

葉酸サプリの有効性と安全性 ～サプリメントの上手な選び方と注意点～

2025年4月1日

サプリメントは健康食品の1つで、栄養を補う目的で使用されます。正しく使えば、サプリメントは非常に便利な商品です。しかし、昨今は誤った情報の流出により、間違った使い方をする人が増え、さまざまなトラブルや被害が起こっています。

■サプリメントに関するトラブルや被害の例

- 健康食品の利用が原因でアレルギー症状や消化器障害などの健康被害を受けた事例
- 定期便が解約できないトラブルが起こった事例
- 定期便の解約時に高額な解約料の請求された事例
- サプリメントに有害な成分が含まれていた事例
- 広告を鵜呑みにして医薬品のような使い方をしてしまった事例

トラブルや被害から自分と赤ちゃんを守るためには、誤った情報に惑わされず、冷静に判断をすることが大切です。また、厚生労働省や国民生活センターが発信している正しい情報を確認しておくことも重要でしょう。

正確で客観的な情報を提供するため、本コラム作成においては以下の機関が発信する情報を参照しています。

厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/index.html
消費者庁	https://www.caa.go.jp/
国民生活センター	https://www.kokusen.go.jp/
日本産婦人科学会	https://www.jsog.or.jp/
日本小児科医会	https://www.jpaweb.org/

■目次

葉酸サプリの有効性(効果)	3
●サプリメントの定義	3
●保健機能食品について	3
●葉酸サプリに期待できる効果	4
●神経管閉鎖障害とは	4
●サプリメントと医薬品の違い	5
葉酸サプリの安全性について	6
●無承認無許可医薬品による健康被害	6
●栄養素の過剰摂取による健康被害	6
●食品添加物による事故	7
トラブル・健康被害の相談窓口	8
【葉酸サプリ】選び方のポイントと注意点	9
●海外製品や個人輸入のリスクに注意	9
●定期便のトラブル被害に合わないために	10
葉酸サプリに関するよくある疑問	11
●葉酸サプリを飲んで体調が悪くなったら？	11
●葉酸サプリメントの正しい飲み方は？	11
●葉酸サプリを飲むと妊娠しやすくなる？	11
●葉酸サプリメントと飲み合わせが悪い医薬品は？	11
【参考文献】	12

葉酸サプリの有効性(効果)

葉酸サプリの有効性(効果)について理解するには、まず「サプリメントとは何か」を知る必要があります。サプリメントは「食品」に分類される商品です。医薬品とは異なり、健康の維持や増進を目的に販売されています。

●サプリメントの定義

サプリメントは、法律で明確に定義されていない用語です。健康食品の中で「ビタミンやミネラルを始めとする、特定の成分が濃縮された錠剤やカプセル型の製品」が、一般的にサプリメントと呼ばれています。

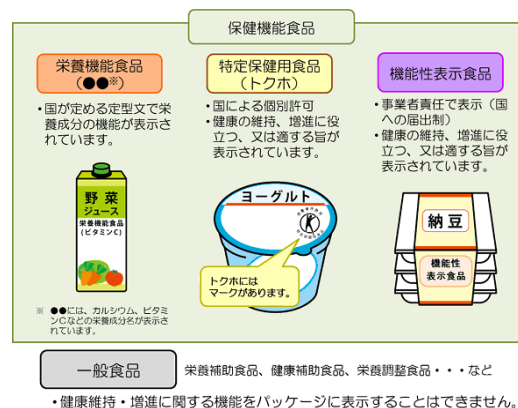
▼健康食品の種類



画像出典: [消費者庁](#)

●保健機能食品について

サプリメントは、「保健機能食品」と「それ以外」の製品に分けられます。保健機能食品とは、国が定める有効性や安全性の基準に従って、機能を表示している商品のことです。保健機能食品は、大きく3つに分類されます。



画像出典: [消費者庁](#)

現在販売されている葉酸サブリのほとんどは、特定保健用食品（審査制）や機能性表示食品（届け出制）に該当しません。

一方で一部の葉酸サブリは「栄養機能食品（自己承認制）」に該当します。

たとえば、葉酸サブリの「ママルラ（ファンケル）」や「葉酸プラス（ピジョン）」は栄養機能食品（保健機能食品）です。

ママルラ	【栄養機能表示】 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
葉酸プラス	【栄養機能表示】 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

●葉酸サブリに期待できる効果

葉酸は、胎児の「神経管閉鎖障害」のリスクを低減するのに役立つ水溶性のビタミンです。

妊娠する1か月以上前から妊娠3か月までの期間に、十分な量の葉酸を摂取することで、胎児の神経管閉鎖障害のリスクが低減されます。

葉酸摂取の効果については世界各国で研究されており、十分なエビデンスがあることから、厚生労働省も葉酸摂取の重要性を発表しました。「神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について」では、食事に加えてサプリメントでの葉酸摂取が推奨されています。

