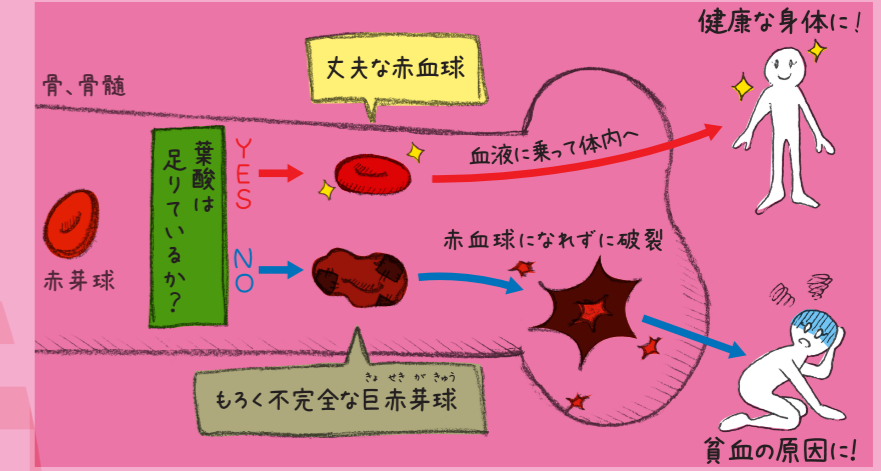
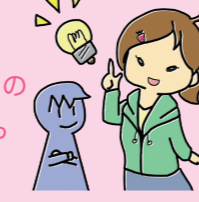


葉酸が丈夫な赤血球をつくる

貧血の原因といえば鉄分不足がよくいわれますが、もしかしたら葉酸不足が関係しているかもしれません。血液に含まれる赤血球と葉酸には大きな関係があります。葉酸は赤血球の丈夫さにかかわっており、赤血球が骨髄の中でつくられるとき、正しい形、正しい大きさになるためには葉酸が必要です。葉酸が不足すると赤血球が本来の形にならず、うまく酸素が運搬できなくなると考えられ、頭痛、めまい、吐き気、消化不良などの症状があらわれる可能性があります。毎日精一杯動けることにも葉酸が一役買っているのです。

神経系の調節

神経のうち皮膚や指先などに存在する末梢神経も、日々新陳代謝が行われて新しいものに生まれ変わっています。末梢神経の傷は、しびれやイライラの原因になり、葉酸摂取は神経の速やかな修復を助けます。

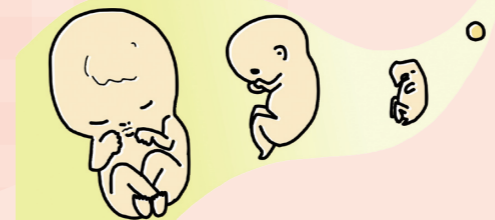


これから

葉酸が赤ちゃんを育てる

妊娠を希望する女性、そして妊娠中や母乳育児中の女性は、とくに葉酸の摂取が必要不可欠です。妊娠時においては、その必要量がなんと倍になることが、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準2010」に記載されています。お腹にもう一人の人がいると思えばたしかに当然のことといえるかもしれませんね。お腹の中の赤ちゃんは、1個の細胞から身体が大きくなって生まれてくるまでの間に、何度も細胞分裂を行います。その中で葉酸はDNAが複製され、また新たな細胞が生まれるまでの過程に欠かせない役割を担っています。妊娠中に葉酸が不足していた場合に起こる赤ちゃんの病気の代表的なものとして神経管閉鎖障害(赤ちゃんの脳やせき髄、神経がうまくでき上がらなくなる病気)があります。これを防ぐためには少なくとも妊娠の1か月以上前から妊娠3か月まで400μgの葉酸を摂取する必要があると言われています。つまり妊娠する前から葉酸を多く摂取しておく必要があるのです。

胎児の発生



たった1個の受精卵が、細胞分裂を繰り返し、成長をして、1人の赤ちゃんが生まれます。受精卵の重さは3/1000000g、大きさはわずか0.1mmです。これが10か月後には、身長が5000倍の50cm、体重が10億倍の3000gにもなります。それだけ盛んに細胞分裂が行われているこの時期は、女性にとって一番葉酸が必要な時期なのです。

