

中文 (中国語版)

やさしい日本語と 外国語で 伝える 葉酸について



DHC

各位外国居民

叶酸对于怀孕期女性是
十分重要的营养素。
为了腹中宝宝的健康，
为了妈妈的健康，
请适当地服用叶酸营养补剂。

外国人住民の皆さんへ

妊娠している 女の人にとって

葉酸は とても 大切な 栄養素です。

おなかの 中に いる 赤ちゃんの 健康のために、

お母さんの 健康のために、

ぜひ 葉酸サプリメントも 活用してください。

咨询联系方式

お問い合わせは [こちら](#)

平塚市保健中心 (健康課)

ひらつかしほけん けんこうか
平塚市保健センター (健康課)

0463-55-2111

8:30~17:00 (周六、周日、节假日、新年休息除外)

(土曜日・日曜日・祝日・年末年始を のぞく)

平塚市与株式会社DHC签订了推进健康的合作协议。

通俗易懂的日文、外文说明合作机构 (公財) 神奈川県国際交流財団
外国人児童支援事業 (不送事業)

やさしい日本語・外国語表協力: (公財) かながわ国際交流財団
外国人児童子育て支援事業 (モデル事業)

平塚市と株式会社DHCは、健康づくりの推進に 係る
連携協力を 締結しています。

怀孕中的各位

妊娠中の 皆さんへ

你知道对于腹中的宝宝和母亲

所需的营养素

“叶酸”吗?

おなかの 中に いる 赤ちゃんと お母さんに 必要な 栄養素

「葉酸」を 知っていますか?

平塚市为了增进健康, 设立了“平塚孕育叶酸项目”, 面向女性开展促进从
孕前到孕期、分娩、产后摄取叶酸的活动。
这张宣传传单是面向外国居民说明叶酸的资料。

平塚市では、「ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト」として
健康づくりのために、妊娠する前から 妊娠中・出産・産んだ後までの
女の人に 葉酸をとることを 勧める 運動を 行っています。
このチラシでは、葉酸について 外国人住民向けにご説明しています。



叶酸是维持细胞正常成长必不可少的重要营养素。

叶酸は細胞が正常に成長するために欠かせない大切な栄養素です。

1 为什么需要叶酸? なぜ葉酸が必要なの?

1 为了宝宝的健康

叶酸是生成腹中宝宝的大脑和脊髓基础的神经管所必需的营养素。

从怀孕1个月前到怀孕初期摄取叶酸,可以降低出生婴儿的残障风险。



1 赤ちゃんの健康のため

葉酸はおなかの中にいる赤ちゃんの脳や脊髄のもとになる神経管をつくるために必要な栄養素です。妊娠1ヵ月以上前から妊娠初期にとると、赤ちゃんが障がいを持って生まれてくるリスクを減らすことができます。

2 为了妈妈的健康

叶酸可以减少血液中对人体有害的部分物质,有益于怀孕、哺乳期的母体健康。



2 お母さんの健康のため

葉酸は血液の中にある体に悪い一部の物質を減らし、妊娠中・授乳中のお母さんの体に良い影響を与えます。

- 降低孕期生病(并发症)的风险。
- 有助于宝宝出生后的母亲恢复体力。
- 不易患产后抑郁。

- 妊娠中の病氣(合併症)のリスクを減らします。
- 赤ちゃんを産んだ後のお母さんの体力回復に役立ちます。
- 産後うつになりにくくなります。

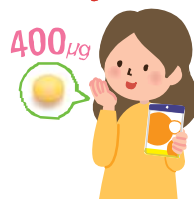
2 如何摄取叶酸? どうやって葉酸をとればいいのか?

叶酸在菠菜、毛豆、草莓、西兰花、肝等食品中含量较多。

但是,叶酸会因加热损失,并且溶于水,因此靠饮食很难摄取足够的量。

建议通过营养补剂有效地摄取叶酸。

特别是怀孕初期最好通过吃饭外加补剂等摄取400 μ g。



葉酸はほうれん草や枝豆、イチゴ、ブロッコリー、レバーなどの食品に多く含まれています。しかし、熱でこわれて、水に溶けてしまうので食事で十分にとるのが難しいのです。サプリメントで効率よく体にとり入れるのがおすすめです。特に、妊娠初期は食事の他にサプリメントなどで400 μ gとりましょう。

3 哪里可以买到叶酸补剂? 葉酸サプリメントはどこで買えるのか?

不仅是怀孕期间,哺乳期最好也一直服用叶酸补剂。

可以通过电商或在药店、药妆店买到。

没有处方也可买到,如果服用其他药物,请先和医生咨询。



葉酸サプリメントは妊娠中だけでなく、授乳中もとり続ける方がよいといわれています。インターネットや薬局、ドラッグストアで買うことができます。処方箋がなくても買えますが、お薬を飲んでいる方はお医者さんに相談してください。