安井鍼灸整骨院　子宝 NEWS 32　葉酸について

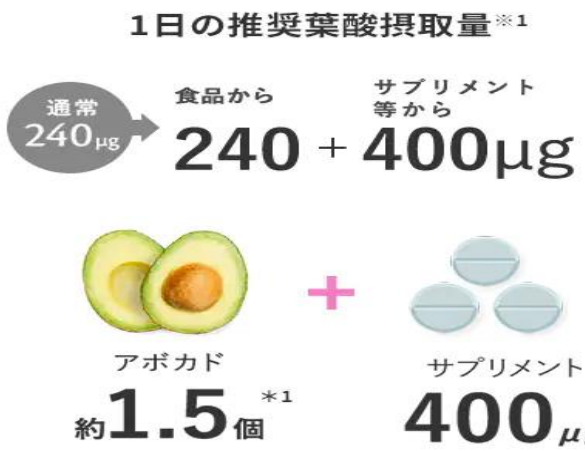
葉酸はなぜ妊婦さんや妊活中の方に必要？

葉酸は妊活中から妊娠している間、積極的に摂りたい栄養素です。妊娠初期は、脳・神経・心臓など、赤ちゃんの体の重要な部分が形成されます。このとき、特に葉酸の摂取が重要だといわれています。葉酸は新しい赤血球を作ったり、妊娠初期の活発な細胞増殖に必要な DNA の合成を助けるなど、胎児の発育にとって欠かせない栄養素です。また、妊娠初期には脳や脊髄のもととなる神経管が形成されますが、これには母体が摂取する葉酸の量が重要なカギを握っていると考えられています。

厚生労働省は妊活中・妊娠中の方へ葉酸の摂取をすすめています。

これらの理由から、厚生労働省では妊活中～妊娠初期までの女性に対し、食品から摂るべき 240μg／日の葉酸に加えて、サプリメントなどから 400μg※／日の葉酸を摂取することをすすめています。
また、妊娠中期・後期は通常時の推奨量に加えて 240μg／日、授乳中は 100μg／日の葉酸を摂取することが望ましいとしています。

妊娠を計画している女性　妊娠の可能性がある女性
妊娠初期の女性



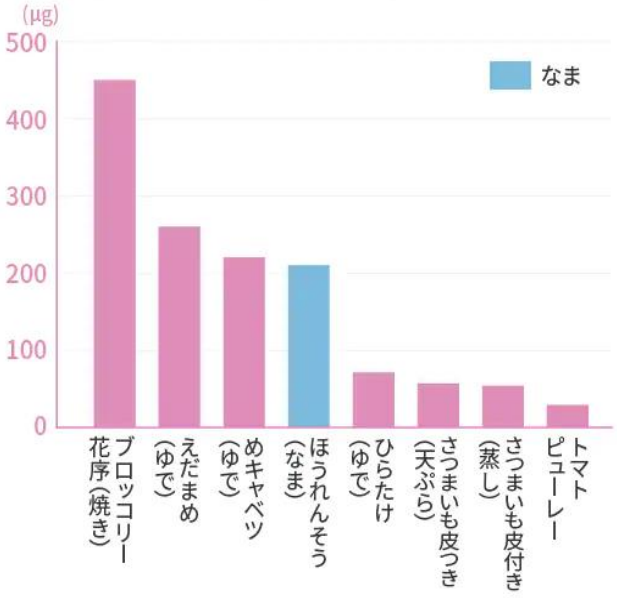
妊婦中期・後期の女性

レバー類には注意！

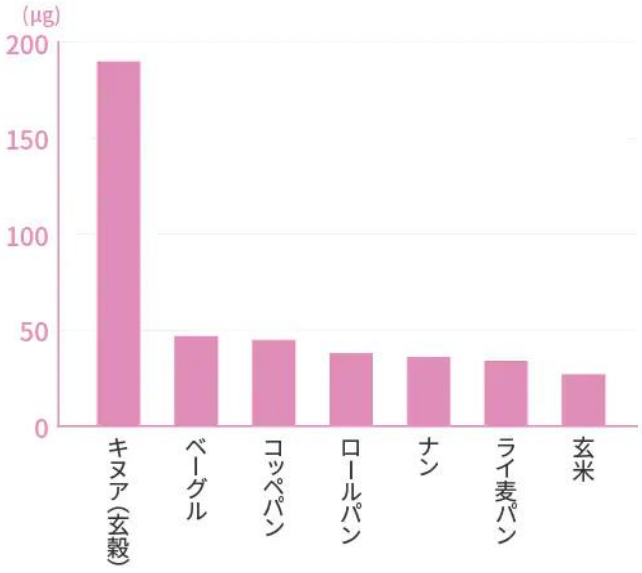
レバー類には葉酸以外にも、ビタミン A が非常に多く含まれています。妊婦がビタミン A を過剰摂取すると赤ちゃんの奇形発生リスクが高まります。厚生労働省は妊婦のビタミン A の上限量を 2,700μgRAE/日に設定していますが、鶏や豚のレバーでは 1 切れでこの上限を超えてしまいます。葉酸がたくさん含まれているからといって日常的にレバーを大量に摂取することには注意しましょう。

