

5 サプリメントを考えたときの 5つのポイント!



CHECK 薬ではありません!

1 医薬品に形が似ていても、医薬品と同じように病気の治療効果があるわけではなく、徹底した品質管理も義務づけられていないので注意が必要です。特に妊娠中は慎重に。

情報の出所をしっかり確認! CHECK

2 情報の発信源は、メーカーや販売側の「専門家」が常で、製品の販売に都合が悪い内容には、ほとんどふれていません。体験談もごく一部の意見です。

CHECK 「天然」・「自然」 = 「安全」じゃない!

3 自然界にも危険なものはたくさんあります。安全性はデータの蓄積や管理方法で決まります。食品添加物は決められた用途と基準が守られていれば、過敏になる必要はありません。

葉酸の摂取は量と時期が大切! CHECK

4 妊婦さんに必要とされる葉酸の量は400 μ g/日。必要な時期は、妊娠1か月くらい前から妊娠3か月まで。たくさんとればとるほどよいというものではありません。サプリメントを使う場合は、品質を重視して選びましょう。ちなみに「天然葉酸」はからだに取り込まれにくいですよ。

CHECK 基本は食事から。葉酸は特別!

5 サプリメントの利用も考えたほうがよい栄養素は④の期間の葉酸だけです。妊娠中の栄養はできるだけ普通の食事からとるように心がけましょう。食事や栄養について悩みがある場合は、自分で判断せず、かかりつけの医師や管理栄養士などに相談を。

チャートでわかるかも!?

本当に
必要?

妊娠中の サプリメント



妊娠中の食事の詳しい情報は、

国立健康・栄養研究所ホームページ「健康食品の安全性・有効性情報」へ

妊婦 サプリメント

検索

<https://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html>



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部
JSPS研究費 JP15K16241



あなたは
どのタイプ？

本当に必要？

妊娠中のサプリメント



できるだけ使わない

誤解しやすい情報にも振り回されな
い、慎重なタイプのあなた。この調
子で、食の情報は、その根拠を確認して冷静
に判断しましょう。ただし、その日の気分に
任せて食べるものを選びがちかも。いろい
ろな食品を組み合わせ、バランスのよい食生
活を心がけましょう。

Type

A

裏の5つのポイントをチェック！



いいものもあると思うけど

サプリメントも上手に使えば効果的
だと思うけど、妊娠中の利用には慎
重なタイプのあなた。妊娠中だけでなく、目
にした情報のイメージに左右されないよう
気をつけましょう。食欲がない日が続いたと
きは、栄養素を強化した食品などを上手に
献立に取り入れてみましょう。

Type

B

裏の5つのポイントをチェック！



うまく使っていきたい

評判がいいサプリメントなら使っ
てみたいと思うあなたは、食生活にも
気を遣って、積極的に情報収集するタイプ。
ただ、その積極性が裏目に出て、誤った情報
に振り回されることもあるので気をつけま
しょう。特に妊娠中は食べたものの影響を受け
やすいので慎重に。

Type

C

裏の5つのポイントをチェック！

