

葉酸サプリに含まれるビタミンとミネラルの種類と配合量の調査結果

■ビタミンの含有量

商品名	1日の 目安摂取量	葉酸	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ナイアシン	パントテン酸	ビオチン
成人女性の摂取推奨量	—	240μg	650～700μg	0.8～0.9mg	0.2mg	1.2mg	4.0mg	100mg	9.0μg	5～6mg	11～12mg	5mg	50mg
妊娠中の付加量	—	～初期: +400μg 中期・後期: +240μg	後期: +80μg	+0.2mg	+0.3mg	+0.2mg	+0.4mg	+10mg	—	—	—	—	—
国民健康・栄養調査結果	—	219～220μg	354～410μg	0.83～0.85mg	0.97～1.0mg	0.98mg	4.0～4.3mg	65～66mg	4.3～4.8μg	5.7～5.8mg	26.6mg	4.85～4.91mg	—
ベルタ葉酸サプリ	4粒	480μg	◎	◎	◎	3.34mg	1.4μg	30.88mg	8.5μg	6.5mg	◎	◎	◎
ミタス葉酸サプリ	4粒	400μg	—	1.4mg	1.5mg	0.6mg	2.9μg	50mg	25μg	1.0mg	1.0mg	2.2mg	—
エレビット	3粒	800μg	◎	1.3mg	1.5mg	1.4mg	2.8μg	100mg	7.0μg	6.5mg	12mg	5.0mg	50μg
ディアナチュラ葉酸	1粒	480μg	—	—	—	—	2.0μg	80mg	—	—	—	—	—
アロベビー葉酸サプリ	4粒	400μg	◎	1.0mg	1.0mg	10.0mg	1.0μg	41mg	2.0μg	—	5.0mg	2.2mg	50μg
プレミン	4粒	400μg	◎	1.3mg	1.5mg	1.3mg	2.8μg	45mg	5.0μg	—	3.5mg	1mg	50μg
マカナ葉酸サプリ	4粒	400μg	◎	◎	◎	◎	24.1μg	124.2mg	4.1μg	20.9mg	◎	◎	◎
ビジョン 葉酸カルシウムプラス	2粒	400μg	◎	1.3mg	1.5mg	1.3mg	2.8μg	10mg	3.5～10.2μg	—	11.0mg	5.0mg	—
ファンケル Mama Lula 葉酸&鉄プラス	4粒	480μg	◎	0.5mg	0.49mg	0.42mg	◎	43mg	3.0μg	—	—	—	—
DHC 持続型葉酸	1粒	400μg	◎	—	—	—	2.5μg	—	◎	—	—	—	—
小林製薬 葉酸鉄カルシウム	3粒	480μg	◎	0.6mg	0.47mg	1.14mg	2.3μg	—	4.1μg	—	—	—	—
ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄 これ1粒	1粒	400μg	◎	0.3mg	0.3mg	0.8mg	0.4μg	—	◎	—	3.0mg	1.0mg	—
UHA味覚糖 グミサプリ	2粒	240μg	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ネイチャーメイド 葉酸	2粒	400μg	◎	—	—	—	◎	—	◎	—	—	—	—
和光堂 マタニティチャージ鉄プラス	2粒	480μg	◎	—	—	1.4mg	2.8μg	—	◎	—	—	—	—

■ミネラルの含有量

商品名	1日の 目安摂取量	鉄	カルシウム	亜鉛	マグネシウム	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン
成人女性の摂取推奨量		10.0～10.5mg	650mg	7.5～8.0mg	280～290mg	3.0mg	140μg	25μg	10mg	25μg
妊娠中の付加量	—	初期: +2.5mg 中期・後期: +15.0mg	—	—	—	—	+110mg	+5μg	—	—
国民健康・栄養調査結果	—	6.2～6.5mg	386～399mg	7.4～7.7mg	193～197mg	—	—	—	—	—
ベルタ葉酸サプリ	4粒	23.2mg	264mg	10mg	—	—	◎	—	—	—
ミタス葉酸サプリ	4粒	5.0mg	50mg	3mg	144mg	—	—	—	—	—
エレビット	3粒	21.5mg	125mg	7.5mg	100mg	1.0mg	—	—	—	—
ディアナチュラ葉酸	1粒	2.5mg	—	—	—	—	—	—	—	—
アロベビー葉酸サプリ	4粒	15.0mg	230mg	3.0mg	—	—	—	—	—	—
プレミン	4粒	5.0mg	230mg	3.0mg	100mg	—	—	—	—	—
マカナ葉酸サプリ	4粒	8.7mg	◎	5.3mg	◎	◎	—	—	—	—
ビジョン 葉酸カルシウムプラス	2粒	10.0mg	160mg	2.0mg	—	—	—	—	—	—
ファンケル Mama Lula 葉酸&鉄プラス	4粒	8.0mg	184mg	2.7mg	106mg	—	—	—	—	—
DHC 持続型葉酸	1粒	◎	◎	◎	—	—	—	—	—	—
小林製薬 葉酸鉄カルシウム	3粒	15.4mg	90mg	◎	45mg	—	—	—	—	—
ビーンスタークママ 毎日葉酸+鉄 これ1粒	1粒	13.0mg	◎	◎	—	—	—	—	—	—
UHA味覚糖 グミサプリ	2粒	10.0mg	—	—	—	—	—	—	—	—
ネイチャーメイド 葉酸	2粒	◎	◎	◎	—	—	—	—	—	—
和光堂 マタニティチャージ鉄プラス	2粒	21.0mg	◎	◎	—	—	—	—	—	—

参考:
《参考資料1》対象特性 1 妊婦・授乳婦
国民健康・栄養調査結果(20～39歳)