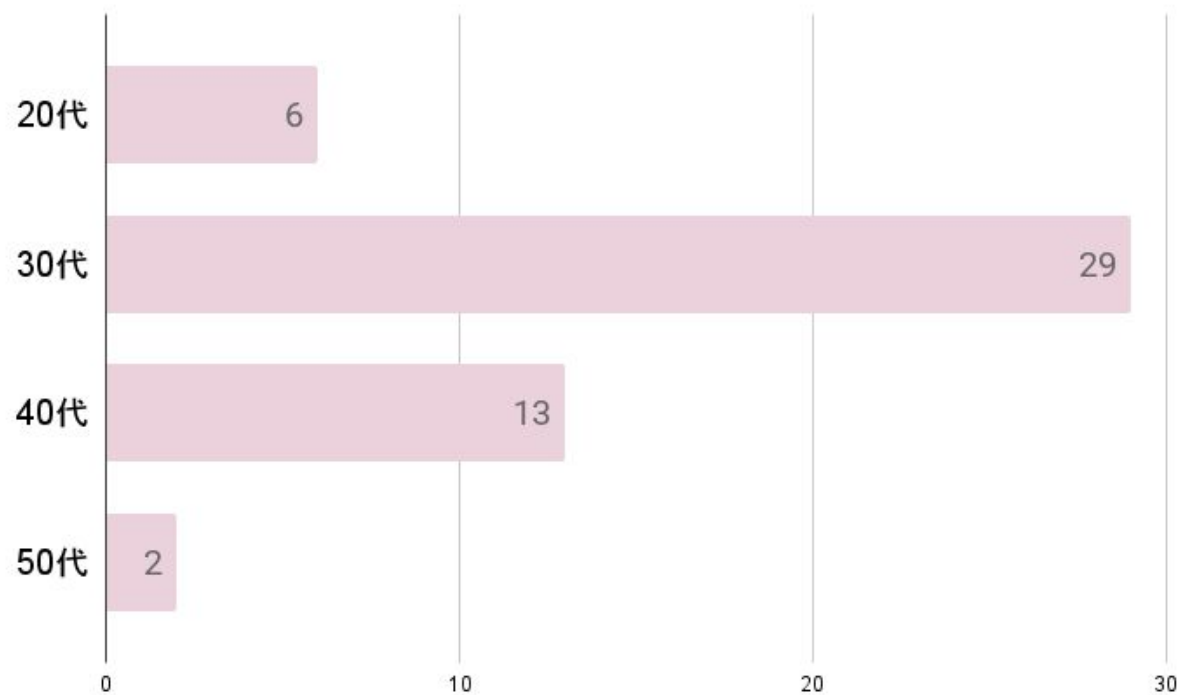


妊娠中の葉酸サプリ 摂取に関する調査結果

アンケート調査の概要

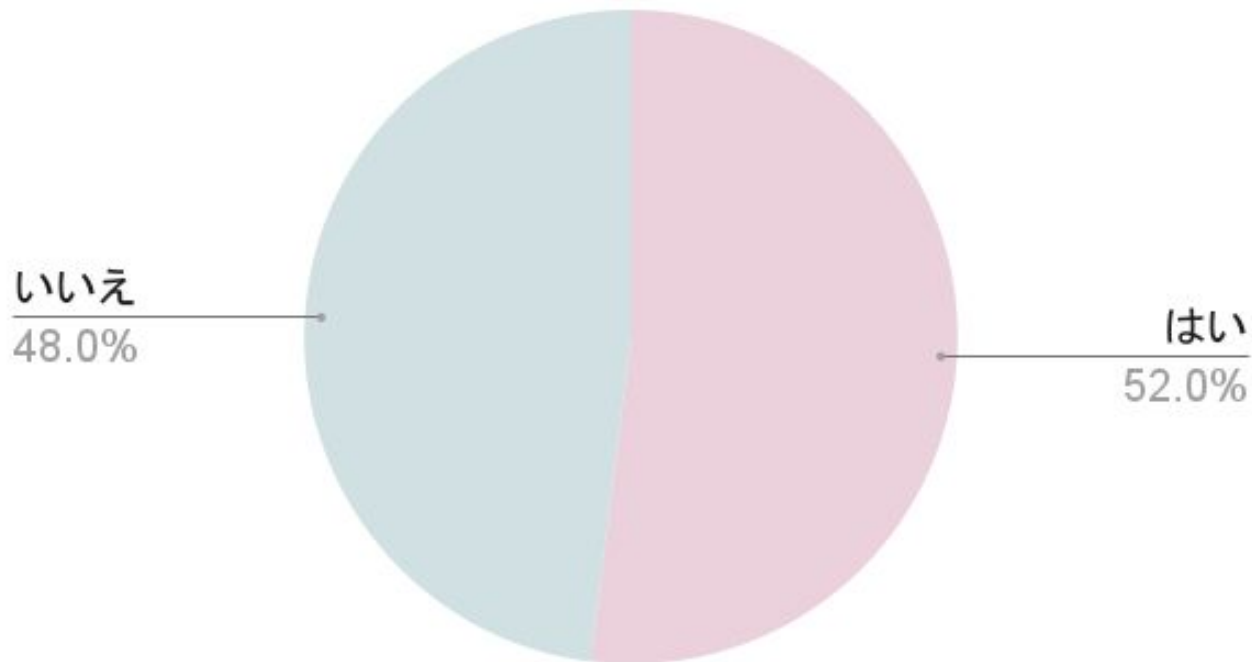
調査目的	この調査は、公正かつ客観的な情報の提供を目的に行っています。
調査対象	妊活または妊娠経験のある 20～50代の女性
サンプル数	50サンプル
調査期間	2025年3月23日～4月6日
調査方法	選択式アンケート 記述式アンケート
調査機関	クラウドワークス

