



ゆりかご

～妊娠中のお薬の使い方～



聖隷浜松病院薬剤部 作成
総合周産期母子医療センター監修

2016.9 作成
2025.9 改訂



妊娠おめでとうございます

妊娠が分かったと嬉しい反面、日常の様々なことが赤ちゃんに影響しないか不安になりませんか？特にお薬を使用して、赤ちゃんに影響があってはいけなないので、出来れば使用したくないものです。

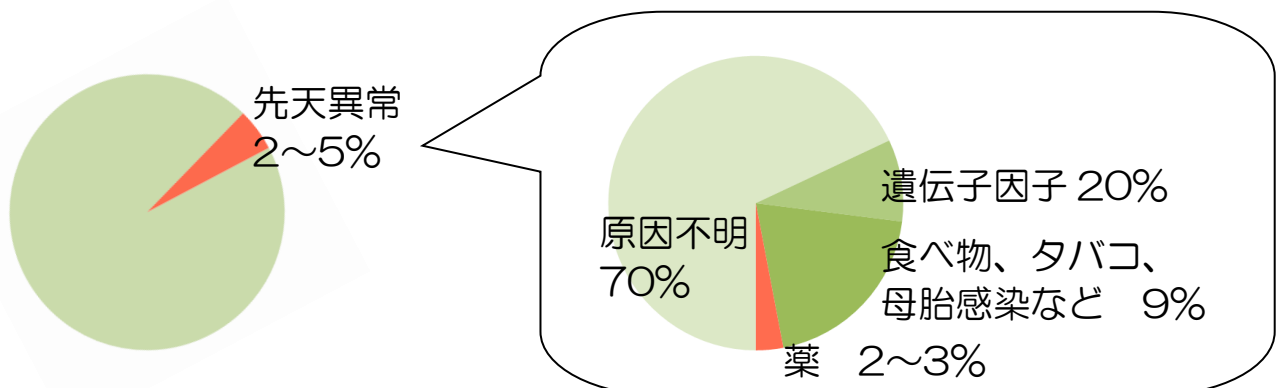
もちろん、お母様が健康に妊娠期間を過ごせるのがベストですが、万が一、体調を崩した場合には薬を使用せずに病気を悪化させた方が赤ちゃんに影響を及ぼすこともあります。つまり、正しい知識を持って必要な薬はきちんと服用するようにすることが大切です。

当パンフレットでは妊娠中によく使用される薬について紹介していきます。



●妊娠と薬の基礎知識●

妊娠中に薬剤を使用しなかった場合にも、2～5%は生まれつきの異常をもった赤ちゃんが出生します。もし、生まれた赤ちゃんに異常があったとしても多くの場合その原因は不明であり、妊娠中に薬剤を使ったとしても、必ずしもその薬剤の影響であるとは言えません。



●妊娠時期による影響の違い●

赤ちゃんに対する薬の影響は妊娠時期によって異なります。医師や薬剤師に相談する場合にはいつ頃どのような薬を使用したか伝える様にしてください。

～妊娠 4 週



妊娠に気づかずに薬を使用した場合、赤ちゃんに影響があれば流産を引き起こし、影響が無ければ影響を受けた部位は細胞レベルで修復されるためそのまま妊娠継続が可能とされています。

5～8 週



心臓や神経、手脚などの主要な臓器が形成される時期です。

最も薬剤による奇形（形の異常）を引き起こし易い時期になるため、注意が必要です。

9～16 週



外性器や口唇が形成される時期です。引き続き奇形に注意が必要とされます。

17 週以降



体のつくりは完成しているため、奇形を引き起こすことはありません。

お母さんの摂取した薬は、臍の緒を通じて赤ちゃんに移行し、薬の種類によっては羊水の量を変化させたり、成長に影響を与えたり、流早産を引き起こすことがあります。



分娩直前

睡眠薬などは長期的に大量に摂取すると、赤ちゃんが眠ったまま産まれてくることがあります

目次

妊娠中に使用できる下剤は？	P1
鉄剤の使用について	P4
妊娠中に使用できる痛み止めは？	P5
妊娠中のワクチン接種について	P7
抗アレルギー薬の使用について	P9
痔核について	P10
妊娠に気づかずに使用した薬剤の影響について	P11
持病の治療で薬を使用されている方へ	P11
サプリメントの使用について	P12

