

2019年

Vol ; 12

9月発行

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構
三世代コホート調査

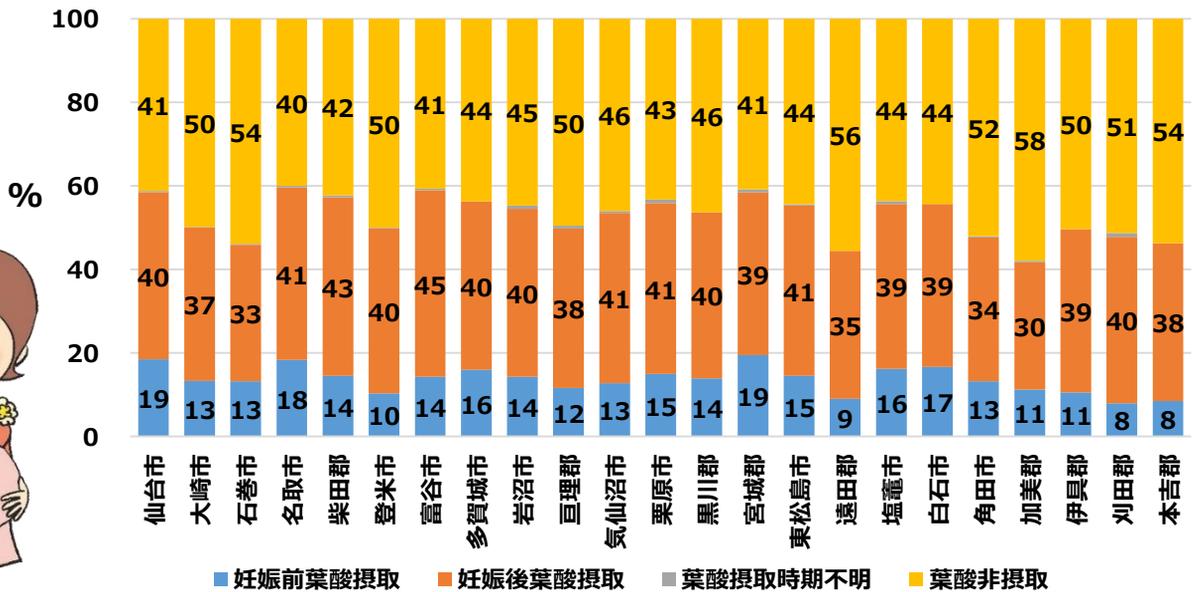
Newsletter



いつも三世代コホート調査にご協力いただきありがとうございます。
当機構のコホート調査には、宮城県内の方を中心に12万人以上の方にご参加いただいています。
今回は、妊婦さんとして参加した皆さんの葉酸サプリメントの摂取状況をお伝えいたします。

妊娠前から葉酸サプリメントを摂取している妊婦さんは8-19%

地域別 葉酸サプリメントの摂取状況



葉酸って何？

葉酸は、ビタミンB群の1つです。葉酸の役割として、血液を作る働きがあります。また、身体の細胞を作ることを助ける重要なビタミンでもあります。水に溶けやすい水溶性ビタミンなので、体内にあまり蓄積されません。そのため、**毎日摂取**することが必要です。



なぜ葉酸を摂取することが重要なのか？

妊娠前期に起こる先天異常の一つである「神経管閉鎖障害」のリスクを下げる重要な栄養素として、世界的に**妊娠前からの葉酸摂取**が推奨されています。通常の食事のみから推奨される摂取量（0.4mg/日）を満たすことは難しく、サプリメントの利用が必要とされています。



いつからいつまで摂取すればよいのかな？

妊娠を計画したそのときから積極的に取り入れていくことが大切とされています。また、母乳の原料である血液を作る脊髄をサポートし、お母さんの貧血予防にも効果があるため、厚生労働省は、授乳期にも葉酸を多く（0.3mg/日）摂取することを推奨しています。

過剰摂取にならないよう
注意してね



48,238人がすでに健康調査(詳細二次調査)を受けています (2019年7月31日現在)

三世代コホート調査

家族でつくる未来の医療



ご参加のみなさまに、引き続き調査へのご協力をご案内しています。
みなさまのご理解・ご協力、ありがとうございます。



東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 三世代コホート調査事業
【実施主体】東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 【事業経費】文部科学省/復興庁・事業費
【調査事業に関するお問い合わせ】
東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 三世代コホート室
TEL: 022-718-5162
受付時間: 午前9時~午後5時(土・日・祝日除く)
HP: <http://www.megabank.tohoku.ac.jp/3gen>



ご自身の健康のこと、
ちょっと見つめ直して
みませんか？

- 健康調査を受けることで、今のご自身のからだの状態を知ることができます
- これからの健康維持・向上に役立つ結果をお返しいたします

健康調査へのご協力で
大人は 5,000円
お子さんは 1,000~5,000円
相当の商品券を差し上げます

- 健康調査へご協力いただいたお子さんご自身とご家族のご負担に配慮し、ご協力いただいた内容に応じて、皆さまへ謝礼を差し上げます
- 対象となる皆さまへ、順次ご案内をお送りしております。お手元にご案内が届きましたら、ご希望の地域支援センターへご予約のうえ、ご家族皆さままでぜひお越しください

- お子さんの場合、年齢によってご協力いただく内容および謝礼の金額が変わります。また、お渡しできる謝礼は一人のお子さんにつき最大5,000円分です。詳しくはご予約の際におたずねください

詳細二次調査は
大人も子どもも
無料で受けられます

イラスト制作：橋本さと子

発行元：東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 三世代コホート室
〒980-8573 仙台市青葉区星陵町2-1
TEL: 022-718-5162 (受付: 平日 9:00~17:00)
E-mail: sansedai@megabank.tohoku.ac.jp
ホームページ <https://www.megabank.tohoku.ac.jp/3gen/>
バックナンバーはホームページをチェック!

