



～妊娠と葉酸～

葉酸は妊娠初期からではなく妊娠前から摂る必要があります！！

たんぱく質、葉酸、鉄分、カルシウムは、妊娠中に重要な栄養素ですが、その中でも葉酸は、妊婦さんに摂取してほしい特に大事な栄養素なのです。

厚生労働省も葉酸摂取を推奨！

厚生労働省は、妊娠の可能性のある女性に対して葉酸摂取を推奨する通知を行っています。

1日に通常の食事からの240 μ g摂取に加えて、いわゆる**栄養補助食品**から400 μ g摂取すること、としています。

葉酸とは？

ビタミンB群の1つで、胎児の正常な発育に必要な栄養素です。
妊娠前から十分に摂ることで、お腹の赤ちゃんの脳や脊髄(せきずい)の発達異常である「神経管閉鎖障害」のリスクを減らすことができるとされています。



いつ取ればよいか

妊娠を望む人は、妊娠1か月前から産後にかけての摂取を推奨。
特に妊娠1か月前から、初期(3か月くらいまで)の間は大事です。



なぜ妊娠1か月前なの？

赤ちゃんの臓器が形成されるのは妊娠3週から妊娠8週頃。
前回の生理開始が妊娠0週0日なので、次の生理が始まる妊娠4週0日より前から細胞分裂が始まり、妊娠に気づく頃には、すでに細胞分裂が始まっていることになります。
このことから葉酸の摂取は妊娠前から必要だと言われているわけです。

1日あたりの葉酸の推奨摂取量

女性(18歳以上)



通常時: 240 μ g

妊活中: 240 μ g + 400 μ g = 640 μ g

妊娠中: 240 μ g + 240 μ g = 480 μ g

授乳中: 240 μ g + 100 μ g = 340 μ g

男性(18歳以上)



通常: 240 μ g

葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜やいちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています
日頃からこうした食品を多くとるように心掛けましょう

～葉酸を多く含む食品～

ほうれん草100g	生210 μ g 茹でた場合 110 μ g	ほうれん草は葉酸を摂取できる 代表的な食材です！ 鉄分、 β カロテンも豊富です。
枝豆100g(可食部)	茹でた場合 260 μ g	たんぱく質、食物繊維、カリウム、鉄分など豊富 に含まれています。
ブロッコリー100g	茹でた場合 120 μ g	ビタミンCも含んでいるので、妊娠中の風邪予防 にもおすすめです。
アスパラガス100g	茹でた場合 180 μ g	カリウムが含まれており、体内の水分量を調節 する働きがあるので余剰な水分を排出してくれる 為むくみ改善に効果的です。
納豆1パック	60 μ g	鉄分、カルシウムも含まれています。
いちご100g	90 μ g	ビタミンC豊富でさっぱりしているのでつわりの時 でも食べやすいです。

妊活中・妊娠中・授乳中と、その時期に応じた量の
葉酸を摂るようにしましょう