

将来はどんな生活をしていると思いますか？男性も、女性も、自分らしい生き方をみつけて、やりたいこと、したいことをするためには、健康づくりは欠かせないものです。

### 葉酸を意識して食べよう

水溶性のビタミンのひとつで、赤血球の作るときに必要な栄養素で、貧血予防に役立ちます。

赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながる栄養素のため、妊娠がわかる前から積極的に葉酸を摂取しておくことが大切です。

問い合わせ 府中市子育て世代包括支援センター みらい

TEL042-368-5333

答え



プレコンセプションケアとは・・・  
将来の妊娠や出産などのライフプランを考えて  
自分たちの生活や健康に向き合うことです。

プレコンセプションケアとは・・・  
将来の妊娠や出産などのライフプランを考えて  
自分たちの生活や健康に向き合うことです。