また、日本先天性異常学会や日本産科婦人科学会なども、葉酸サプリメントの摂取を呼びかけています。

●神経管閉鎖障害とは

神経管閉鎖障害は、胎児の先天性異常の1つで、二分脊椎症・無脳症・脳瘤（のうりゅう）の総称です。脳や脊椎のもととなる「神経管」がうまく作られないことが原因で、妊娠6週目ごろまでに発症することが知られています。

神経管閉鎖障害	
二分脊椎症 にぶんせきついしょう	脊髄（せきずい）が背骨で覆われない状態のこと。下肢障害や排尿・排便障害、水頭症、歩行障害、などを合併しやすい。出生後には、早期の背中の手術治療を必要とするケースが多い。
無脳症 むのうしょう	脳の大部分が欠損している状態。多くの場合は死産となり、出生しても亡くなってしまうことが多い。
脳瘤 のうりゅう	頭蓋骨の欠損が原因で、脳の一部が外に出てしまった状態。

●サプリメントと医薬品の違い

サプリメントと医薬品はよく似た形状をしています、全くの別物です。

医薬品は、病気の治癒や予防を目的に利用されます。一方でサプリメントは、特定の病気の治癒や予防に利用できず、その効果を謳うことも禁止されています。

名称	サプリメント 	医薬品 
分類	食品	医薬品
使用目的 (効果)	健康の維持・増進	病気の治療や予防
有効性 安全性	科学的な根拠はない場合が多い	科学的な根拠がある
飲み方	目安量の表示がある 摂取のタイミングに決まりはない	摂取量や摂取のタイミングが 決められている

葉酸サプリの安全性について

サプリメントは食品の1つですが、「食品だから安全」という認識は間違いです。実際に国内では、サプリメントの摂取が原因の健康被害が起こっています。

■サプリメントで健康被害が起こる理由

- ・ アレルギー物質が含まれていたから
- ・ 特定の栄養素を過剰に摂取してしまったから
- ・ 無承認無認可医薬品を使用してしまったから
- ・ 危険な添加物が含まれていたから

サプリメント(保健機能食品以外)の製造や販売を行う際、業者が商品の安全性や有効性を証明する義務はありません。

そのため、国内でも品質や安全性に問題がある商品が流出してしまい、健康被害を引き起こす等のトラブルが発生してしまっているのです。

●無承認無許可医薬品による健康被害

厚生労働省が実施する「無承認無許可医薬品等買上調査」では、毎年数件の無承認無許可医薬品が見つかっています。

無承認無許可医薬品とは、国の許可なしに医薬品の成分を使用した商品や、医薬品の効果効能を表示している商品のことです。利用すると思わぬ副作用や健康被害が出る恐れがあることから、使用しないよう注意喚起されています。

なお、無承認無許可医薬品は、個人輸入代行サイトだけではなく、国内の通信販売サイトやオークションサイトでも流通しています。被害に合わないためにも、病気の治療や予防に役立つことを説明したりほのめかしたりする表示のあるサプリメントの購入は、控えると良いでしょう。

●栄養素の過剰摂取による健康被害

サプリメントに関するトラブルの1つに、栄養素の過剰摂取による健康被害が挙げられます。葉酸サプリに含まれるビタミンやミネラルは、どれも人間の健康維持に欠かせない栄養素です。しかし、健康に良いと言われるビタミンやミネラルでも、過剰に摂取することで健康被害を起こすことがあります。

■過剰摂取に注意したい栄養素

葉酸 (モノグルタミン酸型葉酸)	葉酸過敏症(発熱・蕁麻疹・紅斑・かゆみ・呼吸障害など)を起こす恐れがある 亜鉛の吸収阻害を引き起こす可能
---------------------	---

	性がある
ビタミンA (レチノール)	胎児が奇形を起こす確率が上がる
ビタミンD	高カルシウム血症、腎臓結石、吐き気、頭痛、口の渇き、意識混濁、下痢などが引き起こされることがある
ビタミンK	溶血性貧血、吐き気、軟便を起こす恐れがある
鉄	便秘、胃腸障害、亜鉛の吸収阻害を引き起こす可能性がある
カルシウム	高カルシウム血症を引き起こす可能性がある

参考: 愛知県薬剤師会・「健康食品」の安全性・有効性情報

■栄養素の耐容上限量

葉酸 (モノグルタミン酸型葉酸)	1,000μg
ビタミンA (レチノール)	2,700μg
ビタミンD	100μg
ビタミンK	150μg
ビタミンE	700mg
カルシウム	2,500mg

