

## 6 「葉酸」を摂ろう！ 葉酸レシピの紹介

**Q 「葉酸」どれだけ摂ればいいのか？**

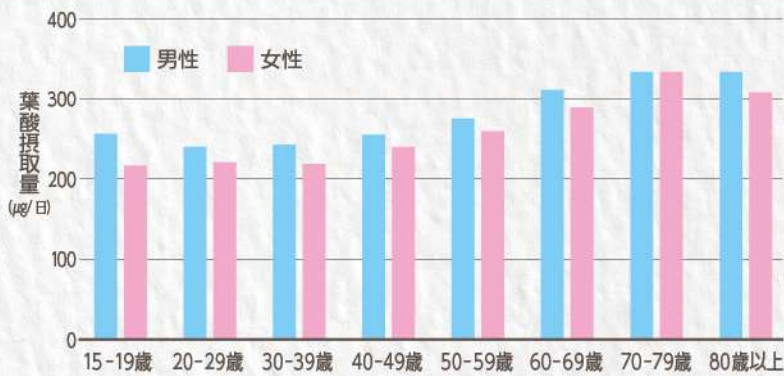
**A 1日400 $\mu$ gの摂取を目標に**

厚生労働省が示す成人男性と女性の葉酸の推奨量は一日240 $\mu$ g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、一日400 $\mu$ gの摂取が必要となります。

埼玉県坂戸市では、日本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「一日400 $\mu$ g」の葉酸摂取を目標としています。

**Q 「葉酸」どのくらい摂ってる？**

**A**



引用/厚生労働省、令和5年度国民健康・栄養調査結果より作図

葉酸摂取量は平均283 $\mu$ g  
20代、30代が少なく、  
50代では265 $\mu$ g、  
60代で299 $\mu$ gであり、

目標400 $\mu$ gには  
達していません



**Q 「葉酸」どう摂ればいいのか？**

**A 葉酸を400 $\mu$ g 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 200 $\mu$ g

※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。



青菜としめじの  
ゆず香和え

● ほうれん草 75g

葉酸：165 $\mu$ g



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：122 $\mu$ g



つるむらさきの  
ピリ辛のり和え

● つるむらさき 60g  
● 焼き海苔 1/3枚

葉酸：69 $\mu$ g



ねばねば納豆

● 納豆 40g  
● モロヘイヤ 20g

葉酸：99 $\mu$ g

## 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ていきます。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 熱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、ゆで湯に溶け出ていくためと考えられます。

調理方法の違いによる  
ほうれん草の葉酸実測値



※ほうれん草各100gあたりの葉酸量を示す

## 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。

調理方法の違いによる  
ブロッコリーの葉酸実測値



※ブロッコリー各100gあたりの葉酸量を示す

監修／平岡真実, 栄養と料理2012.6月, p.120-123  
(日本栄養大学出版部)より引用改変

# 葉酸Richレシピをご紹介します

食材の選び方や調理の工夫で「葉酸」をしっかり摂ることができます。  
 ここでは、「葉酸」を多く含む食品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。

レシピは全て2人分 ★葉酸を多く含む食品 ●葉酸 ㊦食塩 ㊧エネルギー ㊨たんぱく質

## 主菜編

### 枝豆入り小松菜と厚揚げの炒め煮 ●葉 217 $\mu$ g ㊦ 1.9g ㊧ 342kcal ㊨ 22.2g



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)
おろししょうが	小さじ1/2		水	1/2カップ(100g)
サラダ油	小さじ1(4g)		水溶き片栗粉	適量

- 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。

## 主菜編

### ブロッコリーとシーフードの香り炒め ●葉 260 $\mu$ g ㊦ 1.3g ㊧ 130kcal ㊨ 9.4g

ブロッコリー★	1株
冷凍シーフードミックス	150g(酒、片栗粉)
赤パプリカ	1/4個
長ネギ	1/2本
おろししょうが	小さじ1/4
サラダ油	小さじ2
水溶き片栗粉	適量

A	塩	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	オイスターソース	3g
	中華スープの素	1g
	水	60g
	こしょう	少々

- 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。



## 主菜編

卵とサニーレタスのオイスター炒め 葉 97 $\mu$ g 塩 0.9g 糖 124kcal た 6.4g

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

- 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、卵を入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。

## 副菜編

小松菜のピリ辛のり和え 葉 86 $\mu$ g 塩 0.4g 糖 40kcal た 1.3g

小松菜★…………… 120g  
 焼きのり★…………… 1枚

A [ ごま油…………… 小さじ1  
 ラー油…………… 小さじ1/2  
 しょうゆ…………… 小さじ1

- ① 小松菜は茹でて3～4cmの長さに切り、水気をしぼる。Aの調味料を合わせておく。※ラー油はお好みで調節を。
- ② ①にAの合わせ調味料を加え和え、ちぎった焼きのりを加えて和え器に盛る。



## 副菜編

豆苗ともやしのナムル 葉 69 $\mu$ g 塩 0.7g 糖 50kcal た 2.2g

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

- ① 豆苗は3等分に切り、にんじんはせん切りにしてさつと茹で水切る。
- ② 合わせておいたAを①が熱いうちに加えて和える。

## 副菜編

春菊としめじの煮浸し 葉 106 $\mu$ g 塩 1.0g 糖 40kcal た 1.8g

春菊★…… 1束 (100g)  
 しめじ…… 1/2株 (50g)  
 にんじん…………… 20g  
 しょうゆ…… 小さじ2  
 みりん…………… 小さじ2  
 だし汁…………… 50mL

- ① 春菊は茹でて水にとる。水気をしぼり3～4cmの長さに切る。
- ② にんじんは3cmの千切り、しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、にんじんとしめじをさつと煮る。最後に春菊を加えてひと煮立ち。



上手に活用!

# 葉酸強化食品&サプリメント

## 葉酸強化食品



葉酸強化米入りご飯  
1膳 (150g) 95 ~ 100µg



葉酸入り食パン  
6枚切り1枚 (60g) 150µg



葉酸強化卵  
1個 (55g) 45 ~ 60µg



葉酸入り牛乳  
コップ1杯 (200g) 70 ~ 120µg

## 葉酸 サプリメント



1粒で 200 ~ 400µg

ビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>を  
一緒にとると効果的です

※レシピはすべて2人分です

### 主食編

#### 葉酸強化米入りご飯

葉 105µg 塩 0g 糖 257kcal た 3.3g



精白米 ..... 1合  
葉酸強化米 ..... 小さじ1/6 (0.75g=葉酸200µg)

- 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。

### 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 241µg 塩 1.1g 糖 284kcal た 8.6g

葉酸入り食パン6枚切り ... 2枚 塩・こしょう ..... 適量  
葉酸強化卵 ..... 2個 マーガリン ... 大さじ1  
マヨネーズ ..... 大さじ2

- 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・こしょうで味をととのえる。
- 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。

