

# ビタミンA

のとり過ぎに**注意**しましょう



ビタミンAをとり過ぎると、赤ちゃんに影響を与えたり、嘔吐、腹痛などを起こすことがあります。

## ビタミンA（レチノール）を多く含む食品に注意

レチノールは吸収率が高く、肝臓に貯蔵されるため、多く含む食品を続けて大量に食べ過ぎないようにしましょう。サプリメントの摂取にも注意が必要です。

※緑黄色野菜などに含まれるβ-カロテンは必要に応じて体内でビタミンAに転換されるため、とり過ぎの心配はありません。

### 気をつけたい食品

1日のビタミンA(レチノール)の上限量は2700μgREなので、1串で上限超え！

食材	1回を目安量	レチノール含有量
焼き鳥(レバー)串焼き	1串(40g)	5600μgRE
豚レバー	1串(40g)	5200μgRE
うなぎのかば焼き	1人前(80g)	1200μgRE
銀だら	1切れ(80g)	1200μgRE

貧血を心配するあまり、レバー(肝臓)を食べ過ぎると、ビタミンAのとり過ぎにつながります。妊娠中の貧血予防には、インスタント食品を控え、鉄分や葉酸が多い野菜や、大豆製品をとるように心がけましょう。