参考: 日本人の食事摂取基準(2025年版)※30~49歳の値

妊娠中、特に過剰摂取に注意したい栄養素には「ビタミンA」が挙げられます。ビタミンAは脂溶性ビタミンの1つで、妊娠中の過剰摂取により、胎児の奇形を引き起こすことがあります。

特に、妊娠を計画している女性・妊娠3か月以内の女性は、レバーなどのビタミンA含有量の多い食品、ビタミンAを含むサプリメントの継続的な大量摂取を避けることが大切です。

●食品添加物による事故

「食品添加物は体に悪い」というイメージを持つ方は多いですが、実際に国内で使われているすべての添加物は、一定の安全性が確認されています。食品添加物に関するルールは、食品衛生法により定められており、サプリメントには原則として厚生労働大臣が指定した添加物しか使用できません。

添加物について厳格なルールが設けられているのは、戦後に、食品添加物による**事故**が起こったためです。事故で多数の死者・被害者が出たことから、法律やルールは改正され、使用できる添加物のほか、純度や成分についての規格・使用できる量などが決められました。

食品添加物は多量に摂取すると人体に悪影響を与えることがあります。厚生労働省が定めた量以下の摂取であれば、人体に健康被害を与える恐れは非常に低いとされます。国が行った調査では、日本人の食品添加物の摂取量は、健康への悪影響がないとされる「一日摂取許容量」を大きく下回っていると発表されています。

トラブル・健康被害の相談窓口

万が一、葉酸サブリの摂取によりトラブルが起きた場合は、全国の消費者センターや消費者ホットラインに相談しましょう。また、体調に変化を感じている場合は、速やかに医療機関を受診してください。

消費者センター	https://www.kokusen.go.jp/map/
あやしいヤクブツ連絡ネット	https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/
消費者ホットライン	https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201807/1.html

【葉酸サプリ】選び方のポイントと注意点

葉酸サプリは、客観的な視点で信頼できる商品を選ぶことが大切です。

■選び方のポイントと注意点

- ・ サプリメントの個人輸入は避ける
- ・ 定期便の解約条件を確認する
- ・ 複数のサプリメントの併用を控える
- ・ 天然・自然だから安全とは限らない
- ・ 薬を飲んでいる場合は医師に相談する
- ・ 第三者の評価を確認する

サプリメントを選ぶ際、特に注意したいのが「個人輸入」と「定期便のトラブル」です。どちらも被害の報告数が多いですが、購入前の確認を徹底するだけで、トラブルが起こる確率を下げられます。

●海外製品や個人輸入のリスクに注意

昨今、海外から個人輸入した医薬品や健康食品によるトラブルが相次いでいます。被害の数が非常に多いことから、厚生労働省は健康食品を海外から個人輸入することについての注意を喚起しています。

■海外製品や個人輸入に関する被害の例

- ・ 医薬品の成分が含まれており副作用が起きた
- ・ 購入した商品が届かず返金も受けられなかった
- ・ 破損品や別の商品が手元に届いた
- ・ クレジットカードの情報が流通した

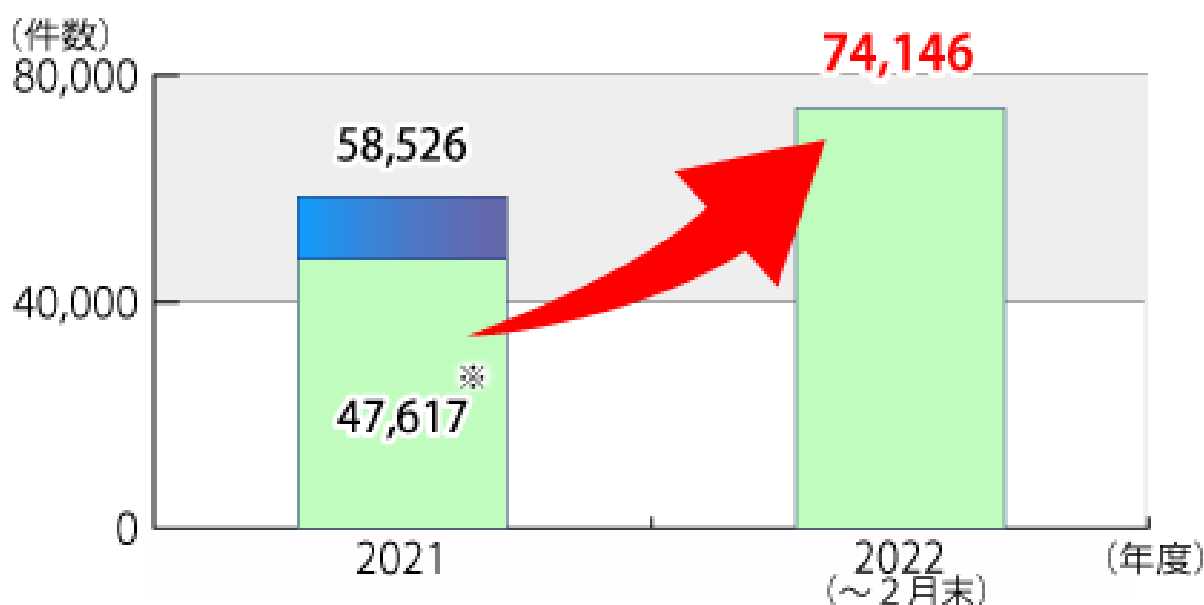
「個人輸入」とは、代行サイトを通じて、海外の商品を個人で輸入（購入）することです。

