

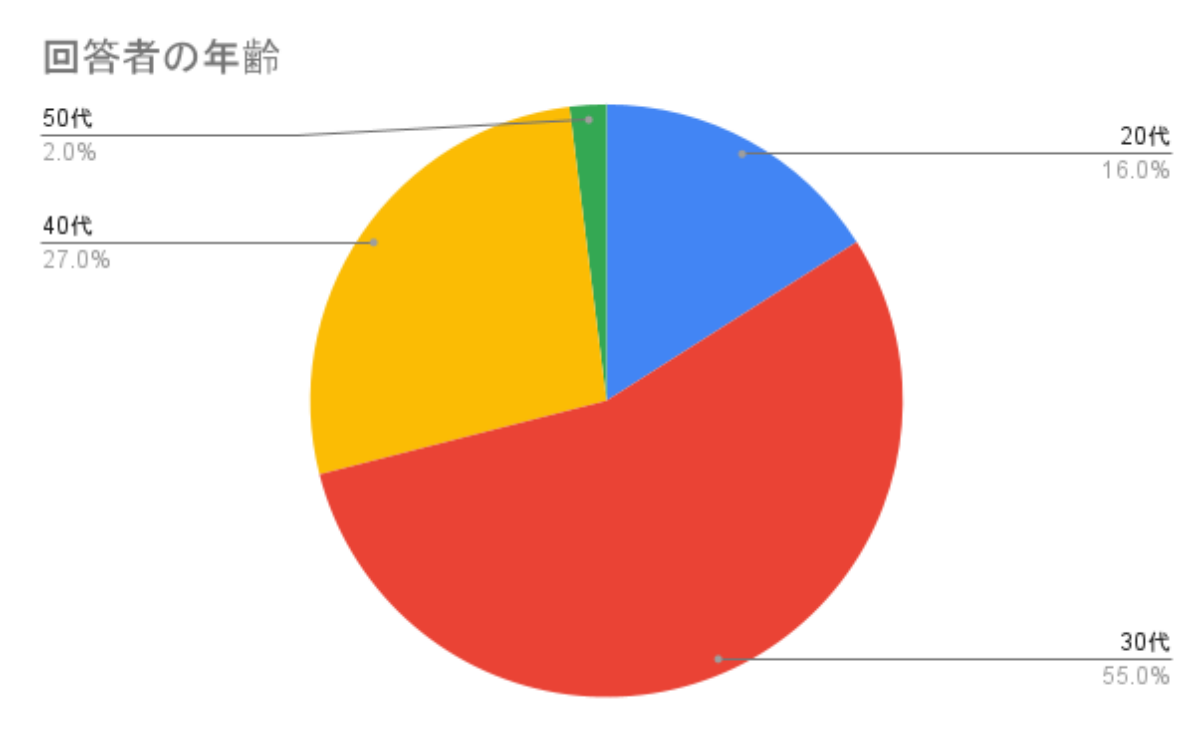
葉酸サプリを飲むタイミングに関して
妊娠経験のある女性に対するアンケート調査結果