パンフレットに記載されている 授乳中のお薬服用の解釈について

- ♥・・・妊娠中も安全に使用できるお薬です。
- △・・・条件付で使用可能なお薬です。
- ×・・・妊娠中の使用は控えて下さい。

※ 当パンフレットには聖隷浜松病院総合周産期母子医療センターとしての判断が含まれています。当院以外に受診されている場合には、それぞれの病院、医師によって判断が異なる場合もありますので、参考資料としてご利用ください。
また、医学は日々進歩しています。これからの研究によって、授乳とお薬に関する情報が変わることもありますのでご了承ください

妊娠中に使用できる下剤は？

便秘は妊娠中になりやすい症状の一つです。

妊娠初期には胎盤より分泌されるホルモンにより、腸の動きが悪くなることで引き起こされます。中～後期には子宮が大きくなり腸が圧迫されることで便秘になりやすいです。

便秘が悪化すると、切迫早産を引き起こす原因となったり、痔を引き起こしたりすることがありますので良好な排便コントロールが重要とされています。



薬を使用する前に…

- ① 食物繊維の多いバランスの良い食事を心がけましょう。
- ② 十分な水分摂取を心がけましょう。妊娠中は頻尿になりやすいため、水分摂取を控える方がいらっしゃいますがこれは逆効果です。
- ③ ウォーキングなどの妊婦に適した運動を行いましょう。

それでも便通が得られない場合に下剤の使用を検討します。

緩下剤

便中の水分を増やすことで便を軟らかくし、便通を促します。

習慣性が少ない為、長期的な内服も可能です。

♥ マグラックス[®]錠、マグミット[®]錠（酸化マグネシウム）



消化管から吸収されず、腸管内でのみ効果を示すため、赤ちゃんへの影響は無いとされています。

1日2000mgまでを調節しながら飲む様にして下さい。

腸管内の水分を吸収することで効果を示す薬剤のため、内服時には水分摂取を心がけましょう。

大腸刺激性下剤

大腸を刺激して腸の動きを活発にして排便を促します。

効果が得られやすい反面、習慣性があるため長期間の服用には向かないお薬です。

♥ ピコスルファートナトリウム®（ピコスルファート Na）



大量投与では子宮収縮を引き起こすことがあるため、注意が必要ですが、通常の用法用量であれば影響はないとされています。

△ アローゼン®（センナ）

△ センノサイド®、プルゼニド®（センノサイド）



添付文書上では「妊娠または妊娠している可能性がある婦人には原則禁忌」とされているため、当院では基本的に使用しないこととしています。



大量投与により子宮収縮を引き起こすためこのような記載となっていますので、通常の用法用量であれば問題ないとも言われています。

可能であれば他の薬に変更する方が良いでしょう。

整腸剤

腸内細菌のバランスを整え便通を改善します。

下痢と便秘を繰り返す場合にもお勧めしています。

♥ ビオフェルミン®



腸の中の腸内細菌のバランスを整えることで腸の調子を整えます。

腸の中のみで効果があるため胎児へ成分が移行することとは無く、赤ちゃんへの影響は無いとされています。

下痢や便秘を繰り返すような場合にお勧めしています。

健康補助食品

便秘を改善するために様々な健康補助食品が販売されています。

△ オリゴ糖

オリゴ糖は糖類の一種で、胃や小腸では吸収されず、大腸内まで到達することでビフィズス菌などの善玉菌を増殖させて腸内環境を整え、便秘を予防、改善します。

オリゴ糖そのものは、体内で消化・吸収されないため体重増加や血糖値の上昇に影響しにくいといわれていますが、オリゴ糖の商品の中にはブドウ糖などの糖が含まれているものもあります。その場合には摂り過ぎると体重や血糖値に影響する可能性が考えられます。商品に記載されている目安を参考に使用しましょう。また、血糖値が高めの場合には使用に注意して下さい。

