

## ○ビタミンについて学ぶ（水溶性ビタミン編その2：葉酸、ビタミンB<sub>12</sub>）

栄養素にはエネルギーをはじめ炭水化物やたんぱく質などさまざまなものがありますが、それぞれ摂取するべき量の基準があります。それらを定めている「日本人の食事摂取基準」では、摂取不足の回避を目的として「推定平均必要量」や「推奨量」、「目安量」の指標があります。反対に過剰摂取による健康障害の回避を目的として「耐受上限量」が定められている栄養素もあります。また、生活習慣病予防を目的とした「目標量」という指標もあります。

### ○葉酸

核酸(DNAとRNA)の合成に関わります。欠乏すると巨赤芽球性貧血や神経管閉鎖障害を引き起こします。妊婦・授乳婦には付加量が設定されており、母子ともに欠かせない栄養素です。光や熱、空気により分解されやすいので、保存方法に注意しましょう。

☆推奨量(15~17歳女性):240 $\mu$ g/日  
☆耐受上限量(15~17歳女性):900 $\mu$ g/日

#### 【葉酸を多く含む食品】

ほうれん草、レバー、ブロッコリー、枝豆



### ○ビタミンB<sub>12</sub>

葉酸と同様、核酸の合成に関わり、欠乏すると巨赤芽球性貧血を引き起こします。胃液の内因子と結合し、腸の回盲部から吸収されるため、胃・腸の切除手術をした方で欠乏が見られることがあります。また、植物性食品にはほとんど含まれないため、菜食主義者も欠乏に注意が必要です。

☆推奨量(15~17歳女性):2.4 $\mu$ g/日

#### 【ビタミンB<sub>12</sub>を多く含む食品】

貝類、レバー、牛乳など動物性食品



### ○今月の行事食

16日(水) 誕生日ケーキ

### ○今月の旬の食材

(野菜・芋類)

えのき エリンギ かぶ かぼちゃ カリフラワー ごぼう  
さつまいも 里芋 しいたけ じゃがいも 春菊 大根  
チンゲン菜 長いも 長ねぎ なめこ 人参 白菜  
ブロッコリー ほうれん草 マッシュルーム レタス れんこん

(果物)

柿 みかん ゆず りんご

(魚介類・藻類)

鮭 さば さわら ししゃも ふぐ のり

(その他)

小豆 こんにゃく ピーナッツ

