

< 4月3日は「葉酸(ようさん)の日」 >

女性600名対象「葉酸」意識調査 結果

20～30代女性の74.1%が出産意向をもっている。 この“出産予備群”のうち 73.3%が「現在 葉酸摂取を意識していない」

葉酸をどう摂りたいか — 「毎日の食事から少しずつ摂りたい」が98.1%。しかしその半数は「手間」「摂り方がわからない」

葉酸と母子の健康を考える会は、本年の「葉酸(4/3)の日」に向け、「出産を考える女性が特に摂るべきビタミン＝葉酸」についての意識調査を実施いたしました。調査対象は出産経験や未既婚に偏りがなく配慮した、20代～40代の女性です。

まず初産・第2子以上も含め「**出産したい もしくは出産する可能性はあるか**」という質問をしたところ、20代～30代女性の**74.1%**の方が肯定的な回答をしました。

そこで、この女性らを「**出産予備群**」と位置づけ、葉酸の意識について追質問を実施。結果、彼女らは「**葉酸を知っている(76.5%)**」上、「**赤ちゃんの健康**」に寄与すると思っている(**84.9%**)にも関わらず、「**現在は葉酸摂取を意識していない(73.3%)**」ということが分かりました。また、葉酸の「**摂取量**」や「**成分特性への理解**」も低いものでした。

一方で、彼女らは葉酸の摂取経路を「**毎日の食事から少しずつ摂りたい(98.1%)**」と回答。葉酸についての注意喚起は、ただその存在を知ってもらうだけではなく、具体的に「**食事からの摂り方**」を伝えていく場面になっている、と言えそうです。

Q: 今後 出産したい もしくは出産する可能性はあると思いますか？
すでに出産を経験されている方は、今後の出産意志についてお答えください。

出産予備群 へ質問

■「葉酸」を知ってますか？

はい 76.5% いいえ 23.5%

■「葉酸」はどのようなことに効果

的だと思えますか？(複数選択)

1位 赤ちゃんの健康(84.9%)

■現在 意識的に摂取していますか？

特に意識していない(73.3%)

■妊娠の可能性のある女性の葉酸推奨摂取量は？(複数選択)

401～500 μg = 11.6% 回答

301～400 μg = 11.2% 回答

わからない = 55.4% 回答

※正答は400 μg

■葉酸をどのように摂りたいと思えますか？(複数選択)

1位 毎日の食事から少しずつ摂りたい(98.1%)

2位 2～3日に一度食事を工夫して摂りたい(64.7%)

3位 毎日サプリメントや栄養食品から摂りたい(59.4%)

■あなたにとって身近な食品は？(複数選択)

1位 たまご(90.6%)

2位 ほうれん草・納豆(78.7%)

3位 ブロッコリー(65.7%)

※ サプリメント(34.3%)

「出産したい/可能性ある」
74.1% (277名)

「出産したくない
可能性ない」
25.9% (97名)

20～30代女性(全374名)

葉酸とは

葉酸は緑黄色野菜やいも類、豆類、果物、卵黄などに含まれる、水溶性のビタミンB群の一種です。

全世代で摂取が必要な栄養成分ですが、なかでも臨床試験などで、母体が十分に摂取することにより**赤ちゃんの二分脊椎症(※)リスクを大幅に下げることが分かっています**。またその結果から、欧米などでは**毎日食べる穀物に葉酸添加を義務づける**など、徹底した摂取策がとられています。

日本でも**厚労省の摂取呼びかけ(2000年末)**、**母子手帳への必要性記載(2002年度から)**といった認知策がとられてきました。しかし積極的な情報提供がされているとは言いがたく、特にその摂取量、成分特性などが、未だに浸透していない状況です。

(※ 脊椎が体表に飛び出す先天性疾患。無事出産されても歩行などに障害が残ることがある)

葉酸と母子の健康を考える会 について

上記の背景のもと、本会は「葉酸が妊娠・出産を契機に現代女性と子どもの健康にいかに関与するか」の情報提供、ならびに葉酸摂取の重要性、葉酸が健康へ果たす役割に関する啓発等を目的に、大井静雄(東京慈恵会医科大学病院総合母子医療センター・小児脳神経外科 教授)ノイツ・ハノーバー国際神経科学研究所脳神経外科 教授)を発起人として設立されました。

本調査の一部は、5月22日に長崎市で開催される 第63回日本栄養・食糧学会大会ランチョンセミナーにて発表される予定です。

(ランチョンセミナー詳細は6頁目に明記)

