

母子の健康を
応援します！



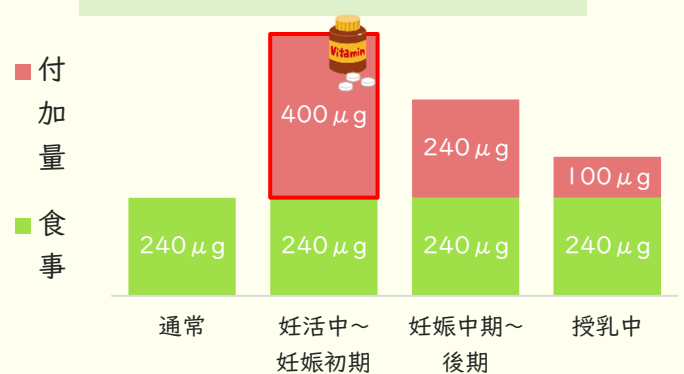
葉酸サプリメントを無料でプレゼント！

妊娠されてわくわくした気持ちやこれからの不安など感じられているのではないのでしょうか。お母さんや生まれてくる赤ちゃんの健康を守るために今できることがあります！

葉酸をサプリから摂りましょう

葉酸はビタミンの1つで赤血球を作るために大切な働きをします。また妊娠においては赤ちゃんが正常に発育するためにとても重要な栄養素です。妊娠前、妊娠初期は特に食事だけでは十分な量が取れないため、サプリメント等を活用することが推奨されています。

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(2025年版)」

葉酸を多く含む食品には、ほうれん草やいちご、納豆や枝豆があるよ！



葉酸が必要な理由

赤ちゃんの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必要なのが葉酸です。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ということがわかっています。またお母さんの貧血、動脈硬化を防ぐ効果も期待できます。

美咲町から無料でサプリメントを配布しています！

葉酸の働きを十分に発揮するには早い時期からの葉酸摂取をおすすめしています。



よくある質問 Q&A



葉酸



Q. 神経管閉鎖障害ってどんな病気なの？

先天性の障害で脳が形成不全となる“無脳症”やせき髄がからだの表面に飛び出した“二分脊椎症”などになります。その影響でうまく歩くことや排泄ができなかったり、赤ちゃんの成長や生活に大きく関わることもあります。

※神経管閉鎖障害は葉酸不足だけでなく、遺伝など複数の要因が重なって発症するものです。



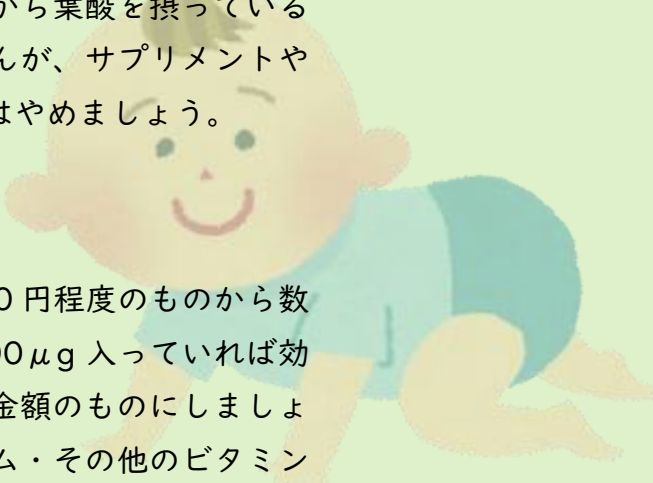
Q. サプリメントで葉酸を摂ると摂りすぎが心配です。

決められたサプリメント量を守っていれば食事から摂る葉酸によって健康障害につながることはまずありません。サプリメントから葉酸を摂っているからと言って葉酸の多い食品を避ける必要はありませんが、サプリメントや葉酸が強化された食品を決められた量以上に摂ることはやめましょう。

※てんかん等治療中の病気がある方は主治医に相談をしましょう。

Q. 葉酸サプリはどれを選んだらいいの？

葉酸のサプリはドラッグストアなどで購入でき、700円程度のものから数千円のものまでさまざまです。安いものでも葉酸が400μg入っていれば効果は変わりません。継続して摂取するので続けられる金額のものにしましょう。サプリによっては葉酸だけでなく、鉄やカルシウム・その他のビタミンが含まれているものもあります。



健康的な食生活のすすめ

偏りがないう食材を選び、**主食・主菜・副菜**を基本に1日3食きちんと食べましょう！

