

葉酸 & ビタミンD & DHA



お
す
す
め

妊 活 中

栄

妊 娠 期

養

授 乳 期

素

赤ちゃんがほしいとお考えの方(妊活中)、また、実際に妊娠している方や、出産し母乳育児を始めた方など、「妊娠」前後の女性にはとくに摂取してほしい栄養素があります。それらの栄養素には、その時期に欠かせない理由があるため、あらかじめ理解しておくことがとても大切です。しかし、心がけてはいても、日々の食生活だけではなかなか摂取しづらい面があるのも事実のことでしょう。そこで、当院では、皆さんに代表となる栄養素を効率よく摂取していただきたいと考え、オリジナルのサプリメントを企画しました。手軽に摂取できるのなら利用しない手はありません。ぜひご活用いただければ嬉しく思います。

■妊活中■

葉酸・ビタミンD

■妊娠期■

葉酸・ビタミンD・DHA・鉄・カルシウム(中・後期)

■授乳期■

ビタミンD・DHA・カルシウム

愛育オリジナルサプリメントの 5つのこだわり



こだわり

1

葉酸を800 μ g と高配合

赤ちゃんのからだを形成する重要な時期に、母体が必要とする葉酸の血中濃度を妊娠の早い時期から維持するため、800 μ gの配合を実現しました(一般的には400 μ g配合の製品が多い)。これにより、妊娠初期の栄養が不足しがちな時期でも、葉酸が充足されやすくなります。本製品では、厚生労働省が推奨しているモノグルタミン酸葉酸を配合しており、野菜等に含まれる葉酸よりも利用効率が高いといわれています。

こだわり

2

女性に不足しがちなビタミンDを配合

ビタミンDについてはさまざまな研究が行われており、特に妊活中や妊娠・授乳期に大切な栄養素として注目されています。日光に当たることによって体内で合成されますが、紫外線対策をされている女性もいて、不足している方が多いといわれています。

こだわり

3

藻類由来のDHAを配合

不足しがちなDHAを含むオメガ-3系脂肪酸を豊富に含むサプリメントです。密閉空間で培養された藻類から抽出した原料を使用しているため、海洋性(マグロ、カツオ等)のように重金属、有害物質等の汚染の心配がありません。また、完全密封されたタンクの中で培養しているため、農薬などは一切使用していません。

こだわり

4

植物性ソフトカプセルを使用

錠剤の場合、粒にするための賦形剤(※)の割合が多い製品もありますが、このサプリメントは、オメガ-3を配合可能な植物性のソフトカプセルを使用し、余分な成分を極力排除いたしました。

(※)賦形剤：フケイザイ=薬品の扱いや成形の向上、服用を便利にするために製剤過程で加える添加剤。

こだわり

5

国内健康食品 GMP 認定工場で製造

口に入るものである以上安心して飲み続けられるように、厳しい品質管理・製造管理のもとで、安全性や品質が確保された国内の工場で製造しています。

葉酸 & ビタミンD & DHA

Folic Acid & Vitamin D & DHA

愛育オリジナルサプリメント

妊活中、妊娠・授乳期に必要な代表的な栄養素を、数多くの研究結果や論文を参考に、オリジナルサプリメントとして企画いたしました。

大切な時期に飲んでいただくものだからこそ、原料の品質や国内での製造にこだわり、安心して摂取していただけるよう開発、他では手に入らないサプリメントにいたしました。



1粒(504mg)中

葉酸800 μ g
ビタミンD25 μ g
DHA.....69.7 mg
(藻類由来DHA含有油脂として 199mg)

90粒入り

摂取目安/1日1粒(約3カ月分)

販売価格:6,000円(税抜)

妊活中

妊娠期

授乳期

前期

中期

後期

この時期におすすめする理由

葉酸

生まれてくる赤ちゃんの先天的な神経の病気が予防できるからです。

妊娠初期に葉酸が不足すると、胎児に神経管閉鎖障害が起こる危険性が高まります。そのため、厚生労働省は妊娠を希望する1カ月前から妊娠3カ月まで、1日当たり400 μ gの葉酸を摂取するよう推奨しています。700～1000 μ g程度の摂取で、不妊のリスクを下げるというデータも発表されているため、当院では1日800 μ gの摂取を推奨しております。これにより、妊娠初期の悪阻(つわり)で栄養不良の時期でも葉酸が充足されやすくなります。

