

6

「葉酸」を摂ろう！

葉酸レシピの紹介



Q 「葉酸」どれだけ食べればいいの？



A **1日400μg** の摂取を目標に



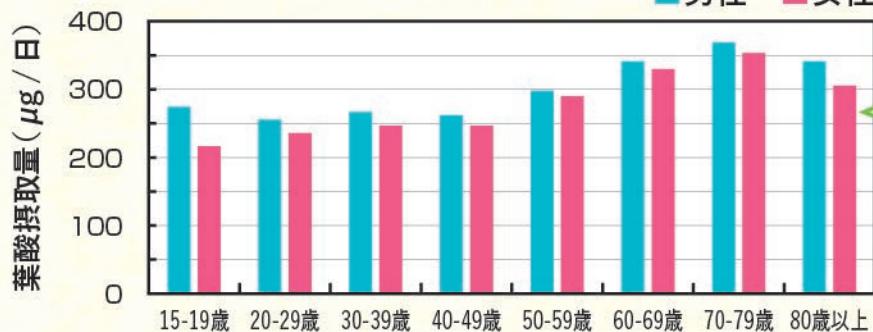
厚生労働省が示す成人男性と女性の葉酸の推奨量は1日240μgとされています。しかし、消化・吸収機能が低下している高齢者や、体内の葉酸が不足しやすい葉酸代謝に影響する遺伝子多型を考慮した場合、1日400μgの摂取が必要となります。

埼玉県坂戸市では、女子栄養大学の研究成果をふまえ、脳卒中や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化や認知症のリスクを減らし、健康寿命の延伸のために「1日400μg」の葉酸摂取を目標量としています。



Q 「葉酸」どのくらい摂ってる？

■ 男性 ■ 女性



葉酸摂取量は平均287μg、
20代、30代が少なく、50代
では294μg、60代で335μg
であり、**目標400μg**を満た
していません。

引用：厚生労働省、平成30年国民健康・栄養調査結果より作図



Q 「葉酸」どう摂ればいいの？



A 葉酸を400μg摂取するために“みどり色野菜”に注目!!

“みどり色野菜”150g → 葉酸200μg



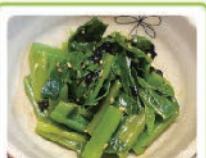
青菜としめじの
ゆず香和え
★ほうれん草 75g

葉酸：165μg



ブロッコリーサラダ
ラビゴットソース
★ブロッコリー 50g

葉酸：122μg



つるむらさきの
ピリ辛のり和え
★つるむらさき 60g
★焼きのり 1/3枚
葉酸：69μg



ねばねば納豆
★納豆 40g
★モロヘイヤ 20g
葉酸：99μg

“みどり色野菜”とは、
ブロッコリーや小松菜、
ほうれん草などの色の
濃い緑色の野菜のこと
を指します。

効率よく「葉酸」を摂る工夫

POINT 1 蒸し物、炒め物、スープなどがおすすめ

葉酸は水に溶けやすいため、ゆでるとある程度ゆで湯へ流れ出でます。実測では、ゆでたほうれん草は約20%、ゆでたブロッコリーでは約30%、生のものと比べて葉酸が少なくなりました。葉酸の損失をできるだけ少なくしたい場合は、ゆでずに加熱する蒸し物や炒め物がおすすめです。また、葉酸が溶け出た湯や煮汁をむだなく摂れるスープもよいでしょう。

POINT 2 野菜は光を遮断して保存を

葉酸は光に当たると徐々に分解される性質があります。また、収穫されてから時間が経つと、ほかのビタミンと同様に葉酸の量も減っていきます。野菜は買ってきたらなるべく早く使い切り、保存するときは新聞紙などで包んで光を遮りましょう。

POINT 3 热に対してはわりと安定

熱に弱いといわれる葉酸ですが、実験では1分30秒炒めたほうれん草の葉酸の残存率は98.5%、他の文献からは3分蒸したほうれん草の損失率は0%というデータが得られています。

ほうれん草の葉酸は、「ゆでる」よりも「炒める」が減りにくい!



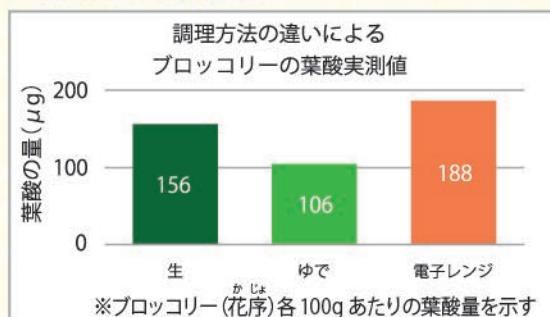
ほうれん草は、ゆでた方が炒めるよりも葉酸の損失量が多くなります。これは、葉酸が水溶性ビタミンであり、ゆで湯に溶け出していくためと考えられます。



ブロッコリーの葉酸は、「電子レンジ」加熱で保持!