× センナ茶

アローゼンと同じ成分が含まれているので基本的にはおすすめしません。特に大量に飲用すると子宮収縮を引き起こす可能性がありますのでご注意下さい。



妊娠中に使用する鉄剤について

妊娠中は赤ちゃんへ沢山の栄養を届けるために
お母さんの身体の血液の量が増加します。

一方で、赤ちゃんの成長に伴い赤ちゃんの身体
や臍帯、胎盤に多くの鉄分を貯蔵する必要がある
ため、鉄分の必要量が増加しますが、通常の食事
だけでは鉄分が十分に補充されないため貧血を
引き起こしやすくなります。



♥ 鉄剤

お母さんの身体の中で不足する鉄分を補給するために使用しています。お母さんが貧血であるということは赤ちゃんでも鉄分が不足している状態ですので、赤ちゃんの鉄分を補ってあげるためにも鉄剤の内服が重要です。

副作用 嘔気嘔吐、黒色便、便秘を引き起こします。

嘔気…鉄剤の種類を変えると改善されることがありますので、内服
困難な場合には医師、薬剤師にご相談下さい。

便秘…消化管で吸収されなかった分の鉄分は、便として排泄されま
す。この際、鉄分によって便が黒く固くなり便秘になりや
すくなります。

便秘の場合には水分摂取を心がけて頂いたり、下剤を使用
すると良いでしょう。

鉄剤の飲み合わせ

鉄剤はお茶に含まれるタンニンと結合すると鉄分が吸収されにくくなるため、以前は「鉄剤はお茶で飲んではいけない」と言われていました。

しかし、最近の研究ではタンニンによる影響は無視できる程度ということが分かっており、鉄剤を内服しているからといってお茶やコーヒーを気にすることはありません。

ただし、基本的には薬は水または白湯で飲むのが望ましいです。



妊娠中に使用できる痛み止めは？

妊娠中でも鎮痛薬を使用したい場面は多く存在します。

例えば、腰痛は妊娠後期になるにつれ腰痛が悪化したり、妊娠に伴うホルモンバランスの変化は腱鞘炎を引き起こしやすくなります。また、元々天气が悪いと頭が痛くなる方もいらっしゃると思います。



薬剤を使用する前に…

腰痛：妊娠中に多くみられる症状です。まずはトコちゃんベルト®や抱き枕を使用して、無理のない姿勢を維持出来るようにして下さい。

頭痛：不眠や過労、肩こりなどが原因の場合にはこれらの原因を解消しましょう。

痛み止めを飲み過ぎていると痛み止めによる頭痛を引き起こされている可能性もあります。

まずは頭痛の原因が何か？を知って、それに対応する対処をしていく事が重要です。

♥ カロナール®錠、アルピニー®坐剤（アセトアミノフェン）



アセトアミノフェンは昔から妊娠中の痛み止めとして使用されてきており、妊娠中の痛み止めの第一選択とされています。

下熱薬としても使用されます。

1回 400mg で内服しますが、痛みが十分取れない場合には 600mg まで内服可能です。

× ロキソニン®錠（ロキソプロフェン）

× ボルタレン®錠（ジクロフェナク）

× セレコックス®錠（セレコキシブ）



妊娠中期～後期の使用では投与により赤ちゃんの心臓や腎臓に影響し、羊水の量が減ったり、赤ちゃんの心不全を引き起こすことがありますので基本的には投与しないこととされています。

△トラマール®錠（トラマドール）

妊娠中の使用に関しては使用経験があまり豊富ではありませんが、現時点では内服による赤ちゃんへの影響は報告されていません。

安全性に関して確実な情報になるまでは注意が必要です。

× 市販薬



市販の痛み止めの多くは NSAIDs と呼ばれる赤ちゃんの心臓や腎臓に影響を及ぼす成分が含まれています。自己判断での痛み止めの服用は避け、必要であれば主治医に相談するようにして下さい。

♥ 唯一使用可能である市販薬はタイレノール®（アセトアミノフェン）のみです。

× 湿布薬・塗り薬

外用薬は内服薬に比べると体内に吸収される薬剤の量が少ないため、赤ちゃんへの影響は少ないとされています。しかし、痛み止め成分の入った湿布を使用したことで内服薬同様に赤ちゃんへの影響が報告されていることから、インドメタシンやジクロフェナクなどの NSAIDs と呼ばれる痛み止め成分が含まれている湿布や外用薬は基本的には使用を避けるべきだと考えられています。万が一使用する場合にも短期間、少量にしましょう。



