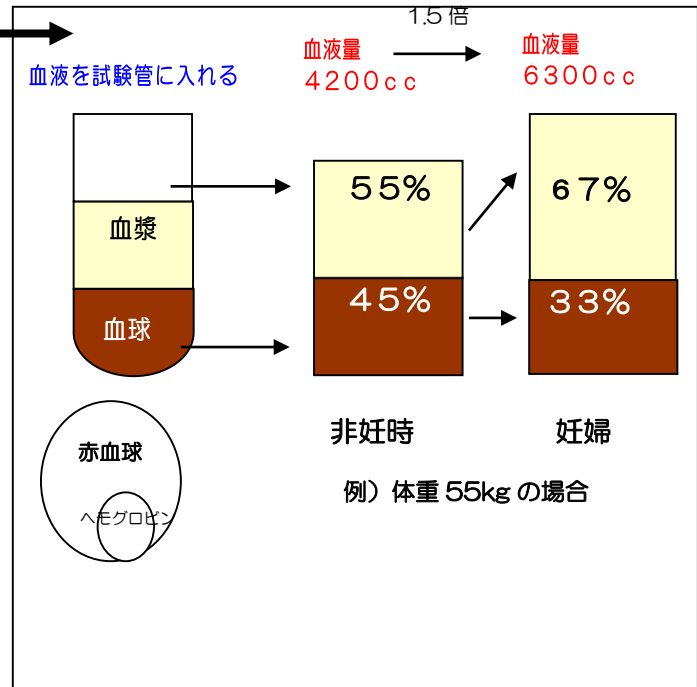


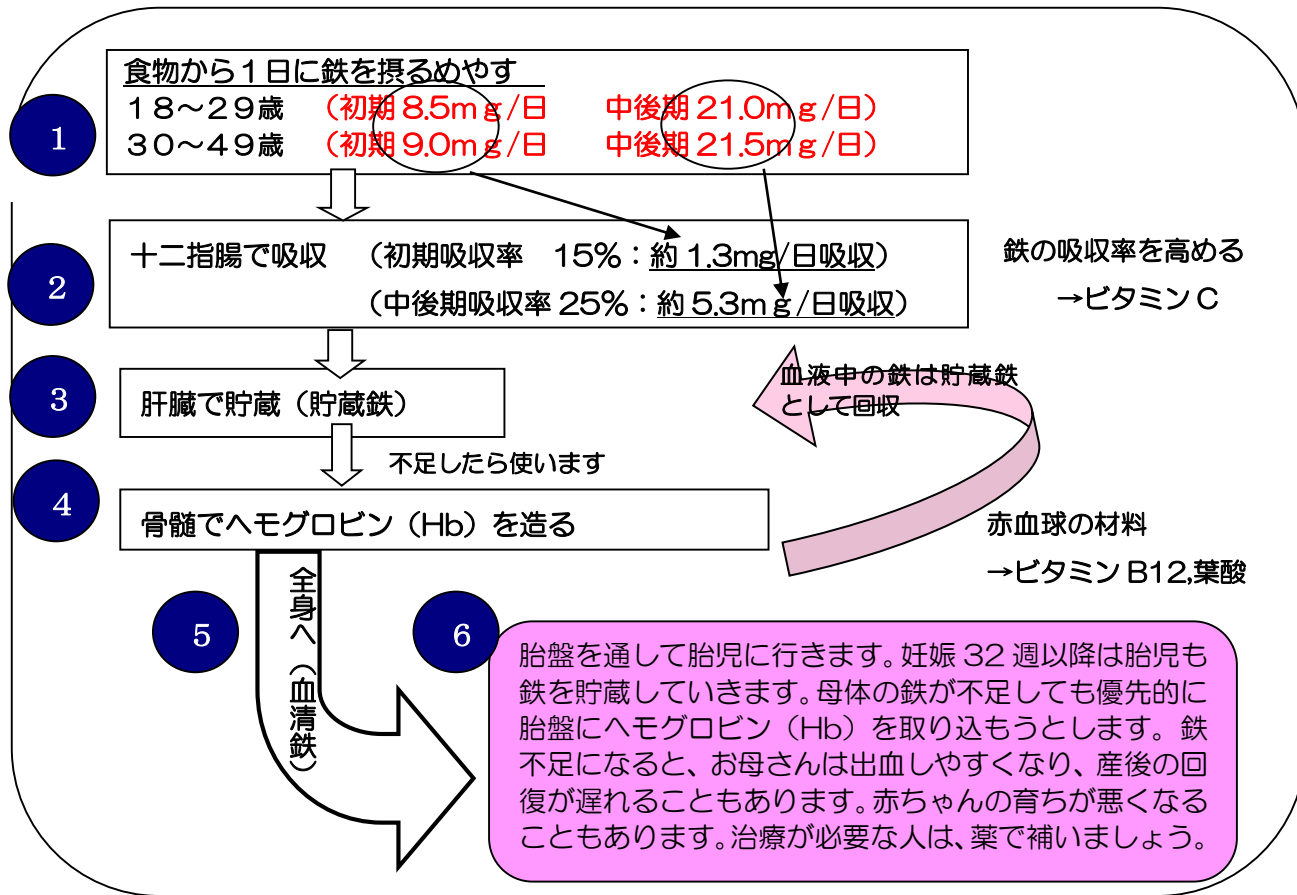
# 妊娠中に鉄はどれだけ必要？

赤ちゃんが細胞分裂し大きくなるには、栄養と酸素が必要です。細胞に酸素を運ぶ役割をするのが血液中の**ヘモグロビン**です。その材料が鉄です。

妊娠中は、血液量が1.5倍に増える（血漿↑）ので、血液中のヘモグロビンはうすまります。妊娠中は、月経が止まるので鉄が外に出ることはほとんどありませんが、赤ちゃんが成長するには妊娠前より1日に300mg多くの鉄が必要になります。



6



日本人の食事摂取基準  
2010年参考