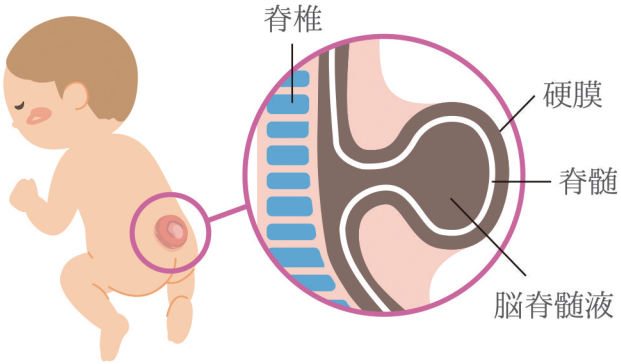
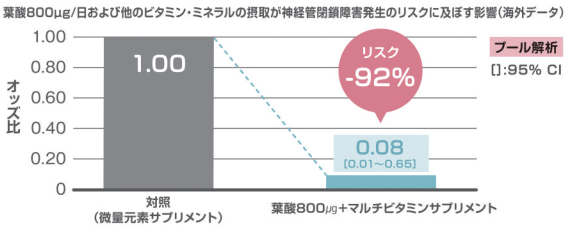
二分脊椎症（にぶんせきついしょう）ご存知ですか？

二分脊椎症とは神経管閉鎖障害のひとつで、妊娠時に胎児の神経管がうまく形成されないことによって起こる疾患です。症状の個人差が非常に広いために一概に語ることは出来ませんが、出産後すぐに新生児の手術が必要になる場合もある疾患です。
日本においては1974年には1万人に2人未満の発症率から、2010年には1万人に6人近くとなっており、**発症率が減少していません。**

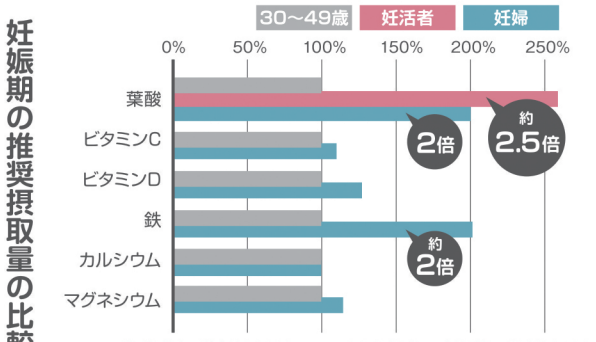


発生原因のひとつとして、**葉酸**という栄養素の摂取不足があげられており、この葉酸を摂取することで**発症リスクが低減**することがわかっています。

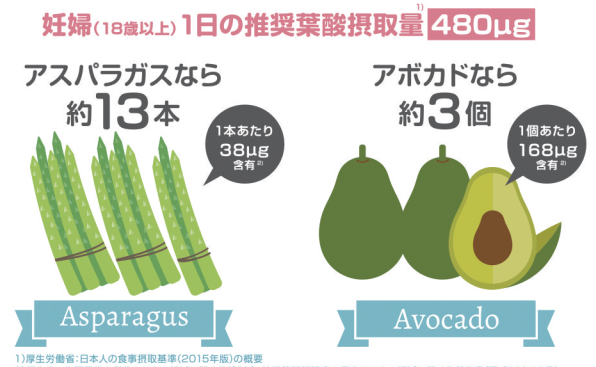


あなたは、必要な栄養素を必要な量できちんと摂っていますか？

多くの日本人妊婦さんは葉酸を始め、ビタミンやミネラルの摂取が不足しています。



妊婦の1日の葉酸の推奨量（480μg）を食品で摂るには・・・



1）厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要
2）厚生省　先天異常の発生リスクの低減に関する検討会：神経管閉鎖障害の発生リスクの低減に関する報告書（平成12年12月）