次頁より主な調査内容を掲載しておりますので、ご参照ください。

本件に関するお問い合わせ先

葉酸と母子の健康を考える会 事務局 TEL: 050-3469-5105 メール: press@yo-san.jp
源伸介(みなもとしんすけ)

調査概要

- 調査方法 インターネット調査
- 調査地域 全国
- 調査対象者 20～40代および予備調査として60代以上の女性 計623名
- 比率 20代:30代:40代 = 1 : 1 : 1 子なし:子あり = 13 : 10.3
未婚/子なし:既婚/子なし:既婚/子あり = 2 : 2 : 3.2
- 調査期間 2009年3月12日～14日

【女性】	20代	30代	40代	60代以上 (予備調査)
未婚/子なし	52名	52名	52名	
既婚/子なし	52名	52名	52名	
既婚/子あり	83名	83名	83名	62名

※未婚は「死別・離別」を含む

主な調査結果

今調査における“出産予備群”の位置づけ/どのような集団か

「今後、出産したい/出産する可能性はあると思いますか？
すでに出産を経験されている方は、今後の意志についてお答えください」(単一/必須)

全員へ

(年・未既婚・子別)

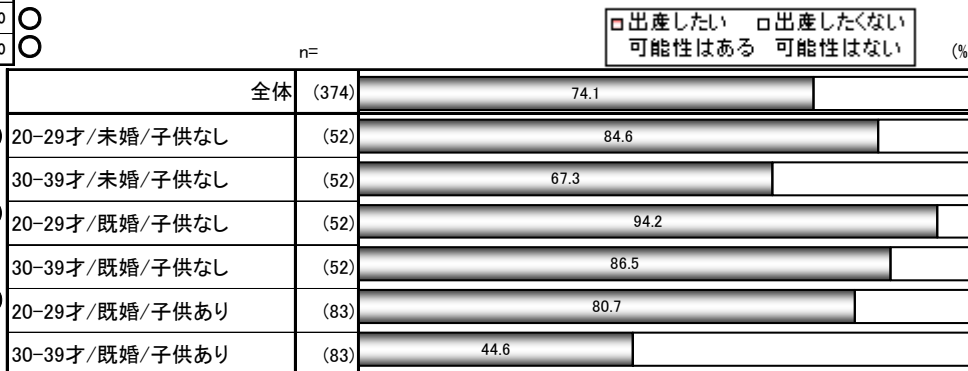
	n=	可 出 産 し た い 可 能 性 は あ い る (%)	可 出 産 し た く な い 可 能 性 は な い (%)
女性/20-29才/未婚/子供なし	(52)	84.6	15.4
女性/30-39才/未婚/子供なし	(52)	67.3	32.7
女性/40-49才/未婚/子供なし	(52)	30.8	69.2
女性/20-29才/既婚/子供なし	(52)	94.2	5.8
女性/30-39才/既婚/子供なし	(52)	86.5	13.5
女性/40-49才/既婚/子供なし	(52)	19.2	80.8
女性/20-29才/既婚/子供あり	(83)	80.7	19.3
女性/30-39才/既婚/子供あり	(83)	44.6	55.4
女性/40-49才/既婚/子供あり	(83)	6.0	94.0
女性/60-才/既婚/子供あり	(62)	0.0	100.0

40代および60代では、否定回答がはっきりと高かった。

以後の質問で、今後の出産(自分ごととしての葉酸摂取)を想定して質問しているため、20代～30代のみ(未既婚など問わず)を抽出し、40代以上をはずした。

20～30代へ

「出産したい 可能性はある」と回答した277名(374名中の74.1%)を、“出産予備群”と規定した。



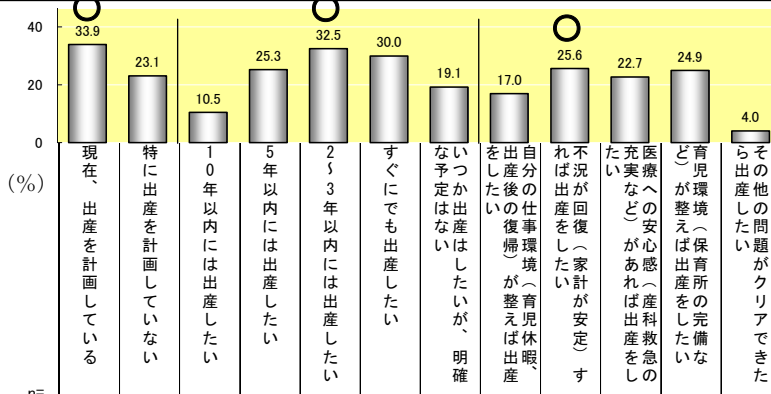
「出産について、あなたの考えに当てはまるものを“全て”選んでください。
既婚の方は第2子以上の出産も踏まえ、当てはまるものを“全て”選んでください」(複数選択)