■調査概要

調査機関	クラウドワークス
調査対象	妊娠経験のある女性
サンプル数	200名
調査方法	選択式アンケート

■調査結果

1. 回答者の年齢

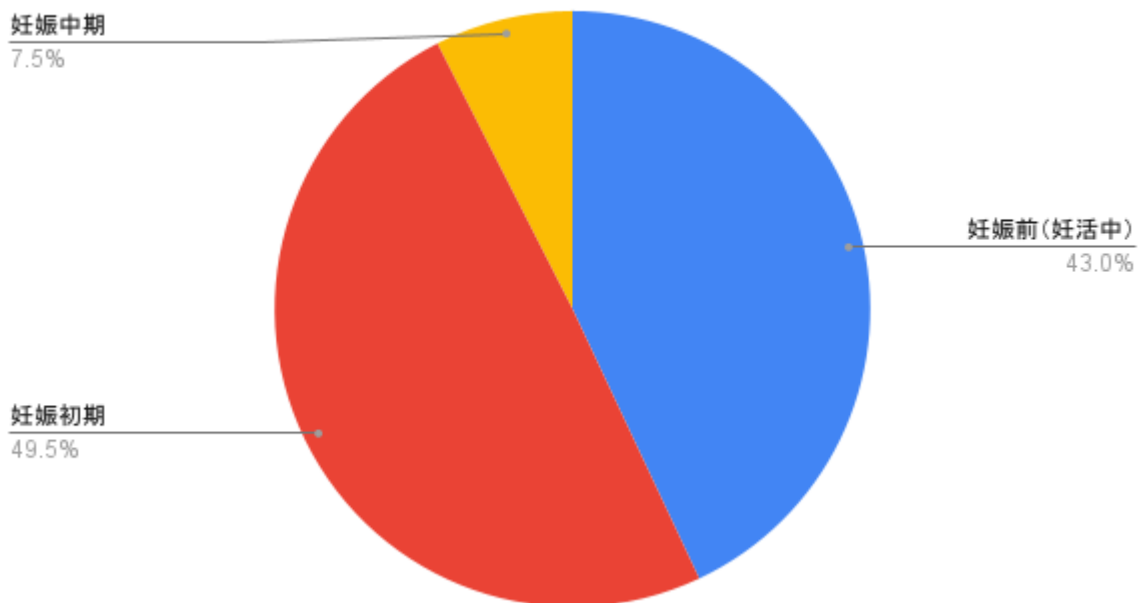


回答	人数	割合
20代	32人	16.0%

30代	110人	55.0%
40代	54人	27.0%
50代	4人	2.0%

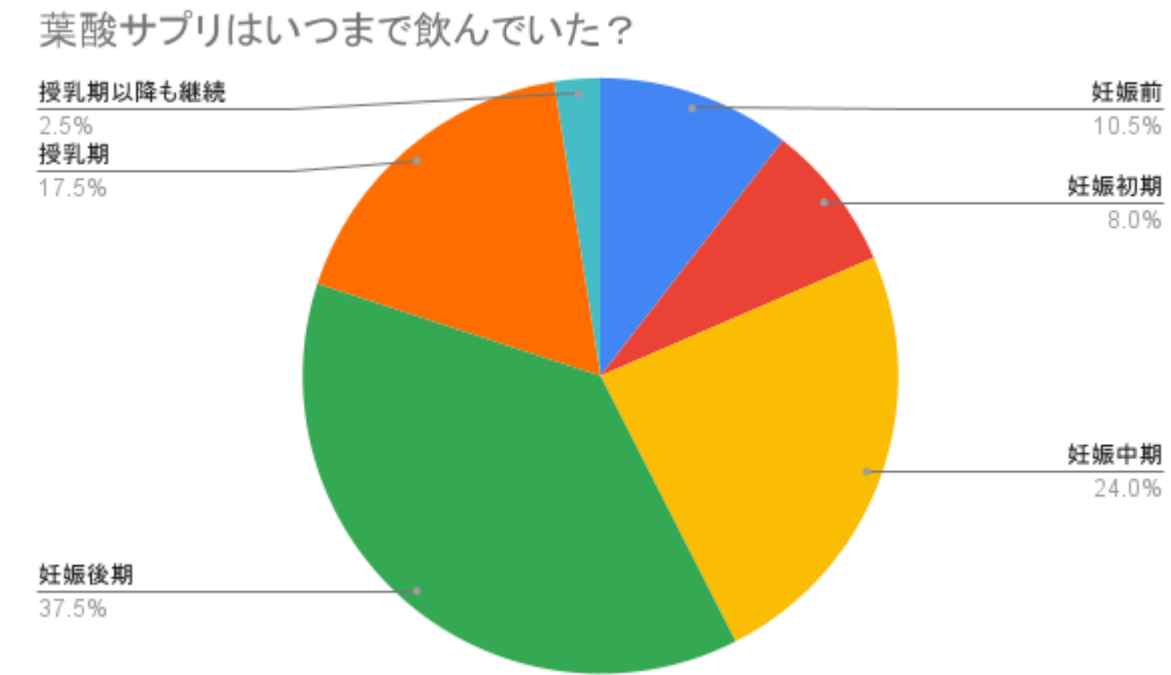
2. 葉酸サプリを飲み始めた時期は？

