

いきいき通信 2024 2月号

が ん ば ろ う 北 陸

能登半島地震で被災された方々には心からお見舞い申し上げます。
お亡くなりになられた方々には心よりお悔やみ申し上げます。
被災された皆様の心身の回復と、被災地の早期復興を願っています。

健全な発育や貧血予防に働く

葉酸

妊娠初期に必要な量が高まる

葉酸は細胞新生に必須のビタミンです。妊娠を考えている人は、葉酸が多く含まれている野菜をしっかりと取りましょう。→



～簡単すぎるおかず～

ブロッコリー焼き海苔あえ

ブロッコリー1個(200g)は小房にわけ、茎の部分は薄い輪切りにする。塩ゆでしてざるにあげ、粗熱をとる。ボールに入れ、焼き海苔1/2枚をちぎってあえる。



～超簡単すぎるおかず～

ほうれん草納豆あえ
茹でたほうれん草を3～4等分に切り、納豆とあえる。

しょうゆはお好みで。

葉酸と動脈硬化

ホモシステインというアミノ酸があります。これは葉酸やビタミンB₆、ビタミンB₁₂などの働きでメチオニンやシステインに変換します。葉酸が不足すると、代謝が悪くなって血液中にホモシステインの量が増えます。この状態が動脈硬化を促進し、加えて、骨粗鬆症の発症にも関係していることがわかっています。動脈硬化も骨粗鬆症も、加齢に伴って増える疾患です。高齢者でもしっかりと葉酸をとる必要があります。

いき内科クリニック