



栄養士のおはなし

～葉酸を知りましょう～

皆さんは「葉酸」を摂取していますか？葉酸は、緑黄色野菜や果物などに多く含まれるビタミンB群の一種です。体を構成する細胞は、絶えず再生されて入れ替わっており、葉酸はこうした細胞の再生に欠かせないビタミンです。口の中や胃腸の粘膜は、食べ物によって傷つきやすく、細胞の入れ替わりが激しいところです。そのため、葉酸が不足すると胃潰瘍や口内炎ができやすくなります。

そのほか、心疾患のリスクを高めたり、造血機能の低下による貧血を起こす原因となります。特に妊娠を望んでいる方や授乳期のお母さんは、妊娠前から妊娠初期までに積極的な摂取をすることで胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減できます。また、成長期を迎えた子どもたちにとっては、成人と同じくらいのエネルギーや各栄養素が必要なため、成長（細胞分裂）を助けるために葉酸の摂取は有効であり、すべての世代に摂取して欲しい栄養素となっています。

最近ではサプリメントも普及していますが、食品から摂取することが望ましいとされています。ぜひ意識して葉酸を摂取し、健康な体を維持しましょう。

葉酸の1日あたりの推奨摂取量（成人）

【男女ともに 240 μg】

※ 妊娠を望んでいる方・妊娠している方は、さらに240 μg摂取することが望ましいとされています

葉酸が多く含まれている食品

プロッコリー（1/4 個約 60g）	126 μg
枝豆（ひとつかみ約 50g）	130 μg
納豆（1 パック約 50g）	60 μg
焼きのり（1 枚約 3g）	57 μg
いちご（中粒 6～7 粒約 100g）	90 μg

※ μg=マイクログラム

出典元：日本食品標準成分表 2015 年版

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃん ネル



No. 322

★ ^{すず}谷川 澄珠 ちゃん ★

平成 29 年 2 月 7 日生まれ

はじめまして、谷川澄珠です。2月7日で1歳になりました。とても活発で好奇心旺盛、9か月の後半には歩き出し、今では3歳のお姉ちゃんと毎日走り回っています。最近は紙袋片手に散歩をして、落ちていた物の中に入れて買い物気分を味わっているようです♪

ごはんも大好きで、離乳食開始時は全然食べず心配でしたが、今では光の速さで口に詰め込みごちそうさま。食べてあげるよと姉のごはんにも手を伸ばすので目が離せません。

寝るとき、寂しいときの必須アイテムは、ママの服の襟元や袖口。指をくわえながらここをつかむと心が安らぐそうです。ママの服は全部首元が伸びちゃったけど、かわいいから許すよ♡

お姉ちゃんとケンカしたりくっついて遊んだり、お返事をしたり、できることが日々増えてとてもいとおしい澄珠。これからものびのび元気に大きくなってね！

（母・谷川 悠さん）

市の人口 ★ 2月末現在★

世帯数 8,916 世帯（-19） 人口 17,327 人（-24） 男 8,048 人（-6） 女 9,279 人（-18）