回答者の年代



妊活中の葉酸サプリ摂取率

妊活中に葉酸サプリを飲みましたか？

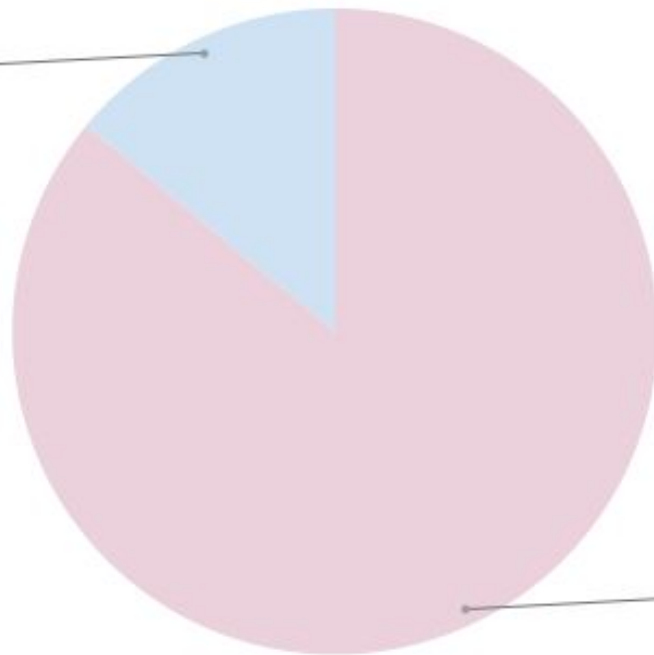


妊娠中の葉酸サプリ摂取率

妊娠中に葉酸サプリを飲みましたか？

いいえ

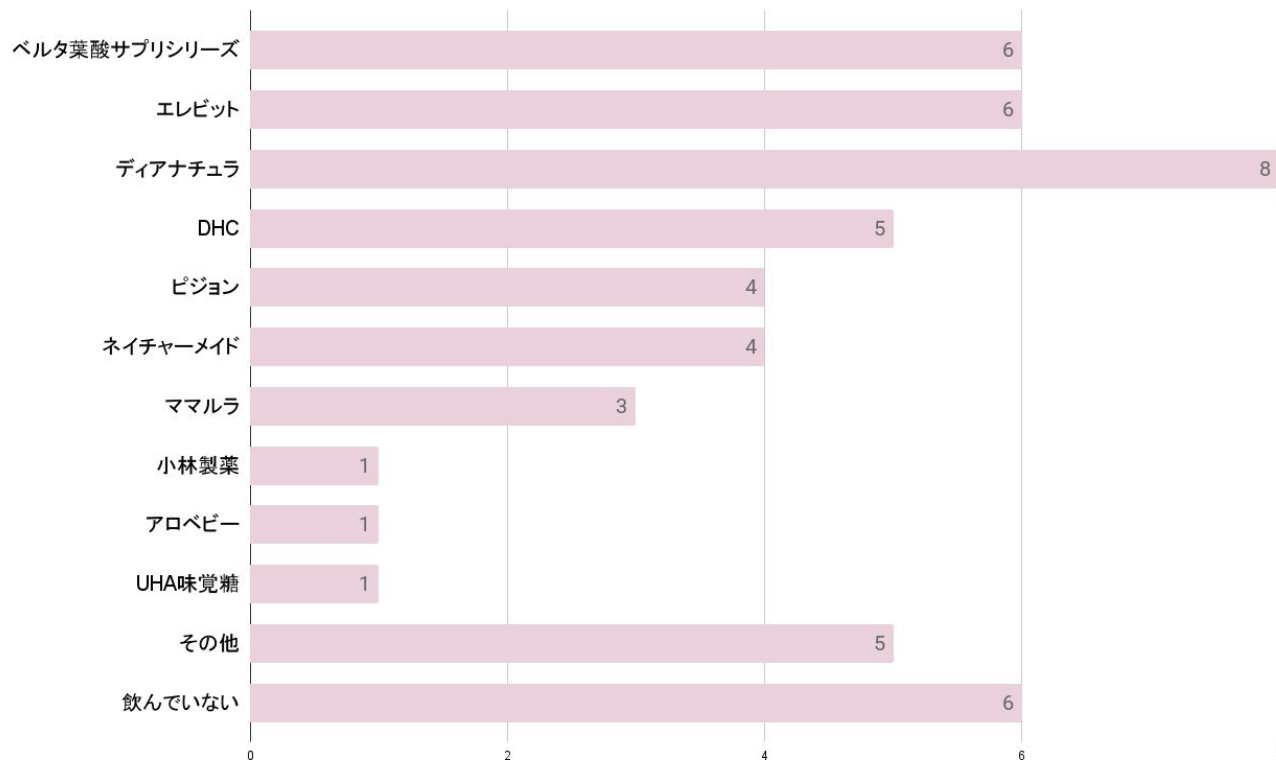
14.0%



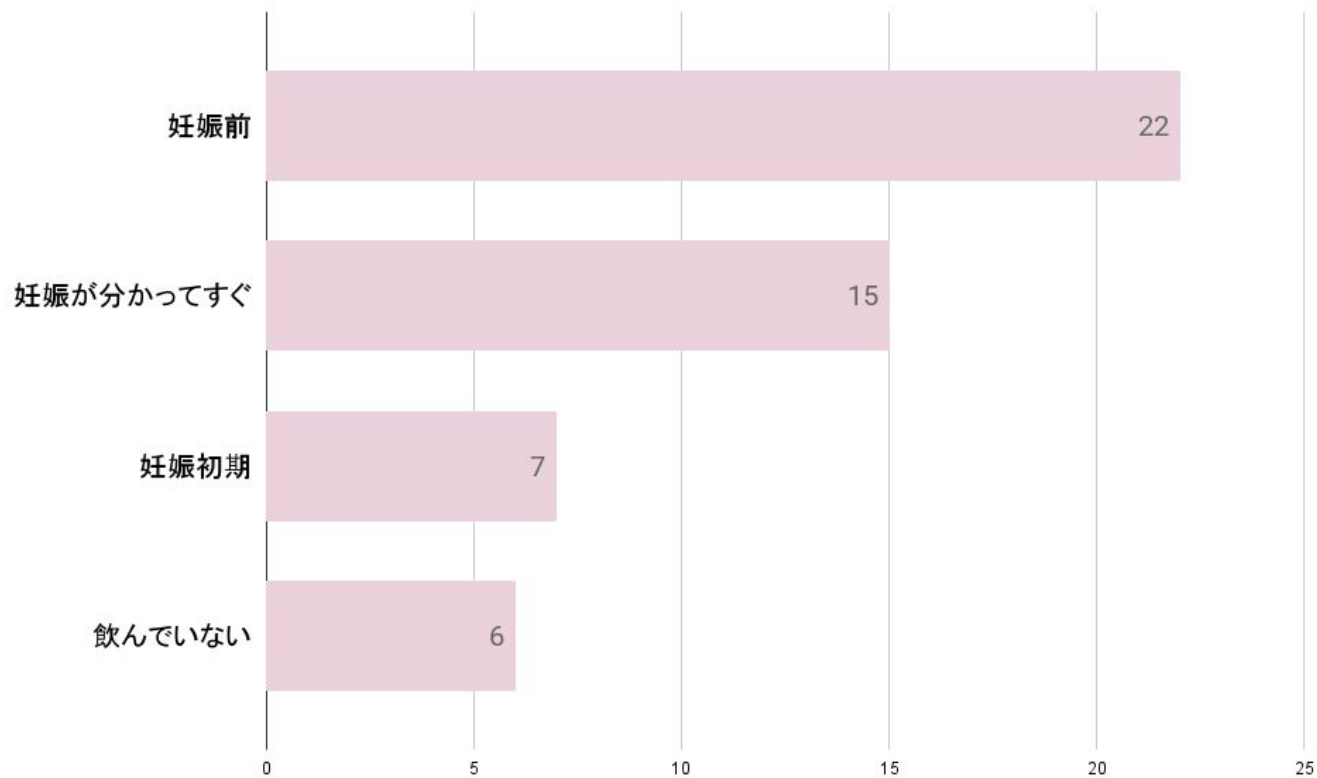
はい

86.0%

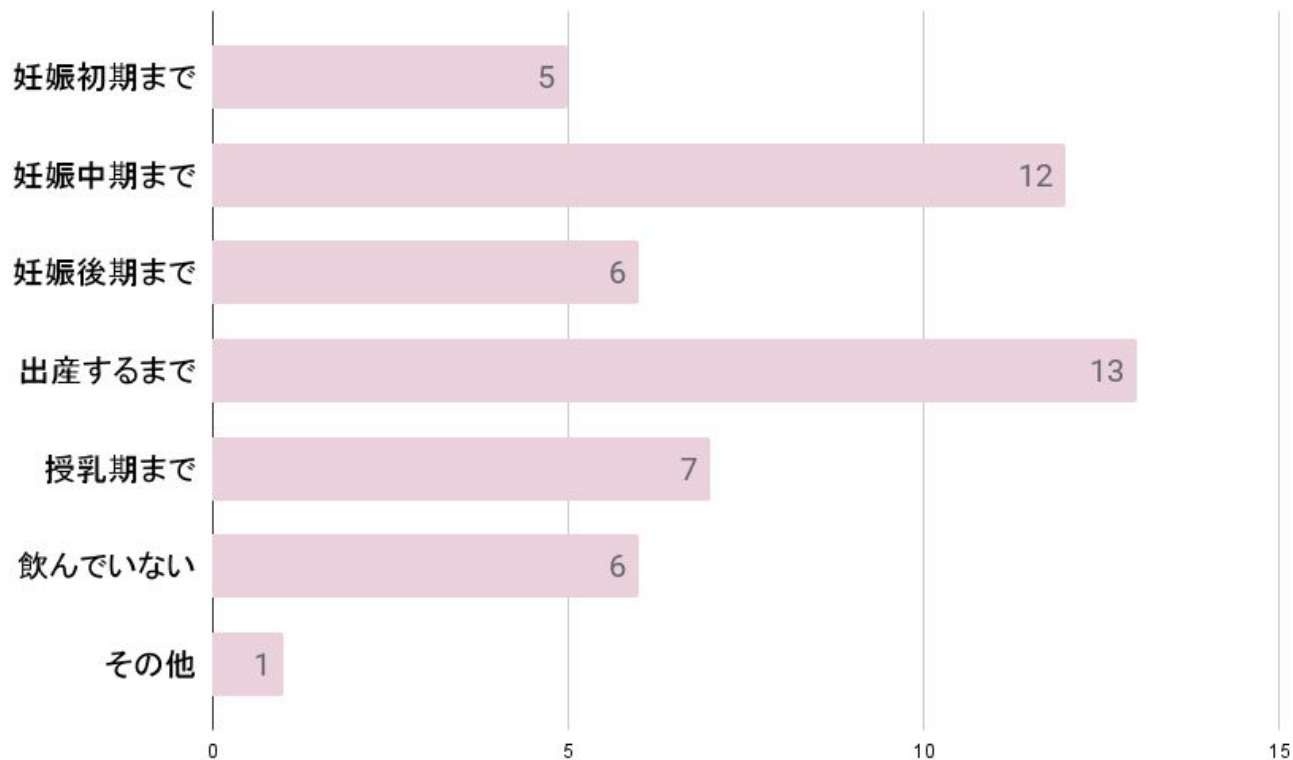
妊娠中に飲んでいた葉酸サプリの商品名・メーカー



葉酸サプリを飲み始めた時期



葉酸サプリの摂取を辞めた時期



葉酸サプリを飲まなかった理由

- 飲まなかった理由は妊娠前、妊娠中ともにオーガニックを中心とした食事を心がけていたので、普段から栄養をちゃんと摂れていたと思うし、葉酸サプリを継続的に飲むことの金銭的な負担も大きいと感じたから。(40代/女性)
