

一不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりとー

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

「副菜」で野菜の十分な摂取を

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康の維持・増進に必要な栄養成分が多く含まれている。妊娠期・授乳期では、母体の健康及び胎児の発育を確保し、また母乳の分泌量と含有する栄養成分を確保するため、十分な各種ビタミンやミネラルなどが必要とされる（表 3）¹⁾。現在、日本人の野菜摂取量は平均的に少なく、特に 20 歳代女性で 242g、30 歳代女性で 240g²⁾ と、1 日の摂取目標とされる 350 g³⁾ を大きく下回っている（図 6）。

野菜、きのこ、いも、海藻を主材料とする「副菜」は、妊娠初期では 1 日 5~6 つ（SV）、妊娠中期及び末期、授乳期では 6~7 つ（SV）を目安とする。また、野菜は、茹でる、煮るなどの調理法によって、生よりも多くの野菜量を摂取することができるので、調理法を工夫する。

表 3 妊娠期・授乳期における主なビタミン、ミネラルなどの食事摂取基準（1 日当たり）

	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	葉酸 ^{#1}	ビタミン C	ビタミン A	カルシウム ^{#2}	鉄	
	推奨量	推奨量	推奨量	推奨量	推奨量	目安量	推奨量	
							月経あり	月経なし
	mg	mg	μg	mg	μgRE	mg	mg	mg
女性								
18~29 歳	1.1	1.2	240	100	600	700	10.5	6.5
30~49 歳	1.1	1.2	240	100	600	600	10.5	6.5
妊 婦								
初期 (16 週未満)	+0	+0	+200	+10	+70	—	—	+13.0
中期 (16~28 週未満)	+0.1	+0.2						
末期 (28 週以降)	+0.3	+0.3						
授乳婦	+0.1	+0.4	+100	+50	+420	—	—	+2.5

#1 妊娠を計画している女性又は妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、400 μg/日の葉酸摂取が望まれる。

#2 妊婦、授乳婦のカルシウム付加量は設けていないが、目安量を摂取していることが基本となるので、積極的な摂取が望まれる。

なお、妊婦、授乳婦のナトリウムの目標量は、高血圧など、生活習慣病予防の観点から、非妊娠時、非授乳期と同じ 1 日あたり 8g 未満とする。ただし、この値は当面の目標として示されているものであり、高血圧のリスクをより低下させる観点からは、対象に応じてさらに低い摂取量を目指すべきとされる。

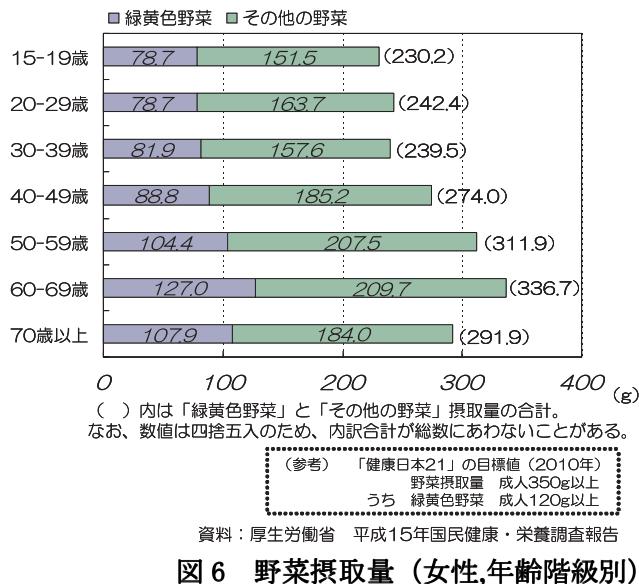


図6 野菜摂取量(女性,年齢階級別)

『妊娠婦のための食事バランスガイド』における「副菜」の料理例



1日分 目安の量	非妊娠時	付加量		
		妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主 食	5~7つ (SV)	—	—	+1
副 菜	5~6 つ (SV)	—	+1	+1
主 菜	3~5つ (SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2つ (SV)	—	—	+1
果 物	2つ (SV)	—	+1	+1

*—：付加量なし



【その他の料理例】

1分：春菊のごまあえ、茹でブロッコリー、かぼちゃの煮物、キャベツのサラダ、野菜スープ、きんぴらごぼう、枝豆、切り干し大根の煮物、コーンスープ、ポテトサラダなど

2分：青菜の炒め物、コロッケなど

緑黄色野菜摂取の勧め

野菜の中でも、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜^{*5}は、カロテン（ビタミンAの一種）をはじめ、葉酸、カルシウム、鉄などの供給源となる。その平均摂取量は、20歳代女性で79g、30歳代女性で82g²⁾と、1日の摂取目標とされる120g³⁾を大きく下回っており、積極的に緑黄色野菜を摂取する必要がある（図6）。

*5 緑黄色野菜とは

可食部100g当たりカロテン含量が600μg以上の中の野菜に加えて、カロテン含量が600μg未満であるが摂取量及び頻度等を考慮した上でトマトやピーマンなど的一部の野菜を含めた野菜を緑黄色野菜としている。

