

Q2. 妊娠中はビタミンA・B1・B2・B6・B12・C・D・Eのサプリメントを摂取した方がよいですか？ [CQ111]

通常のお食事がとれている健康な方には、ビタミン(A・B1・B2・B6・B12・C・D・E)のサプリメントの摂取はお勧めしません。

ビタミンには、水に溶けやすい水溶性ビタミン(B₁, B₂, B₆, B₁₂, C)と油脂に溶けやすく脂肪組織や肝臓に貯蔵される脂溶性ビタミン(A, D, E)の2種類があります。これらのビタミンを摂取することで、お母さんや赤ちゃんに対して有効であるという研究結果はありません¹⁻⁹⁾また、脂溶性のビタミンであるビタミンAは、妊娠初期の過剰摂取による赤ちゃんへの催奇形性*が報告されており¹⁰⁾、サプリメントによる過剰摂取に注意が必要です。そのため、あなたが健康で、通常のお食事がとれている場合には、ビタミン(A・B₁・B₂・B₆・B₁₂・C・D・E)のサプリメントの使用は勧められません。

なお、水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンは、表2に示す食品に主に含まれています。

用語の説明

* 4 催奇形性

妊娠中の母親が、先天異常を引き起こす、もしくはその可能性を高める物質(催奇形因子と呼びます。例:放射線・特定の薬剤・毒性物質・アルコールなど)にさらされると、胎児に異常を起こすことです¹³⁾。

表 2 ビタミンを多く含む食品^{11, 12)}

分類	名称	食品名
水溶性ビタミン	ビタミンB1	・調味料及び香辛料類 (パン酵母) ・穀類 (米ぬか・小麦はいが・中華麺) ・肉類 (豚肉: ヒレ・もも) など
	ビタミンB2	・魚類 (さけ) ・肉類 (牛や豚のレバー) ・調味料及び香辛料類 (パン酵母・みそ) ・藻類 (ほしのり・焼きのり・味付けのり) など
	ビタミンB6	・野菜類 (とうがらし・にんにく) ・穀類 (米ぬか・小麦はいが) ・いも及びでんぷん類 (こんにやく・じゃがいも) ・魚介類 (まぐろ) など
	ビタミンB12	・魚介類 (さけ・いわし・しじみ・あさり・あかがい) ・藻類 (ほしのり・味付けのり・焼きのり) ・肉類 (牛・鶏・豚のレバー) など
	ビタミンC	・果実類 (アセロラ・グアバ・キウイ・レモン) ・嗜好飲料類 (ケール・せん茶) ・野菜類 (赤ピーマン・ブロッコリー) など
脂溶性ビタミン	ビタミンA	・肉類 (鶏・豚・牛のレバー) ・魚類 (うなぎ・たら・まぐろ) ・藻類 (ほしのり・味付けのり) ・野菜類 (モロヘイヤ・人参・ほうれん草) など
	ビタミンD	・魚介類 (しらす干し・まいわし・さけ・さんま) ・きのこ類 (きくらげ・しいたけ・まいたけ) など
	ビタミンE	・油脂類 (ひまわり油・グレープシードオイル・べにばな油) ・種実類 (アーモンド・ひまわりの種)

※含有量の多い順に記載

引用・参考文献

- 1) van den Broek N, Kulier R, Gülmezoglu AM, Villar J. Vitamin A supplementation during pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2010, Issue 11: CD001996. DOI: 10.1002/14651858.CD001996.pub2.
- 2) Christesen HT, Falkenberg T, Lamont RF, Jørgensen JS. The impact of vitamin D on pregnancy: a systematic review. Acta Obstet Gynecol Scand 2012; 91(12): 1357-67.
- 3) Christesen HT, Elvander C, Lamont RF, Jørgensen JS. The impact of vitamin D in pregnancy on extraskeletal health in children: a systematic review. Acta Obstet Gynecol Scand. 2012; 91(12): 1368-80.
- 4) Salam RA, Zuberi NF, Bhutta ZA. Pyridoxine (vitamin B6) supplementation during pregnancy or labour for maternal and neonatal outcomes. Cochrane Database of

- Systematic Reviews. 2015; Issue 6: CD000179. DOI: 10.1002/14651858.CD000179.pub3.
- 5) Dror DK, Allen LH. Interventions with vitamins B6, B12 and C in pregnancy. *Paediatr Perinat Epidemiol.* 2012; Jul 26 Suppl 1: 55-74.
 - 6) Duggan C, Srinivasan K, Thomas T, Samuel T, Rajendran R, Muthayya S, Finkelstein JL, Lukose A, Fawzi W, Allen LH, Bosch RJ, Kurpad AV. Vitamin B-12 supplementation during pregnancy and early lactation increases maternal, breast milk, and infant measures of vitamin B-12 status. *J Nutr.* 2014; 144(5): 758-64.
 - 7) Rumbold A, Ota E, Nagata C, Shahrook S, Crowther CA. Vitamin C supplementation in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2015; Issue 9: CD004072. DOI: 10.1002/14651858.CD004072.pub3.
 - 8) De-Regil LM, Palacios C, Lombardo LK, Peña-Rosas JP. Vitamin D supplementation for women during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2016; Issue 1: CD008873. DOI: 10.1002/14651858.CD008873.pub3.
 - 9) Rumbold A, Crowther CA. Vitamin E supplementation in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue2: CD004069. DOI: 10.1002/14651858.CD004069.pub2.
 - 10) Rothman KJ, Moore LL, Singer MR, Nguyen US, Mannino S, Milunsky A. Teratogenicity of high vitamin A intake. *N Engl J Med.* 1995; 333(21): 1369-73.
 - 11) 厚生労働省. 「統合医療」に係る 情報発信等推進事業 eJIM evidence-based Japanese Integrative Medicine. 2014. <https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/index.html>
 - 12) 文部科学省. 食品成分データベース. 2021. <https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>
 - 13) 南山堂医学大辞典 第20版. 南山堂, 2015, P900