

葉酸は「妊娠してから」ではなく「妊娠まえから」

葉酸で「女子力」を磨きましょう
妊娠を考えた「妊娠力」を磨きましょう

監修：府中市民病院 婦人科 医長 牧野郁子 先生



葉酸は、ほうれん草から発見されたビタミンB群の一種で、ブロッコリーや柑橘類などに含まれています。血液をつくる時に必要な栄養素であり、貧血のない健康的な生活をおくるためには不可欠なビタミンです。さらに、赤ちゃんの脳・神経などのからだの発育を助けることから、妊娠を計画している女性にとっては特に必要な栄養素です。葉酸は体内でつくことは出来ません。そのため食事やサプリメントから毎日摂る必要があります。

葉酸が多く含まれる食材例

食品名	1食あたりの重量(9)	葉酸(μg)	
		1食あたり	100gあたり
玉露(浸出液)	150	225	150
グリーンアスパラ(ゆで)	100	180	180
さつまいも(皮むき、蒸し)	200	100	50
ほうれん草(ゆで)	80	88	110
えだまめ(ゆで)	30	78	260

※食品の葉酸量 文部科学省 日本食品標準成分表2015年版

葉酸が足りないとどうなるの？



貧血になります

気持ちの浮き沈みや美容にも影響します

赤ちゃんの病気(神経管閉鎖障害)や成長に影響します

原因不明の疲れやすさ・いらいら・頭痛・動悸・息切れは、葉酸不足による貧血のせいかもしれません。さらに葉酸が不足するとお肌や髪にも影響します。結婚後も「元気で美しい女子」でいるため、不足しないように心がけましょう。妊娠を考えている人はなおさら。妊娠前からしっかり摂ると、赤ちゃんの脳やせき髄のもとになる「神経管(※)」をつくる手助けとなります。さらに、赤ちゃんの病気である「神経管閉鎖障害(※)」になるリスクを下げる事が分かっています。元気な赤ちゃんに出会うために、妊娠前から葉酸が不足しないように心がけましょう。

※ 神経管とは…妊娠4週くらいにつくられる背骨や脳のもととなる管状の器官です。

※ 神経管閉鎖障害とは…神経管がうまく発達できない場合、生まれつき脳が欠けている「無脳児」、背骨の中にあるべき脊髄が骨の外にとびだした「二分脊椎」、腰や仙骨部の皮膚や骨が閉じず、脊髄が体表に出てコブを形成している「髄膜瘤」になります。

なぜ妊娠まえから必要なの？



元気なあかちゃんを産むためです

妊娠初期(受胎後4週目)に神経管がつくられます。多くの場合、妊娠に気づく頃にはすでに神経管はつくられており、「神経管閉鎖障害」の予防のため葉酸を摂り入れるには遅い時期になります。そのため、厚生労働省は「妊娠する1ヶ月以上前から妊娠3ヶ月までの摂取」を呼び掛けているのです。多くの研究においても、葉酸を妊娠前から摂ることで神経管閉鎖障害の発症リスクが少なくなると報告されています。ぜひ妊娠前から葉酸を摂りましょう。

注意 葉酸だけですべての病気を予防できるわけではありません。心配があればかかりつけ医に相談しましょう。

妊娠の中期から後期は必要なの？



妊娠中も継続して葉酸を摂りましょう

葉酸は、全ての妊娠期間を通して赤ちゃんの成長を助けます。赤ちゃんだけでなく妊娠後期に起こりやすいママの貧血も予防します。妊娠中も味方にしたい栄養素です。

参考：貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう
(厚生労働省 e-ヘルスネット)

神経管閉鎖障害予防のために

妊活中および妊娠初期の女性 普段の食事の葉酸 240μg + サプリメント 400μg = 640μg/日

妊娠中(中期～後期) 推奨量 240μg + 付加量 240μg = 480μg/日

参考：葉酸とサプリメント-神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果(厚生労働省 e-ヘルスネット)

どうやって摂ればいいのか？ ～サプリメントを利用しよう～

サプリメントをお勧めします

葉酸は水に溶けやすく調理により栄養素が失われやすい特徴をもちます。妊娠希望の女性では400 μ g/日の葉酸が必要ですが、これを食事だけで摂る場合、ほうれん草10束くらい、ブロッコリー10房となります。この量を食事だけで摂ることは現実的でないため、厚生労働省はサプリメントによる葉酸摂取を勧めています。ただし、たくさん摂ればいいというものではありません。1日の葉酸摂取量が1000 μ g/日を超えないようにしましょう。

葉酸の種類と吸収率

吸収率は低い



ポリグルタミン酸型葉酸

吸収率が高い！



モノグルタミン酸型葉酸

参考:葉酸とサプリメント -神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果(厚生労働省 e-ヘルスネット)

最後に ～バランスよく栄養をとりましょう～



女性の健康と赤ちゃんの健やかな成長のために葉酸をとりましょう。食事だけでは不足するため、サプリメントの利用が勧められます。ただし食事から摂らなくてもよいということはありません。

脳や神経、血管、筋肉、脂肪、皮膚などの臓器や器官、そして女性ホルモンなどの働きには食事内容が大きく影響します。最近、ダイエットや偏食で痩せている女性が増えています。ママの栄養不足は低出生体重児(※)のリスクだけでなく、赤ちゃんが生活習慣病にかかりやすいことがわかってきました。

ユニセフ・WHOは、「人生の最初の1,000日(受胎から満2歳の誕生日まで)の適切な栄養は子どもの将来の健康維持に重要」と提言しています。

また、ダイエットや偏食はご自身の健康寿命(※)の短縮につながります。結婚を機会に、自分の未来のため、子どもたちのために食生活をみなおしましょう。

※ 低出生体重児とは…2500g未満の赤ちゃんのことをいいます

※ 健康寿命とは…「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」つまり手助けなく自立できる期間です。

牧野郁子先生の略歴

福岡大学医学部卒業・同大学大学院卒業

福岡大学産科婦人科学講座入局

国立成育医療センター周産期部門 シニアレジデント

東京女子医科大学乳児行動発達学講座(アプリカ寄附講座)特任助教

東京女子医科大学東医療センター(現・足立医療センター)産婦人科 講師

沖縄県立北部病院 産婦人科 副部長

府中市民病院 婦人科 医長

主な所属学会

日本産科婦人科学会 認定医・指導医

日本周産期新生児医学会 認定医・評議員

日本産科婦人科遺伝学会 認定医

日本女性医学会 認定ヘルスケア専門医

日本抗加齢学会 専門医

府中市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。