



随時会員募集中！

勝浦市太極拳サークル

美心会だより

脳の老化を防ぐ **食べ方**

葉酸パワーで脳の 悪玉物質を減らす

認知症のリスク要因の1つは葉酸不足！

「葉酸」はビタミンの一種で、DNAを合成し、細胞分裂に必要な栄養素です。とくに妊婦は、胎児の成長のために多く摂取するよう推奨されています。さらに最近では、「認知症予防」に重要な働きが期待できるとわかってきました。

実は葉酸は「ホモシステイン」という悪玉物質を減らすために欠かせないのです。ホモシステインとは、アミノ酸の一種で、増えすぎると活性酸素が多く発生し、脳の神経細胞にダメージを与え、認知症のリスクを高めると考えられています。増えた活性酸素は、血管や骨にも悪影響を与え、動脈硬化や骨粗しょう症の原因にもなります。

そこで活躍するのが葉酸です。葉酸はホモシステインを分解して、無害なアミノ酸に変えてくれます。国内外の研究では、「葉酸の摂取量が多いほど、アルツハイマー型認知症の発症率が低い」

「心筋梗塞の死亡率が40%も低い」などのデータが発表されています。葉酸は成長期の子供や妊婦だけでなく、認知症が気になる大人もしっかりとりたい栄養素なのです。

葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑の濃い野菜をはじめ、枝豆、のり、緑茶などに多く含まれています。食品でとる限り、過剰摂取は心配ないので、幅広い食品からとるのがお勧めで

す。サプリメントを利用する場合は、過剰摂取による副作用の恐れがあるので、注意書きの摂取の目安量を守ることが大切です。

**葉酸を豊富に含む
おもな食品の含有量の目安**



ブロッコリー
147 μg
(1/4 個・70g)

枝豆
256 μg
(ひと握り・80g)



いちご
68 μg
(中3粒・75g)

ほうれん草
147 μg
(1/3 束・70g)



納豆
48 μg
(1パック・40g)

緑茶：16 μg (1杯・100g)

豆腐：12 μg (1/3丁・100g)

さば：9 μg (ひと切れ・80g)

きな粉：22 μg (スプーン1杯・10g)