出産予備群へ

“出産予備群”の内訳(全277名)

20代計=160名 30代計=117名

- 20代/未婚/子なし= 44名
- 30代/未婚/子なし= 35名
- 20代/既婚/子なし= 49名
- 30代/既婚/子なし= 45名
- 20代/既婚/子あり= 67名
- 30代/既婚/子あり= 37名



	n=	現在、出産を計画している	特に出産を計画していない	10年以内には出産したい	5年以内には出産したい	2～3年以内には出産したい	すぐにも出産したい	いつか出産はしたいが、明確な予定はない	出産後の復旧環境(育児休業、産後ケア)を整えたい	自分の仕事環境(育児休業、復帰)を整えたい	不況が回復(家計が安定)すれば出産をしたい	充実(医療)の安心感があれば出産をしたい	育児環境(保育園)の完備	その他(出産したくない)
全体	(277)	33.9	23.1	10.5	25.3	32.5	30.0	19.1	17.0	25.6	22.7	24.9	4.0	
女性/20-29才/未婚/子供なし	(44)	0.0	25.0	22.7	34.1	18.2	0.0	29.5	27.3	11.4	15.9	20.5	0.0	
女性/30-39才/未婚/子供なし	(35)	0.0	28.6	0.0	42.9	14.3	28.6	45.7	17.1	22.9	14.3	11.4	0.0	
女性/20-29才/既婚/子供なし	(49)	59.2	14.3	18.4	34.7	38.8	38.8	14.3	12.2	20.4	24.5	26.5	4.1	
女性/30-39才/既婚/子供なし	(45)	55.6	15.6	6.7	11.1	35.6	57.8	11.1	13.3	20.0	15.6	11.1	2.2	
女性/20-29才/既婚/子供あり	(67)	34.3	29.9	9.0	22.4	41.8	22.4	9.0	19.4	43.3	37.3	41.8	7.5	
女性/30-39才/既婚/子供あり	(37)	45.9	24.3	2.7	8.1	37.8	35.1	16.2	10.8	27.0	18.9	27.0	8.1	

“出産予備群”の葉酸認知と摂取

「あなたは葉酸(ようさん)を知っていますか？」(単一/必須選択)

出産予備群へ

		n=	□知っている □知らない (%)	
○ 全体		(277)	76.5	23.5
○ 女性/20-29才/未婚/子供なし		(44)	52.3	47.7
○ 女性/30-39才/未婚/子供なし		(35)	51.4	48.6
○ 女性/20-29才/既婚/子供なし		(49)	85.7	14.3
○ 女性/30-39才/既婚/子供なし		(45)	80.0	20.0
○ 女性/20-29才/既婚/子供あり		(67)	95.5	4.5
○ 女性/30-39才/既婚/子供あり		(37)	78.4	21.6

子どもの有無を問わず、既婚者への認知率が高かった。未婚者も半数以上が葉酸を認知していた。

「葉酸はどのようなことに効果的な栄養だと思えますか？」(複数回答)

出産予備群へ

【全体回答】

項目	n=	特に効果的だと思う	効果的だと思う	効果的だと思わない	全く効果的だと思わない	効果的だと思う	合計
							(%)
○ 赤ちゃんの健康	(277)	36.5	48.4	10.8	4.3	84.9	
ダイエット	(277)	2.2	31.0	57.4	9.4	33.2	
高血圧	(277)	2.9	32.9	57.8	6.5	33.9	
低血圧	(277)	1.8	29.6	61.7	6.9	31.4	
貧血	(277)	17.3	46.9	31.8	4.0	64.2	
婦人病	(277)	12.6	50.2	32.5	4.7	62.8	
認知症	(277)	1.1	17.3	69.0	12.6	18.4	
うつ	(277)	1.1	17.7	69.0	12.3	18.8	
骨粗鬆症	(277)	4.7	25.6	58.5	11.2	30.3	
呼吸器疾患	(277)	0.4	15.9	72.2	11.6	16.3	
がん	(277)	0.4	15.5	70.0	14.1	15.9	
心臓病	(277)	0.4	15.2	70.8	13.7	15.6	

