



健康食品の適切な使用②…葉酸の例

- ① 食品として「適切」か？（素材と製品の安全性、有効性）
- ② 使用者にとって「適切」か？（必要性、体質、病気、）
- ③ 使用方法として「適切」か？（過剰摂取、過剰期待、薬との相互作用）

今回は葉酸についてです。

葉酸が、赤ちゃんの神経管閉鎖障害が起きる危険性を低減させることがわかってきたことから、厚生労働省では妊娠を希望する全ての女性に通常の食事からの葉酸摂取に加えて、栄養補助食品などから一日400 μ gの葉酸を摂取することをすすめています。一方、2009年11月に「妊娠後期に葉酸サプリメントをとると、生まれた子供が小児ぜんそくになる可能性が高まる」という報道がありました。

（独）国立健康・栄養研究所「健康食品」の素材情報データベースには、「葉酸は、適切に経口摂取する場合、おそらく安全と思われる」と記載されています。葉酸の適切な使用について、上記①②③の視点から考えてみましょう。

- ① 葉酸は、ほうれん草の抽出物から発見された水溶性のB群ビタミンの一種で、緑黄色野菜や豚、牛、鳥のレバーにも多く含まれています。ということは、通常の食事として永年食べてきた経験から、葉酸そのものを食物として食べたときの安全性には問題がないと言えます。ただし、葉酸サプリメントのような商品では、個々の安全性や有効性は不明なものが多いことを考慮する必要があります。
- ② 葉酸は、細胞分化や造血に関わる重要な栄養素ですが、通常の食事をしていれば必要量は満たされているとされています。ただし、食事からの摂取が足りない時や腸からの吸収が悪い時に欠乏症が起こることがあります。抗がん剤・免疫抑制剤・非経口栄養剤投与時や血液透析などの際にも欠乏症が見られることがあります。また、妊娠初期の葉酸摂取が推奨されています。このように欠乏が心配されるときに、必要に応じて摂る場合は適切な使用ということになります。
- ③ 葉酸サプリメントなどで補給をする必要がないにもかかわらず、がんや動脈硬化の予防などの過度の期待を持って、大量（1～10mg）摂取をすると、発熱・蕁麻疹・紅斑・かゆみ・呼吸障害などの葉酸過敏症を起こすことがあるので、適切な使用とは言えません。また、葉酸はさまざまな薬との相互作用が知られており、薬の効果に影響を与えることがあるので、服用薬を確認しないで摂取するのは適切ではありません。妊娠初期（15週目ぐらいまで）の積極的な葉酸摂取が、胎児の正常な発育にとって有効であっても、妊娠後期まで葉酸サプリメントをとり続けるのは適切な使用ではないようです。このように見てくると、「適切な使用」が意外に難しいことがわかります。まず必要性があるかどうかをよく考えることが大切でしょう。