当院では唯一、MS 冷湿布については妊娠中に使用しても問題はないと評価し、必要であれば処方しています。市販薬であればサリチル酸メチル含有のサロンパスは安全に使用できると考えられています。



妊娠中のワクチン接種について

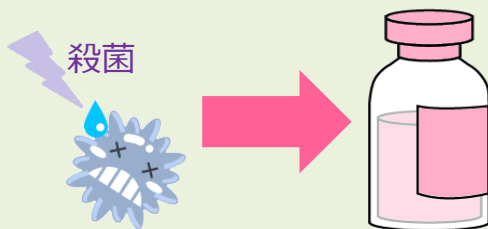
妊娠中は免疫機能が低下しているため感染症に非常にかかりやすい状態です。健康な成人であってもワクチンの接種対象となっている疾患に罹患した場合には重篤な状態に陥ることがあります。妊娠中に感染症に罹患することで胎児へ影響を及ぼすこともありますので、あらかじめ妊娠可能年齢に至るまでにワクチン接種を終了させていることが望ましいです。

ワクチンの種類

ワクチンは成分によって大きく「不活化ワクチン」、「生ワクチン」、「トキソイド」に分けられます。

△～❤️不活化ワクチン

病原体となるウイルスや細菌を殺して毒性をなくし、免疫を付けるのに必要な成分を取りだしてワクチン化したものです。インフルエンザ、百日咳、日本脳炎、肝炎、狂犬病、ポリオのワクチンが該当します。



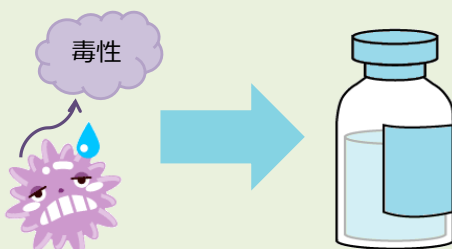
× 生ワクチン

病原体となるウイルスや細菌の毒性を弱めて病原性をなくしたものを原材料として作られます。

麻疹、風疹、ムンプス、水痘、黄熱のワクチンが該当します。

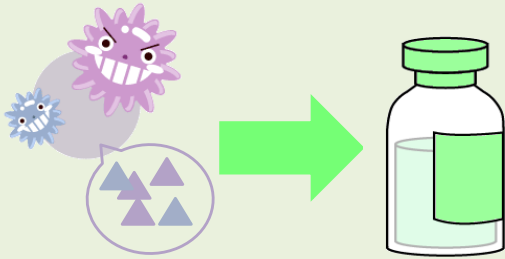
生ワクチンの投与による感染は起こりにくいとされていますが、場合によっては感染を起こすこともあるため、妊娠中は投与しない方が良く考えられています。

生ワクチンの摂取後28日は避妊を徹底することが推奨されます。



△～❤トキソイド

病原体となる細菌が作る毒素だけを取り出し、毒性をなくして作られます。



△ 渡航ワクチン

該当する疾患への罹患が懸念される国へ旅行する際に接種が勧められるもの。

基本的にはそれらの国へ渡航するのは控えるようにした方が良いです。万が一渡航する場合には、ワクチン接種を積極的にすべきだと考えられています。

❤ インフルエンザワクチン

欧米では妊娠中は積極的に接種を行うべきと推奨しています。

日本でもインフルエンザワクチンの母体および胎児への危険性は妊娠全期間を通じてきわめて低く、インフルエンザの感染は自然流産を引き起こしやすいことから、ワクチン接種を希望する妊婦には接種してよいと考えており、当院でも接種を推奨しています。

× 風疹ワクチン

妊娠中に風疹に感染した場合、先天性風疹症候群が胎児にもたらされることがあります。このため妊娠前に風疹ワクチンを接種しておくことが望ましいとされています。

妊娠中の投与についてはワクチン接種によるウイルス感染の危険性が否定できないため接種は避けるべきとされています。また、風疹ワクチンの接種後 28 日間は非妊をすることが推奨されます。

