

妊活～授乳期のミネラル摂取についての社内調査資料

妊活・妊娠中・授乳時のミネラルについて

妊活・妊娠中・授乳中は胎児・乳児へ栄養が必要となるため、母体の栄養が消耗するので必要量が増えていきます。

特に日本人は男女問わず食生活の欧米化、加工食品・外食中心の食生活、野菜・海藻・魚・豆類の摂取の不足によりミネラル（カルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウム、カリウム）が不足しがちです。

ミネラル	推奨量 / 日（成人）	平均摂取量 / 日（成人）
カルシウム	男性 800 mg 女性 650 mg	男性 503 mg 女性 494 mg
マグネシウム	男性 400 mg 女性 300 mg	男性 約 255 mg 女性 約 225 mg
鉄分	男性 7.5 mg 女性（生理あり）10.5 mg	男性 7.9 mg 女性 7.0 mg
亜鉛	男性 11 mg 女性 8 mg	男性 9.2 mg 女性 7.7 mg
カリウム	男性 2,500 mg 女性 2,000 mg	平均 2,350 mg 前後
ナトリウム（塩分）	成人男性 7.5 g 未満 女性 6.5g 未満（目標）	男性 11 g 前後 女性 9g 前後

その中でも妊活・妊娠中・授乳中はより多くのミネラルを必要とします。

・カルシウム 主な多く含まれる食材：牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚等

胎児の骨や歯・心臓・神経・筋肉の発達に必要で、不足すると胎児の骨形成に支障が出ることもあります。また、胎児は母体のカルシウムを優先し吸収しますので、母体がカルシウム不足だとカルシウムが溶け出してしまい、将来的に骨粗鬆症のリスクが高まります。その他妊娠高血圧症候群の予防、筋肉・神経の働きを安定にも必要です。

妊娠中・授乳中：700～1000 mg / 日

妊活中：650 mg / 日

※妊娠中はカルシウムの吸収率が自然に高まるため、推奨量は非妊娠時と変わりありませんが不足しないよう意識することが大切です。

・マグネシウム 主に多く含まれる食材：あおさ、干しヒジキ、ゴマ、アーモンド

胎児の骨や歯、神経系、筋肉の発達及び子宮や筋肉の正常な収縮を助け、子宮のけいれんや早産リスクの軽減に必要です。また血圧を安定させる働きがあるため、妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）の予防、腸の動きを整える効果もあるため便秘の予防に役立ちます。

妊娠中：290～300 mg / 日

授乳中：270～290 mg / 日

妊活時：通常通り 240 mg～270 mg / 日

・鉄分 主な多く含まれる食材：赤身肉・レバー・ほうれん草

胎児の脳や神経の発達、血液の形成に不可欠です。妊娠中は胎児も母体もたくさんの赤血球を作るため鉄分が多く必要になります。また妊娠中は血液量が約 1.5 倍に増えるため母体の血液を増やし赤ちゃんに栄養と酸素を送ります。鉄が不足になると妊娠性貧血や鉄欠乏性貧血になり、疲れやすい、息切れ、めまい、動悸、頭痛、集中力低下を招き、重度の貧血は早産・低出生体重児のリスクにもつながります。

妊娠中：21～27 mg / 日

授乳中：8.5 mg～9 mg / 日

妊活中：10.5g / 日

・カリウム 主に多く含まれる食材：バナナ、ほうれん草、アボカド

血圧の安定、筋肉・神経の働きを正常化、むくみ予防、塩分過多の対策

妊娠中：2,500 mg / 日

授乳中：2,800 mg / 日

妊活中：2,600 mg / 日

妊娠中の主な体不調

妊娠中は、ホルモンバランスや体の変化により、以下のような体の不調が現れることが多いです。

1. つわり
2. 便秘
3. 頻尿・尿漏れ
4. 眠気・だるさ
5. 腰痛・背中痛み
6. むくみ
7. 貧血
8. 胃もたれ・胸やけ（逆流性食道炎）
9. おりもの変化
10. 気分の浮き沈み・イライラ

つわり対策に炭酸水が良い理由

特につわりには水分が最優先です、また胃が空腹になると吐き気が増すので空腹の時間を減らすことも重要です。葉酸や鉄分、ビタミンB群、ビタミンC、マグネシウムといった栄養素も必要です。

つわり中の水分は冷たい飲み物、スポーツドリンク、麦茶などが推奨されていますが、吐き気があるときや、食欲が無い時の食欲を刺激してくれるので炭酸水（無糖、無添加のものが望ましい）がつわりの症状を和らげることもあります。

