

## ●「葉酸」について●



### ☆葉酸とは☆

葉酸は、細胞分裂や DNA の合成に欠かせない重要な栄養素です。

特に妊娠初期にしっかり摂取することで、赤ちゃんの脳や神経を作る管が正常に形成され、「神経管閉鎖障害（二分脊椎や無脳症など）」という先天性異常のリスクを約 70%減らすことができるとされています。

妊娠中は血液量が普段の約 1.5 倍に増えるため、ママは貧血になりやすくなります。

葉酸はビタミン B12 と協力して赤血球を作り、造血機能をサポートしてくれます。

日本人の食事摂取基準 2025 年度版では、18 歳以上男女問わず一日 240  $\mu\text{g}$  が推奨量です。

### ☆必要なのはいつどの位？☆

#### 【最も重要な時期（妊活中～妊娠初期）】

赤ちゃんの神経管は、妊娠に気づかない方も多い「妊娠 6 週ごろ」に作られます。そのため、「妊娠の 1 ヶ月前～妊娠 3 ヶ月（12 週）まで」が最も積極的な摂取を推奨される期間です。

【推奨量】 通常量に加えて、サプリメント等から 1 日プラスで 400  $\mu\text{g}$  を摂ることが厚生労働省から推奨されています。

#### 【妊娠中期以降・授乳中】

主要な器官が作られた後も、赤ちゃんの成長やママの貧血予防のために葉酸は引き続き必要です

【推奨量】 妊娠中期～後期は食事にプラスで 1 日 240  $\mu\text{g}$ 、授乳中もプラス 100  $\mu\text{g}$  摂ることが推奨されています。

【注意点】 サプリメントを含め、1 日の総摂取量が 1000  $\mu\text{g}$  (1mg) を超えないように注意しましょう。

### ☆お食事のワンポイントアドバイス☆

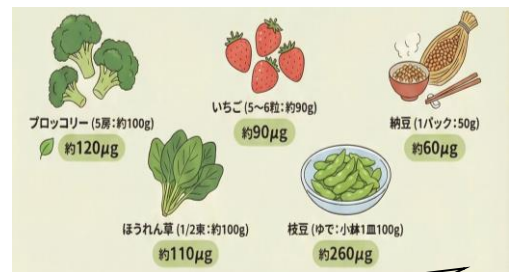
葉酸は「水溶性」のビタミンのため、茹でるとお湯に半分ほど溶け出してしまいます。

スープにして汁ごと食べたり、吸収率の高いサプリメント（モノグルタミン酸型）を上手に活用して、無理なく必要な栄養を補いましょう。

※レバーにも葉酸は多く含まれますが、ビタミン A の摂りすぎには注意が必要です。

緑黄色野菜や果物からの摂取を意識しましょう。

### 身近な食品と葉酸含有量(目安)



他、モロヘイヤ(茹 35g) : 23  $\mu\text{g}$

アスパラガス(3本) : 114  $\mu\text{g}$

調整豆乳(200ml) : 62  $\mu\text{g}$

ネーブル(中 1 個) : 44  $\mu\text{g}$

さつまい(100g) : 55  $\mu\text{g}$

♪管理栄養士による個別栄養指導・  
集団栄養指導やっています【要予約】♪

