

特に大切にしたい栄養・葉酸

葉酸（ようさん）とは

ビタミンB群の一種、ほうれん草から発見されたことから葉酸と名付けられました。現代人にとって大切な栄養素です。血液内の赤血球の成熟やプリン体などの合成に関係しており、欠乏が続くと動脈硬化や悪性貧血などのリスクが高まります。脳梗塞、心筋梗塞、認知症予防、心の健康を保つためにも、注目の栄養素です。

★どうすれば、しっかりとれる？

◇国民健康栄養調査では、推奨量（1日240 μ g※）は満たしていますが、多くの先進国の推奨量が400 μ gとなっています。野菜に多く含まれる栄養素なので、あと一皿、野菜をプラスしてみましょう。右の表も参考に。



※1000 μ g=1mg

★食材リスト、目安量に含まれる葉酸量

◇食材リスト&目安量に含まれる葉酸

	目安量 (g)	葉酸 (μ g)
枝豆	40	130
ブロッコリー	50	110
焼き海苔	(1枚) 3	57
鶏レバー	20	260
緑茶	(一杯) 150	24
いちご	(中6個) 100	90
キウイ	(1個) 100	36

間食には果物がおすすめ！調理による栄養の損失が無いので、葉酸が丸ごととれます。

野菜を
食べよう♪

特に大切にしたい栄養・葉酸 レシピ

小ねぎと切干大根のチヂミ

材料（2人分）

小ねぎ	200g
切干大根	乾20g
卵	1個
小麦粉	大さじ2
④ きな粉	大さじ2
塩	小さじ1/4
水	大さじ2
ベーコン（せん切り）	2枚
サラダ油	大さじ1
酢醤油	適量

作り方

- ① 小ねぎは小口切りにする。
- ② 切干大根は洗い、ひたひたの水で15分程戻し水気を絞り2cm位に切る。
- ③ ボウルに①②、ベーコン、④を入れてさっくりと混ぜ、溶き卵を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して③を流し入れ全体に広げ、両面を4～5分かけてこんがり焼く。好みで酢醤油をかける。

切干大根やきな粉は意外と葉酸を含みます。たっぷりの小ねぎもチヂミなら無理なく食べられます。

1人分葉酸 165μg
とれます♪

ずんだ餡

材料（作りやすい分量）

さや付枝豆	100g
砂糖	小さじ1
水	大さじ2

作り方

- ① 枝豆は茹でさやから出す。
- ② すり鉢ですり砂糖と水を加え鍋で加熱し、好みのかたさにする。
（フードプロセッサだと短時間でできます）

手作りで甘さ抑えめ、おしゃれに、もちやパンにつけてもGOOD！冷蔵庫で2～3日保存できます。

全部で葉酸 320μg
とれます♪

お手軽キウイドレッシング

材料（作りやすい分量）

キウイ	1個
オリーブオイル	1/4カップ
④ 塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
レモン汁	1/4カップ

作り方

- ① キウイは、皮をむきおろし金ですりおろす。
- ② 果汁ごと器に入れて、④とよく混ぜ合わせる。

本格キウイドレッシング

材料（作りやすい分量）

キウイ	1個
にんじん	75g
玉ねぎ	60g
ワイルドチリ	50ml
菜種油	150ml
醤油	50ml
砂糖	大さじ1
オスターソース	大さじ1

作り方

- ① キウイ、にんじんは一口大、玉ねぎはスライスし、他の調味料と一緒にミキサーにかける。
- ② 野菜の形が無く、滑らかな液状になれば出来上がり。

- 出来上がり量500ml位
- 冷蔵庫で1週間位保存可
- キウイ⇒りんごでもOK
- ワイルドチリ、菜種油⇒他の酢や油でも大丈夫

減塩のポイント

サラダは食卓で取り分けてからドレッシングをかけると、つかけてしまいます。和えた方が味がなじみ塩分、エネルギーが抑えられます。ドレッシングの量は野菜の重さの15%～20%にとどめ、かけ過ぎに気を付けましょう。和えて時間がたつと水っぽくなるので食べる直前に♪