

プレママに人気 No.1 ※

※2012年ビジョン調べ

## ビジョン葉酸サプリメントシリーズ



1日の目安  
2粒

妊娠期  
授乳期

### 葉酸カルシウムプラス

赤ちゃんの発育に大切な葉酸と、  
妊娠中に不足しがちな鉄分、カルシウムが  
一度にとれるサプリメントです。

1日 葉酸400 $\mu$ g・カルシウム155mg  
2粒で 鉄分10mg・ビタミンB群  
60粒入：1,554円(本体価格 1,480円)



1日の目安  
1粒

妊娠期  
授乳期

### 葉酸プラス

1日1粒(目安)で葉酸、鉄分、  
ビタミンB群がとれます。

1日 葉酸400 $\mu$ g  
2粒で 鉄分10mg・ビタミンB群  
30粒入：1,029円(本体価格 980円)  
60粒入：1,869円(本体価格 1,780円)



1日の目安  
2粒

グレープフルーツ  
香りんご  
ヨーグルトの3つの味。

妊娠期  
授乳期

### かんておいしい葉酸タブレット

おいしく楽しく続けられるタブレットタイプ。

1日 葉酸400 $\mu$ g  
2粒で 鉄分10mg・ビタミンB<sub>6</sub>・B<sub>12</sub>  
60粒入：1,344円(本体価格 1,280円)



1日の目安  
2粒

ブルーベリー  
ストロベリー  
ヨーグルトの3つの味。

愛は、たのしい。  
**pigeon**

おなかの  
赤ちゃんのために大切な

# 葉酸

食事 + サプリメント  
でしっかりとりましょう

**ピジョン株式会社**

〒103-8480  
東京都中央区日本橋久松町4-4  
お客様相談室03-5645-1188  
受付時間 / 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)



ビジョンのプレママクラス開催中!

<http://pigeon.info/class/>



13.02.140.E668

## 葉酸ってなあに？

葉酸は、細胞の生成や発育をサポートしてくれるビタミン。おなかの赤ちゃんの正常な発育に役立つ栄養素です。早産や低出生体重児出産にならないためにも、葉酸を十分にとることが大切と言われています。



## 葉酸を しっかり取るには？

葉酸を多く含む食品を毎日の食生活に

葉酸を多く含む食品



ところが葉酸は、水に溶けやすく、熱に弱い。調理の過程で約半分に。食事だけで十分な量をとるのは大変！

食事にプラスしてサプリメントで補うのがおすすめ

サプリメントなら  
生体利用率85%！  
手軽にしっかりとれます。



## どれくらい必要？

葉酸1日あたりの推奨量



妊娠初期～中期・末期、産後まで  
積極的にとることが大切！

妊娠期・授乳期には、

鉄・カルシウムも大切

妊娠中は鉄の必要量が増加するため、鉄欠乏性貧血になりやすいもの。鉄分の豊富なバランスのよい食事を心がけましょう。もともと不足しがちなカルシウムも、しっかりとりたい栄養素です。

鉄・カルシウムを多く含む食材を  
意識して

妊娠中期・末期の  
推奨量は  
成人女性の2倍！

鉄を多く含む食品



日本人は  
不足しがち

カルシウムを多く含む食品



厚生労働省では、妊娠期の女性は通常の食品に加え栄養補給食品から1日に葉酸を400μgをとることをすすめています。