～妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア）～

プレママ応援事業

希望される方へ「葉酸サプリ」をプレゼント

赤ちゃんの健やかな成長と女性の健康づくりのために、妊娠前からの葉酸摂取を含めた健康管理を推奨します！

対象者

秩父市民の方で、妊娠を希望されている女性（生涯１回限りです）
※　妊娠中の方も含みます

内　容

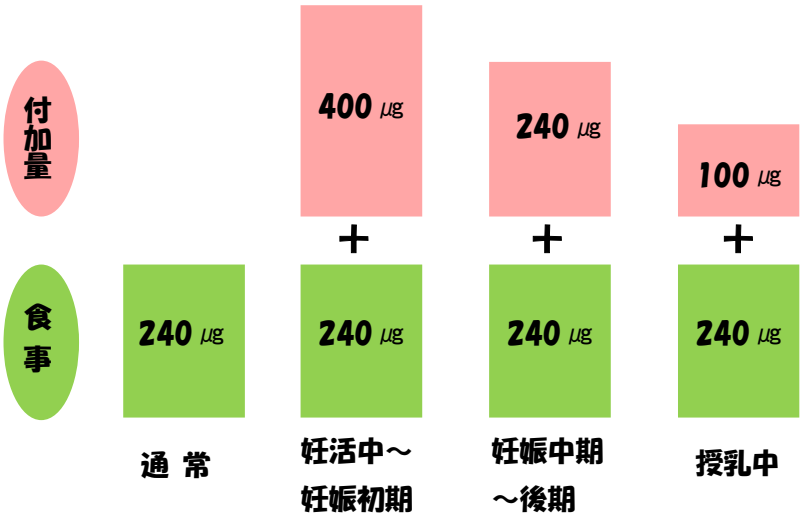
妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア）について、
一緒に確認をしてみましょう
希望者へ「葉酸サプリメント」　７５日分をプレゼントします

利用方法

①秩父保健センター／永田町４番１７号　窓口でお申し出ください
（土日・祝日は除く８：３０～１７：００）
②妊娠前の健康について、保健師または栄養士と確認します
③葉酸サプリメントを希望する方は説明を聞き、適切にご利用ください

葉酸とは

「葉酸」は、ビタミンＢ群に含まれる水溶性ビタミンの一つで、体の細胞や血液を作る大切な栄養素です。妊娠前から積極的に葉酸をとることで、赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」の発症リスクを下げることや「妊娠期の貧血」の予防にもつながることがわかっています。
※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や背髄のもととなる神経管がうまく形成されず起こる先天性障害です。



妊活中、妊娠初期の女性は食事からの葉酸摂取に加え、サプリメントや葉酸の強化食品などを活用し、付加的に１日 400 μgの摂取が望まれます。
※とりすぎには注意が必要です。
食品以外からの葉酸摂取は１日に 1,000 μg を超えないようにしましょう。

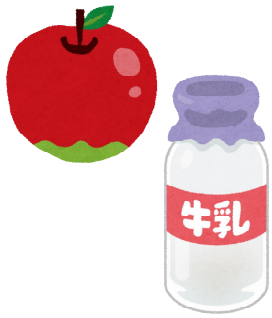
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

健康なからだづくりの基本！

『1日3食、主食＋主菜＋副菜組み合わせたバランスのよい食事を』

妊娠前からバランスのよい食事を心がけ、痩せすぎに注意し、適正体重を維持しましょう。

＋



1日1回
果物や乳製品も
とりましょう！

「主食」を中心に
エネルギーをしっかりと！
ご飯、パン、麺類

＋

「主菜」を組み合わせて
たんぱく質を十分に！
肉、魚、卵、大豆製品

＋

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと！
野菜、きのこ、いも、海藻類

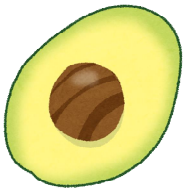
食事からも「葉酸」をとりましょう！

葉酸は熱に弱く、水に溶ける性質があります。スープなどにして食べたり、果物など加熱せず食べられる食品をとりいれることで効率よく葉酸をとることできます。（★の食品をとると 260μｇ）

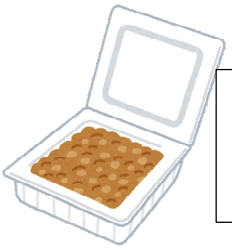
枝豆（ゆで）
20 さや程度
葉酸：78 μg

★いちご
5個
葉酸：63 μg

★ブロッコリー（ゆで）
3～4房
葉酸：60 μg

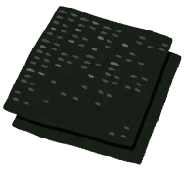


アボガド
1／2 個
葉酸：58 μg



★納豆
1 パック
葉酸：60 μg

★ほうれん草（ゆで）
小鉢 1 皿程度
葉酸：77 μg



焼きのり
（大）1 枚
葉酸：57 μg

妊娠前から…
バランスのよい食事を心がけ
痩せすぎに注意しましょう！

妊娠を考えたら…
食事＋サプリメントなどから
葉酸をとりましょう！

買い物の際は…
栄養成分表示を確認して
みましょう！

【お問い合わせ先】
秩父保健センター：☎0494－22－0648
受付時間：8：30～17：00（土日祝日、年末年始を除く）