

実は葉酸には～天然葉酸と人工葉酸があるんです！

天然葉酸塩 (Folate)

人工葉酸 (Folic Acid)

天然葉酸塩と人工葉酸では体内で新陳代謝のされ方が両者の間では大きく異なります。

天然の葉酸塩は小腸内で代謝されるとテトラヒドロ葉酸塩(THF)に変換されメチル化します。

人工葉酸はこれとは異なり、最初に肝臓の中で還元されメチル化され、ここでは葉酸を身体が利用できる活性化HF形態に変換するために酵素ジヒドロ葉酸塩(DHF)還元酵素が必須です(THFは血液脳関門さえ通過するので、葉酸塩が神経障害に対して効くことを説明できる一つの要因)。

「Folic Acid(人工葉酸)」は、生理活性の高い「メチル葉酸塩」に変換されないと体内で利用されません。

ところが変換する遺伝子に異常があつて、「Folic Acid(人工葉酸)」を「メチル葉酸塩」に変換できない遺伝子異常の人がいます。

それは、日本人の40～50%と言われているのです。

葉酸の代謝に関わる遺伝子は

MTHFR遺伝子のC677T & A1298Cの2種類です。

日本人の40%～50%はMTHFR遺伝子のC677TとA1298C遺伝子に変異がありますのでFolic Acid(人工葉酸)では2人に1人流産や不妊、神経管欠損のリスクを改善できません。

天然葉酸塩 (Folate)

さらに最新の研究では天然葉酸塩(Folate)の中でも生体活性が有るものと無いものがある事がわかってきました。

生物学的に活性化されたメチルフォレート

・L-メチルフォレート

・6(S)メチルフォレート

・L-5-メチルフォレート

・Metafolin(メタフォリン)

・L-Methylfolate Calcium(L-メチルフォレートカルシウム/L-メチル葉酸カルシウム塩)

・Levomefolic Acid(ルボメフォルリック酸)

・Quatrefolic(クアトレフォルリック)

活性化されていないメチルフォレート

・D-メチルフォレート

・6(R)メチルフォレート

・5-MTHF

活性化されたメチルフォレートとは判断が付かないタイプ

・L、6(S)、Metafolinと明記されていないもの

・5-MTHF

・5-methylfolate

・5-methyltetrahydrofolate

日本人は人工葉酸(Folic Acid)ではなく、天然葉酸塩(Folate)のほうを摂ることが大切です。

天然葉酸塩(Folate)を含むサプリメントを求める際は、よく注意しなければなりません。生体活性形態のこの物質は非活性型メチルフォレートと区別が付きにくい名称で呼ばれるからです。

天然葉酸塩(Folate)サプリメントを求めるときは、下記にとりわけ注意し生体活性のある天然葉酸塩を選ぶ事が大切です。

妊娠を希望する女性 妊娠中の女性の 厚生労働省推奨量 葉酸 1日/480 μ g

現在の30代から40代の日本人女性の1日に食事から摂取される食事性葉酸(天然葉酸塩)は平均1日280 μ gです。

厚生労働省葉酸1日推奨摂取量は480 μ gですのであと200 μ g足りません。

棗参宝には

天然の黒棗から抽出した生体活性型の天然葉酸塩【6(S)メチルフォレート】を1カプセル当たり38.9 μ g配合しています。

妊娠を希望する女性、妊娠中の女性は

棗参宝1日6カプセル(6 \times 38.9 μ g)=233.4 μ g
を摂取する事により

食事性葉酸平均1日280 μ g

+

棗参宝233.4 μ g=513.4 μ g

厚生労働省葉酸1日推奨摂取量480 μ gを生体活性のある
天然葉酸塩6(S)メチルフォレート
で満たせます。



～棗(なつめ)のチカラ～

栄養面においても、鉄分、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、葉酸やナイアシンなどのビタミンB群、食物繊維などが群を抜いて豊富。胃腸が弱い、冷えを感じる、精神不安や貧血、妊娠や更年期など、女性特有の悩みにぴったりです。

女性にうれしい棗(なつめ)、朝鮮人參、阿膠の成分

疲れ

子宝

美容

1

鉄分

→貧血予防、造血、疲労回復、骨・歯を丈夫にする、タンパク質の代謝

2

葉酸

→造血作用、細胞分裂・増殖を促す、胎児の先天異常予防

3

ビタミンD3

→カルシウムのバランスを整える、受精と着床

4

カルシウム

→骨や歯、爪や髪の毛の形成、高血圧予防、受精と着床

5

コラーゲン

→骨や歯、爪や髪の毛の形成、肌のハリ・つやの元、受精と着床

6

マグネシウム

→カルシウムの吸収促進、高血圧予防、心疾患予防