

妊娠中および妊娠を計画している方の食生活について

葉酸を摂取しましょう

葉酸とはビタミンB群の一種です。体内での蓄積性は低く、毎日摂取することが必要です。葉酸は緑黄色野菜や果物、豆類に多く含まれますが、調理によって半分近くが失われてしまいます。厚生労働省では“妊娠を計画している女性または妊娠の可能性のある女性”は、神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために1日400 μ g（0.4mg）の葉酸摂取を勧めています。

野菜を毎日350g程度摂取するなど各食品で適正な摂取量を確保すれば、1日400 μ gの葉酸摂取は可能ですが、現状では食事由来の葉酸の利用効率が確定していないことや各個人の食生活によっては400 μ gの葉酸摂取が困難な場合があることなどをふまえ、栄養補助食品から1日400 μ gの葉酸摂取が推奨されています。妊娠の1ヶ月以上前から妊娠3か月までの間、葉酸を始めとしたバランスのとれた食事を摂るように心がけましょう。

- ※ 葉酸摂取は1日に1,000 μ g（1mg）をこえないようにしましょう。
- ※ 神経管閉鎖障害は遺伝要因などもあり、葉酸摂取のみにより予防できるわけではありません。

葉酸が多く含まれる食品



食品名	目安量	可食部重量（g）	葉酸含有量（ μ g）
ほうれん草	2株	70	150
ブロッコリー	3～4房	70	150
グリーンアスパラガス	3～4本	70	135
かぼちゃ	4cm各2切れ	70	30
納豆	中1パック	40	50
いちご	中5粒	100	90
オレンジ	中1個	120	45

厚生労働省ホームページ

http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1212/h1228-1_18.html



魚介類の摂りかたに気をつけましょう

厚生労働省より、魚介類を通じた水銀摂取の胎児の影響を考え、「妊婦が摂取すべき魚介類の種類とその摂取量の目安」が示されました。魚介類は健やかな妊娠を出産に重要である栄養等のバランスのよい食事欠かせないものです。妊娠している方や妊娠の可能性のある方は下記の事項に注意して魚介類を摂るように心がけましょう。

妊婦が摂取すべき魚介類の種類とその摂取量の目安

摂取量の目安		魚介類
1回あたり	妊婦は2ヶ月に1回まで (1週間あたり10g程度)	バンドウイルカ
	妊婦は2週間に1回まで (1週間あたり80g程度)	コビレゴンドウ
80gとして	妊婦は週に1回まで (1週間あたり80g程度)	キンメダイ、メカジキ、クロマグロ メバチ(メバチマグロ)、エッチュウバイガイ ツチクジラ、マッコウクジラ
	妊婦は週2回まで (1週間あたり160g程度)	キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、 ミナミマグロ、ヨシキリザメ、イシイルカ



魚介類の一般的な重量

寿司・刺身	一貫または一切れあたり	15g程度
刺身	一人前あたり	80g程度
切り身	一切れあたり	80g程度



《子どもや一般の方々へ》

今回の注意事項は胎児の健康を保護するためのものです。子どもや一般の方々については通常食べる魚介類によって、水銀による健康への悪影響が懸念されるような状況ではありません。健康的な食生活の維持にとって有益な魚介類をバランスよく摂取してください。

厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/index.html>