

欠かせない成分	摂取目安	必要性	補足・注意
ビタミンB12	1日 2.8 μg (葉酸400 μgと一緒に) 	葉酸との相互作用で赤血球中のヘモグロビンを作り出す 卵巣や子宮細胞の成長に関与 貧血・疲労・体力低下・便秘・食欲不振・体重減少・手足のしびれ・チクチク感などの神経症状等の軽減	赤ちゃんの脊椎や中枢神経系の成長を促す 先天性欠損症リスクを軽減 (葉酸・VB12の不足で可能性としてリスクは3倍にも) 不足により受精卵着床後すぐ流産しやすくなる ③ビタミンB12は、光や空気に当てると酸化しやすく、植物性の食品にはほぼ含まれないため、動物性食品を全く摂らない母体から母乳だけで育てられるとビタミンB12が不足し、乳幼児の発育障害、成長遅延、巨赤芽球性貧血の原因となることも
ビタミンC	1日 110mg	体内で葉酸や鉄分の吸収を助ける コラーゲンの生成、皮膚・骨、血管を丈夫にし免疫力を強化 貧血防止	母乳の分泌量を増やし、栄養分も確保しやすいため、赤ちゃんの脳や血管の発育に大きく影響する
鉄	妊娠初期 13mg 妊娠中期～後期 21.0mg (妊娠していない時の2倍) 	赤血球を作り出すときにヘモグロビンを作る成分として必要 (ヘモグロビンは、呼吸で取り込んだ酸素を肺から体中へ運ぶ) 血液の量が増えることで赤ちゃんに十分な栄養が運ばれる (赤血球の量は急激には増えないため、赤ちゃんに優先的に運ばれ、母体である妊婦の鉄分が不足し、貧血ぎみになってしまう)	食品が含む鉄分は、ヘム鉄(肉や魚)と非ヘム鉄(野菜・穀類・海藻類)で、ヘム鉄は吸収率が10～20%と高く、非ヘム鉄は1～6%で吸収率が低いことから、野菜を多く食べる傾向の日本人は85%が非ヘム鉄と言われる したがって、動物性の食品から鉄を摂ろうとする場合には、奇形リスクのあるビタミンAを含む食品が多いため摂り過ぎには注意が必要 非ヘム鉄で吸収率を上げるには、ビタミンCやタンパク質と一緒に摂取 (コーヒー・紅茶・緑茶などは、鉄の吸収を妨げる「タンニン」が含まれるので、ほうじ茶や麦茶を)
カルシウム	1日 650mg 	骨や歯の形成成分 心臓や筋肉の収縮・血液の凝固など、体を維持する ④1日に2300mgを超えないよう注意	体の中のカルシウム99%は骨や歯に蓄積されるが、血液中では一定の濃度になるよう調整されているため、血液中のカルシウムが不足すると骨や歯に蓄積されているものが使われ、更に、妊娠することで胎児の骨や歯の形成のために大量に必要になる 不足することで、血行が悪くなり高血圧になりやすくなる(妊娠高血圧症)

葉酸の多い食品ベスト32(水分が40%以上)

(水分が40%未満のベスト8)

鶏レバー(肝臓)	1,300	パセリ	220	酒粕	170	そら豆	120	ドライイースト	3,800
牛レバー(肝臓)	1,000	からし菜漬	210	すじこ	160	こねぎ	120	焼きのり	1,900
豚レバー(肝臓)	810	ほうれん草(生)	210	日本茶(玉露)	150	わけぎ	120	味付けのり	1,600
うなぎ(きも)	380	あさつき	210	クレソン	150	にんにくの茎	120	せん茶の茶葉	1,300
うに	360	なの花	190	レバーペースト	140	サニーレタス	120	抹茶(粉)	1,200
えだまめ	260	よもぎ	190	きょうな	140	納豆	120	わかめ(素干し)	440
モロヘイヤ	250	しゅんぎく(生)	190	たまごの卵黄	140	ブロッコリー	120	たたみいわし	300
芽きゃべつ	220	アスパラガス	180	きょう菜の塩漬	130	ケール	120	あおのり(乾)	260

注意



妊娠中の食中毒には十分に注意しましょう！！

妊娠中は、免疫力が低下していることから普段であれば問題ない食材でも食中毒にかかるリスクが高くなります。

特に、リステリア菌による食中毒は成人に比べ**20倍程感染しやすく**、胎児や胎盤への感染・流産・死産・早産など、赤ちゃんへの影響のリスクが指摘されています。

ナチュラルチーズ(カマンベール・フェター・ブルー・モッツアレラ・ゴーダ・ゴーダ・ロックフォール・ゴルゴンゾーラなど)や、食肉加工品(ハム・ソーセージ・生ハムなど)は輸入国産に関わらず避けるのが無難です。

食中毒の情報については、先月6月号をご覧ください。

※ 不安な症状や詳しい内容は、医師や薬剤師に！！