葉酸を多く含む食材リスト

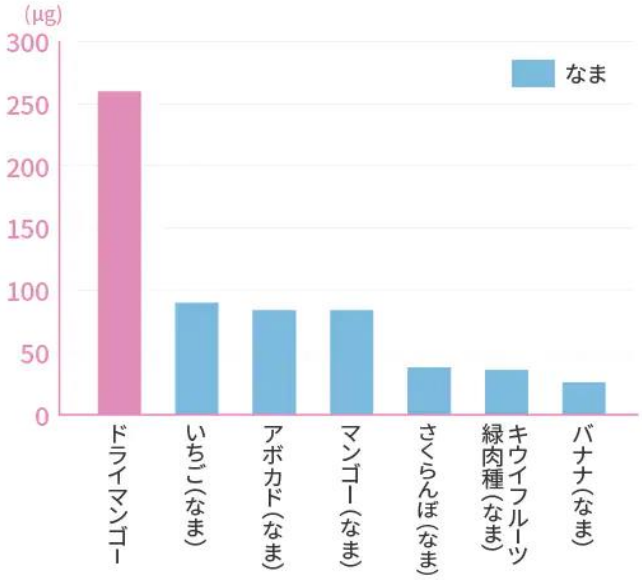
葉酸 成分量100gあたりμg と野菜・きのこ



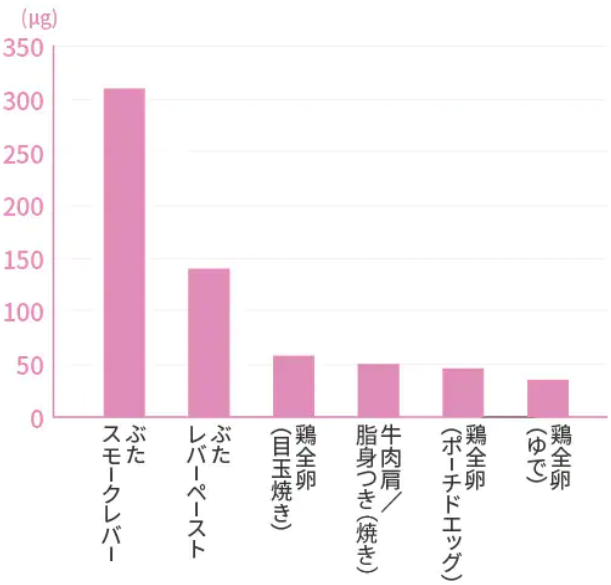
葉酸 成分量100gあたりμg と穀類



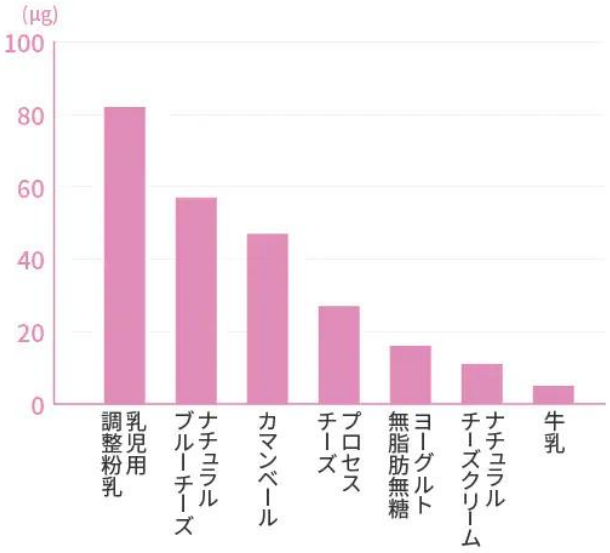
葉酸 成分量100gあたりμg と果物



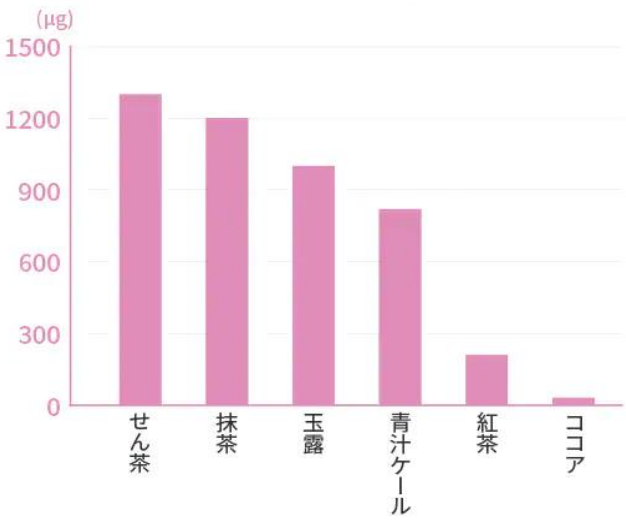
葉酸 成分量100gあたりμg と肉類・卵



葉酸 成分量100gあたりμg と牛乳及び乳製品



葉酸 成分量100gあたりμg とし好飲料類



赤ちゃんの先天異常のリスクを減らすため「妊活中からの葉酸摂取」が重要

妊娠初期は、お腹の中の赤ちゃんの脳や脊髄の基となる神経管が作られる時期です。このとき、たくさんの葉酸が必要なのですが、お母さんの体の葉酸が不足していると、赤ちゃんの先天異常の可能性が高くなるといわれています。逆にいえば、お母さんの体に十分な葉酸があれば、先天異常のリスクを減らせる可能性があるのです。妊娠初期の段階では、まだお母さんが妊娠に気づいていないことも多くあります。そのため、妊娠してから葉酸を摂取するのではなく、妊娠する前から葉酸を摂取することが重要です。

厚生労働省では、妊娠を願っている女性に対して、食事で摂取する基準の葉酸量（18 歳以上は 240 μg／日）に加えて、妊娠の 1 か月以上前から妊娠 3 か月までの期間、サプリメント等から 1 日あたり 400 μgの葉酸を摂取することを推奨しています。つまり、赤ちゃんの先天異常のリスク回避も考慮して、妊娠する 1 ヶ月以上前から、サプリメントで 400 μg以上の葉酸摂取が理想だといえます。

妊活中に摂取するのは葉酸だけでいい？