なお、緑黄色野菜としては、アスパラガス、オクラ、かぶ（葉）、かぼちゃ、チンゲンサイ、バジル、パセリ、ピーマン類、ブロッコリー、トマト類、なばな類、にら類、にんじん類、ねぎ類、ほうれんそう、モロヘイヤなどがある。

（「五訂日本食品標準成分表」の取扱いの留意点について：平成13年6月28日厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室長通知）

神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために葉酸摂取を

葉酸は、ビタミンB群に属する水溶性ビタミンで、造血に作用し、不足すると貧血が生じることがある。妊娠によって葉酸の必要量は増大するので、非妊娠時の推奨量240μgに妊娠期には200μgの付加量が必要とされている（表3）¹⁾。

また、葉酸の摂取は、多くの疫学的研究により二分脊椎などの神経管閉鎖障害^{*6}の発症リスクを低減することが明らかにされており、妊娠1か月以上前から3か月までの間、葉酸をはじめ他のビタミンなどを多く含む栄養のバランスのとれた食事が必要であると指摘されている^{注)}。

^{注)} 当面、食品からの葉酸摂取に加えて、いわゆる栄養補助食品から1日0.4mgの葉酸を摂取すれば、神経管閉鎖障害の発症リスクが集団としてみた場合に低減することが期待できる旨情報提供を行う。ただし、いわゆる栄養補助食品はその簡便性などから過剰摂取につながりやすいことも踏まえ、医師の管理下にある場合を除き、葉酸摂取量は1日当たり1mgを超えるべきではないことを必ずあわせて情報提供する。（参考資料3参照）

「神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸摂取に関する情報提供の推進について」（平成12年12月28日厚生省児童家庭局母子保健課長・厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室長通知）より一部抜粋

【通知の詳細】

http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1212/h1228-1_18.html

*6 神経管閉鎖障害とは

神経管閉鎖障害とは、脳や脊髄など、中枢神経系の源になる神経管が正常に形成されないことに起因する障害であり、複合的な要因により発症するものである。神経管の下部の閉鎖障害を二分脊椎といい、その障害が起きた部位で、脊椎の骨、ならびに皮膚の欠損が起こり、脊椎が十分に守られていないため、神経組織に障害が起こり、膀胱や直腸の機能障害、下肢の運動障害を起こすことがある。神経管上部の閉鎖障害では、脳に腫瘍のある脳瘤や脳の発育ができない無脳症などが起こる。日本において神経管閉鎖障害の発生率は1998年当時で出産（死産を含む）1万人対6.0、うち二分脊椎は3.2程度であり、二分脊椎については2003年に6.1になったと報告されている。

葉酸の摂取には

葉酸は、緑黄色野菜をはじめ、豆類、果物などの身近な食品に多く含まれ、調理による損失や体内における蓄積性が低いことを考えて、毎日摂取することが必要である。食事からの適正な葉酸摂取が困難な場合は食事全体のバランスに留意の上、栄養機能食品^{*7}の利用も推奨する。

葉酸が多く含まれる食品

緑黄色野菜とともに、果物、納豆など葉酸を多く含む身近な食品を積極的に摂取する。

食品名	1回に摂取する量		
	目安の量	可食部重量(g)	葉酸含有量(μg)
<野菜>			
ほうれん草	2株	70	150
ブロッコリー	3~4房	70	150
グリーンアスパラガス	3~4本	70	135
チンゲンサイ	1株	70	50
かぼちゃ	4cm角2切	70	30
<豆類>			
納豆	中1パック	40	50
あずき(乾燥)	1/4カップ	35	50
<果物>			
いちご	中5粒	100	90
マンゴー	1/2個	100	85
オレンジ	中1個	120	45

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査会分科会報告「五訂増補日本食品標準成分表」(2005年)をもとに作成

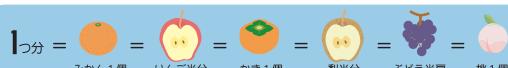
*7 栄養機能食品とは

栄養機能食品は、特定の栄養成分を含むものとして厚生労働大臣が定める基準に従い栄養成分の機能を表示した食品であり、高齢化や食生活の乱れなどにより、通常の食生活を行うことが難しく、1日に必要な栄養成分を摂れない場合など、栄養成分の補給・補完のために利用してもらうことを趣旨としたものである。

現在、栄養機能食品の規格基準は17種類(ビタミン12種類、ミネラル5種類)に設定されており、葉酸の場合は、1日当たりの摂取目安量に含まれる葉酸の含有量が、60μg以上200μg以下の範囲内にあれば、「葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。」という栄養機能表示をし「栄養機能食品(葉酸)」として販売することができる。

果物も毎日適量を

果物はビタミンCやカリウム、食物繊維などの供給源であり、毎日、適量を摂取することがすすめられ、妊娠初期では1日2つ(SV)、妊娠中期及び末期、授乳期では3つ(SV)を目安とする。



文献

- 1) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2005 年版).
- 2) 厚生労働省. 平成 15 年国民健康・栄養調査報告.
- 3) 厚生省. 21 世紀における国民健康づくり運動 (健康日本 21). 2000.