【「赤ちゃんの健康」と回答した者 内訳】

項目	n=	□特に効果的だと思う □効果的だと思う □効果的だと思わない □全く効果的だと思わない (%)			
		特に効果的だと思う	効果的だと思う	効果的だと思わない	全く効果的だと思わない
全体	(277)	36.5	48.4	10.8	4.3
女性/20-29才/未婚/子供なし	(44)	15.9	56.8	18.2	9.1
女性/30-39才/未婚/子供なし	(35)	20.0	60.0	11.4	8.6
女性/20-29才/既婚/子供なし	(49)	53.1	30.6	12.2	4.1
女性/30-39才/既婚/子供なし	(45)	33.3	53.3	11.1	4.3
女性/20-29才/既婚/子供あり	(67)	43.3	50.7	4.5	2.1
女性/30-39才/既婚/子供あり	(37)	45.9	40.5	10.8	2.1

「現在、意識的に葉酸を摂取していますか？」(択一)

出産予備群へ

【パーセンテージ詳細】

項目	n=	普段から意識して摂取	妊娠を具体的に意識して考えている	現在妊娠中なので摂取している	特に意識していない
全体	(277)	7.6	12.3	6.9	73.3
女性/20-29才/未婚/子供なし	(44)	2.3	2.3	0.0	95.5
女性/30-39才/未婚/子供なし	(35)	2.9	0.0	0.0	97.1
女性/20-29才/既婚/子供なし	(49)	10.2	32.7	14.3	42.9
女性/30-39才/既婚/子供なし	(45)	15.6	22.2	11.1	51.1
女性/20-29才/既婚/子供あり	(67)	6.0	6.0	6.0	82.1
女性/30-39才/既婚/子供あり	(37)	8.1	8.1	8.1	75.7

【グラフ】

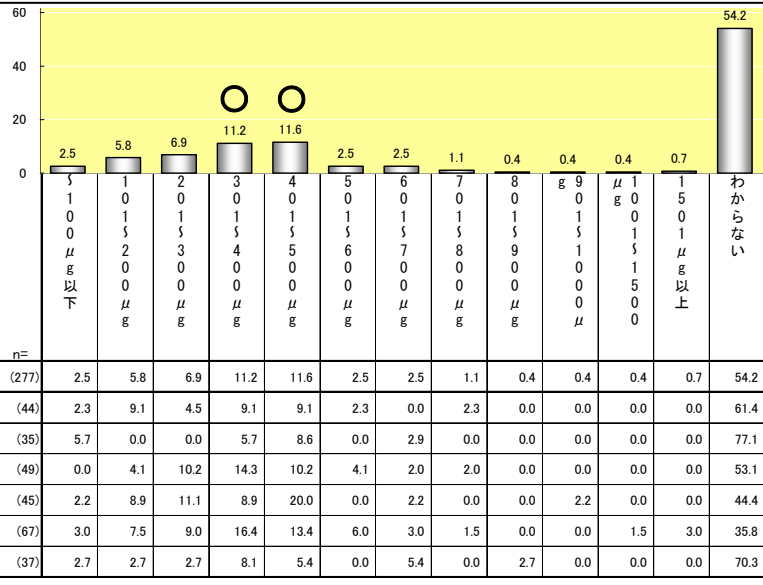
項目	n=	□普段から意識して摂取している □妊娠を具体的に考えているので意識している □現在妊娠中なので摂取している □特に意識していない (%)			
		普段から意識して摂取している	妊娠を具体的に考えているので意識している	現在妊娠中なので摂取している	特に意識していない
全体	(277)	7.6	12.3	6.9	73.3
女性/20-29才/未婚/子供なし	(44)	2.3	2.3	0.0	95.5
女性/30-39才/未婚/子供なし	(35)	2.9	0.0	0.0	97.1
女性/20-29才/既婚/子供なし	(49)	10.2	32.7	14.3	42.9
女性/30-39才/既婚/子供なし	(45)	15.6	22.2	11.1	51.1
女性/20-29才/既婚/子供あり	(67)	6.0	6.0	6.0	82.1
女性/30-39才/既婚/子供あり	(37)	8.1	8.1	8.1	75.7