葉酸を摂取することで、胎児に神経管閉鎖障害の起こる危険性が50～70%低下します。

神経管とは、お腹の赤ちゃんが成長する早い時期に作られる部位で、のちの脳や脊髄のもとになります。

二分脊椎(にぶんせきつい)
神経管の下部に異常が生じると、下半身や膀胱・直腸の機能などに障害が出てしまいます。わが国では、神経管閉鎖障害の大部分を占めています。

無脳症(むのうしょう)
神経管の上部に異常が生じると赤ちゃんの脳が形成されず、死産につながります。

その他、妊娠中の葉酸摂取によって、胎児の口唇裂や口蓋裂のリスクが低減する可能性が報告されています。

この時期におすすめする理由

葉酸を妊娠中期以降も摂取し続けることで、以下のような胎盤関連産科合併症の発症リスクを抑制できることがわかってきました。

【胎盤早期剥離】

赤ちゃんがまだ胎内にいるのに、胎盤が先に子宮壁から剥がれてしまうことです。赤ちゃんへの酸素や栄養の供給が止まり、出血を伴い母子ともに命にかかわることがあります。

【妊娠高血圧症候群】

胎盤から母体の血管に障害を起こす物質が放出され、血圧が高くなったりタンパク尿が出たりします。症状が悪化すると胎盤の機能が低下し、胎児の発育が悪くなることがあります。

胎盤関連産科合併症は、一度発症すると出産するまで改善しにくく、早産につながったり母体や胎児の命にかかわったりするトラブルです。前回の妊娠でこの合併症になった方や、初産でも実母が同様の合併症の経験者である方は、積極的に葉酸を摂取することでトラブルの予防が期待できます。

この時期におすすめする理由

ビタミンD

妊娠率をアップする効果が期待できるからです。

生殖医療の分野でビタミンDが注目されており、以下の報告があります。

- 40歳以上の女性では、ビタミンD濃度が高いほど、卵巣予備能の指標となるAMHが高い。
(AMH: アンチミュラーリアンホルモンの略で、発育過程にある卵胞から分泌される。)
- 女性の血中ビタミンD濃度が高いほど、体外受精成功率が高い。
- 男性のビタミンD欠乏は、精子の運動能力や受精能力の低下をもたらす。ご夫婦でビタミンD摂取をこころがけましょう。

妊娠中の病気予防や生まれてくる赤ちゃんの骨の健康に重要だからです。

血中ビタミンD濃度が低い妊婦さんほど、妊娠糖尿病を発症する割合や低体重児を出産する割合が高いという報告があります。また、妊娠中にビタミンDが不足すると、将来的に骨密度が低下した子どもになる危険性が高くなります。

この時期におすすめする理由

病名	なりやすさ
妊娠糖尿病	1.49倍
妊娠高血圧腎症	1.79倍
胎児発育不全	1.85倍

その他、ビタミンDに関しては、以下のような報告があります。

- 妊娠中のビタミンD補充によって、胎内死亡や新生児死亡のリスクが減少する。
- 母体の血中ビタミンD濃度が低いと、子どもが小児喘息にかかるリスクが高くなる。

妊娠中に血中ビタミンD濃度が低いと、左のような病気になる危険性が高くなるという報告があります。

この時期におすすめする理由

DHA

赤ちゃんの成育・行動・視覚の発達や早産の予防に重要だからです。

ランダム化試験70件を調べたところ、妊婦がオメガ-3脂肪酸の毎日の摂取量を増やすことによって、早産や低出生体重児のリスクを低下させるという質の高い臨床結果が得られました。早産予防のための選択肢がほとんどない中で、これはきわめて重要な知見です。

※DHA(Docosahexaenoic acid /ドコサヘキサエン酸 ヒトの体内ではほとんど作ることができない必須脂肪酸の一種で、イワシやサバなどの青魚の油に豊富に含まれています。

この時期におすすめする理由

	リスク
早期早産(妊娠34週未満の出産)	42%減
早産(妊娠37週未満の出産)	11%減
低出生体重児(2500g未満)	10%減

妊娠時のオメガ-3の摂取量が多いほど子どものIQが低くなりにくいというデータがあります。

※オメガ-3を摂取したからといって、必ずしも、子どものIQが高くなるわけではありません。バランスの良い食事と生活習慣が重要です。

DHAを代表とするオメガ-3脂肪酸は脳に多く含まれており、その発達や機能維持に重要な役割を果たすといわれています。妊娠中や授乳中にお母さんがしっかりとオメガ-3脂肪酸を摂れているかが、子どものIQや視力の発達、集中力の持続時間に影響するという報告もあります。