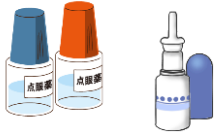
もし風疹に罹患したことがあるか、もしくはワクチンを接種しているか不明な場合には、血液検査で抗体の量を調べることも可能ですのでご相談下さい。

ただし、妊娠が分かる前にワクチンを接種した場合には、現時点ではワクチン接種による胎児への影響は報告されていません。したがって、薬剤を服用したからといって妊娠を諦める必要はありません。

抗アレルギー薬の使用について

妊娠中でも花粉症やアレルギー性鼻炎で体調を崩してしまうのは辛いものです。もちろん薬を使わずに我慢できる程度であればお薬を使う必要はありません。しかし、くしゃみが続くとお腹が張りやすくなったり、鼻づまりが酷く眠りが浅いと睡眠不足になったりと赤ちゃんへも影響を与えやすくなるため注意が必要です。

♥ 外用薬



点鼻薬や点眼薬といった外用薬は、身体にほとんど吸収されないため赤ちゃんへ成分が移行しにくいです。

妊娠中で症状が鼻づまりや眼の痒みだけのときには内服薬より外用薬をお勧めしています。

△ 飲み薬



妊娠中でも花粉症のお薬は使用できます。

その中でも安全性が高いといわれているものをできる限りお勧めしています。

どうしても外用薬だけでは症状の改善が不十分な場合には医師に相談するようにしましょう。

また普段使用している抗アレルギー薬がある場合にも医師にお伝えください。

△ 市販薬

市販薬の中でも内服可能なものもありますが、配合薬では判断がでない成分が含まれていることもありますので使用には注意が必要です。

内服を希望される方は受診の際に医師に相談することをお勧めします。

痔核について

妊娠中は、大きくなった子宮によって腸が圧迫されたり、骨盤内の血液の循環が悪くなることで、肛門周囲の血液循環が悪くなり、痔核が発生しやすい状態にあります。

薬剤を使用する前に…

- ① 繊維質の多い食品や水分を多く摂取しましょう
- ② 適度な運動を心がけましょう
- ③ 肛門を清潔に保って下さい
- ④ 刺激物を避けるようにしましょう

出産時のいきみと出産後の肛門周りの筋力の低下により、出産直後は一時的に症状が悪化しますが、分娩が終了して1～2週間ほどで多くの方は自然に症状が改善します。

基本的治療…

- 局所の清潔
- 肛門部の血行改善
- 便秘の改善

必要に応じて、血行促進、痛みの緩和のために軟膏が使用されることがあります。



♥ 軟膏

肛門周囲の免疫機能を強化し、創の治りを早くしたり、炎症を抑える作用があります。軟膏の種類によっては麻酔作用により痛みを軽減させる効果のあるものもあります。

♥ 下剤

P1 下剤の頁をご覧ください。

妊娠と気づかずに飲んでしまった薬剤は

妊娠初期の症状は風邪に似ているため、妊娠と気づかずに風邪薬を飲んでしまったり、つわりが酷く吐き気止めを飲んでしまったという方が大勢いらっしゃいます。

妊娠初期（4 週目まで）に使用したお薬の影響については、もしもお薬の影響を赤ちゃんが受けていれば自然流産を起こしており、現在も妊娠を継続出来ている場合にはお薬の影響は無かった、もしくは影響があったとしても赤ちゃんが自然に治癒していると考えられます。

4 週以降に常備薬の総合感冒薬、解熱鎮痛薬、消化器官用薬などの市販の医薬品（一般用医薬品）を服用した場合には、奇形の発生頻度や危険度が著しく上昇するとは考えられません。したがって、薬剤を服用したからといって妊娠を諦める必要はありません。

薬の種類にもよりますので、少しでも不安があれば当院薬剤部、もしくは産科外来にてご相談下さい。



持病の治療で薬を使用されている方へ

病気自体が赤ちゃんへ影響を及ぼすこともありますので、薬剤を使用しながら妊娠継続を続けた方が良いこともあります。このため妊娠が分かった場合には自己判断で内服を中断せず、必ず主治医に相談するようにして下さい。