その他、炭酸ガスが胃腸を刺激することで停滞しがちな胃腸の動きを活発にし、便秘や消化不良を改善する効果が期待できます。

不育症と亜鉛の関係性

不育症とは、妊娠はするものの、流産や死産を繰り返してしまい、結果的に子供を持つことができない状態を指します。具体的には、2回以上の流産・死産を経験した場合に不育症と診断されることが多いです。

この不育症の原因に亜鉛不足が関与していることが麻布大学様の研究で明らかとされました。

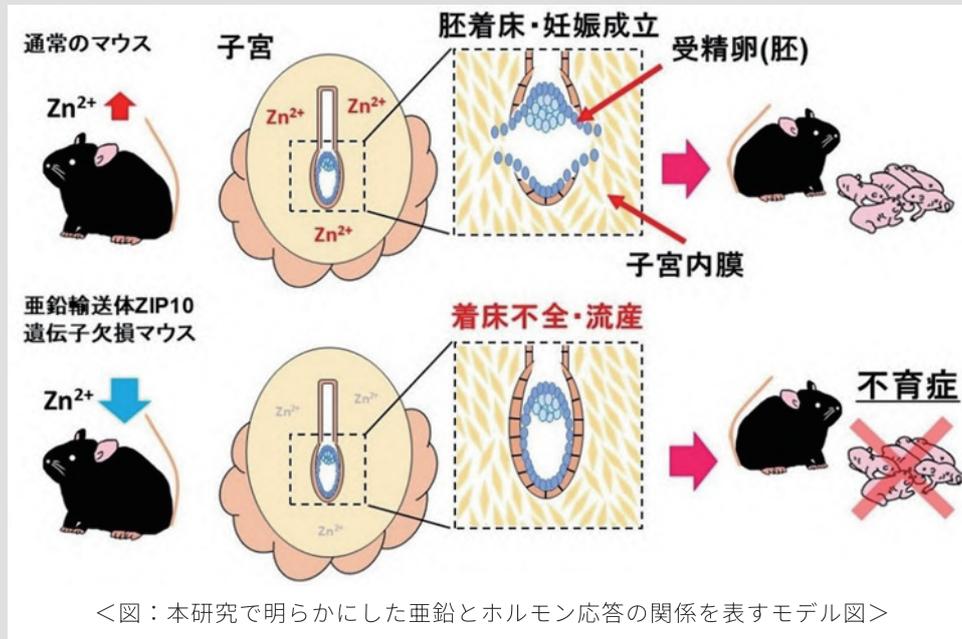
以下、研究内容

ヒトの妊娠は、受精卵が分裂を繰り返して胚盤胞になって子宮内膜に到達し、上皮の一部を壊して内膜にめり込むように入っていく着床から始まる。内膜に入り込んだ受精卵は母胎側と酸素や栄養を交換し、やがて胎児へと成長していく。マウスもほぼ同様の機序で妊娠する。

麻布大学獣医学部の伊藤潤哉教授（動物繁殖学・分子生殖科学）、寺川純平講師（比較動物病態学・実験動物学）らの研究グループは、亜鉛が妊娠・出産に与える影響について研究している。今回、亜鉛が妊娠のどの過程に関与しているのか、子宮に着目した。マウスを、子宮内膜に亜鉛を輸送する役割を持つZIP10（ジップテン）という遺伝子が働く群と、ZIP10を欠損させて働かなくした群に分けて観察した。

その結果、ZIP10 が働く群では子宮内膜の上皮の一部が壊れ、時間と共に受精卵が内膜に入り込み、妊娠 10 日目には子宮内に胎児が確認できた。しかし、ZIP10 が働かない群では上皮が壊れないため、受精卵は内膜にうまく入り込めず、着床不全になることが分かった。これは、体外受精でいくら状態の良い受精卵を移植しても妊娠が成立しないことを意味する

また、着床に至らない理由として、ZIP10 が働かない群では、妊娠の成立と維持に必要な女性ホルモンであるプロゲステロンの作用が弱まることも明らかにした。さらに、ヒトの子宮内膜由来の培養細胞を用いても同じ結果が得られたため、ヒトの不育症でも同様の事態が起きていることが示唆された。



引用元：https://scienceportal.jst.go.jp/newsflash/20250325_n01

まとめ

現代人は亜鉛が不足しているといわれており、妊娠を望む場合はサプリメントなどで補う必要があるという。

厚生労働省が推奨する1日の亜鉛摂取量は成人の男性で11ミリグラム、女性で8ミリグラム。しかし、食生活の偏りやストレスで亜鉛が足りていない人が人口の1/3と考えられているため、妊娠を望む女性にとってはとても重要なミネラルである。