

English (英語版)

やさしい日本語と外国語で伝える葉酸について



DHC



To our foreign residents

Folic acid is a very important nutrient for expecting mothers.

Please utilize folic acid supplements to ensure a healthy fetus and a healthy mom.

がいこくじんじゅうみんみな

外国人住民の皆さんへ

にんしんおんなひと

妊娠している女の人にとって

ようさんたいせつえいようそ
葉酸はとても大切な栄養素です。

なかあか
おなかの中にいる赤ちゃんの健康のために、

かあけんこう
お母さんの健康のために、

ようさんかつよう
ぜひ葉酸サプリメントも活用してください。

For inquiries, please contact:

お問い合わせはこちら

Hiratsuka-shi Health Center (Health Division)

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 (Excluding: Saturdays, Sundays, holidays, year-end, and New Year's)

(土曜日・日曜日・祝日・年末年始をのぞく)

Hiratsuka-shi has concluded a cooperative agreement to promote fitness with DHC Corporation.

平塚市と株式会社DHCは、健康づくりの推進に係る連携協定を締結しています。

Cooperation for multilingual support: Foreign Residents Child-Rearing Support Project (model project) of the Kanagawa International Education

やさしい日本語・外国語表記協力(公立)かながわ国際交流財団 外国人住民子育て支援事業(モデル事業)

To expecting mothers:

にんしんちゅうみな
妊娠中の皆さんへ

Have you ever heard of “folic acid”, an essential nutrient for you and your baby?

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?

As part of its fitness initiative, the “Hiratsuka-Nurturing Folic Acid Project,” Hiratsuka-shi is promoting a program that encourages women to take folic acid before and during pregnancy as well as during and after childbirth.

This pamphlet explains the benefits of folic acid to our foreign residents.

平塚市では、「ひらつかはぐ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。



Folic acid is an important nutrient essential for normal cell growth.

葉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 Why is folic acid necessary?

なぜ葉酸が必要なの？

1 For a healthy baby

Folic acid is a nutrient essential for the formation of the neural tube which is the basis for the brain and spine of the fetus.

Folic acid taken one month or more prior to becoming pregnant and throughout the early stages of pregnancy will lower the risk of birth defects.



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 For a healthy mom

Folic acid can reduce certain harmful substances in the blood and has beneficial effects for the mother during pregnancy and while breastfeeding.

■ It reduces the risk of illness (complications) during pregnancy.

■ It helps mothers regain their strength after childbirth.

■ It reduces the incidences of postpartum depression.



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。

■ 妊娠中の病気(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 How do I take folic acid?

どうやって葉酸をとればいいのか？

Foods such as spinach, edamame, strawberries, broccoli, and liver contain large amounts of folic acid. However, as folic acid is water-soluble and breaks down when heated, it is difficult to get an adequate amount through meals alone.

We, therefore, recommend taking folic acid efficiently through supplements. Especially during the early stages of pregnancy, pregnant women should take 400 μg of folic acid through supplements and other means, in addition to meals.



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

食事で十分に取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 μg とりましょう。

3 Where can I buy folic acid supplements?

葉酸サプリメントはどこで買えるの？

Mothers are encouraged to continue taking folic acid supplements not only during pregnancy but also while they are breastfeeding.

Folic acid supplements may be purchased online or over-the-counter at pharmacies and drug stores.

Although folic acid can be purchased without a prescription, you should consult your physician if you are taking other medication.



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。