栄養素は、1 種類だけ多く摂ればいいわけではありません。葉酸の吸収と代謝には、亜鉛、ビタミン C、B6、B2、B12 という 5 つの栄養素がかかわっていて、これらの栄養素が欠かせません。サプリメントを活用して葉酸を摂取するときは、これらの栄養素が一緒に配合されていれば、体の中で葉酸をうまく働かせることができます。

妊娠中は葉酸以外に、ビタミン D や鉄も一緒に摂取することも必要です。ビタミン D は、骨の材料となるカルシウムの吸収を促し、骨の形成を助けてくれるため、妊娠中にとくに必要な栄養素のひとつ。ビタミン D はカルシウムを体内に取り込む役割を果たしてくれます。

また、赤血球を作るために最も重要な栄養素が鉄です。赤血球に多く含まれる「ヘモグロビン」のおかげで、全身に酸素を運ぶことができますが、鉄はその「ヘモグロビン」をつくるのに欠かすことができません。

こうした理由から、妊活や妊娠中に葉酸サプリメントを選ぶときは、成分表を見て、必要な栄養素が含まれているか、しっかり確認しましょう。たとえば、エレビットであれば 1 日 3 粒で、必要摂取量を超える 800 μgの葉酸と、亜鉛、ビタミン C、B6、B2、B12 や、ビタミン D、鉄分も一緒に配合されています。

バランスよくサプリメントで栄養をとりたい人は、エレビットのような葉酸サプリメントを利用するのもいいでしょう。

摂りすぎるとどうなるの？

葉酸過敏症を起こす可能性があります。症状として、発熱・蕁麻疹・かゆみ・呼吸障害があります。

最近では、オーストラリアで葉酸の過剰摂取で赤ちゃんの喘息の確立が高くなるという報告もあるようです。

最後に。アメリカのカリフォルニア大学の研究で、男性が葉酸を摂取すると精子の奇形や染色体異常が 20～30％低くなることがわかりました。

妊娠をご希望、計画されている場合は、ご夫婦で葉酸を摂取されることをお勧めいたします。

ちなみに男性に必要な葉酸は 1 日に 240 μg/日です。