

はぴたま BOOK Vol.6

日本不妊カウンセリング学会所属 認定

不妊カウンセラー 松村恭子



ながいきや本舗

<https://www.nagaikiyahonpo.com>

目次

【妊活を始めよう、という方へ】

妊活を始めたら、まず葉酸。

それは何故なのでしょう。

妊活を始めたら、まず葉酸。それは何故なのでしょう。



葉酸は、妊活中に取りべき栄養素として、すでにご存知かと思います。でも、その理由をご存知ですか。また、いつから？量はどれくらいでしょうか。

今回は、これから妊活される方、妊活中の方から一番多い「葉酸」にかかわるご質問に、お答えいたします。

Q. そもそも葉酸って？

A. 葉酸は、水溶性のビタミンB群の一つで、緑黄色野菜や卵黄、果物、レバー、豆類に多く含まれる栄養素です。赤血球の形成を助ける栄養素のため、不足すると貧血を引き起こします。また細胞増殖や臓器形成に不可欠で、特に妊娠初期に不足すると、胎児の神経管閉鎖障害のリスクが高まるとされています。

厚生労働省の食事摂取期限(2015年版)では、18歳以上の葉酸摂取推奨量を一日240 μ gと設定。更に、妊娠を計画している女性は妊娠1ヶ月前から妊娠3ヶ月までは一日400 μ g、妊婦は240 μ g、授乳中は100 μ gを、それぞれ推奨量にプラスしてサプリメントで摂るよう勧めています。

Q. なぜ厚生労働省はサプリメントで摂ることをすすめているのですか？

A. 葉酸は、水溶性で光に対し不安定という特性を持っているため、食品中の葉酸については、調理すると50%減り、さらに体内ではそのうち半分しか利用されません。

よって、食品だけで十分な量を摂るためには、例えば、ほうれん草であれば約200g、1把分を食べなくてはなりません。それも毎日です。

これは非常に効率が悪いですし、続けることが重要なのに、現実的には続けにくいですね。そこで考えられたのが合成葉酸です。

合成葉酸は利用効率が約85%、と効率よく葉酸を摂ることができ、サプリメントなどの栄養補助食品では合成葉酸が使われることが多いです。

厚生労働省が一日 400 μ g としているのも、合成葉酸での換算となっています。

Q. なぜ厚生労働省は、「妊娠を計画している女性は妊娠1ヶ月前から妊娠3ヶ月までは一日400 μ g」摂るようすすめているのですか？

A. その理由は、胎児の脳や脊髄などの中枢神経系のもとである神経管が閉鎖することで起こる「二分脊椎」や「無脳症」などの先天異常のリスクを減らすためです。

この神経管は、妊娠のごく初期、4~5週頃に作られますので、この時期に葉酸が不足すると、この神経管閉鎖障害のリスクが高まります。

ただこの時期は、通常妊娠にまだ気づかないということも多く、妊娠がわかった時にはもう遅い、ということにもなりかねません。

なので、妊娠前から摂取が必要なのです。

Q. 葉酸を摂れば妊娠しやすくなる、ということではないのですか？

A. はい、葉酸を摂る主な目的は、妊娠率を上げる、というよりも、赤ちゃんの健全な発育のためです。

とはいえ葉酸は、妊娠しやすいからだを作るための重要な要素であることは間違いありません。それは葉酸の役目の一つが、「造血」つまり血液を造ることだからです。

血液はからだの健康のために大変重要ですが、特に妊娠しやすいからだにするためにも非常に大切。

なぜなら、血液によって、口から摂った栄養素も酸素もホルモンなど、必要なもの全てが卵巣や子宮などの臓器に届けられるからです。

また血液には、老廃物の回収という役割もありますので、細胞の代謝にも大きく関わっています。

受精卵を受け止め新しい命を育てる場所となる子宮内膜も、血管の塊です。

その子宮内膜の血流を通して、赤ちゃん和妈妈とはコミュニケーションを取り、妊娠を進めていきます。

その血液が少なく流れが悪いと、せっかく摂ったものが卵巣や子宮に届かないですし、赤ちゃん和妈妈とのコミュニケーションが取れず、妊娠が成立しなくなります。

このように、妊娠しやすいからだ作りに必要な血液を造るために、葉酸は欠かせません。

ただ「葉酸」を摂れば直接的に妊娠率が上がる、というよりも、妊娠するための強力なバックアップの役目があるということですね。



Q. 葉酸のサプリメントは、いつまで摂ったらよいのですか？

A. 先程ご紹介したように、厚生労働省は、妊娠を計画している女性は妊娠1ヶ月前から妊娠3ヶ月までは一日 $400 \mu\text{g}$ 、妊婦は $240 \mu\text{g}$ 、授乳中は $100 \mu\text{g}$ を、それぞれ推奨量にプラスして摂るよう勧めています。

