

話題の食品^得情報

⑩葉酸

基本情報

名 称	葉酸
<p>葉酸はほうれん草から単離されたため、この名称がついているが、緑黄色野菜やレバーに多く含まれている水溶性のビタミンである。生体内では造血に必要な因子であり、DNA やアミノ酸の合成にも関与している。一般に「貧血を防ぐ」「口内炎を予防する」「病気に対する抵抗力を高める」などといわれている。食材に含まれる葉酸は体内では比較的吸収されにくいことが知られている。妊婦における葉酸不足が胎児に障害をもたらす可能性があることから、厚生労働省は特に妊娠を希望している女性に対し、400μg/日を摂取することを呼びかけている。</p> <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none">・経口摂取でおそらく有効と思われるのは、1) 高ホモシステイン血症の治療、2) 先天性の神経管欠損症のリスク減少、3) 関節リウマチ治療におけるメトトレキサートの副作用軽減 <p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none">・妊娠中・授乳中も含め、適切に経口摂取する場合、おそらく安全と思われる。しかし、大量に経口摂取した場合、危険性が示唆されている。過剰摂取による影響として、発熱、蕁麻疹、紅斑、かゆみ、呼吸障害、などが報告されている。・葉酸の吸収に影響を与える医薬品が数多く知られている。・ビタミンKあるいは亜鉛との併用摂取を長期間続けると、葉酸がそれらの体内濃度を低下させることがある。 <p>引用：（独）国立健康・栄養研究所 data-base（2010/02/08 時点で調査できた素材の科学論文情報）</p>	

話題：娘が妊婦検診で葉酸を取るよういわれたそうです。昔はそんなことわれなかったように思いますが、やはりサプリメントなど取らせた方がいいのでしょうか。葉酸は貧血にもいいと聞きましたが、サプリメントは安全なのでしょうか？

葉酸が赤ちゃんの神経管閉鎖障害を起こす危険性を低減させることが判ってきたことから、厚生労働省では妊娠を希望する全ての女性に通常の食事からの葉酸摂取に加えて、栄養補助食品などから一日400 μ gの葉酸を摂取することを奨めています。

葉酸は、細胞分化や造血に関わる重要な栄養素ですが、通常の食事をしていれば必要量は満たされているとされています。ただし、食事からの摂取が足りない時や腸からの吸収が悪い時に欠乏症が起こることがあります。抗がん剤・免疫抑制剤・非経口栄養剤投与時や血液透析などの際にも欠乏症が見られることがあります。妊娠初期には胎児の成長（細胞分裂）が早いので葉酸の補給が必要だとされています。葉酸は、緑黄色野菜や豚、牛、鳥のレバーにも多く含まれていて、通常の食事として永年食べてきた経験から、葉酸そのものを食物として食べることは安全ですが、葉酸サプリメントのような商品では、安全性や有効性は不明なものが多いことも考えなければなりません。

貧血、がんや動脈硬化の予防などの効果も期待されていますが、過度に期待し、大量摂取をすると、発熱・蕁麻疹・紅斑・かゆみ・呼吸障害などの葉酸過敏症を起こすことがあります。また、葉酸はさまざまな薬との相互作用が知られており、薬の効果に影響を与えることが知られていますので、サプリメントを取ろうと思ったときには、服用薬を薬剤師に確認してもらいましょう。

2009年11月に「妊娠後期に葉酸サプリメントをとると、生まれた子供が小児ぜんそくになる可能性が高まる」という報道がありました。妊娠初期（15週目ぐらいまで）の積極的な葉酸摂取が、胎児の正常な発育にとって有効であっても、妊娠後期まで葉酸サプリメントをとり続けるのは避けた方が良さそうです。

（NPO法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室）