

# 健康 知って得する ミニ知識

動画サイトYouTubeで動画配信しています！

当院ホームページよりご覧いただけます。

ぜひご覧ください。



島根県立中央病院 動画ギャラリー

検索



9月のテーマは…

## 妊娠前からの摂取が大切な“葉酸”のおはなし

講師 不妊症看護認定看護師  
勝部 愛子

### 葉酸はなぜ必要？

妊娠前、妊娠中に葉酸はなぜ必要なのでしょう。

葉酸は、「赤ちゃんのビタミン」と呼ばれるほど、妊娠前、妊娠中に必要な栄養素で、赤ちゃんの身体的设计図であるDNAの合成や細胞分裂に欠かせない栄養素です。

特に、妊娠2週から妊娠6週末の間の妊娠超初期に、脳や脊髄のもとになる神経管を作るために葉酸がたくさん必要なのですが、葉酸が不足すると胎児に大きな影響を与えてしまいます。

葉酸を十分に摂取すれば、胎児の脳や脊髄が正常に機能しなくなる神経管閉鎖障害が発症する危険性が、70-80%低下するといわれています。

妊娠に気付く前である妊娠超初期にたくさんの葉酸が必要なため、妊活中はもちろん、普段から意識して葉酸を摂っておくことが大切なのです。

他にも、海外では葉酸をとることで不妊治療の成績に良い影響があるとも報告されていますし、妊娠中の貧血予防、産後の子宮回復の手助けにもなります。

日本における神経管閉鎖障害の発生率(2011年)



International Clearinghouse for Birth Defects Surveillance and Research (ICBDSR) Annual Report 2013 より作成

### 葉酸を一日400~1000 μg摂取することが必要

2000年に旧厚生省は、妊娠を計画している女性に対して、神経管閉鎖障害の発症の危険因子を低減させるため、**妊娠1か月以上前から**、妊娠3カ月の間に食事からの葉酸摂取に加えて、栄養補助食品(サプリメント)から400μg摂取することを推奨しました。

妊娠前から葉酸を一日400~1000 μg摂取することが必要ですが、妊娠可能な年代の女性の葉酸摂取量は、必要量に達していない現状です。



妊娠前 妊娠2週 妊娠6週末



## 葉酸を食べましょう



### 【葉酸が多い食品】

葉酸が多い食品は、ホウレンソウ、いちご、ブロッコリー、枝豆、のり、レバー、あずっこなどです。

### 【他のビタミンもあわせてとりましょう】



葉酸の吸収を高めるには、他のビタミンの摂取も必要です。

イチゴ、ブロッコリーなどに含まれるビタミンC。マグロ、カツオ、レバーなどに多いビタミンB6。アサリ、シジミ、サンマ、レバーなどに多いビタミンB12をとともに摂取することをお勧めします。

(注意：妊娠初期は、ビタミンAが豊富なレバーは控えておきましょう。)

### 【調理の注意点】

葉酸は水に溶けやすいという性質があるため、調理にも注意が必要です。

茹でると、調理の段階で葉酸が溶け出してしまうので、蒸したり、炒めたり、電子レンジでの加熱がお勧めです(熱にも弱いので熱しすぎには要注意)。



## 葉酸のサプリメントを利用しましょう

食事で不足している部分を、サプリメントで補いましょう。

葉酸サプリメントは原料により2種類あります。

石油などからつくられた化学合成の葉酸と、天然の食品を原料とした葉酸です。

化学合成のものは、体内での利用率が高く85%が吸収されますが、過剰摂取に注意が必要です。食品を原料としたものは、利用率は50%と低いです。葉酸の含有量は400 $\mu$ gが必要で、葉酸の吸収や働きに必要な**ビタミンC, B6, B12が入っている**こと、また、長期間使用しますので、**継続購入が可能な価格**であることもポイントです。



(注意：他の薬を飲んでいらっしゃる場合は、葉酸のサプリメントと飲み合わせが悪い薬もありますので、医師、薬剤師と相談してください)

## 妊娠前、妊娠中は体調を万全に

最後に、妊娠前、妊婦中のタバコは、低体重児・流産・早産・胎盤早期剥離などを発生させたり、お酒は先天性疾患を発生させたりする可能性が高くなります。

カフェインのとりすぎも注意が必要です。

将来の赤ちゃんの健康のため、葉酸だけでなく、禁酒、禁煙、バランスのとれた食事を意識してください。

