

妊娠前から **ようさん 葉酸** を しっかりととりましょう！

妊娠期の貧血等の
予防にも
効果が
あります



二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400 μ gの葉酸摂取が望まれます。

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

「葉酸」とは、なんでしょう？

「葉酸」は、細胞や血液を作る大切な栄養素です。

ビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一種で、胎児の正常な発育に必要な栄養素で、妊娠前後に多く必要になります。



妊娠を計画している女性や妊娠の可能性のある女性、妊娠初期の妊婦は、通常の食事から摂取する量に加えてサプリメントや葉酸の強化食品などを活用し、**葉酸400 μ g**を毎日摂取することがすすめられています。



※ とりすぎには注意が必要です。葉酸摂取量は、1日当り1,000 μ gを超えないようにしましょう。

付加量

サプリメントなど
(栄養補助食品)
400 μ g

240 μ g

100 μ g

食事

食事性葉酸
240 μ g

食事性葉酸
240 μ g

食事性葉酸
240 μ g

食事性葉酸
240 μ g

妊活中
～妊娠初期

妊娠中期
～出産

授乳中

成人女性
(通常)

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

宇部市では、葉酸サプリメントを配布しています。詳しくはこちら



普段の食事でも、葉酸をとりましょう。葉酸の多い食品の一部をご紹介します

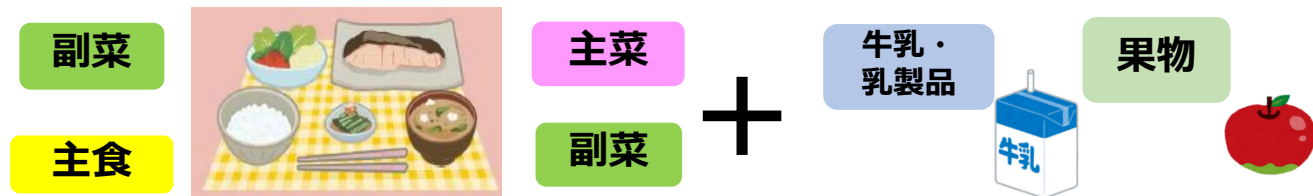
葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、枝豆や納豆、いちごなどに多く含まれています。葉酸は水に溶けやすく熱に弱いので、食品から摂取する際は、生で食べる、蒸すなどの調理方法がおすすめです。

食品名	食べやすい量(g)	葉酸(μg)	100g中(μg)
枝豆(ゆで)	30さや(約40)	104	260
アスパラガス(ゆで)	3本(約45)	81	180
ブロッコリー(ゆで)	3房(約70)	84	120
ほうれん草(ゆで)	小皿1杯(約70)	77	110
いちご	中5コ(約75)	68	90
アボカド	1/2本(約85)	71	83
納豆	1パック(約45)	59	130
焼き海苔	1枚(約3)	57	1900

文部科学省「日本食品標準成分表(八訂) 増補2023年版」より作成

バランスの良い食事は健康な体をつくります!

毎日3食、きちんと食事をとっていますか? 不規則な食事をしていると栄養が偏り、からだの免疫力低下や生活習慣病につながります。健康のためにはバランスのとれた食事が大切です。



「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと	妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。
ビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと	妊娠前から、野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。
「主菜」を組み合わせたらたんぱく質を十分に	たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。
乳製品、緑黄色野菜、小魚などでカルシウムを十分に	女性のカルシウム摂取量は不足しがちです。妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。

宇部市こども未来部 こども支援課

宇部市琴芝町二丁目4番25号 宇部市多世代ふれあいセンター1階
 TEL: 0836-31-1732 FAX: 0836-21-6020
 E-mail: ubehapi@city.ube.yamaguchi.jp