産科に初めて受診する際には医師に疾患の有無、今まで内服してきた薬剤について報告して下さい。

また妊娠を計画する場合には、あらかじめ主治医とよく相談しておきましょう。複数の薬を使用している方は種類を減らしたり、より安全性の高いものに変更するなどの工夫をすることで危険性を減らすことが出来ます。

当院では妊娠前相談外来を開設し、持病のある方の妊娠に関する質問に対応しております。妊娠前相談外来受診希望の方は産科外来（053-474-3067）へご連絡下さい。

妊娠中のサプリメントの使用について

- ・妊娠中は胎児の成長と母体の健康維持のために必要な栄養素を補う必要があるため、妊娠前と必要とされる栄養素のバランスが異なります。

- ・足りない分の栄養をサプリメントで補充することが推奨されています。

＜補充が推奨される栄養素＞

※いずれも用法用量を守り、過剰摂取は控えましょう。

♡ 葉酸



- ・葉酸は赤ちゃんの成長や発育にとっても大切な栄養素です。妊娠中は十分に摂取しましょう。また、妊娠 2-3 ヶ月前～妊娠初期にかけて十分な葉酸を摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害（脊椎や脳の病気）のリスクを減らすと言われています。



- ・妊娠成立 2-3 ヶ月前～妊娠初期は普段の食事に加えて、サプリメントなどで 1 日 400 μ g を追加して摂ることが推奨されています。



- ・妊娠中期・後期では、赤ちゃんの成長やお母さんの貧血を予防するために、普段の食事に加えて、1 日 240 μ g の摂取が推奨されています。

♡ 鉄



- ・鉄分は不足しがちです。特に赤ちゃんの成長に伴い、妊娠中期・後期では必要量が増加します。妊娠前の食事（成人推奨量 6.0mg/日）に加え、妊娠初期は 1 日 2.5mg、妊娠中期・後期は 1 日 8.5mg を摂ることが推奨されています。

- ・ただし鉄剤が処方された場合は、鉄の摂取が重複するため、過剰摂取にならないように注意が必要です。担当医に相談して下さい。

♡ カルシウム



・カルシウムは通常の食生活では不足しがちな栄養素です。妊娠しているかどうかにかかわらず、1日あたり 650mg 摂取することが望ましいとされています。

♡ DHA/EPA



・どちらもヒトの体内で作ることができない必須脂肪酸の一種であり、魚の油、特にイワシやサバ等の青魚に豊富に含まれています。

・赤ちゃんの脳・神経・視覚発達を促進させる、早産のリスクを抑える等、赤ちゃんとお母さんの両方にとって良い影響があると考えられています。その一方で、特に EPA では血液をサラサラにする作用があるため、出産の際にお母さんの血液が止まりにくくなることがあります。一般的に、妊娠用サプリメントで摂取過剰となることはありませんが、特に妊娠中は摂りすぎに注意しましょう。

・妊娠中は、DHA,EPA を含めたオメガ-3 脂肪酸として、普段の食事を含めて 1日 1700mg を摂ることが目安です。

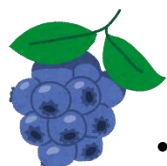
☆DHA、EPA が含まれる食品例 ※目安としてご利用ください。

食品名	DHA (mg/可食部100g)	EPA (mg/可食部100g)
さんま（皮付き・焼き）	2000	1300
まさば・焼き	1500	900
うなぎ（蒲焼き）	1300	750
さけ・焼き	550	300
ツナ缶 水煮/油漬け	65-440	14-110

引用元：日本食品標準成分表 2023 年版（八訂）

<その他の過剰摂取に注意が必要な成分>

△ポリフェノール



- ・ポリフェノールを過剰摂取すると、胎児期にのみ存在する動脈管という大事な血管が閉鎖して、赤ちゃんが心不全や低酸素血症を起こす可能性があります。

- ・妊娠中のポリフェノール上限摂取量は明らかになっていません。

通常量であれば問題ありませんが、ポリフェノールが多く含まれる特定の嗜好品の摂りすぎには注意しましょう。

☆ポリフェノールを含む食品の例

- ・ルイボスティー、チョコレート、ココア、ブルーベリー、イチゴ、ブドウ、リンゴ、大豆、緑茶、抹茶、コーヒー

△カフェイン



- ・カフェインを摂り過ぎることにより、赤ちゃんが低体重で生まれるリスクを高めるという報告があります。そのため、妊娠中のコーヒー摂取は、約 200ml 程度のマグカップであれば、1 日 2～3 杯（カフェインとして 300～400mg）程度までに留めることが望ましいですが、通常量では問題ないことがほとんどです。