“出産予備群”の葉酸摂取量、成分特性などへの理解

「妊娠の可能性がある女性の、1日の「葉酸」推奨摂取量はどれくらいだと思いますか？ ※1μg=0.0001g」（択一）

出産予備群へ

※調査対象には示していないが、「妊娠の可能性がある女性」の推奨摂取量は400μgである。
また、成人の推奨摂取量は240μgである。（厚生省 食事摂取基準）



n=	全体 (277)	2.5	5.8	6.9	11.2	11.6	2.5	2.5	1.1	0.4	0.4	0.4	0.4	0.7	54.2
女性/20-29才/未婚/子供なし	(44)	2.3	9.1	4.5	9.1	9.1	2.3	0.0	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	61.4
女性/30-39才/未婚/子供なし	(35)	5.7	0.0	0.0	5.7	8.6	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	77.1
女性/20-29才/既婚/子供なし	(49)	0.0	4.1	10.2	14.3	10.2	4.1	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	53.1
女性/30-39才/既婚/子供なし	(45)	2.2	8.9	11.1	8.9	20.0	0.0	2.2	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	44.4
女性/20-29才/既婚/子供あり	(67)	3.0	7.5	9.0	16.4	13.4	6.0	3.0	1.5	0.0	0.0	1.5	3.0	35.8	
女性/30-39才/既婚/子供あり	(37)	2.7	2.7	2.7	8.1	5.4	0.0	5.4	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	70.3	

「葉酸の特徴として当てはまると思うものは？ それぞれ当てはまるものをお選びください」（各頂択一）

出産予備群へ

n=		特にそう思う	そう思う	そうは思わない	全くそうは思わない	そう思う
						合計
(277)	体内で吸収されやすいビタミンだ	10.1	44.8	42.2	2.9	54.9
(277)	体内に吸収されやすい「葉酸」と、吸収されづらい「葉酸」の2種類がある	3.2	32.9	57.4	6.5	36.1
(277)	野菜から摂りやすい	20.9	56.3	20.2	2.5	77.2
(277)	加熱調理に強い	4.3	28.9	59.6	7.2	33.2
(277)	ゆでた野菜からも摂れる	3.6	43.3	48.0	5.1	46.9
(277)	一般的な食事で十分に足りている	1.1	10.8	60.6	27.4	11.9
(277)	摂取すると、体内に蓄積されやすい	1.8	18.4	68.2	11.6	20.2
(277)	ほかのビタミンと一緒に摂った方がよい	13.7	57.8	25.6	2.9	71.5
(277)	妊娠中は摂取が推奨されているが、それ以外では特に不要	2.2	13.0	64.3	20.6	15.2
(277)	女性のみならず、子どもから大人まで葉酸の摂取が必要	16.2	58.5	23.5	1.8	74.7

解説

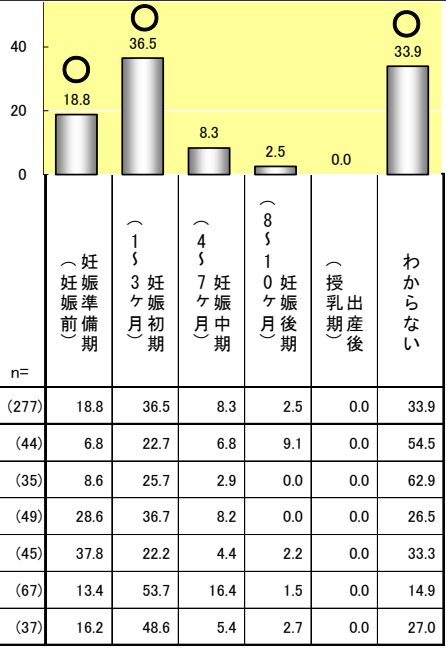
- 事実は設問文の通りだが、理解は少なかった。
- 葉酸は熱や水に弱く、調理した野菜からは摂りづらいものだが、「そう思う」が多かった。
- 葉酸は広い年代で健康に寄与する。理解が高かった。

「葉酸 摂取が特に有用だと思う時期は？」（択一）

出産予備群へ

解説

※調査対象には示していないが、葉酸は妊娠のごく初期から必要。
ただし妊娠の初期段階は本人に自覚がないことが多いので、妊娠前から摂取習慣をつけるべきである（大井静雄『赤ちゃんを健康にする栄養の話』など）。



n=	全体 (277)	18.8	36.5	8.3	2.5	0.0	33.9
女性/20-29才/未婚/子供なし	(44)	6.8	22.7	6.8	9.1	0.0	54.5
女性/30-39才/未婚/子供なし	(35)	8.6	25.7	2.9	0.0	0.0	62.9
女性/20-29才/既婚/子供なし	(49)	28.6	36.7	8.2	0.0	0.0	26.5
女性/30-39才/既婚/子供なし	(45)	37.8	22.2	4.4	2.2	0.0	33.3
女性/20-29才/既婚/子供あり	(67)	13.4	53.7	16.4	1.5	0.0	14.9
女性/30-39才/既婚/子供あり	(37)	16.2	48.6	5.4	2.7	0.0	27.0

