

# 食べるサプリ！？ 葉酸こざかなシリーズで葉酸を習慣化！

## 葉酸とは

葉酸はビタミンB群の一種。  
ビタミンは微量で体の機能を調節して正常に保つ働きをする。  
生きていくために必要不可欠な栄養素。  
人の体内で十分な量を作ることができないため、食品からバランスよく摂る必要がある。

■葉酸を多く含む食材



| 葉酸の含有量    |                  |
|-----------|------------------|
| ほうれん草(ゆで) | 110 $\mu$ g/100g |
| えだまめ(ゆで)  | 260 $\mu$ g/100g |
| いちご       | 90 $\mu$ g/100g  |
| 納豆        | 120 $\mu$ g/100g |

## どれくらい必要??

日本人の食事摂取基準では、成人の葉酸の推奨量が1日あたり240 $\mu$ g(妊婦は480 $\mu$ g)。  
世界水準は400 $\mu$ gと日本は低く設定されている。

## 不足すると...

- ・貧血を招く
- ・脳卒中、心筋梗塞、認知症、うつ病、骨粗しょう症などを引き起こす原因となる
- ・赤ちゃんの神経閉鎖障害※のリスクが高くなる

※神経閉鎖障害とは、神経管から作られる脳が正常に形成されない無脳症や、運動機能や排尿・排便機能に問題が生じる二分脊椎症。神経管ができるのは妊娠3週目くらいからですので、まだ妊娠に気づかない時期です。したがって妊娠と気付く前から葉酸摂取を心がけることが大切。

そこで、**葉酸**不足の解消に



サプリではなく  
**「葉酸こざかなシリーズ」**で  
葉酸接種を習慣化！

毎日おやつ感覚で手軽  
に葉酸を摂取

保存料・着色料  
無添加で安心



## 葉酸こざかなアーモンド

厳選した瀬戸内海産小魚と米国産アーモンドを贅沢に使用。味付けはシンプルに砂糖・粉飴のみの飽きのこない味付け。



## 葉酸こざかなクルミ

生活習慣病予防や睡眠の向上・ダイエット・美肌効果など様々な効果効能で高く支持されているクルミをふんだんに使用。



## 葉酸こざかな大豆

たんぱく質が豊富な大豆は北海道産の大豆「とよまさり」を使用。優しい甘みが感じられるとともに、サクサク食べやすい食感。

# 食べるサプリ！？ 葉酸こそかなシリーズで葉酸を習慣化！

効果は？

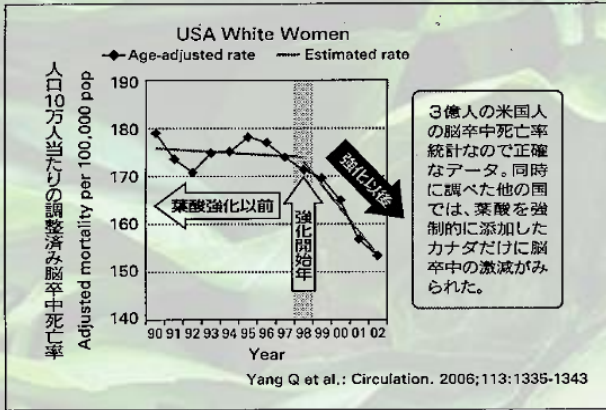


図4 穀類の強制的葉酸強化をした1998年を境に米国の脳卒中死亡率が急激に減少した

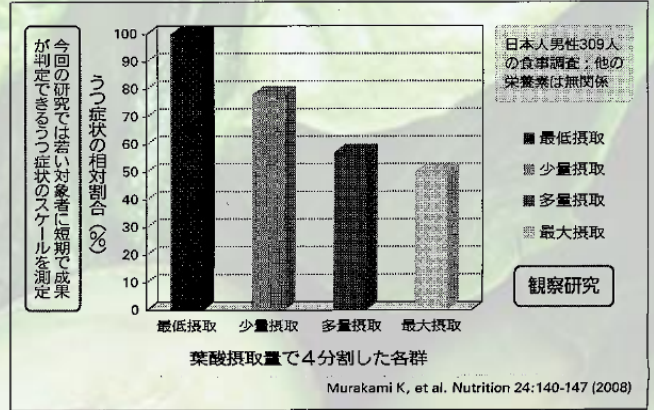


図6 葉酸摂取量が多いほどうつ症状スケール16以上の人が減る

## 脳卒中や認知症の予防効果

葉酸は、脳卒中や認知症、うつ病などの予防にも有効です。3億人の米国人に葉酸を強化することにより、脳卒中が減少しています(図4)。1998年に穀類に強制的に葉酸を添加することにより、脳卒中の死亡率は減少しています。わが国において葉酸のうつ病発症に関する疫学研究もみられます(図6)。葉酸が不足すると血中ホモシステインが増えてきます。このホモシステインが有害であり、神経細胞を壊し、血管の細胞も壊していきます。

## 栄養機能食品（葉酸）

特定の栄養成分を含むものとして厚生労働大臣が定める基準に従い該当栄養成分の機能を表示するもの。具体的には、身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的とした食品であり、高齢化、食生活の乱れなどにより、通常の食生活を行うことが難しく、1日に必要な栄養成分をとれない場合に、その補給・補完のために利用する食品。

## 作成者の願い

「美味しくないと意味がない、健康でないと意味がない」というコンセプトをもとに作りました。習慣とすることの難しさを、美味しさで乗り越えてもらいたい。そして幅広い世代の人にこそかなの美味しさ、栄養の豊富さを知ってもらい、食べ続けてもらえるようにと願いを込めた商品です。

## 最後に

尾道海産株式会社は、歴史ある海産物の集散地として栄えてきた尾道の中で、海産物の加工・販売を主たる業務として 昭和26年(1951年)に創業を始め、今日に至っております。2016年2月より営業本部移転に伴い、約1500トンの冷凍設備を稼働し、隣接する高須工場と一体化することで、迅速にお客様のご要望に応えることができるようになりました。選別・粉碎等により付加価値を高めた商品を提供してまいります。

海産物総合商社・煮干・チリメン等の海産物加工販売、海産物選別・粉碎・粉末加工

 **尾道海産株式会社**

729-0141 広島県尾道市高須町4865-23  
(TEL)0848-46-1841 (FAX)0848-46-4445

