

元気な母子のために！

# 葉酸酵母1%

MEDIENCE

ビタミン酵母シリーズ

## 葉酸とは

葉酸はホルモンバランスを整え、血液や母乳等を作り出すのに重要な役割を果たしております。

葉酸が不足すると、赤血球を作り出すことができず貧血や、動脈硬化の原因となります。また、胎児が成長するうえで必須な成分となるため、特に妊娠中や授乳中の女性にとって、重要な栄養素となります。

## 天然葉酸と合成葉酸

葉酸は、天然葉酸(ポリグルタミン酸型)と化学的に合成される合成葉酸(モノグルタミン酸型)に大別されます。

厚生労働省は性活中の女性に体内への吸収が早い合成葉酸を推奨しており、性活用の葉酸サプリには合成葉酸が主に用いられています。しかし、合成葉酸は体内から排出されるのも早いため、効率よく摂取することが困難です。また合成葉酸には必ず「異性体」が存在し、合成葉酸を配合する際はこの異性体の除去が課題となります。



天然葉酸  
(ポリグルタミン酸型)



合成葉酸  
(モノグルタミン酸型)

## 葉酸酵母のメリット

推奨量: 葉酸として240 $\mu$ g/日  
(原料として25~50mg/日)

「葉酸酵母1%」の加工助剤には、異性体が含まれていない食薬区分(米国薬局方)の合成葉酸が使用されております。また、酵母内に取り込まれた葉酸は、酵母内で「5-MTHF」という身体にとって代謝効率の高い構造へ変換されるため、生体内利用効率が高いと考えられており、良質なサプリを製造することができます。

## 葉酸の摂取目安量

葉酸の1日推奨摂取量は通常時で240 $\mu$ g、妊娠時で480 $\mu$ g、授乳期で340 $\mu$ gと言われておりますが(出典:日本人の食事摂取基準2020年版)、食べ物から十分な量を摂取することは非常に困難です。例えば、葉酸が多く含まれると言われる「ほうれん草」でさえ生の状態で1日4束食べる必要があります。また、葉酸は水溶性であり、熱や光に弱いので調理方法によっては、損失してしまいます。

このような方へおすすめ

妊娠・授乳中の方

貧血予防

動脈硬化予防