



葉酸は“未来をつくるビタミン”？

——妊娠期だけじゃない、知っておきたい栄養素

「葉酸って妊婦さん専用の栄養素じゃないの？」そう思っていないですか？
実は、葉酸（ビタミン B9）はすべての世代に必要な“細胞再生の要”。
妊活や妊娠中だけでなく、毎日の生活や将来の健康を考える上でも見逃せない存在なのです。

■葉酸の“3大”機能を知っていますか？

・細胞の生まれ変わりに不可欠

葉酸は DNA や RNA の合成、つまり“遺伝情報のコピー”に関与するため、新しい細胞をつくる時には欠かせません。

肌、髪、血液、粘膜など、私たちの体のあらゆる部分で役立っているのです。

・胎児の発育にとって決定的に重要

妊娠初期、特に妊娠 3～4 週目は胎児の神経管（脳や脊髄の元）が形成される時期。この時に葉酸が不足すると、「神経管閉鎖障害」など先天異常のリスクが高まると報告されています。

そのため厚生労働省では、妊娠を計画する女性に 400 μ g/日以上葉酸サプリメントの摂取を推奨しています。

・血管と心の健康にも効果が？

体内のホモシステインというアミノ酸が高濃度になると、動脈硬化や血栓のリスクが増えるとされています。葉酸にはこのホモシステインを代謝・分解する働きがあり、心血管疾患や認知機能の低下を防ぐ可能性も注目されています。

■実はこんな人も不足しやすい

- ・妊活中・妊娠中の女性
- ・お酒を飲む頻度が高い（葉酸が分解されやすい）
- ・インスタント食品や外食中心の生活
- ・貧血気味、疲れやすいと感じる人
- ・加齢による栄養吸収力の低下が気になる中高年層

■食事からの摂取と、その“落とし穴”

葉酸は緑黄色野菜（ほうれん草・ブロッコリー・アスパラガスなど）やレバー、納豆などに多く含まれます。

ただし、天然の葉酸（ポリグルタミン酸型）は、調理や消化の過程で吸収率が約 50%に下がるともいわれています。

一方、サプリメントに使われる合成葉酸（モノグルタミン酸型）は吸収率が 85%以上とされ、必要量を効率的に補う手段として優れています。

■サプリメント活用のポイントと注意点

- ・妊娠前～妊娠初期：400 μ g/日を目安に（+食事で摂る分）
- ・一般成人は、食事含めて 240～480 μ g/日程度が適量
- ・上限は 1,000 μ g/日（過剰摂取に注意。特にサプリを複数摂る場合）
- ・ビタミン B12 と一緒に摂ることで貧血対策に効果的
- ・鉄・亜鉛など、ほかの栄養素と併用した「妊活用マルチサプリ」も人気

■まとめ

葉酸は、全世代に必要な“未来投資型”ビタミン

「妊婦さん専用」と思われがちな葉酸ですが、その実力はもっと広く深いもの。

赤ちゃんの健康を守るだけでなく、私たち自身の細胞・血液・心の健康を支える、縁の下の力持ちでもあります。

加齢や生活習慣によって不足しがちな今だからこそ、賢く摂る習慣が大切です。

「食事+サプリメント」の W 戦略で、未来の体を整える第一歩を。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 7 月