

認知症予防と葉酸



みなさんは葉酸が認知症予防につながることを知っていますか？

● 葉酸とは？

水溶性ビタミン（水に溶けるビタミン）のひとつ。
一日の摂取推奨量 $240 \mu\text{g}$ 。

<働き>

動脈硬化の危険因子ホモシステインを下げる効果があり、
認知症や脳梗塞の予防につながる。

* その他、妊娠中、授乳中に葉酸が不足すると、胎児では
脳神経に障害が出たり、赤ちゃんの発育に悪影響が出たりする。

<調理上のデメリット>

調理や長期保存によって破壊されてしまう。
食品を摂取した場合、食べた量の約 50% しか吸収されない。

<葉酸を多く含む食品>

緑黄色野菜

	含有量（可食部 100g あたり）
えだまめ	$260 \mu\text{g}$
アスパラガス	$180 \mu\text{g}$
ブロッコリー	$120 \mu\text{g}$
ほうれん草	$110 \mu\text{g}$
かぼちゃ	$75 \mu\text{g}$

藤田病院栄養士からのおやつ

葉酸を含んだカップケーキ

（材料）6～7 個

かぼちゃ	130g
ホットケーキミックス	100g
卵	1 個
砂糖	40g
マーガリン	40g
牛乳	30ml



- ① かぼちゃの皮をむいて、レンジでチンする。
- ② かぼちゃをつぶし、マーガリンをまぜる。
- ③ 違うボールに砂糖、卵を入れてまぜる。
- ④ ③に②を入れてまぜ、ホットケーキミックス、牛乳を入れてまぜる。
- ⑤ カップに入れ、 180°C 予熱したオーブンで 17 分焼く。

参考

手軽にとれる葉酸米

お米 3 合に対して小さじ $1/2$ を入れて炊飯する。

**米 1 合（ご飯 350g、約 2 膳分）に
葉酸 $200 \mu\text{g}$ 配合！**

* その他、ビタミン B1、ビタミン B6、ビタミン B12
も含まれています。

★販売先：カワチ薬品

※葉酸米やサプリメントを使用する際は主治医へご相談ください。