たとえば、妊娠中の葉酸不足は、胎児だけでなく母体にも影響を及ぼします。

流産・早産、常位胎盤早期剥離といった、胎盤に関連する妊娠合併症は、母体の葉酸の欠乏による胎盤の形成不全が原因で起こることが報告されています。

「常位胎盤早期剥離」とは、胎児がまだ子宮内にいる内に、胎盤が子宮から剥がれてしまう疾患で、重症の場合は、胎児だけでなく母体の命にも危険が及びます。

また、妊娠高血圧症候群や慢性的な高血圧、糖尿病、肥満のリスクも、葉酸を積極的に摂ることで改善されることが期待できます。

また、アメリカのハーバード大学は、全米の女性看護師対象の大規模疫学調査から「葉酸の摂取量が多いと流産のリスクが低下する」ことがわかったと報告しています。

Q. 葉酸には種類があると聞きましたが・・・

A. はい、葉酸は一つではありません。それが、「モノグルタミン酸型」と「ポリグルタミン酸型」です。

ほとんどのサプリメントや加工食品に配合されているのは、合成葉酸の「モノグルタミン酸型葉酸」です。

一方、野菜や果物などの植物に含まれる葉酸は「ポリグルタミン酸型葉酸」です。「食事性葉酸」とも言われます。ホウレンソウやアスパラガスなどの植物性食品だけでなく、動物性食品であるレバーなどにも多く含まれています。

違いは生体利用率にあります。食事から摂る「ポリグルタミン酸型葉酸」の生体利用率が 50%に対して、合成葉酸の「モノグルタミン酸型葉酸」は生体利用率が 85%、と効率が良いものとなっています。

厚生労働省が出す食事摂取基準は、合成葉酸である「モノグルタミン酸型」として換算されているので、もし貴方が摂っている葉酸が「ポリグルタミン酸型葉酸」(食事性葉酸)であれば、合成葉酸「モノグルタミン酸型」の倍の摂取が必要となります。つまり、合成葉酸での推奨量が $240 \mu\text{g}$ の場合、食事性葉酸では $480 \mu\text{g}$ となります。

妊活中の女性に推奨されているプラス $400 \mu\text{g}$ は、合成葉酸の「モノグルタミン酸型」として考えられているので、その分を食事性葉酸「ポリグルタミン酸型」に換算すると $800 \mu\text{g}$ となります。

実際には $800 \mu\text{g}$ の葉酸を、毎日普通の野菜や肉からだけで摂取することはかなり難しいです。ただ、合成葉酸は生体利用率が良いために、逆に、葉酸の過剰摂取のリスクが生じやすいので、最近では、食事性葉酸が一日 $800 \mu\text{g}$ 摂取できるようなサプリメントや健康食品が開発されています。

Q. 葉酸の摂りすぎは良くないのですか？

A. 厚生労働省は、葉酸の一日の摂取上限を、合成葉酸(モノグルタミン酸型)として $1,000 \mu\text{g}$ 、としています。葉酸を過剰摂取すると、発熱やじんましん、かゆみなどを引き起こすおそれがあります。

また近年では、妊婦さんが葉酸を過剰摂取すると、生まれてくる子供の小児喘息の例も報告されています。

合成葉酸の生体利用率は 85%になりますが、実際の体内の活用率は人によって違いますので、それよりもっと生体利用率が高い方もいらっしゃると思います。よって、近年では、合成葉酸の「モノグルタミン酸型」を長期間摂っている間に、知らず知らずに過剰摂取になっていないか、心配する声も上っています。

葉酸は、赤ちゃんの健康なからだを作るために大切な栄養素。そのための十分な量が、お食事で取れば良いのですが、実際はなかなか難しい。なので、日常の食事にプラスして、サプリメントで摂るようにしましょう。

タイミングは、妊娠に気づいてから摂るよりも、妊娠前から摂ることが必要です。なので、赤ちゃんが欲しいと思ったら、妊活しようと思ったら、すぐに葉酸サプリは摂ってください。

葉酸の種類については、合成葉酸のサプリメントは生体利用率が高いけど、その分過剰摂取のリスクが高い。食事性葉酸のサプリメントは生体利用率が低いからその分多く量を摂らないといけませんが、過剰摂取のリスクが低い。ここは、好みや考え方が反映されてくるところでしょう。

一番大切なのは続けることです。そのために、経済的な面、手間、口に入れるものに対する考え方など、いろいろな面から検討することが必要でしょう。

そのサプリメントに、葉酸以外にどんなものが配合されているかも重要ですが、結局どの葉酸サプリが自分にとって「続けやすいか」、その観点からも、葉酸サプリを選んでいただくとよいかと思います。

▼安心な食事性葉酸配合「ながいきや本舗の葉酸サプリ」

<https://www.nagaikiyahonpo.com/yosan-supli/>

今回の「はぴたま BOOK vol. 6」は以上です。いかがでしたでしょうか。ご参考になれば、大変嬉しいです。

vol. 7 の発行も予定しておりますので、ぜひまたダウンロードしてくださいね。

▼ダウンロードはこちらから

<https://www.bh-c.jp/download/>

この「はぴたま BOOK」を書いております、私、松村恭子は、日本不妊カウンセリング学会認定の不妊カウンセラーです。日々、最新の生殖医療や妊活情報を勉強しながら、妊活についてのご相談を承っております。もし、話したい、聞いてほしい、これはどうだろうか？こんなこと、誰にも相談できない・・・などありましたら、どうぞお気軽に松村までご連絡ください。お電話でもメールでも結構です。一人で悩まず、お話ししながら一緒に考えてまいりましょう。お待ちしております。

日本不妊カウンセリング学会認定不妊カウンセラー **松村恭子**（マツムラキョウコ）

e-mail : info@long-life.co.jp お電話 : 0120-496-333（平日 9-19 時）