

## NUTRIENTS



### [葉酸(ビタミンB9)が多く含まれる食材]

レバー、ほうれん草、枝豆、モロヘイヤ、ブロッコリー、いちご

1931年英国の科学者ルーシー・ウィルズが、ビール酵母や肝臓抽出物中に貧血治療効果があることを報告しました。その後、この作用をサルで確かめたことにより、サル(Monkey)のMを取ってビタミンMと名付けました。その後1941年に米国のヘルシェル・ミッセルは4トンのほうれん草から葉酸を見つけ、ラテン語で葉を意味するfoliumから葉酸(folic acid)と名付けました。

葉酸は、タンパク質の設計図であるDNAの生成に深く関わっており、細胞が作られるときに必要不可欠な栄養素です。特にビタミンB12と協力して血液成分を作ることが知られています。

葉酸が不足すると、貧血や潰瘍や口内炎が起きやすくなります。調理や長期間保存により壊れるため、新鮮な生野菜が良い供給源となります。