

子育てするなら
平塚で!



いつの日かママになるために、葉酸を気にしていますか?



ひらつかはぐくみ 葉酸プロジェクト

ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクトとは、女性の健康づくりの一環として、妊娠前から妊娠・出産・産後までの女性を対象に、葉酸の適正摂取を勧める運動です。

ご存知ですか?

胎児の脳や脊髄が作られるのは、妊娠1~3か月ころで、このころに最も葉酸が使われます。そのため、厚生労働省では「**妊娠1か月以上前からの葉酸サプリメントの摂取**」を呼び掛けています。(サプリメントの葉酸は、食事性葉酸よりも体内で効率よく利用されます)

それに対して...

平塚市民の「妊娠前からの葉酸サプリメント」の摂取率は

28.3% まだまだ低め!!

出典:「平塚市産婦葉酸アンケート集計」(平成30年9月)

「葉酸」とは?

- 葉酸は、妊娠前から妊娠中、出産後を通じて有用な栄養素です。
- 葉酸は、動脈硬化を予防する働きがありますので、健康増進や未病対策のために、成人男女で継続して利用できます。(葉酸は米国など世界80カ国以上で、シリアルなど穀類に添加が義務付けられている栄養素です。)

厚生労働省も
サプリメント摂取を推奨!

母子健康手帳にも「葉酸」を摂ることの重要性が書かれています!

だからこそ!

妊娠を考えたら

葉酸サプリメントを
摂ろう

普段から

やせすぎに注意し、
バランスよく食べよう

買い物に行ったら

栄養成分表示に
注目しよう

妊婦の9割に「葉酸」が不足しています^{※1}



葉酸サプリメント^{※2}の摂取で 赤ちゃんの神経管閉鎖障害を予防!



日本では過去30年間、神経管閉鎖障害が増加しています。「葉酸」はDNA合成にも関与し、胎児の細胞が急速に発育する時期には特に重要です。アメリカなど諸外国では、栄養強化食品(シリアル、パン、パスタ等)に「葉酸」を添加されるようになってから、神経管閉鎖障害の発症率は著しく減少しているとの報告も。葉酸サプリメントの摂取により、神経管閉鎖障害の発症リスクを減らしましょう^{※3}。



※1 環境省調査 H29年
※2 フテロイルモノグルタミン酸
※3 日本先天異常学会 H29年3月

神経管閉鎖障害^{※4}とは?

妊娠の初期に起こりうる
胎児の先天異常で、
無脳症^{にふんせきつししょう}と二分脊椎症の総称。

.....
無脳症は、脳の欠損や発育不全。
二分脊椎症は本来閉じるはずの脊髄
が形成不全を起こし、神経組織など
に障害が起きることです。



「葉酸」を摂るならサプリメントがおすすすめです!

葉酸サプリメント^{※2}なら
約**85%**がしっかり働く!



食品中の「葉酸」とは構造が異なり、約**85%**という高い利用効率が期待できます。サプリメントを選ぶ際は、妊娠中の女性に必要とされている1日あたり**400 μ g**を含むものを選びましょう。

「葉酸」は**食事**で摂っても
体内での利用効率は

約**50%**...

「葉酸」は食事でも、体内で働きを発揮しづらい成分です。そのうえ熱に弱く、水に溶けやすい性質を持つため、調理の過程で多くが失われてしまいます。



※4 日本人の食事摂取基準(2015年版)の食事性葉酸の適量型フテロイルモノグルタミン酸に対する相対生体利用率より