葉酸サプリを飲み始めた時期は？



回答	人数	割合
妊娠前 (妊活中)	86人	43.0%
妊娠初期	99人	49.5%
妊娠中期	15人	7.5%

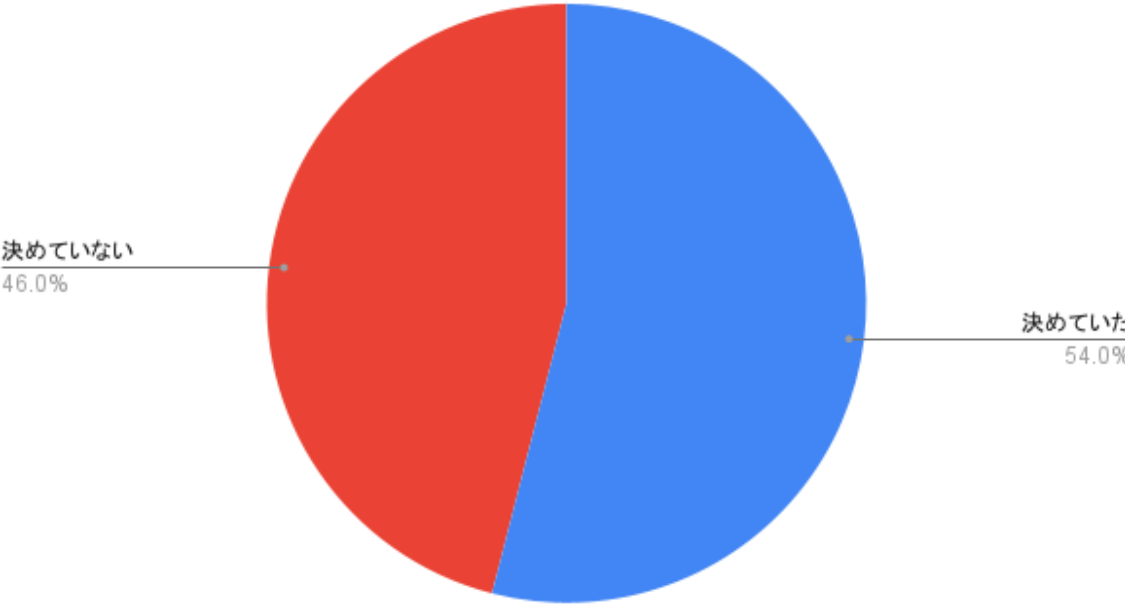
3. 葉酸サプリはいつまで飲んでいて？



回答	人数	割合
妊娠前 (妊活中)	21人	10.5%
妊娠初期	16人	8.0%
妊娠中期	48人	24.0%
妊娠後期	75人	37.5%
授乳期	35人	17.5%
授乳期以降も継続	5人	2.5%

