

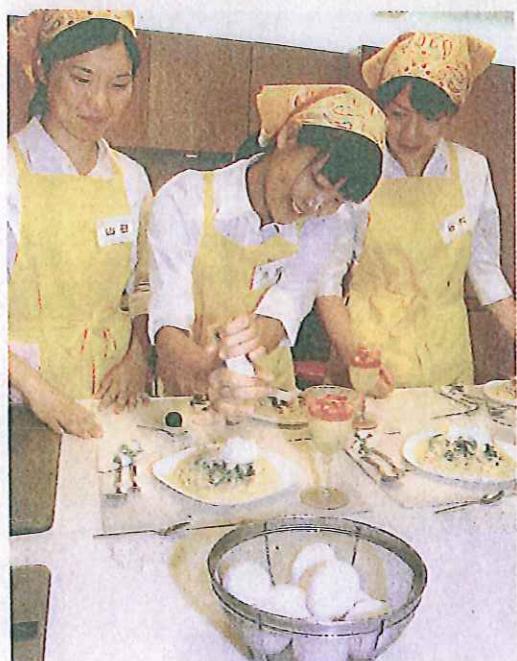
枝豆、ホウレンソウなどに多く含まれる水溶性のビタミンB群の一種「葉酸」が、胎児の発達に大きな役割を果たすとして注目されている。研究者らは、葉酸の認知度を高めようと、葉酸含有量を増やした卵を使う料理コンテストを開くなどPRに努めている。

葉酸は細胞の生産や再生を助け、体の発育を促す。欧米では1990年代から、脊椎の一部が欠損した状態で産まれる「分脊椎」の発症リスクを減らす効果が報告され、葉酸の摂取が勧奨されている。

一方、日本での二分脊椎の発症は年間約500人で、ここ20年で約3倍に増えている。葉酸の研究者らは、妊婦の過剰なダイエットなど食生活に問題が見られ、葉酸奨励策が取られなかつたことも一因としている。

厚生労働省は2000年から、妊娠が予定される女性は葉酸を一日400mg・(マイクロは100万分の1)摂取するよう推奨し、02年からは母子健康手帳の記述に盛り込まれた。

葉酸 妊婦の味方



葉酸を豊富に含む卵を使った料理を盛り付ける女子学生たち（大阪府吹田市で）

多く取って元気な赤ちゃんを

さらに、しんたまごを使つたレシピで料理の出来栄えを競つてもらう「葉酸たまご」を販売する「JA全農たまご」（東京）は飼料に葉酸を配合して、葉酸含有量を通常の約2倍である80g・kg（100g当たり）に増やした卵を、昨年9月から売り出している。しんたまごの今年度の出荷額は、昨年度の約2倍の25億

研究者らも東京慈恵会医科大学神経外科教授の大井静雄さんを中心にして07年、「葉酸と母子の健康を考える会」（事務局・京都市）を発足させ、葉酸の重要性を知つてもらつ活動を

（西堂路綾子）

強化した。

円が見込まれるという。

りんとうも登場している。

さらに、しんたまごを使つたレシピで料理の出来栄えを競つてもらう「葉酸たまご」を企画。大阪府吹田市で今年8月8日に開かれた第一回には、関西の6女子大の学生が集まり、オムレツやグラタンなどを作つた。参加した武庫川女子大4年黒田彩さん（22）は「毎日食べる身近な食材で葉酸が豊富にとれることがわかつた。作りやすくおいしい料理を多くの人に伝えたい」と話した。

自治体でも、独自に市民の葉酸の摂取量を増やそうとする取り組みも始まっている。埼玉県坂戸市は、葉酸入りパンを地元の5業者と共同開発。葉酸入りのレトルトカレー、ドレッシング、うどん、ラーメン、か

ねたところ、未婚者のうち「葉酸を知つていて」と答えたのは52%、妊娠を具体的に考へている既婚者のうち「意識的に取つていて」としたのは20%にとどまつた。同会の会長も務める大井さんは「妊娠をはじめ、葉酸はすべての世代に有益な栄養素。バランス良く食べることを前提に、葉酸の効用についてさらにPRを進めていきたい」と話した。

二分脊椎については、「胎内の赤ちゃんの脊椎ができる過程で赤ちゃんの脊椎ができる」とする取り組みも始まっている。埼玉県坂戸市は、葉酸入りパンを地元の5業者と共同開発。葉酸入りのレトルトカレー、ドレッシング、うどん、ラーメン、か

ら、脊椎の一部が欠損した状態で産まれる「分脊椎」の発症リスクを減らす効果が報告され、葉酸の摂取が勧奨されている。

一方、日本での二分脊椎の発症は年間約500人で、ここ20年で約3倍に増えている。葉酸の研究者らは、妊婦の過剰なダイエットなど食生活に問題が見られ、葉酸奨励策が取られなかつたことも一因としている。

含有量増やした食品も