に一日あたり四百マイクログラムのプテロイルモノグルタミン酸(葉酸)の摂取が望まれる」と報告しています。

妊娠中に葉酸代謝が高進することから、葉酸の必要量が一日あたり二百四十マイクログラム増え、一日の摂取量は四百八十マイクログラムとなります。

妊娠というライフステージを迎えることにより、必要となる栄養素が異なってくることは興味深く感じます。ライフステージの生理変化に対応した栄養管理の重要性を理解していただけたと思います。

本日の一品は、葉酸の含有量が多いブロッコリーを使用した、妊娠中でも、簡単に短時間で作れるメニューです。

本日の一品

ブロッコリーのチーズ焼き

<材料 1人分>
ブロッコリー70グラム、タマネギ10グラム、シメジ10グラム、ベーコン7グラム、とろけるチーズ(プロセスチーズ)5グラム、塩0.1グラム、こしょう0.01グラム

<作り方>
①ブロッコリーは房の根元を切り離して小さい房に分ける。タマネギは、2ミリにスライスする。シメジは石づきを切る。ベーコンは2~3ミリ幅に、短冊に切る
②ブロッコリーをゆでる(電子レンジでも可)
③ベーコン、タマネギ、シメジを炒め、火が通った段階で、ブロッコリー、塩、こしょうを加える
④オーブン皿に③を入れ、とろけるチーズを上からのせる
⑤オーブントースターで5~7分焼き色をつける

<栄養量 1人分>
68キロカロリー、タンパク質4.9グラム、脂質4.2グラム、糖質6.4グラム、鉄0.6ミリグラム、カルシウム57ミリグラム、葉酸89マイクログラム、食物繊維3.2グラム、塩分0.9グラム