



美形の関係が指摘されている木食系がのりま。葉酸の不足、特にい方は、マルチビタミンを購入してください。

タミンAや水銀の過剰摂取などですが、特に葉酸は、妊娠中だ①ではなく、妊娠前からの摂取が勧められています。今日から葉酸摂取に努めてください。

## 葉酸のサプリメント

大塚製薬のネイチャーメイドなどの飲む錠剤、明治ビオママのヨーグルト味の食べる錠剤や葉酸入りのお茶などがあります。



## 1. 葉酸の摂取に着いて

二分脊椎症は、日本では赤ちゃん1万人のうち約4人に起こる歩行困難や排泄障害を伴う脊椎の病気です。妊娠1ヶ月以上前から妊娠3ヶ月(妊娠11週)まで毎日400μg(マイクログラム)の葉酸摂取を続けると発生が減少します。30年前の英国では1万人に16人と日本の4倍発生していたのですが、葉酸摂取を推進した結果、1万人に1人にまで減少しました。中国などでも葉酸摂取の推進とともに二分脊椎症が著明に減少し、葉酸摂取の重要性は明らかになりました。葉酸はビタミンBの一種で、ほうれん草、ブロッコリー、いちご、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれていますが、水・熱・光に弱い調理で栄養を損失してしまうことが多く、ふだんからこれらの食材を食べていても不足がちになってしまいます。このため、葉酸はサプリメントで400~480μgを毎日摂取することをお勧めします。葉酸は、二分脊椎症や無脳症などの神経管閉鎖障害ばかりでなく、口唇裂・口蓋裂や心臓の奇形を減らす効果も、貧血の予防効果もあります。当院でお勧めしているサプリメントは鉄分が多く含まれ貧血の予防効果がとても高いので、妊娠3ヶ月以降も続けることをお勧めします。ただし、摂取量は、1日1000μgを越えないようにしてください。



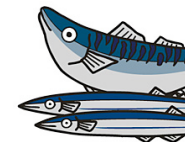
## ② マルチビタミン

ビタミンAを含まずに葉酸が含むものを選ぶか、成分のビタミンAがβ-カロテンであると明記してあるものを選んでください。キョーリン製薬の「葉酸+マルチビタミン」やピジョンの「葉酸プラス」などがあります。

※当院では「ビーンスタークママ葉酸+鉄」をお勧めしています。葉酸を含むマルチビタミンに鉄分を追加したもので、1日1錠を食べるタイプです。とてもおいしくて安価です。当院受付でお買い求めください。

## 3. 水銀の過剰摂取について

最近、魚類に含まれる水銀が、魚の種類や摂取量により過剰摂取となり、胎児に影響を与える可能性があるとの警告がなされています。ただし、わが国は、昔から魚を多く摂取する民族であるといっても、通常の食事では、過剰摂取となる可能性は非常に低く、むやみに心配する必要はありません。厚生労働省から、別紙のパンフレットが発表されていますので、お読みください。



## 2. 動物性ビタミンA (レチノール) の過剰摂取について

ビタミンAは妊娠中にも必要なビタミンですが、妊娠3ヶ月までの過剰摂取により赤ちゃんの耳の形態異常が増えることがわかっています。妊娠中の必要量は1日2000IU(600μg)で、上限は1日5000IU(1500μg)です。ビタミンAは、通常の食事では、過剰摂取も不足もありませんが、ビタミンAを含むサプリメントの場合、過剰摂取になることがあります。ビタミンAには、動物性食品に含まれるレチノールと、緑黄色野菜に含まれる体内でビタミンAに変わるβ-カロテン(β-カロチンともいいます)があり、過剰摂取で問題になるのはレチノールです。β-カロテンは、ビタミンAの前駆物質であり、ビタミンAの不足分だけがビタミンAに変わるしくみなので、たとえ大量に食べてもビタミンAは過剰にならないので安全です。

詳しくは、次のページをお読みください。

日本産婦人科医会ホームページ - 「情報館」 - 「先天異常部より」

食事と先天異常

<http://www.jaog.or.jp/JAPANESE/jigyoo/SENTEN/kouhou/food.htm>

葉酸摂取による胎児異常発生予防

<http://www.jaog.or.jp/JAPANESE/jigyoo/SENTEN/kouhou/yousan2.htm>

厚生労働省ホームページ

神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対するに係る適切な情報提供の推進について

[http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1212/h1228-1\\_18.html](http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1212/h1228-1_18.html)

「日本人の食事摂取基準(2010年版)」

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/05/s0529-4.html>

妊産婦のための食生活指針(平成18年2月)

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>

葉酸と母子の健康を考える会

<http://yo-san.jp/index.html>

### [ビタミンA (レチノール) が多く含まれる食品]

あゆ(養殖/焼き) 50g	10000 IU	あゆ(天然/焼き) 50g	3300 IU
うなぎ(蒲焼) 100g	5000 IU	ほたるいか(ゆで) 50g	3200 IU
鶏レバー 10g	4700 IU	あんこう肝 10g	2800 IU
豚レバー 10g	4300 IU	ぎんたら 50g	1800 IU
牛レバー 10g	4100 IU	フォアグラ 50g	1700 IU