

お母さんになる前に、葉酸を摂ろう！

葉酸って何？



B群ビタミンの一種です。

葉酸はプテロイルグルタミン酸とも呼ばれ、新しい赤血球を作ったり、胎児の正常な発育に必要な栄養素です。

葉酸は食品中でいろいろな形で存在しています。通常の食品中の葉酸は、ほとんどがグルタミン酸が複数結合した「ポリグルタミン酸型」ですが、加工食品などに添加される葉酸はグルタミン酸が一つ結合した「モノグルタミン酸型」(プテロイルモノグルタミン酸)です。



何で、必要なの？

胎児の神経管閉鎖障害発症リスクを減らすことができると考えられているからです。

神経管閉鎖障害とは、受胎後28日頃にできてくる胎児の神経管に障害がおり、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などを生じることです。そのリスクを減らすために、お母さんになる人は受胎前後に十分な葉酸を摂ることが望ましいとされています。

いつ、必要？



妊娠の1か月前から妊娠3か月までです。

葉酸は妊娠期間中を通して必要ですが、神経管閉鎖障害リスクを減らすためには、「お母さんになるかもしれない人」が、妊娠1か月前から神経管が形成される妊娠3か月までの期間、十分な葉酸を摂る必要があります。

そのため、妊娠3か月以降は、神経管閉鎖障害のリスクを減らす目的で葉酸を多く摂取する必要はありません。



二人目だから、大丈夫？

油断は禁物です。

二人目以降の妊娠でも、神経管閉鎖障害がおこる確率はゼロにはなりません。妊娠を希望する女性は、意識して葉酸を摂取しましょう。

どれくらい、摂れば良いの？

ふだんの食事以外に400 μ g/日のプテロイルモノグルタミン酸(葉酸)を摂ることが望ましいとされています。



通常の食品中にある葉酸は、利用率があまりよくありません。一方、加工食品に添加される葉酸は吸収率が良いことが知られています。

そこで、ふだんの食事に加えて、添加されたプテロイルモノグルタミン酸(葉酸)を400 μ g/日摂ることが勧められています。

しかし、たくさん摂れば摂るほど良いというものではありません。習慣的な摂取量が1日1mg(=1000 μ g)は超えないように注意しましょう。



サプリメントじゃなきゃ、ダメ？※

プテロイルモノグルタミン酸(葉酸)が添加された食品なら、同じ効果があります。

葉酸の上手な摂り方は、まず第一に、バランスのよい献立に気をつけ、ふだんの食事から摂取すること。その上で、モノグルタミン酸型が添加されたシリアルやスナック、加工食品などを上手に利用することです。

サプリメントは原材料も様々で、品質や規格も一定でないといった問題があるため、妊娠初期の女性に積極的に勧めできるものとは言えません。どうしても足りないときにはサプリメント、という順番で考えてみましょう。



※ここでは、カプセルや錠剤、粉末、顆粒、抽出エキスなど、通常の食品とは異なる形態をした食品(医薬品でないもの)をサプリメントと呼びます。

※注意※

神経管閉鎖障害は、葉酸以外にも数多くの要因が関連しておこります。葉酸を十分に摂取しても神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクがなくなるわけではありません。葉酸に気を付けて、バランスの良い食生活を心がけましょう。