

子育て  
するなら  
福島市

# えがお赤ちゃん 葉酸プロジェクト

福島市では、赤ちゃんの健やかな成長と女性の健康づくりのために  
妊活中と妊娠期の葉酸摂取をサポートします！

## 取組1

婚姻届出をされた  
妊活中または妊活予定の  
ご希望の女性へ  
葉酸サプリを配付  
します！

## 取組2

妊娠届出時に  
母子手帳交付とあわせて  
すべての妊婦へ  
葉酸サプリを配付  
します！

### ● 配付内容

大塚製薬との連携による「葉酸サプリ」  
各1ボトル（150粒 75日分）

保健師、助産師がご質問や  
ご相談にもお応えいたします

### ● 配付場所

福島市保健福祉センター2階 こども家庭センター・えがお  
（福島市森合町 10-1 福島市こども未来部こども家庭課内）  
\* 平日の8:30~17:15においでください  
\* 予約不要 \* 妊娠届出を予約された方のみ土曜日も受付

### ● 対象者

左記にあてはまる福島市民の方（各回1ボトル）

## 「葉酸」とは

ビタミンB群の一種で、主な働きは「細胞分裂のサポート」  
妊娠初期に「神経管」（脳やせき髄のもと）が正常に形成  
されるために欠かせないビタミン。

また、「造血のビタミン」とも呼ばれ、赤ちゃんが急速に  
発育する胎児期（妊娠期）には特に大切な栄養素です。

## 「葉酸」と「神経管閉鎖障害」

妊娠初期に葉酸が不足すると、神経管がうまく  
形成されず「神経管閉鎖障害」という先天性  
障害を発症する可能性があります。  
葉酸の摂取により、「神経管閉鎖障害」の発  
症リスクを下げるのが欧米各国の研究で  
報告されています。

## 「葉酸サプリ」の必要性

葉酸は緑黄色野菜などに多く含まれますが、熱に弱く水に  
溶けやすいため調理の過程で多くが失われてしまいます。  
そのため、毎日の食事だけでは、妊活期～授乳期に必要な  
葉酸を十分に摂ることは難しく、厚生労働省「日本人の食  
事摂取基準」では、サプリなどによる付加摂取を推奨して  
います。

## 葉酸の1日摂取推奨量（単位：μg）

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」

