

☆栄養課だよ☆

令和3年1月発行

今回のテーマは

葉酸

についてです！

2021年
Vol.54

葉酸ってなあに??

葉酸はビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一種で、細胞や血液を作る大切な栄養素であるため、赤ちゃんの細胞が作られる妊娠期には欠かせない栄養素のひとつです。はじめにほうれん草から発見されたので、「葉っぱの酸」＝葉酸とよばれるようになったともいわれています。

1日にどれくらい、何を食べればいいのか??

1日3食の普段の食事で葉酸が欠乏することはあまりありませんが、食事バランスが崩れると不足する可能性があるため、注意が必要です。妊娠を希望している女性や妊娠初期は推奨量も多い為、食事以外でも栄養補助食品(サプリメントなど)で補ってもよいでしょう。 ※サプリメントからの摂取目安は400ug/日が目安です。過剰摂取には気をつけましょう。

○推奨量(2020 食事摂取基準)：成人男女 240 μg(1日あたり)

：妊婦 480 μg

：授乳婦 340 μg

葉酸を多く含む食品例

					
ブロッコリー	ほうれん草	納豆	鶏レバー	アボカド	いちご
3、4房	2束	1P	100g	1/2個	5粒
150 μg	150 μg	50 μg	1300 μg	85 μg	90 μg




葉酸は熱に弱い！

葉酸は水溶性ビタミンなので水に流れやすいうえ、熱にも弱いため、せっかく葉酸が豊富に含まれている食材を使っても調理段階で半分以上が失われています。汁ごと食べられるスープ等は葉酸を摂りやすい料理です。また、生で食べられる果物は葉酸の損失が少ないので、効率的に摂取することもできます。

葉酸とあわせて摂りたいビタミンB12

葉酸の吸収を手助けしてくれるのが「ビタミンB12」です。ビタミンB12は、主に魚介類に多く含まれており、あさりやしじみ、はまぐり、いわし、さば、さんまなどの魚介類に多く含まれているので、「魚介類+緑黄色野菜」をセットにして食べることを心がけましょう。

ビタミンB12を多く含む食品例

			
あさり等 貝類	さんま	レバー類	焼き海苔
中サイズ約8個	中サイズ1尾	50g	1枚分
52. μg	26.5 μg	22 μg	1.7 μg

レバーの食べ過ぎはビタミンAの過剰摂取になるので気を付けましょう。

★おすすめレシピ★

～ほうれん草とあさりのクリーム煮～

《材料》 2人分

- ・ほうれん草…1束
- ・むきあさり身…80g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・バター…15g
- ・小麦粉…大匙1
- ・牛乳…200cc
- ・顆粒コンソメ…小匙1
- ・塩コショウ…少々



《1人分》 204kcal、塩分 1.4g

《作り方》

- ① ほうれん草はざく切、玉ねぎはスライスしておく
- ② フライパンにバターを入れ、①の具材を炒め、しんなりしてきたら、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める
- ③ 牛乳、むきあさり身を加え、コンソメを入れて、塩こしょうで味をととのえる

葉酸を含むほうれん草とビタミンB12が豊富なあさりを一緒に食べて、吸収率アップ！

♡当院の食事紹介♡



12月 クリスマスメニュー
713kcal



12月シェフ気まぐれランチ
597kcal



12月手作りパンの日
595kcal

ホームページにも情報が載っています。ぜひご覧ください♪