

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）

●配付場所

福島市五老内町3番1号

こども家庭センター・えがお（こども家庭課母子保健係）

＊平日の8:30～17:15においでください

＊予約不要

●対象者

左記にあてはまる福島市民の方（各回1ボトル）

保健師、助産師がご質問や
ご相談にもお応えいたします

「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」

