

妊娠前から 葉酸を摂りましょう

監修: 山口大学産科婦人科教授 杉野法広 先生

葉酸は赤ちゃんの発育に大切な成分として
母子手帳にもその必要性が記載されています。
特に、妊活期には葉酸の働きや摂取量を正しく理解し
母子ともに健やかな妊娠生活を過ごしましょう



葉酸とは

葉酸は、ビタミンB群に分類される水溶性のビタミンのひとつです。赤血球を作るときに必要な栄養素のため造血のビタミンとも呼ばれています。また、葉酸は、赤ちゃんが正常に発育するために重要な働きをします。そのため、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性には、特に大切な栄養素です。人間を含むほとんどの動物は、葉酸を体内でつくりだせないため食事やサプリメントから毎日補給する必要があります。



どうして葉酸が必要な?

妊娠すると受精卵は、細胞分裂を何回も繰り返し、赤ちゃんとして発育します。赤ちゃんの中枢神経(脳やせき髄)のもとになる「神経管」が正常に形成されるために葉酸は大切なビタミンなのです。実際に、葉酸の摂取が胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを下げる事が分かっています。

神経管と神経管閉鎖障害とは?

神経管とは、せき髄や脳の元となる管状の器官で、受精後4週目頃につくられ、その後、せき髄や脳に発育していきます。神経管が上手く閉じず管状にならない場合には、神経管閉鎖障害という先天性障害になります。脳が形成不全となる「無脳症」やせき髄が体の表面に飛び出した「二分脊椎症」になります。

妊娠前から葉酸を摂取する理由!

せき髄や脳の発育に大切な神経管がつくられる受精後4週目頃というのは、予定の月経が2週間遅れている頃に相当します。実際には、妊娠しているかどうかを検査するタイミングは、月経が来ないことで気づく場合がほとんどです。したがって、検査をして妊娠が確認された時には、すでに受精してから、4週以上が経過していることが多いため、神経管がつくられる時期は既に過ぎています。つまり、妊娠に気づいた時に、葉酸が十分にある状態にしておくことが、赤ちゃんが正常に発育するためには重要なのです。したがって、妊娠前から積極的に葉酸を摂取しておくことがとても大切になります。

葉酸摂取
開始

十分な葉酸濃度



妊娠前

妊娠中

出産

サプリメントや葉酸強化食品を

うまく利用しましょう

葉酸は、ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜や、牛や豚のレバーに多く含まれています。しかし、食品に含まれる葉酸は、熱に弱く、酸素に対して不安定なため調理法や長期保存によって失われやすい特徴があります。そのため、厚生労働省も食事だけでなくサプリメントや葉酸を強化した食品を上手に活用することを推奨しています。妊活中や妊娠初期は、通常の食事から摂取する量に加えて(付加量)サプリメントや食品中に強化される葉酸として400 μ gを毎日摂取することが薦められています。



サプリメント摂取時は、
摂取量を守って上手に利用しましょう

葉酸が
多く含まれる
食材例



ほうれん草

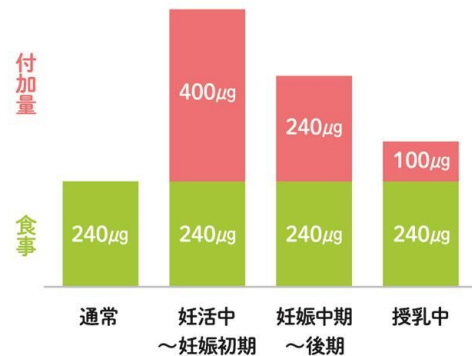


ブロッコリー



いちご

1日の葉酸における摂取推奨量



出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

バランスよく栄養を摂りましょう

赤ちゃんの健やかな成長のためには、ママの健康が大切です。近年ダイエットや偏食などによる痩せの女性が増えていますが、母体の低栄養は早産や低出生体重児のリスクを招くだけでなく、出生後の赤ちゃんの生活習慣病の原因にもなる可能性が最新の研究では示唆されています。妊娠前からビタミンやミネラル豊富な食材を十分にとり、良質なタンパク質や脂質を選ぶなど、栄養素のバランスを考えた適切な食事を心がけるようにしましょう。



市販総菜

バランス栄養食品

疲れた時や時間がない時、また悪阻により十分な食事をとることができないときなどには、無理をせず、市販の総菜やバランス栄養食品などもうまく活用するといでしょう。



杉野法広先生の御略歴

1985年 山口大学医学部卒業後、同大学産科婦人科学講座入局
1996年 米国イリノイ大学 医学部生理学講座留学
2003年 山口大学医学部 産科婦人科学講座 教授
2017年 山口大学医学部付属病院 病院長兼任

主な所属学会
日本産科婦人科学会 認定医・指導医
日本生殖内分泌学会 理事長
日本生殖医学会 副理事長

相模原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。