ブロッコリーの葉酸は、ゆでるよりも電子レンジ加熱の方が損失量は少なくなります。これは、電子レンジ加熱ではブロッコリーの水分量が減るだけですので生のときよりも多くなっていると考えられます。また茎も葉酸が豊富なので茎も食べるとよいでしょう。



●葉酸Richレシピをご紹介



食材の選び方や調理の工夫で「葉酸」をしっかりと摂ることができます。

ここでは、「葉酸」を多く含む食品(★付き)を使った献立をご紹介します。

ぜひ、ご家庭で作ってみてください。
(栄養量は1人分の値を示します。)



Recipe1 主菜編

枝豆入り小松菜と厚揚げの炒め煮



葉酸 151 µg 食塩 1.7g
エネルギー 331kcal たんぱく質 21.4g

材 料 (2人分)

小松菜★	120g	A	しょうゆ	小さじ4(24g)
冷凍枝豆★	40g		酒	大さじ1(15g)
厚揚げ	160g		みりん	大さじ1/2(9g)
豚ひき肉	100g		砂糖	大さじ1/2(4g)
サラダ油	小さじ1(4g)		水	1/2カップ(100g)
おろししょうが	小さじ1/2			
水溶き片栗粉	適量			

～作り方～

- ① 小松菜は、長さ3~4cmに切る。冷凍枝豆は解凍後、さやから出す(むき枝豆でも可)。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、8等分に切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒め、ひき肉の色が変わってきたら、厚揚げを加えてさらに炒める。
- ④ Aの合わせ調味料を加え、小松菜と枝豆を加えてさっと煮る。
- ⑤ 仕上げにおろししょうがを加え、軽く混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付ける。

Recipe2 主菜編

ブロッコリーとシーフードの香り炒め



葉酸 238 µg 食塩 1.3g
エネルギー 143kcal たんぱく質 11g

材 料 (2人分)

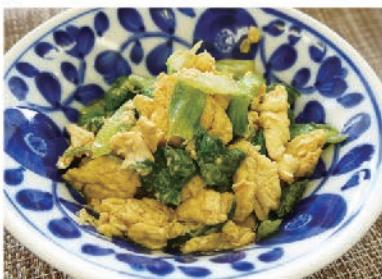
ブロッコリー★	1株	A	塩	小さじ1
冷凍シーフードミックス	150g(酒、片栗粉)		砂糖	小さじ1/3
赤パプリカ	1/4個		オイスターソース	小さじ1/2
長ネギ	1/2本		中華スープの素	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1/4		水	60g
サラダ油	小さじ2		こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量			

～作り方～

- ① ブロッコリーは小房に分け茹でる。赤パプリカは横に5mm幅に切る。長ネギは斜め5mm幅に切る。シーフードミックスは解凍後、酒 小さじ1、片栗粉 小さじ1をまぶす。
- ② Aの合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、長ネギとしょうがを中火で香りが出るまで炒める。強火にして、赤パプリカ、シーフードミックスの順に加えてさっと炒める。
- ④ さらにAの合わせ調味料を加え、煮立ったらブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

Recipe3 主菜編

卵とサニーレタスのオイスター炒め



葉酸 94μg 食塩 0.9g
エネルギー 131kcal たんぱく質 7.3g

材 料 (2人分)

鶏卵	2個
酒	小さじ1
サニーレタス★	120g
オイスターソース	小さじ2
水	小さじ2
サラダ油	小さじ2(炒め用)

～作り方～

- ① サニーレタスを大きめにちぎる。
- ② 卵と酒をよく混ぜ合わせる。オイスターソースを同量の水とよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、卵をいれ大きくかき混ぜながらサニーレタスを加える。
更に炒め、サニーレタスがしんなりしたら、②のオイスターソースで味付けし器に盛る。

Recipe4 副菜編

小松菜のピリ辛のり和え



葉酸 86μg 食塩 0.4g
エネルギー 40kcal たんぱく質 1.5g

材 料 (2人分)

小松菜★	120g
ごま油	小さじ1
ラー油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
焼きのり★	

～作り方～

- ① 小松菜は茹でて3~4cm長さに切り、水気をしぼる。調味液を混ぜ合わせる。
※ラー油はお好みで調節を。
- ② ①を調味液で和え、ちぎった焼きのりを加えて和え器に盛る。

Recipe5 副菜編

豆苗ともやしのナムル



葉酸 81μg 食塩 0.7g
エネルギー 50kcal たんぱく質 3.4g

材 料 (2人分)