4. 葉酸サプリの摂取タイミングは決めていた？

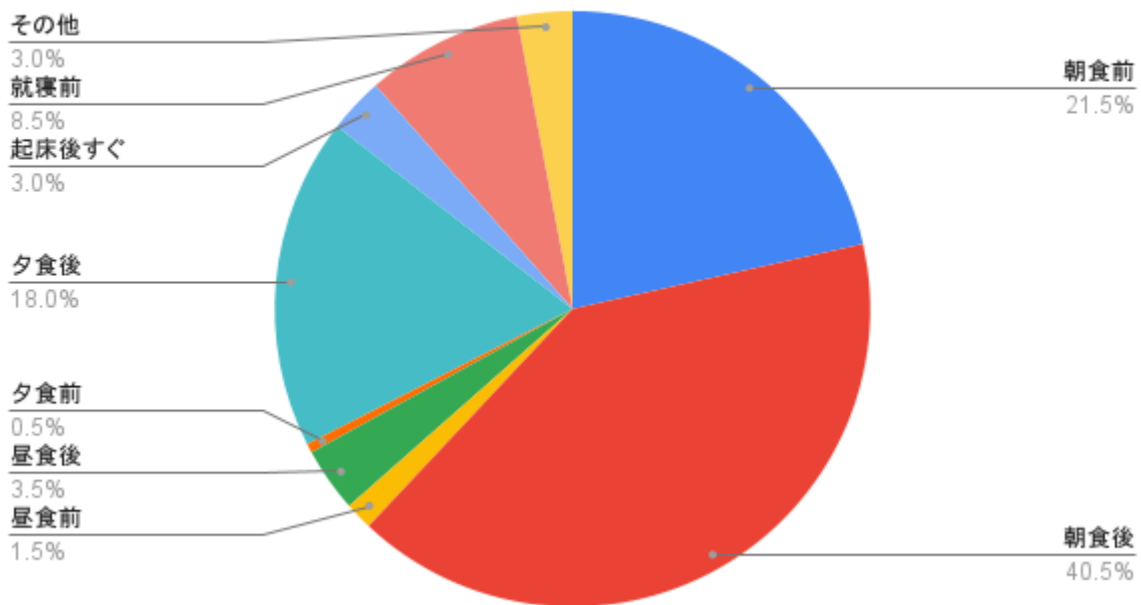
葉酸サプリの摂取タイミングは決めていた？



回答	人数	割合
決めていた	108人	54.0%
決めていない	92人	46.0%

5. 葉酸サプリはどのタイミングで飲んでいた？

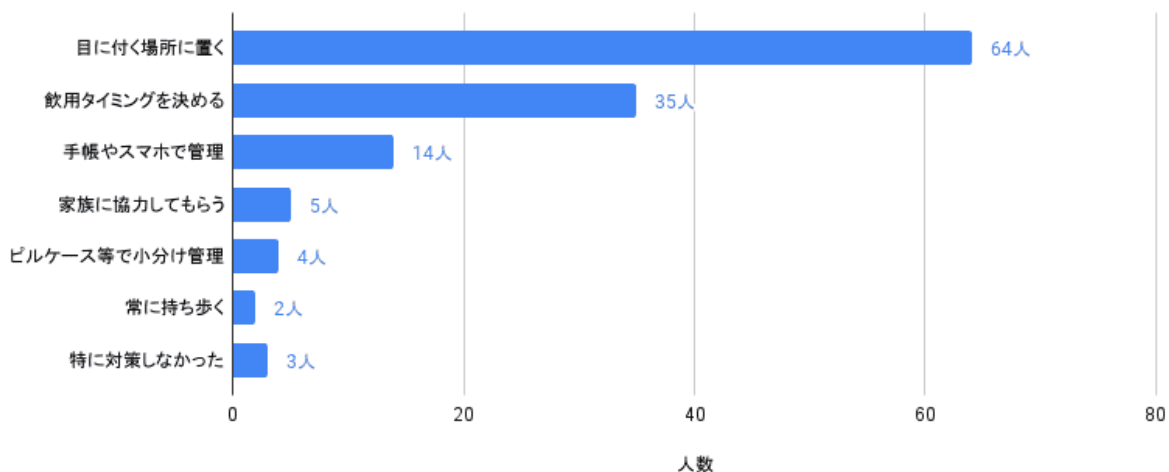
葉酸サプリはどのタイミングで飲んでいた？



回答	人数	割合
朝食前	43人	21.5%
朝食後	81人	40.5%
昼食前	3人	1.5%
昼食後	7人	3.5%
夕食前	1人	0.5%
夕食後	36人	18.0%
起床後すぐ	6人	3.0%
就寝前	17人	8.5%
その他	6人	3.0%

6. 葉酸サプリの飲み忘れ対策は？（複数回答）

葉酸サプリの飲み忘れ対策は？



回答	人数
目に付く場所に置く	64人
飲用タイミングを決める	35人
手帳やスマホで管理	14人
家族に協力してもらう	5人
ビルケース等で小分け管理	4人
常に持ち歩く	2人
特に対策しなかった	3人

7. 葉酸サプりを飲み忘れないために工夫したことは？

浄水器の隣に置いていました。 夫も「飲んだ？」とよく声がけしてくれました。	30代／女性
キッチンの良く使う引き出しに入れておいた。	40代／女性
いつも見えるところに置いておいた。	20代／女性
手帳のハビットトラッカーに毎日チェックしていました。	40代／女性
リビングの机に置きました。	30代／女性
妊娠初期はつわりがひどく、食事が取れたり取れなかったりしていて不規則だったため、お風呂に入った後歯磨きの前と決めて忘れないようにしていました。	40代／女性
他のサプリと同じタイミングで飲むようにしていた	40代／女性
同じ時間に毎回必ず飲むように習慣づけました。	40代／女性

