

令和 6 年度 宮崎県栄養士研修会 (R7.2.8) 質問への回答

(大阪公立大学生生活科学部 食栄養学科 教授 栗原 晶子)

質問 1) サプリメント等と食品からの葉酸の摂取で体への働き、影響が異なるのか。

食品中の葉酸の形 (folate) とサプリメント等の葉酸 (folic acid) とで大きく異なるのは、生体内利用率です。食品由来の葉酸は、消化管内でモノグルタミン酸型に分解されてから吸収されるため、吸収効率は約 50%であるとされています。ただし、これは食品ごとに異なり、同時に摂取する食事によっても異なりますので、あくまで目安です。生体での働きの違いについて、詳細にはまだわかっていないことが多いのですが、ノルウェーの報告で、虚血性心疾患患者に対するビタミン B₁₂ サプリメント (0.4 mg/日) と葉酸 (800 µg/日：妊娠を計画している者に推奨する量の 2 倍) サプリメントとの併用で、がん罹患率及び死亡リスクが高かったという報告もあります (Ebbing M, et al. Cancer incidence and mortality after treatment with folic acid and vitamin B12. JAMA 302: 2119-2126, 2009)。

質問 2) ビタミン K₂ の添加物への懸念

まず、まだ乳汁栄養しか摂取できない時期での付加ですから、納豆での代用は不可能であると考えます。長期間に亘って介入するのであれば、添加物への心配も多少あるのかもしれませんが、ごく限定的な時期と頻度で使用されるので、ビタミン K₂ シロップの使用で問題ないと考えています。