豆苗★	1袋
もやし	1/2袋
にんじん	1/4本
白いりごま	少々

A	しょうゆ	大さじ 1/2
	みりん	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/4
	ごま油	小さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2

～作り方～

- ① もやしは洗い、豆苗は3等分に切り、にんじんはせん切りにしてさっと茹で水切りする。
- ② 合わせておいたAを①が熱いうちに和える。

Recipe6 副菜編

春菊とトマトのサラダ

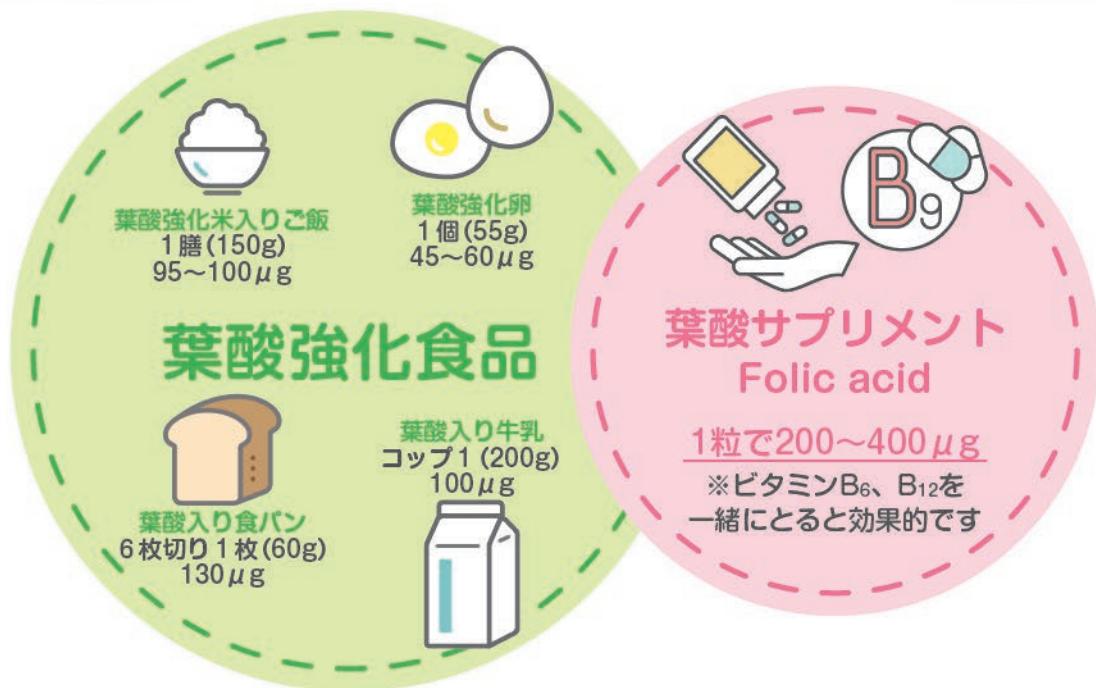


葉酸 97μg 食塩 0.6g
エネルギー 37kcal たんぱく質 4g

～作り方～

- ① 春菊は葉先をちぎり冷水にさらし、水気をよく切る。ミニトマトは1/2~1/4に切る。桜えびはフライパンで乾煎りする。
- ② ポウルに春菊とミニトマトをいれ、ぽん酢しょうゆとごま油を合わせた調味液で和える。春菊がしんなりしたら器に盛り桜えびをちらす。

上手に活用♪葉酸強化食品&サプリメント



Recipe7 主食編

葉酸強化米入りご飯



葉酸 110 µg 食塩 0g
エネルギー 304kcal たんぱく質 12.7g

材 料 (2人分)

～作り方～

精白米1合 + 葉酸強化米 小さじ 1/6 (0.75g)

- ① 精白米を洗米する。
- ② 葉酸強化米を洗わずに加え、水加減をし、全体を混ぜ合わせ通常どおりに炊飯をする。

Recipe7 主食編

葉酸強化卵 & 葉酸入り食パンを用いたたまごサンドイッチ



葉酸 122 µg 食塩 0.9g
エネルギー 284kcal たんぱく質 11.8g

材 料 (2人分)

葉酸入り食パン8枚切り 2枚
葉酸強化卵 1個
マヨネーズ 大さじ2
塩・こしょう 適量
マーガリン 大さじ1

～作り方～

- ① 葉酸強化卵を固ゆでする。
- ② 卵は冷めたら皮をむき、粗みじん切りにする。
- ③ ②にマヨネーズを加え、塩・こしょうであじをととのえる。
- ④ 食パンにマーガリンをぬり、③の具材をはさみ食べやすい大きさに切る。