

お母さんになる前に 葉酸を摂ろう！



葉酸って何？

B群ビタミンの一種です。

葉酸は、新しい赤血球を作ったり、胎児の正常な発育に必要な栄養素です。プテロイルグルタミン酸とも呼ばれます。

ただし、葉酸は葉酸の働きをする物質の総称なので、からだの中や食品中では、いろいろな形で存在しています。通常の食品中の葉酸は、ほとんどが「ポリグルタミン酸型」（複数のグルタミン酸が結合した形）ですが、加工食品などに添加されている葉酸は「モノグルタミン酸型」（グルタミン酸が一つ結合した形、プテロイルモノグルタミン酸）です。

その名前から、植物性食品だけに含まれているように思われがちですが、動物性食品であるレバーなどにも多く含まれています。



何で、必要なの？



葉酸を摂ることで、胎児の異常（神経管閉鎖障害）発症リスクを減らすことができると考えられているからです。

神経管閉鎖障害とは、受胎後28日頃にできてくる胎児の神経管に障害がおこり、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などを生じることです。

受胎前後に葉酸を摂取すると、そのリスクが減ることが分かっているため、胎児の神経管形成期（受胎前後の時期）に、お母さんになる人は十分な葉酸を摂ることが望ましいとされています。

いつ、必要？

妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までです。

胎児の神経管ができる時期には、多くの女性がまだ妊娠に気づいていません。葉酸は妊娠期間中を通して必要ですが、神経管閉鎖障害リスクを減らすためには、「お母さんになるかもしれない人」が、妊娠1か月前から神経管が形成される妊娠3か月までの期間、十分な葉酸を摂る必要があります。

そのため、妊娠3か月以降は、神経管閉鎖障害のリスクを減らす目的で葉酸を多く摂取する必要はありません。





どれくらい、摂ればよいの？

ふだんの食事以外に400 μ g/日のプテロイルモノグルタミン酸(葉酸)を摂ることが望ましいとされています。

通常の商品中にあるポリグルタミン酸型葉酸は、消化されてモノグルタミン酸型となった後、吸収されます。そのため、利用率があまりよくなく、約50%しか利用できないと見積もられています。

一方、食品に添加される葉酸はモノグルタミン酸型ですので、そのまま吸収できます。そこで、ふだんの食事に加えて、モノグルタミン酸型の葉酸を400 μ g/日摂ることが勧められています。

しかし、たくさん摂れば摂るほど良いというものではありません。習慣的な摂取量が1日1mg(=1000 μ g)は超えないようにとされていますので、摂取量に注意しましょう。



サプリメントじゃなきゃ、ダメ？*

プテロイルモノグルタミン酸(葉酸)が添加された食品なら、サプリメントではなくても同じ効果があります。

「葉酸はサプリメントで」というお話を聞かれたことがあるかもしれませんが、サプリメントに限らず、モノグルタミン酸型の葉酸を摂ることに意味があります。

葉酸の上手な摂り方は、まず第一に、バランスのよい献立に気をつけ、ふだんの食事できちんと摂取すること、その上で、シリアルやスナック、加工食品などのモノグルタミン酸型の葉酸が強化された食品(錠剤やカプセルの形ではないもの)を上手に利用することです。

サプリメントは原材料も様々で、品質や規格も一定でないといった問題があるため、妊娠初期の女性に積極的にお勧めできるものとは言えません。どうしても足りないときにはサプリメント、という順番で考えてみましょう。



※ここでは、カプセルや錠剤、粉末、顆粒、抽出エキスなど、通常の商品とは異なる形態をした食品(医薬品でないもの)をサプリメントと呼ぶことにします。

二人目だから、大丈夫？

油断は禁物です。

二人目以降の妊娠でも、神経管閉鎖障害がおこる確率はゼロにはなりません。妊娠の計画・可能性がある女性は、意識して葉酸を摂取するようにしましょう。



※注意※

神経管閉鎖障害は、葉酸以外にも数多くの要因が関連しておこります。葉酸を十分に摂取しても神経管閉鎖障害を持つ子どもが生まれるリスクがなくなるわけではありません。葉酸に気を付けて、バランスの良い食生活を心がけましょう。