

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。

(西堂路綾子)

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「二分脊椎」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倍に増えているという。葉酸の研究者らは、妊婦の過剰なダイエツトなど食生活に問題が見られ、葉酸奨励策が取られなかっ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に葉酸を1日4000μg(マイクログラム)1000万分の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

研究者らも東京慈恵会医科大脳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、葉酸の重要性を知ってもらう活動を

強化した。また、食品の中では、加熱後も葉酸の残存率が高い鶏卵に注目。ブランド卵「しんたまご」を販売する「J.A.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80μg(100μg当たり)を増やした卵を、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

## 含有量増やした食品も

円が見込まれるという。さらに、しんたまごを使ったレシピで料理の出来栄を競ってもらった「葉酸たまご甲子園」を企画。大阪府吹田市で今年8月8日に開かれた第1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った。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った。作りやすくて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

りんととも登場している。それでも、考える会が今年3月、インターネットを使って女性約600人に尋ねたところ、未婚者のうち「葉酸を知っている」と答えたのは52%、妊娠を具体的に考えている既婚者のうち「意識的に取っている」としたのは20%にとどまっていた。

同会の会長も務める大井さんは「妊婦をはじめ、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、「胎内で赤ちゃんの脊椎ができるのは妊娠初期なので、妊娠に気づいてからの摂取では遅い。妊娠の可能性がある女性は、日頃から摂取を意識してほしい」と指摘している。