

# 赤ちゃんの細胞分裂にかかわるビタミンA 適正な量を摂取することが大事

今号から、妊娠・出産に大切な栄養素をひとつずつ取り上げていきます。今回は「ビタミンA」をピックアップ。細胞の分裂や分化に深くかかわっていて、妊娠に際して重要な役割を担っています。

## 体内で働く物質の総称

「ビタミンA」は、水に溶けにくく、油に溶けやすい脂溶性ビタミンの一種で、体内でビタミンAとして働く物質の総称です。その構造によって「レチノール」「レチナール」「レチノイン酸」の3種類に分類されますが、ほとんどはレチノールの形で体に吸収されています。また、ビタミンAは体内でつくることができないため食事で摂る必要があります。

## 妊娠前から初期に大切な役割

ビタミンAは、細胞の分裂や分化に深くかかわっています。分化とは、それぞれの細胞がなにかしらの役割を持つことをいいます。

ビタミンA、特にレチノイン酸は、細胞の正常な分化に作用しています。妊娠初期は、赤ちゃんの体をつくるために細胞分裂が活発に起こります。このときに細胞が正常に分化しなければ、妊娠の継続がむずかしくなってしまいます。

赤ちゃんの発育に欠かせない栄養素なので、妊娠の可能性あるときや妊娠初期には、ビタミンA不足は避けなければいけません。ただし、過剰摂取にも気をつける必要があります。

## 食品の種類とプロビタミンA

ビタミンAはさまざまな食品に含まれていますが、動物性食品と植物性食品では、ビタミンAの形態が異なります。

### ◇動物性食品

レバー、卵、うなぎの蒲焼、牛乳、バター、チーズなど。

形態：レチノールとして多く含まれる。

### ◇植物性食品

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれる。

形態：βカロテンなどのカロテノイドとして含まれる。

植物性食品に含まれるカロテノイドは「プロビタミンA」と呼ばれます。体内でビタミンAが不足した場合に、必要な量だけビタミンAに変換されます。一方、体内にビタミンAが必要ないときには、おもに脂肪細胞に貯蔵されるか、排泄されます。そのため過剰摂取の心配はありません。

## 過剰摂取を心配しすぎない

妊娠3カ月までにビタミンAを過剰摂取すると奇形児が生まれる可能性が高くなるという研究報告があります。厚生労働省では、ビタミンAの過剰摂取に注意を促して、摂りすぎとなるレベルも示されています。そこから考えると、鶏や豚のレバーを毎日食べ続ける、10,000IU入りのビタミンAのサプリメントを毎日飲むというようなケースが摂りすぎにあたります。

一方、日本の30~40代の男性・女性では、ビタミンAの摂取は推奨量に達しておらず、男性では57.1%、女性では51.3%しか、推奨量に対して摂取できていません。

30-40代の日本人男性・女性における  
ビタミンAの推奨量と平均摂取量

	30-40代 男性	30-40代 女性
推奨量 <sup>*1</sup> (μgRAE/日)	900	700
平均摂取量 <sup>*2</sup> (μgRAE/日)	514.5	433.5

\*1) 2020年版 日本人の食事摂取基準より

\*2) 令和元年 国民健康・栄養調査より

つまり、通常の食生活をしていれば、ビタミンAの摂りすぎは考えにくく、過剰摂取を心配することはないでしょう。

健康な体づくりの基本は、なんといっても毎日の食事です。そして、ビタミンAを摂るには、緑黄色野菜がおすすめです。カロテノイドをはじめ、ビタミンCやK、妊娠前から積極的に摂りたい葉酸、さらにカリウム、鉄、カルシウムなどが含まれています。