“出産予備群”の葉酸摂取方法希望

「日常の食事・栄養の摂り方について、当てはまるものをお答えください。
 妊娠経験者の方は、妊娠時にどうしていたかをお答えください。」(各項目一)

出産予備群へ

※大ききは「実際にそうしている」群と「実際にはそうしていない」群の選択肢を用意した。
 なお20代の63.7%、30代の64.1%が「毎食、なるべく手づくりの食事をとるようにしている」項に「実際にそうしている」と回答した。

		実際にそうしている	「実際にそうしている」が、「実際にはそうしていない」より多い	「実際にそうしている」が、「実際にはそうしていない」より少ない	「実際にそうしている」が、「実際にはそうしていない」より多い	「実際にそうしている」が、「実際にはそうしていない」より少ない	「実際にそうしている」が、「実際にはそうしていない」より多い	「実際にそうしている」が、「実際にはそうしていない」より少ない
○	毎食、なるべく手づくりの食事をとるようにしている	(277)	63.9	9.0	1.4	1.8	19.9	4.0
	朝食を手づくりの食事ととるようにしている	(277)	49.5	7.9	1.8	1.1	27.4	12.3
	昼食を手づくりの食事ととるようにしている	(277)	54.2	10.1	1.8	1.8	25.6	6.5
○	夕食を手づくりの食事ととるようにしている	(277)	73.3	10.5	1.1	1.4	10.8	2.9
	外食をよく利用する	(277)	14.1	8.7	31.4	0.4	2.5	43.0
	外食時は、栄養バランスが良いメニューを選ぶ	(277)	34.7	13.0	11.6	7.9	4.7	28.2
	コンビニエンスストアの食事をよく利用する	(277)	11.6	4.3	10.8	1.1	2.5	69.7
	ファーストフード店をよく利用する	(277)	13.4	6.5	12.3	0.4	2.2	65.3
	インスタント食品をよく利用する	(277)	14.4	9.4	7.6	0.4	1.8	66.4
○	栄養補助の目的で、サプリメントを利用するようにしている	(277)	33.2	10.1	13.0	1.4	1.4	40.8

「葉酸をどのように摂りたいと思うか、当てはまるものをお答えください。
 妊娠経験者の方は、妊娠時にどのように思っていたかをお答えください。」(各項目一)

出産予備群へ

□ そうしたい
 □ 「そうしたい」が、実際には手間がかかるので「できない」
 □ 「そうしたい」が、摂り方が分からないので「できない」
 □ 「そうしたくない」が、摂り方が分かりやすいので「そうする」
 □ 「そうしたくない」が、その方が簡単なので「そうする」
 □ そうしたくない

【グラフ】

		□ そうしたい	□ 「そうしたい」が、実際には手間がかかるので「できない」	□ 「そうしたい」が、摂り方が分からないので「できない」	□ 「そうしたくない」が、摂り方が分かりやすいので「そうする」	□ 「そうしたくない」が、その方が簡単なので「そうする」	□ そうしたくない
○	毎日の食事から、少しずつ摂りたい	(212)	36.8	33.0	28.3	0.9	0.9
	2~3日に一度、食事を工夫してまとめて摂りたい	(212)	9.9	30.7	24.1	2.4	7.1
	1週間に一度、食事を工夫してまとめて摂りたい	(212)	12.7	24.1	22.6	2.4	4.2
	毎日、サプリメントや栄養食品から摂りたい	(212)	44.8	8.5	6.1	9.4	14.6
	2~3日に一度、サプリメントや栄養食品からまとめて摂りたい	(212)	13.7	9.4	7.5	4.7	13.7
	1週間に一度、サプリメントや栄養食品からまとめて摂りたい	(212)	12.7	6.6	7.1	3.3	12.3
	わざわざ意識したくない	(212)	11.3	3.8	5.2	0.5	2.4

※大ききは「意識としてそうしたい」群と「意識としてはそうしたくない」群の選択肢を用意した。
 (※無回答65名を除く)

