

妊娠前後における葉酸の効果、摂取方法

《 葉酸摂取の効果 》

胎児の神経管閉鎖障害（二分脊椎症など）等の先天奇形の発生リスクの低減につながります。

～ 神経管閉鎖障害とは ～

妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことにより起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

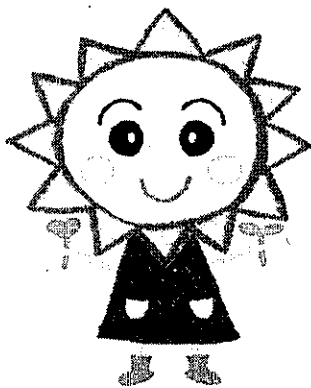
《 葉酸サプリメントの摂取時期 》

厚生労働省は、胎児の神経系が形成される、妊娠1か月以上前から妊娠成立後3か月までの葉酸摂取を推奨しています。

《 葉酸の摂取量 》

妊娠成立前1か月以上前から妊娠成立後3か月の期間は、通常の食事摂取に加え、0.4mgの葉酸をサプリメント等の栄養補助食品から摂取することが勧められています。

葉酸は緑黄色野菜や大豆、果物、卵、レバー、焼きのりなどに多く含まれています。日頃から、野菜1日350gを目標に、バランスのよい食生活を心がけましょう。



すこやかになさん

防府市健康づくりキャラクター

