



# 下松市では新婚さんの 食生活を応援します

次世代を担う皆さんに是非知って欲しい栄養素があります。  
「葉酸」という言葉を聞いたことがありますか。家族の健康と赤ちゃんの健やかな成長のために、「葉酸」の摂取をお勧めします。  
「葉酸」摂取だけでなく、3回の食事に、「主食」「主菜」「副菜」を食卓に揃えることから始めてみませんか。



## 葉酸とは

- ビタミンB群の一つで水溶性ビタミン。
- 細胞の増殖や成長の為に不可欠なビタミン。
- 妊娠前から妊娠初期に摂ることで胎児の神経管閉鎖障害の発症を防ぎます。
- 若い方から高齢者まで必要な栄養素です。（動脈硬化の原因物質を作らせない）



## 1日の摂取量

妊娠を計画している1か月前以上から妊娠3か月の間に、栄養補助食品から、葉酸1日400 $\mu$ g付加して摂取することが推奨されています。

日本人の食事摂取基準  
(2020年度版)より

	成人男女	妊娠前	妊娠中
食事から	240 $\mu$ g	240 $\mu$ g	240 $\mu$ g
サプリメント等から		400 $\mu$ g	240 $\mu$ g

◎過剰摂取は気をつけて！ 1日1000 $\mu$ gを超えないようにしましょう。



## 葉酸を多く含む食品

- 葉酸は緑黄色野菜や身近な食品に多く含まれています。
- ただし、熱に弱く、水に溶けやすいので調理の方法を考えましょう。
- 食べ物から体に吸収される率は50%です。

きくらげ



ひじき



のり



さくらんぼ



アボガド



いちご



オレンジ



キウイ



マンゴー



春菊



枝豆



貝割れ大根



ブロッコリー



オクラ



ほうれん草



納豆



ごま



干し椎茸



カマンベールチーズ



栗



ピーナッツ



白ねぎ



うなぎ



鶏レバー



葉酸をはじめとしたバランスのよい食事を心がけましょう!!

【問い合わせ先】下松市健康増進課 ☎(0833)41-1234