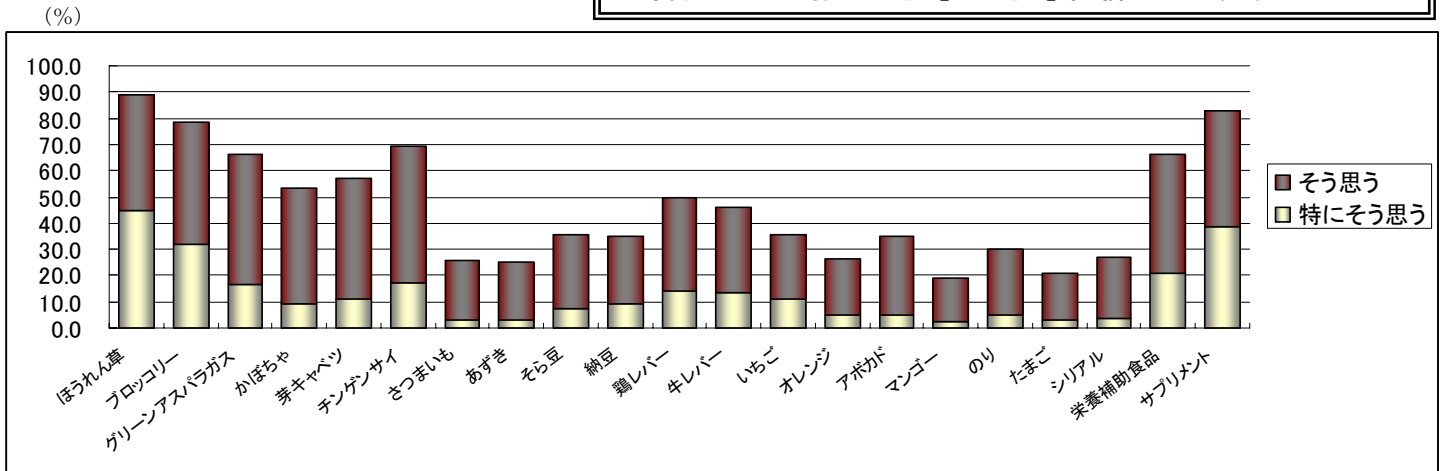
【パーセンテージ詳細】

		「意識としてそうしたい」	「意識としてはそうしたくない」	「意識としてそうしたい」が、「意識としてはそうしたくない」より多い	「意識としてそうしたい」が、「意識としてはそうしたくない」より少ない	「意識としてそうしたい」が、「意識としてはそうしたくない」より多い	「意識としてそうしたい」が、「意識としてはそうしたくない」より少ない	「意識としてそうしたい」が、「意識としてはそうしたくない」より多い	「意識としてそうしたい」が、「意識としてはそうしたくない」より少ない
○	毎日の食事から、少しずつ摂りたい	(212)	36.8	33.0	28.3	0.9	0.9	0.0	98.1
	2~3日に一度、食事を工夫してまとめて摂りたい	(212)	9.9	30.7	24.1	2.4	7.1	25.9	64.7
	1週間に一度、食事を工夫してまとめて摂りたい	(212)	12.7	24.1	22.6	2.4	4.2	34.0	59.4
	毎日、サプリメントや栄養食品から摂りたい	(212)	44.8	8.5	6.1	9.4	14.6	16.5	59.4
	2~3日に一度、サプリメントや栄養食品からまとめて摂りたい	(212)	13.7	9.4	7.5	4.7	13.7	50.9	30.6
	1週間に一度、サプリメントや栄養食品からまとめて摂りたい	(212)	12.7	6.6	7.1	3.3	12.3	58.0	26.4
	わざわざ意識したくない	(212)	11.3	3.8	5.2	0.5	2.4	76.9	20.3

「葉酸を摂りやすい食品として思い浮かぶものは？ 当てはまると思うものをお答えください」(各項目一)

出産予備群へ

※選択肢は「特にそう思う」「そう思う」と「そうは思わない」「全くそうは思わない」
下記グラフには「特にそう思う」「そう思う」群を積み上げた(%)

