

えがお赤ちゃん 葉酸プロジェクト

子育て
するなら
福島市

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においてください
*予約不要

保健師、助産師がご質問や
ご相談にもお応えいたします

●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」

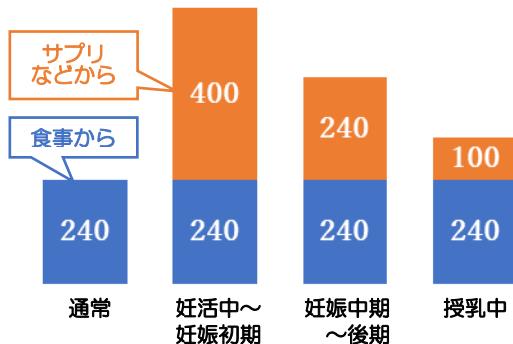
妊娠初期に葉酸が不足すると、神経管がうまく形成されず「神経管閉鎖障害」という先天性障害を発症する可能性があります。
葉酸の摂取により、「神経管閉鎖障害」の発症リスクを下げる事が欧米各国の研究で報告されています。

「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」



お問合せはこちらまで

福島市こども家庭センター・えがお 電話 024-525-7671