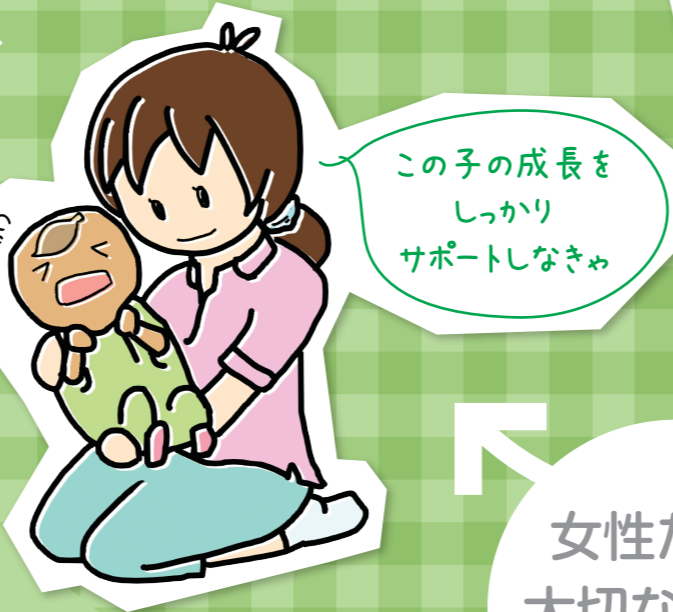
女性だけの大切な役割があるから

これまでも、これから葉酸

いま



これまでも



葉酸が丈夫な身体をつくる

転んだり、ぶつかりたりしてケガをすることがありますよね。でも1日もすれば痛みはなくなり気がついたら元どおりになっています。生き物の身体は細胞分裂によって、常に古いものから新しいものへの入れ替わりを繰り返しています。ケガがなおるのも細胞分裂のおかげ。そして細胞が増えていくのに欠かせない細胞の材料がタンパク質やDNAであり、これらの合成に必要なのが葉酸です。たとえば、爪が程よい硬さとカーブをもって生えてくること、皮膚にケガをしてもしばらくしたら元どおりになっていることなどには、葉酸がかかわっています。葉酸が不足するとそれらがうまくいかなくなり、爪が柔らかくいびつな形になったり、ケガの治りが遅くなったりしてしまう可能性があります。

髪・皮膚・爪で働く葉酸

髪
1日に0.3~0.4mm伸びる髪は、頭を守るクッション。毎日髪が伸びるのにも葉酸がかかわっています。

□ 食べ物と空気の入り口、葉酸は舌や粘膜の機能を保ちます。不足すると口内炎の原因に。

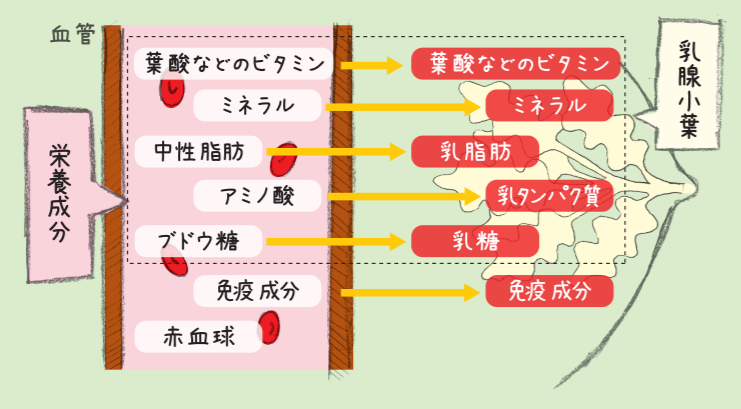
爪
一日に0.1mm伸びるといわれ、指先の保護をしています。不足るといびつな弱い爪になる原因に。