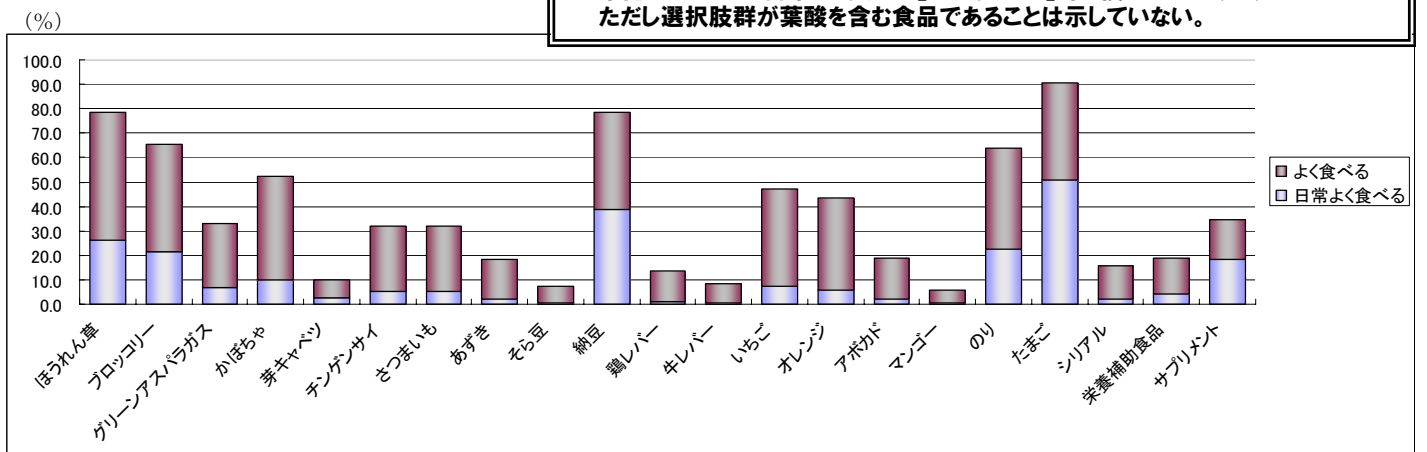


※ 食品群は「日本食品成分表」ならびに大井静雄『赤ちゃんを元気にする葉酸の話』から、葉酸を含む食品を挙げた。認知が高かったものに「ほうれん草(計89.2%)」「サプリメント(計83%)」「ブロッコリー(計78.7%)」など。認知が低かったものに「マンゴー(計18.8%)」「たまご(計20.9%)」「さつまいも(計25.6%)」など。277名から回収。

「あなたの普段の食事において、下記は身近な食品ですか？ 当てはまるものを選んでください」(各項目一)

出産予備群へ

※選択肢は「日常よく食べる」「よく食べる」と「あまり食べない」「ほとんど食べない」
下記グラフには「日常よく食べる」「よく食べる」群を積み上げた(%)。
ただし選択肢群が葉酸を含む食品であることは示していない。



※ 食品群は上記の質問と同だが、ここでは食品と葉酸の関係は示していない。各食品について「身近かどうか」のみを評価してもらった。ポイントが高かったものに「たまご(計90.6%)」「ほうれん草(計78.7%)」「納豆(計78.7%)」など。277名から回収。

○2設問を比較すると、「葉酸が摂りやすいと思う食品」と「普段の食事において身近だと思う食品」に差があることが分かる。特に顕著なのが「たまご(ポイントの開き69.7)」や「納豆(同43.7)」である。

大井の著書によると特に「たまご」には体に吸収されやすいモノグルタミン酸などが含まれており、これらの見直し・活用も母子の健康に寄与するものとする。

○葉酸の、成人の推奨摂取量は240 μg、妊娠の可能性のある女性の推奨摂取量は400 μgである(厚生省 食事摂取基準)。

ゆでる・加熱するなどの損失量を考慮しない場合、ほうれん草100g中には210 μg、ブロッコリー100g中には210 μg、納豆100g中には120 μgの葉酸が含まれている。また、鶏卵の卵黄には調理による損失が少なく、体内に吸収されやすい葉酸(モノグルタミン酸)が含まれており、100g中80 μgまで葉酸を強化したたまごも販売されている。

これらを理解し、工夫することにより、葉酸は食事からも摂ることが可能である(大井静雄『赤ちゃんを元気にする栄養の話』より)。

葉酸と母子の健康を考える会 <http://www.yo-san.jp/>

■ 日本栄養・食糧学会大会 ランチョンセミナー
【平成21年5月22日(金) 12:00~13:00】

ランチョンセミナーⅠ「赤ちゃんの健康と葉酸、葉酸たまごの開発」
会場：B会場 募集人員：300名 共催企業：葉酸と母子の健康を考える会

講演者：大井静雄(慈恵会医大脳神経外科 教授)
杉山文美(株式会社ファーマフーズ)

第63回日本栄養・食糧学会大会のホームページより事前申込みができます。
<http://scarpa.co.jp/eishoku63/index.html>

■ 事務局

〒615-8245 京都市西京区御陵大原1-49

電話：050-3469-5105

メール：press@yo-san.jp

問合せ担当：源 伸介(みなもとしんすけ)