

だいじょうぶ?

妊娠中の葉酸の必要性

妊娠中はさまざまなビタミンやミネラルの必要量が増加します。そのため妊婦は幅広い栄養素をバランスよく摂取することが重要になります。葉酸欠乏による胎児奇形のひとつとして、無脳症を代表とする神経管閉鎖障害（Neural tube defects：NTDs）が挙げられます。現在大規模な臨床研究の結果、積極的な葉酸摂取により、NTDsを予防できることが証明されています。また、葉酸摂取によりリスクの低減が期待される胎児奇形として、口唇・口蓋裂や先天性心疾患も挙げられています。

妊婦に推奨されている1日の葉酸必要量は、480 μ gです。これを実際に食品で摂るとすると、アスパラガスなら約13本、アボカドなら約3個、牛のもも肉なら約970g、納豆なら約16.5パックが必要です。いかに葉酸の必要量を食事で摂取することが困難か理解していただけたと思います。そこで最近よく話題になっているのが、十分量の葉酸を含んだサプリメントです。妊婦さんにお勧めす

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

小林 眞一郎



るのは、葉酸以外にも妊娠中に欠乏しやすくなるカルシウムやマグネシウム、鉄、ビタミンD等を総合的にバランスよく含んだサプリメントです。購入される際はどの栄養素が含まれているか、よく確認して下さい。食事からでもサプリメントからでも摂取した各栄養素は、摂取後すぐに最適な血中濃度および貯蔵量を満たせるわけではありません。ですから、妊娠前から摂取を始めておくのが理想的と言えます。サプリメントにより各栄養素はバランスよく摂れますが、もちろん食事は偏りのない栄養配分に気を付け、さらに過度な糖質や脂質の摂りすぎには注意して下さい。