無承認無許可医薬品に関する被害の多くは、個人輸入した健康食品が原因で起こっています。平成23年には、個人輸入した健康食品を摂取したことが原因で、女性が死亡した事故が起こりました。

海外から個人輸入した商品には、どんな成分が入っているのかわからず、摂取すれば胎児や母体に悪影響を与える可能性があります。自分の体とお腹の赤ちゃんを守るためにも、妊娠中は特に、個人輸入代行サイトの利用を控えることが大切です。

●定期便のトラブル被害に合わないために

消費者生活センターには、通信販売における定期便の解約トラブルに関する被害報告が多数寄せられています。2022年度には、7万件以上の被害が報告されました。



画像出典: [国民生活センター](#)

▼寄せられた解約トラブルの例

- 定期購入であることを知らずに購入してしまった
- 定期便の解約に必要な電話が繋がらなかった
- 定期便の解約を申し出たところ高額な解約料を請求された
- 解約条件を確認せずに購入してしまいトラブルに発展した

葉酸サプリの中にも、定期便の解約に「〇回以上の受け取り」などの条件が設けられている商品があります。実際に契約内容をきちんと確認せず、費用を強調した広告に釣られてサプリを購入し、商品の解約ができずに泣き寝入りした方もいます。

トラブルを避けるためには、購入前に契約条件をきちんと確認することが大切です。

■確認したい契約内容

- ・ 意図せず定期便を申し込もうとしていないか
- ・ 定期便の解約条件(回数や継続の期間)
- ・ 解約する際に手数料はかからないか
- ・ 商品の解約方法や連絡手段
- ・ 利用規約の内容

葉酸サプリに関するよくある疑問

●葉酸サプリを飲んで体調が悪くなったら？

葉酸サプリを飲んで体調が悪くなったら、摂取を中止し、医療機関を受診してください。妊娠中の場合はかかりつけの産婦人科へ、妊娠前の場合は内科や消化器内科にかかると良いでしょう。

●葉酸サプリメントの正しい飲み方は？

葉酸サプリは、栄養素の過剰摂取を防ぐために、摂取目安量を守ることが大切です。また、各商品の摂取目安量を守っていても、複数のサプリメントを併用すると、栄養素を摂り過ぎてしまう恐れがあります。そのため、できるだけサプリメントの併用は避けましょう。

なお、飲む時間帯には決まりがないので、好きなタイミングで摂取できます。

●葉酸サプリを飲むと妊娠しやすくなる？

葉酸に妊娠率を高める作用はありません。妊娠率を上げると謳ったサプリメントの広告が、景品法違反との指摘を受けた事例もあります。

●葉酸サプリメントと飲み合わせが悪い医薬品は？

一部の抗てんかん薬やパーキンソン病の治療薬は、サプリメントとの併用に注意が必要な薬です。併用することで薬の効果が弱まったり、副作用が強く出てしまったりする恐れがあります。

■飲み合わせに注意が必要な薬の例

- ・ 血液凝固防止薬
- ・ 角化症治療剤
- ・ 抗悪性腫瘍薬
- ・ パーキンソン病治療薬
- ・ 利尿薬
- ・ 卵胞ホルモン薬
- ・ 強心薬
- ・ 活性型ビタミンD3製剤
- ・ 血液凝固防止薬
- ・ 抗てんかん薬

なお、医薬品とサプリメントの相互関係については、解明されていないことも多いです。

万が一の健康被害を避けるために、併用を考えている場合は、医師に相談しましょう。

【参考文献】

- ・[健康食品\(サプリメント\) を上手に利用するには](#)
- ・[健康食品の危害\(国民生活センター\)](#)
- ・[健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について\(消費者庁\)](#)
- ・[二分脊椎\(一般社団法人日本脊髄外科学会\)](#)
- ・[健康食品の正しい利用法\(厚生労働省\)](#)
- ・[海外の製品を並行輸入品や個人輸入品として購入するときの注意点\(消費者庁\)](#)
- ・[錠剤・カプセル状の健康食品の品質等に関する実態調査\(国民生活センター\)](#)
- ・[よくある質問\(消費者向け\)\(厚生労働省\)](#)