目に見える場所に置いておく	30代／女性
机に出しておく	40代／女性
サプリを飲んだ時は、家族に連絡して、飲みました。 報告してました。 連絡を見返して、飲んだかどうか分かるようにしました。	30代／女性
目につくところに置いて置いたり、アラームを付けたりしていた。	30代／女性
飲む習慣をつけるために、最初はスマホでアラームを毎日鳴らしていました。 そのうち慣れてやめました。	40代／女性
目につく場所に置いておく。	20代／女性
すぐ目に入る場所に置いておくこと	20代／女性
同じ時間に飲むようにして習慣づけた。	30代／女性
サプリメントを食卓に置いて、飲み忘れがないようにしました。	40代／女性
その日の分を置いておく。	40代／女性
水のボトルの隣に葉酸サプリの袋を置いています。	20代／女性
常に目の行くリビングのテーブルに葉酸サプリを置いていた。	30代／女性
飲む時間を決めて毎日続けていしました。	30代／女性
タイミングを決めて飲むこと 100均で買ったケースに1回分ごとに分けて入れて、毎回出す手間を省いたこと。	30代／女性
キッチンに置いていました	20代／女性
買ったらずぐ一日分ずつケースに移していました	30代／女性
1週間分ずつケースに入れていました。	30代／女性
見た目は悪いが食卓に葉酸サプリの袋をおいておいたり、他にもサプリを飲んでいたのでまとめて1日分を朝小皿にだしておく。	40代／女性
テーブルにセットしておく	30代／女性
常に目に見える所に置いておく	30代／女性
冷蔵庫の前に置いて、常に視界に入るところに置いておきました。	30代／女性
テーブルに置き、タイミングを決めて摂取した。	50代／女性
目につくところに置いておくこと	30代／女性
もともと鉄分不足もあったため、葉酸サプリも飲む癖付けが出来ていましたが、ルーティンとしては一息ついて飲み物を飲むタイミングがあるので、その時に摂取していました。	20代／女性
ルイボスティーとサプリと一緒に飲む習慣をつけていた	30代／女性
目につく場所に常にサプリメントの袋を置いていた。	20代／女性
常に見える所にサプリを置いていました。	30代／女性

忘れることもよくありましたが、目につくところに置いておく、といったくらいのことしかしてませんでした。	40代／女性
すぐに目が届くような場所に葉酸サプリを置いていました。	40代／女性
歯磨きをする前に飲んでいた為、忘れないように歯ブラシの隣に置いていた	20代／女性
いつも台所において、忘れないようにいつも使うテーブルや、お椀などに入れてご飯と同様大事なものでしたので必ずご飯を作る手前において忘れないように置いていました。	40代／女性
毎日見えるところに置いていた	20代／女性
キッチンの洗い場の前にある小さな棚の上に置いて、必ず飲めるようにしていました。 洗い物をする時に目に入るので、飲み忘れていても夜までには思い出して飲むことができていました。	30代／女性
目につくところに置いておく。	30代／女性
飲む時間を決めていた	30代／女性
目につきやすい場所に置いておく。	40代／女性
常に、食事をするダイニングテーブルか、キッチンに置いて、目に入るようにしていた	30代／女性
テーブルの上にサプリを置いておく	30代／女性
携帯のリマインダー機能を使いました。	30代／女性
お風呂上がりに水を飲むついでに飲むことにしていた	30代／女性
食事を摂るテーブルの下に箱を置いていて、そこに葉酸サプリの袋を入れていました。 手の届く所に空いていたなら基本的に飲み忘れは防ぐことができました。	30代／女性
忘れないように机に出していた	20代／女性
スマホでリマインドをかけていました	30代／女性
飲むことを習慣付けていた。	30代／女性
白湯と一緒に摂取していたので、飲み忘れないようにウォーターサーバーの横に置いていた。	30代／女性
水を飲むタイミングで、必ず一緒に飲むようにしていた。	30代／女性
飲む時間を決める。 目立つ場所にサプリの容器を置く。 飲み始めた初期は、毎日必ず目を通すスケジュール帳に飲んだマークをつけていました。	30代／女性
飲み忘れてもいつでも飲めるようにバッグの中に入れておく	30代／女性
つねにダイニングテーブルやキッチン回りなどの、自分が普段いる界隈で目に入る場所に葉酸サプリが入ったボトルを置いていました。	40代／女性
すぐに目の着くところに置いていたら、知らない合間に習慣化していた。	20代／女性