- その頃は葉酸が必要だということを知らなかったから。今ほどサプリの種類や宣伝なども多くはなかったように思う。病院でも特に勧められなかった。(40代/女性)
- 周囲の先輩ママに飲んでいる人がおらず、飲むことによるデメリットがあるのか、身体に合わない人もいるのかななどの不安があったため、飲みませんでした。(30代/女性)
- 葉酸の知識があまりなく、妊娠中にどのような効果があるかをあまり知らなかったから。今後もし、そのような機会があったら、葉酸のことについて調べ、取り入れると思う。(20代/女性)
- 妊活中は、サプリの必要性に気がつきませんでした。不妊治療でしばらく婦人科に通っていましたが、そこでも特にサプリについての言及はありませんでした。むしろ、食事からちゃんととりなさいと言った方針の先生だったように思います。(50代/女性)
- 妊娠前から食事や運動などの健康面には気を付けていて、特に大きな病気などもかかったことはなかった。葉酸サプリも摂取してよかったが普段の食事から補えていると思ったため。(30代/女性)

葉酸サプリの感想

■ベルタ葉酸サプリ

- 定期便で注文してました。特に味などもなく、錠剤も小さめで飲みやすかったと思います。飲み忘れる事もあって、定期便なので少し溜まってたしまっていました。笑
- 値段もそこまで高くなく錠剤で飲みやすくて続けることが出来ました。葉酸だけでなく他の栄養素も入っているのでつわりがひどく何も食べられなかった時にも安心して飲めました。
- 粒が小さく、クセもなく飲みやすかった。定期便にすると、送料無料になり、また買い忘れたから飲めないということが無かった。
- 小粒で無味無臭なので、飲みやすかったです。ただちょっと飲む量が多いと感じました。ビタミンやミネラルがとても豊富なので、妊娠・妊活だけでなく普通にサプリメントとしても優秀だなと感じました。
- 小さな錠剤で、つわり中でも飲みやすかったです。妊娠前から産後も授乳期も引き続き飲んでいました。
- ジュースとかと飲むと飲みやすかった。ただつわりがひどい時は粒が思ったより大きくて飲みにくくて結構つらかった。

葉酸サプリの感想

■エレビット

- 葉酸は赤ちゃんに必要なので特に初期は毎日飲んでいました。粒が大きくて1日3錠で初め飲みづらかったけど、慣れてきた。ただ値段が高いので、たまにディアナチュラを使っていた。
- 1日三粒飲まなくてはいけないので、無味無臭なのはよかったけど、一粒一粒が大きくて少し負担でした。金額も安くはないけれど、だからこそ続けようという気持ちになりました。
- つわり中は水も飲むのがしんどくて3粒は大変でしたが、無味無臭なのはよかった。病院から勧められた葉酸サプリだったので安心感があった。
- 妊活をしてたレディースクリニックの医師の勧めで、二分脊椎を防ぐために飲み始めました。エレビットも医師のお勧めのサプリだったので選びました。
- 産婦人科でおすすめされて安心感があつたし、産婦人科で購入できて便利だった。1日3粒飲めば良く無味無臭で飲みやすかった。つわりで食べれなくてもビタミンミネラルが取れている安心感があつた。