- ・コーヒー以外にも、日本茶（特に玉露）や紅茶、ウーロン茶や栄養ドリンクなどにもカフェインが含まれているため、これらの飲み物にも注意が必要です。ノンカフェイン飲料を活用することも考慮しましょう。

☆カフェインが含まれる食品例 ※目安としてご利用ください。

食品名	カフェイン量 (mg/100ml)
緑茶（玉露）	160
コーヒー	60
紅茶	30
ウーロン茶	20
エナジードリンク 又は眠気覚まし用飲料 （清涼飲料水）	32～300

引用元：日本食品標準成分表 2023 年版（八訂）、市販 11 製品の成分表示等（2015 年 12 月 22 日、農林水産省調べ）

△ ビタミン A



- ビタミン A はレバーやうなぎなどに多く含まれる脂溶性ビタミンの一種です。赤ちゃんの目や皮膚、内臓の発育にとって重要であるとされています。

• しかし、妊娠初期の過剰摂取により先天奇形の報告があります。特にレバー類は、少量でも上限量（2,700 μ gRAE）を超える可能性があるため、過剰摂取に気をつけましょう。野菜に多く含まれる β カロテン（体内でビタミン A に変わるもの）は、必要な分だけ変換されるため、過剰摂取になることは少ないとされています。

• マルチビタミンを含むサプリメントの中には、ビタミン A を含有しているものがあります。他のサプリメントと合わせて摂取すると上限量を超える可能性があるため、注意しましょう。（このパンフレットに記載がある妊娠用サプリメントには、ビタミン A は含まれていません。）

☆ビタミン A が含まれる食品例 ※目安としてご利用ください。

食品名	レチノール量 (μ gRAE/可食部100g)
豚レバー（生）	13000
鶏レバー（生）	14000
うなぎの蒲焼き	1500
プロセスチーズ	240
全卵（生）	210
牛乳	38

引用元：日本食品標準成分表 2023 年版（八訂）

妊娠中に推奨されるサプリメント



・多くのメーカーから**妊婦用のサプリメント**が販売されており、妊娠中に食事だけでは不足しがちな**葉酸、鉄分、カルシウム、DHA**などを補充することができます。

・しかし、サプリメントによっては摂りすぎることで副作用や合併症のリスクがあるため、**用法用量を守って適切に使用しましょう。**

・以下は、当院で内容を確認している妊娠用サプリメントです。

※一部の妊婦用サプリメントについて記載しています。載っていないサプリメントに関しては内容を確認させていただくことがあります。

※特定の商品を推奨するものではありません。

※1日あたりの摂取目安で示しています

	(販売元) 商品名	写真	葉酸 (μ g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	DHA (mg)	EPA (mg)
	(ベルタ) ベルタ葉酸サプリ		●	●	●	-	-
	(エーエフシー) mitete 葉酸		●	●	●	-	-
	(アピ) ピジョン 葉酸カルシウムプラス		●	●	●	-	-
	(雪印ビーンスターク) ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄		●	●	-	-	-
	(FANCL) MamaLula 葉酸&鉄プラス		●	●	●	-	-
	(バイエル薬品) エレビット		●	●	●	-	-

	(販売元) 商品名	写真	葉酸 (μ g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	DHA (mg)	EPA (mg)
	(小林製薬) 葉酸 鉄 カルシウム		●	●	●	-	-
	(Asahi) Dear-Natura 葉酸×鉄・カルシウム		●	●	●	-	-
	(madonna) オーガニックマドンナ 葉酸+ヘム鉄+DHA		●	●	-	●	-
	(DHC) ビタミン&ミネラル 妊娠期用		●	●	●	●	-
	(natural tech) mamaru 葉酸サプリ		●	●	●		●
	(ベルタ) ベルタ ママリズム		●	●	●	●	●
	(バイエル薬品) エレビット植物性 DHA		-	-	-	●	-
	(メリックス) トツキトオカ DHA		-	-	-	●	-
	(森永乳業) 森永ママ DHA		-	-	-	●	-
	(アピ) ピジョン DHA		-	-	-	●	-
	(雪印ビーンスターク) 赤ちゃんに届く DHA		-	-	-	●	-