飲み時間を決めていた。	40代／女性
主人に飲んだ！と言うことによってお互い認識が出来たので飲み忘れることなく続けることができました。	30代／女性
歯ブラシの横に置いておく。	30代／女性
飲んだらチェックするチェック表を冷蔵庫に貼っておいた	40代／女性
時間を決めて、習慣化していました。 棚などにおかず、いつも目に見えるところに置いていました。	30代／女性
食卓テーブル上の自分の座席前にいつも置いてあった。	50代／女性
次の日に飲む量をあらかじめ小さいジッパーなどに分けておいて、ダイニングの上など見えるところに置いておく。	40代／女性
「毎日飲むべきもの」と思っていたので、特に工夫したことはありませんでした。	40代／女性
前の日に準備していました。	30代／女性
毎日の習慣になってしまえば特に飲み忘れることは無かったです。	40代／女性
忘れることはなかった	30代／女性
時間を決めていました	30代／女性
アラームをかけていました	20代／女性
キッチンの見える位置や、毎日持つ鞆の中に入れていた	40代／女性
いつも食卓の見える場所に置いておく	30代／女性
食事を摂るテーブルの上や洗面台など、視界に入る位置にサプリの袋を置いていました。	30代／女性
目覚まし時計の横に置く	40代／女性
毎日習慣化するようにしていました。	20代／女性
日記に摂取したことを記録する	40代／女性
見えるところに置いておくようにしました。	40代／女性
時間を決めて飲むように心がけてました。 また、リマインダーも設定して飲む時間になるとお知らせしてくれるようにしたので、飲み忘れはほぼありませんでした。	30代／女性
白湯を飲んでいたのでそのタイミングで一緒に飲むようにしていました。 テーブルの上の見えるところに置いていました。 私が飲んでいてサプリは錠数が多く、飲みづらかったです。 あと味が美味しくなかったのも理由かもしれません。	30代／女性
LINEのリマインダーで通知を設定してた	20代／女性
キッチンに置いておく。 飲んだことを忘れることがあるので、飲んだら袋を裏返す、ということをしてました。	40代／女性

カレンダーに飲んだ日は○を付けていた	20代／女性
習慣になるよう、ハミガキの後に飲んでいました。	30代／女性
テーブルに常に出しっぱなしにしてました！	40代／女性
キッチンに置いていた	40代／女性
ケースに一日ごとに入れて分ける	20代／女性
ダイニングテーブルにサプリのボトルを必ず置いておくようにしました。	40代／女性
食卓テーブルに置いて目が届くようにしていた	30代／女性
キッチンにおいておいて見えやすい場所においておいた。	30代／女性
キッチンの常に目がつく所に置いていた	30代／女性
時間を決めていたことです	30代／女性
決まった時間に必ず飲んでいました。	30代／女性
毎日同じタイミングで飲むようにしていました	40代／女性
しまうと忘れてしまうので袋をテーブルの上に置きっぱなしにしていました	30代／女性
ダイニングテーブルに置くようにして飲み忘れないようにした。	30代／女性
特にない。 飲みすぎても良いかなあと思っていたので飲んだか忘れた時はもう一度飲んで いた	30代／女性
必ず食卓テーブルに置いておく。	30代／女性
目の届くところに置いておく	40代／女性
ダイニングテーブルに常に置いていた。	40代／女性
サプリもダイニングテーブルに置いて目に見えるようにしていました。	40代／女性
食卓に置いておくことで飲み忘れないようにしてた	30代／女性
アラームをセットする。	30代／女性
リビングのテーブルの上に常に置いておき、目に入る様にしていた。	30代／女性
スマホのリマインダー機能を使った	40代／女性
常にキッチンの視界に入る所に置いておいた。	40代／女性
時間を決めたり、目につきやすい場所に置いて、忘れないようにしていました	40代／女性
常に見えるところに置いて飲み忘れないように意識していました。	20代／女性
目につくところに置いておく	30代／女性
タイマーをかける	20代／女性
旦那に声をかけてもらう	30代／女性