皮膚
身体と外の世界の境界線。健康な皮膚は美容だけでなく身体の保護にも重要です。葉酸はニキビ予防にも役立ちます。

葉酸がよい母乳をつくる

血液から母乳ができるまで

母親の血液に含まれる葉酸などのビタミン類やミネラル、脂肪、アミノ酸などは、毛細血管から乳腺小葉に移動し、母乳となって赤ちゃんに与えられます。



母乳を与えるお母さんも、普段より葉酸を多く摂る必要があります。赤ちゃんは、生まれてから離乳食を食べられるようになるまでに、およそ6か月かかります。その間、赤ちゃんが摂取できる唯一の食べ物が、母乳やミルクです。母乳で育てる場合、赤ちゃんに必要なエネルギーと栄養分は、すべて母乳を通して母親が与えなくてはならないため、母乳の成分は赤ちゃんにとってはまさに生命線です。母乳はお母さんの血液からつくられるため、母乳の成分はお母さんの栄養状態を強く反映します。特に細胞分裂を支えている葉酸は成長著しい赤ちゃんにとって重要な栄養分の一つ。お母さんは意識的に葉酸を摂取することで赤ちゃんの成長をサポートすることができるのです。

の血液からつくられるため、母乳の成分はお母さんの栄養状態を強く反映します。特に細胞分裂を支えている葉酸は成長著しい赤ちゃんにとって重要な栄養分の一つ。お母さんは意識的に葉酸を摂取することで赤ちゃんの成長をサポートすることができるのです。

(科学雑誌「someone」(2013年冬号)の「母乳のもとはお母さんの血液」も読んでみてね。)

そもそも葉酸ってなに？

葉酸は緑黄色野菜や肝臓などに多く含まれている、ビタミンB群の栄養素です。もともと葉酸は貧血と深くかかわる栄養素として注目され、後に生命の設計図DNAの合成に必須の栄養素でもあるということがわかりました。妊娠においては特に重要な栄養素の一つに数えられ、十分な葉酸の摂取は神経管閉鎖障害などの先天異常のリスクを減らすことが報告されています。このように、葉酸は私たちの身体に必須の栄養素ですが、自分の身体で作ることができないため、食べ物から毎日取り入れていく必要があります。

葉酸はこれだけ必要だ！

葉酸には日本人の食事摂取基準により必要量が設定されていて、男女とも12歳以上からの必要量は200μg/日です。妊婦、授乳婦においては子どもへ葉酸を与える為に付加量としてさらに葉酸を摂取する必要があります(妊婦では400μg/日、授乳婦では280μg/日)。

年齢	必要量
1~2(歳)	80
12以上(歳)	200
妊婦(付加量)	+200
授乳婦(付加量)	+80

出典:日本人の食事摂取基準2010

葉酸はこうやって食べよう！

葉酸を多く含む食物は、ほうれん草、小松菜など濃い緑色の葉もの野菜、納豆などの豆類、オレンジ、グレープフルーツなどのかんきつ類、レバーなどです。葉酸を摂りたい時は普段のご飯の中に野菜や果物を一品加えてみることから始めてみましょう。また、サプリメントを上手に活用することも有効です。

葉酸を多く含む食事レパニオ



葉酸は
身体をつくる
栄養素！

「お母さん
になりたい」
から始める
葉酸

妊娠前から
毎日
摂りましょう

産婦人科医 平原 史樹先生からのメッセージ 横浜市立大学大学院医学研究科生殖生育病態医学(産婦人科学) 教授

産婦人科医としてこれまで、たくさんの妊婦さんと接してきました。お腹の赤ちゃんのために、葉酸の摂取を含め様々な努力をしているお母さんがたくさんいらっしゃいます。それはとても立派なことです。ですがもし、妊娠する前から少しずつ、ご自分の身体のこと、とくに栄養面にも気をつけていけたら、ご家族にとってより良い未来が訪れるだろうな、と少しずつ感じていました。みなさんの中には葉酸に対して「そんな栄養素があるのか」、「初めて聞いた」という人も多いのではないかと思います。聞いたことがあるという人も、葉酸が妊婦だけでなくすべての人にとって、毎日の生活に大切なものだということは知らなかったのではないのでしょうか。身体を元気にするために欠かせない葉酸、ご飯を食べる時に少しだけ思い出していただくと幸いです。



平原史樹 (ひらはら・ふみき) 教授
●横浜市立大学大学院医学研究科 産婦人科学 生殖生育病態医学 教授
●横浜市立大学附属病院 病院長兼 遺伝子診療部長
●横浜市立大学国際先天異常モニタリングセンター長