	(販売元) 商品名	写真	葉酸 (μ g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	DHA (mg)	EPA (mg)
	(エーエフシー) mitete 赤ちゃん和妈妈のDHAサ プリ		-	-	-	●	-
	(さくらフォレスト) アカママ オメガ3		-	-	-	●	●
	(Botanical Label) めぐみのDHA		-	-	-	●	●
	(California Gold Nutrition) Prenatal DHA		-	-	-	●	●

(2025 年 8 月 確認)

☆その他、使用中のサプリメントをご記入ください。

サプリメントの成分表示の確認方法



MamaLula 葉酸&鉄プラス [30日分] 商品番号 5100	
チェック 開封後はチェックをしっかりと開めください。	
1日摂取目安量 4粒 目安量を守り、水などと一緒に召し上がってください。	品質へのこだわりはこちら アレルギー(28品目) ゼラチン
<p>【注意】●原材料をご参照の上、食物アレルギーのある方は摂取しないでください。また、体質や体調によりまれに合わない場合があります。その場合は摂取を中止してください。●薬を服用・通院中の方は医師にご相談ください。●サプリメントや強化食品からの葉酸摂取量は、1日当たり900μg(30～64歳は1,000μg)を超えないようにご注意ください。●ビタミンB₁₂により、一時的に尿が黄色くなる場合があります。●乳幼児の手の届かないところに置いてください。●ぬれた手で触らず、衛生的にお取扱いください。●開封後はなるべく早くお召し上がりください。</p> <p>■本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。■本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。</p>	
<p>栄養成分表示 / 1日4粒(1,604mg)当たり エネルギー:2.2kcal、たんぱく質:0.02g、脂質:0.04g、炭水化物:0.77g(糖質:0.13g、食物繊維:0.63g)、食塩相当量:0.0035g、葉酸:480μg、鉄:8.0mg(118)*、カルシウム:18.4mg、ビタミンD:3.0μg、ビタミンB₁:0.5mg、ビタミンB₂:0.49mg、ビタミンB₆:0.42mg、ビタミンC:43mg、マグネシウム:106mg、亜鉛:2.7mg</p>	
<p>内容成分表示 / 1日4粒(1,604mg)当たり ベータカロテン:0.34mg、植物性乳酸菌:1億個、ヒト由来乳酸菌:1億個 *()内は、栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合(%)</p>	
<p>名称:葉酸・鉄・カルシウム含有食品 原材料名:炭酸カルシウム・炭酸マグネシウム(ドロマイト)(ドイツ製造)、亜鉛、乳酸菌(枯菌末、植物性乳酸菌(枯菌末) / セルロース、ヒドロキシプロピルセルロース、ビタミンC、ピロリン酸鉄、ステアリン酸カルシウム、シェラック、デユナリエラコテン、ビタミンB₁、葉酸、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンD、(一部にゼラチンを含む))</p>	
<p>内容量:48.1g(401mg×120粒) 賞味期限:袋下部に記載 保存方法:直射日光と高温・多湿の場所を避けて保存してください。 販売者:株式会社ファンケル 横浜市中区山下町89-1 製造所固有記号は賞味期限の右に記載</p>	
<p>葉酸は厚生労働省「日本人の食事摂取基準」において、妊娠(中期・後期)では1日に480μg、授乳期では340μg食事から摂ることを推奨しています。また妊娠を計画している女性・妊娠(初期)では食事から240μgに加えて、サプリメントや強化食品で400μg摂ることを推奨しています。</p>	

最近インターネットや雑誌等で簡単に情報が手に入ります。いろいろな情報があふれていて、どの情報が正しいのか判断するのはなかなか難しいことです。少しでも心配なことがあれば、薬剤師にご相談下さい。

総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中央区住吉 2-12-12

TEL: 053-474-2222 (平日 8:30~17:00)