

葉酸の働きと 多く含まれる食材



01 はじめに

前回のテーマ「ビオチン」の振り返り

前回はエネルギー代謝のサポート役であり、皮膚や髪のを健康を保つビタミンB7『ビオチン』についてお伝えしました。

こちらの動画で
詳しく紹介しています！



02 葉酸の2つの役割



赤血球をつくる手助けをして、貧血を防ぐ働き



DNAやたんぱく質の合成、細胞分裂をサポートする働き

02 葉酸の2つの役割

アスリートにとっては大切な栄養素「葉酸」

成長期で体がどんどん大きくなる中学生や、
練習で体を酷使うアスリートにとって、**新しい細胞を作る葉酸は
とっても大事な栄養素です。**

そして、妊婦さんにとっても胎児の正常な発育に欠かせない栄養です。

03 葉酸が不足すると？

葉酸不足の主な症状

- 巨赤芽球性貧血
- 疲れやすくなる、体がだるい
- 口内炎や舌の炎症
- 子どもの成長の遅れ

妊娠中に不足すると、胎児に神経管閉鎖障害のリスクが高まると言われています。

04 葉酸の必要摂取量

中学生のビオチンの必要摂取量

日本におけるビオチンの一日推奨摂取量は、以下の通りです。

中学生：男女 **240 μ g（マイクログラム）／日** が目安

05 葉酸を多く含む食材

ビオチンが多く含まれるオススメ食品

- ほうれん草（ゆで） 約110 μ g
- ブロッコリー（ゆで） 約120 μ g
- 枝豆（ゆで） 約260 μ g
- アスパラガス 約190 μ g

05 葉酸を多く含む食材

ビオチンが多く含まれるオススメ食品

- 鶏レバー 約1300 μg
- 納豆 約120 μg
- いちご 約90 μg

緑の葉野菜や豆類、果物、レバーに多く含まれています。

また、葉酸は海藻にも多く含まれています。

特に焼き海苔をご飯に巻いて食べるのが、おすすめです！

06 葉酸を効率よく摂るコツ

栄養バランスが大切！

葉酸は水溶性ビタミンなので、
水に溶けやすい特徴があります。

茹ですぎると栄養が逃げてしまうので注意しましょう。
おすすめは、スープや味噌汁にして煮汁ごと食べること。
これなら栄養をしっかりと摂れます。

07 まとめ

新しい細胞を作るビオチン

葉酸は、**血液と新しい細胞をつくるために欠かせないビタミン**です。

野菜が苦手な子も、枝豆や果物、納豆などをうまく組み合わせて、
バランスよく摂るようにしましょう。