

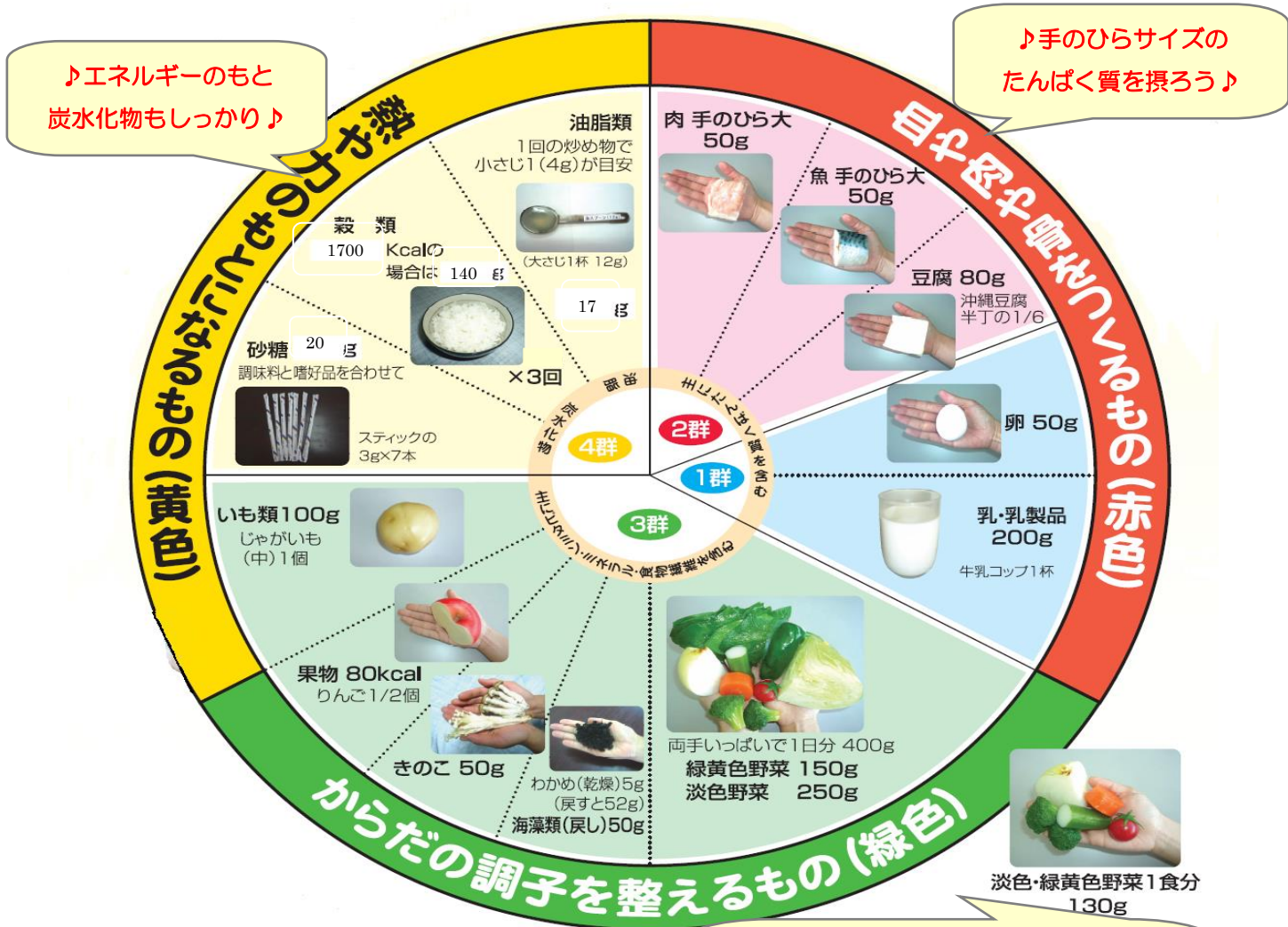
妊娠可能な時期または  
妊娠を計画している女性  
の皆さま

# 今考えたい！ 栄養バランスについて



ご自身と、生まれてくる赤ちゃんの健康状態を守るため、日頃から多様な食品を摂取することを意識してみませんか？特に、妊娠を計画している女性に関しては、神経管閉鎖障害（※1）の発症リスクを低減させるために妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間、葉酸（※2）をはじめその他ビタミンなどを多く含む栄養バランスのとれた食事が必要であると言われています。

普段の食事から、**赤（たんぱく質）黄（炭水化物、あぶら） 緑（ビタミン、ミネラル）**を欠かさないように意識しましょう



（※1）神経管閉鎖障害

妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

（※2）葉酸

ビタミンB群の1種。造血に作用し、不足すると貧血が生じることも。水溶性のため体内に貯めておくことができず、毎日の食事から摂取する必要があります。葉酸の1日の推奨量は18～49歳女性で240μgですが、妊娠を計画しているまたは妊娠の可能性のある女性は、付加的に400μgの摂取が望まれます（日本人の食事摂取基準 2015年版）

♪野菜には葉酸やビタミンが豊富♪  
野菜を1日350g程度、各食品も適正な摂取量を確保すれば、1日400μgの葉酸摂取が可能！