

病気は治すものではなく

# 予防するもの

今回のテーマ

メディカルブランチ表参道  
古田一徳



## 脳・骨・血管！ 大切なカラダを守るために

動脈硬化の原因として、近年、ホモシステイン (homocysteine) に注目が集まっています。

ホモシステインは血液中に蓄積されると、活性酸素が体内に異常に発生するため、血管の内皮の障害をおこし、心臓病、脳梗塞などを引き起こす危険因子として知られています。

当クリニックでも遅ればせながら、最近、血液検査で、ホモシステインを測定しています。

コレステロールの値が高くなっても、将来的に、心筋梗塞、脳梗塞のリスクをみるためです。

ホモシステインは、たんぱく質が代謝されるときに作られるものです。メチオニンとシステインの生成に不可欠です。ホモシステインの代謝において葉酸、ビタミンB12、ビタミンB6が必要で、これらが少ないと、ホモシステインが上昇してしまいます。特に葉酸はホモシステインをメチオニンに無毒化するのに必須なビタミンです。

そこで今回は、血中のホモシステイン値を下げ、心臓病、脳梗塞、動脈硬化、骨粗鬆

症の予防になるとして注目されている葉酸、B12、B6についてお話しいたします。

### 葉酸

「葉酸」という言葉はあまり馴染みがないかもしれませんが、葉酸はホモシステインを減らすという重要な働きをするビタミンB群の一つで、ビタミンB12と共に血液を作るのに役立つ、水溶性ビタミンです。

葉酸は、細胞分裂を促したり造血作用のある重要な栄養素で、たんぱく質を作る手助けをしたり、皮膚や粘膜を強くする働きがあるため、健康への効果を期待して葉酸の積極的な摂取を進めている自治体もあり、ホモシステインが減るなどの成果も出始めているといえます。

### 葉酸を多く含む食べ物

葉酸は緑黄色野菜、肉類、卵黄、牛乳、豆類などの食品に多く含まれています。

葉酸は熱で分解されやすく(食材によってバラつきはありますが)、体への吸収率は約50%といわれていますが、では、いったいどのくらい摂ればよいのでしょうか。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、妊婦をのぞく18歳以上男女の葉酸の推奨量は1日240 $\mu$ g(マイクログラム)とされています。生のブロッコリーならおよそ2分の1個、生のほうれん草ならおよそ2分の1束に相当します。

葉酸は水溶性のため、水や熱に弱い性質があります。茹でるとえだ豆では約20%が、ほうれん草では約60%が失われてしまします。生の青野菜ほど多く含まれてはいませんが、果物のように調理しないで食べられるのもお勧めです。また、溶け出た葉酸が無駄なく摂れるスープもお勧めです。

サプリメントでも葉酸は補えますが、以前お話しいたしましたように使い方を間違えば効果がなくなるだけでなく、体に害を及ぼすこともあります。サプリメントを使用される場合は医師に相談することをお勧めします。

### 葉酸の多い野菜 (100g当たり)

枝豆(260 $\mu$ g)  
モロヘイヤ(250 $\mu$ g)  
パセリ、芽キャベツ(220 $\mu$ g)  
菜の花(190 $\mu$ g)  
グリーンアスパラガス(180 $\mu$ g)

※加熱調理が必要な野菜は茹でた後の含有量

### 葉酸の多い果物 (100g当たり)

ライチ(100 $\mu$ g)  
いちご(90 $\mu$ g)  
アボカド、マンゴー(84 $\mu$ g)  
パイナップル(44 $\mu$ g)  
さくらんぼ、ラズベリー(38 $\mu$ g)

### 葉酸の多いその他食品 (100g当たり)

鶏レバー(1300 $\mu$ g)  
牛レバー(1000 $\mu$ g)  
豚レバー(810 $\mu$ g)  
うなぎの肝(380 $\mu$ g)  
ウニ(360 $\mu$ g)



## ビタミンB6

ビタミンB6はタンパク質、脂質の代謝を行う重要な栄養素です。タンパク質からエネルギーを作り出す過程で酵素を手助けする役割もあり、その働きにより皮膚や粘膜の健康にも重要な働きをしています。

日本人の食事摂取基準(2015年版)では、ビタミンB6の1日の摂取の推奨量は、18歳以上の男性で1400 $\mu$ g、18歳以上の女性で1200 $\mu$ gとなっています。

## ビタミンB6を多く含む食べ物

肉、魚、豆類、ナッツなどに含まれていて、特にマグロ、カツオ、ウナギ、タラコなどに豊富に含まれていますし、その他、バナナ・ニンニクにも多く含まれます。ビタミンB6は葉酸、ビタミンB12と同じ水溶性ビタミンのため、熱に弱いので、魚であれば刺身のように生で食べるのがお勧めです。

## ビタミンB12

ビタミンB12は葉酸と協力して赤血球が正常に分化するのを助ける作用を担っており、タンパク質のもととなるアミノ酸の代謝や、タンパク質の合成に関わるビタミンです。同じビタミンB群である葉酸と共に悪性貧血を予防する働きもあります。

日本人の食事摂取基準(2015年版)ではビタミンB12の必要量は男女共に2.4μgとされていますが、体内の腸内細菌によって作られ肝臓にも蓄えられるため、不足することはほとんどありません。

### ビタミンB12を多く含む食べ物

ビタミンB12が多く含まれる食品は、魚介類(サンマ、イワシなど)、肉類(特にレバー部分)、貝類(カキ、アサリなど)、卵、チーズなどです。しじみ(10個…6.2μg)、あさり(5個…10μg)などは汁物1人前を食べれば簡単に1日分が摂れるのでお勧めです。

## まとめ

ホモシステイン値を上げてしまう原因は、加齢、喫煙、腎機能低下、アルコールとコーヒートの飲みすぎ、肉の食べすぎ、肥満などがあります。

葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンB群3種の適切な量の摂取は、血中のホモシステイン値を下げ、動脈硬化の予防になるとして注目されています。

ビタミンB6はホモシステインをシステインに変換させ対外へ排出させます。ビタミンB12は葉酸の働きを助けてホモシステインをメチオニンに変換させるのを助けます。

ビタミンB群は相互に補い合って働くため、それぞれの働きを理解した上で葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12を毎日の食事にバランスよく取り入れてください。

食事は健康の基本です。色々な食材を満遍なく取り入れた食事を心がけてください。

### メディカルランチ表参道が選ばれる

#### 「3つの理由」

#### 1. 最先端医療サービス

予防治療として、早期発見・早期治療を奨めています。わたしたちは、がんや難病の治療もあきらめません。

- 1) 早期発見、早期治療
- 2) 予防医療
- 3) あきらめない「がん」や難病の治療

#### 2. リラックス空間のご提供

表参道から徒歩2分の閑静な住宅街。院内でもリラックスしていただけるよう配慮された設計。

#### 3. おもてなしの心

暖かみのある細かい心配り。わたしたちは、「おもてなしの心」を大切にしています。

認知症リスク検査、がん予防のためのがん遺伝子検査、セカンドオピニオン いつでもお気軽にご相談ください。

代表：古田一徳 医師