■アロベビー

- 無味無臭だったが、つわりの時は飲めませんでした。つわり以外のときは問題なく飲んで、味をごまかしたりしながら飲む必要はありませんでした。

葉酸サプリの感想

■ディアナチュラ

- 小さくて飲みやすかったです。1日1回で飲めるので楽だったです。近くのドラッグストアやショッピングモールで買えたので続けやすかった。
- 葉酸サプリを飲み始めてから、気持ち的に安心感が増しました。妊娠を希望している時期に必要な栄養素をしっかり摂れている感じがして、毎日の健康管理が楽になったような気がします。サプリも飲みやすく、続けやすいので助かっています。
- メジャーなメーカーの葉酸を選びました。味も匂いもなくとくに違和感なく飲み続けました。どこの薬局に行っても買えるので手軽でした。
- 錠剤が小さく、無味無臭で飲みやすかったです。1日1錠でいいのもメリットです。値段も他社のサプリメントよりも手頃で続けやすかったです。
- 定期便があり価格がお安めだったが、葉酸の配合量も求めているものだったので続けられた。無味無臭で飲みやすく、およそ一年飲み続けることができた。
- 信頼感のあるブランドでしだし、比較的安値で購入することができたのでこのサプリメントを選びました。無味無臭でしだし、小粒だったので飲みやすかったです。
- 妊娠中は飲んだ方が良く聞いていたので、判明してすぐに葉酸を飲み始めました。ドラッグストアで買うことができるものを選びましたが、無理なく飲むことが出来ました。お値段がプチプラで手にとりやすく、粒が小さくて飲みやすかったです。
- また、葉酸だけではなく鉄とカルシウムも含まれているので一粒で三つの栄養素が摂れてよかった。

葉酸サプリの感想

■ピジョン

- 葉酸のほか、カルシウムと鉄分も取れるということで選んでました。飲みやすかったけど、飲む習慣がないので、妊活からしっかり飲み、妊娠してから少し経ってからやはりめんどくさくて飲まなくなりました。
- 小粒で飲みやすいし、1日2粒飲むのもちょうどよかった。葉酸だけでなく、他にも嬉しい成分が配合されていて身体に気を遣っている安心感があった。
- 赤ちゃんメーカーとして安心感があるので購入しました。気になるようなニオイや味はほとんどなく、大変飲みやすかったです。もう少し粒が小さいと飲むのに楽だと感じました。ありがとうございました。
- サプリのサイズはやや大きめでしたが、味も匂いもなく毎日飲むのに丁度よく感じました。コスパが良かったことも続けることができた理由の一つです。

■ママルラ

- つわり時に食べれなくて栄養不足を感じていましたが、これは葉酸の他に鉄分やビタミンなども入っているから栄養補給ができて良かったです。また無味無臭なのでつわりの時も飲みやすかったです。
- はじめは他の葉酸サプりを飲んでいましたが、粒が大きく飲みにくかったので、他のサプリに変えました。変えた他のサプリは悪くありませんでしたが高価で、もっと安くて良いものを探し、最終的にママルラを飲むようになりました。粒の大きさもちょうど良くて味もしないので飲みやすく、価格も続けやすいので良かったです。知り合いの薬剤師さんもおすすめしていました。
- 無味無臭で飲みやすかった。そのためつわりの時でも飲めました。手軽に摂取できて、葉酸をきちんととれているという安心感が得られた。

葉酸サプリの感想

■DHC

- 小粒で飲みやすく、無味無臭だったので続けやすかったです。つわりのときも匂いが気にならず、負担なく飲めたのが良かったです。定期便を利用していたので買い忘れもなく、毎日続ける習慣ができました。パッケージもシンプルで持ち運びやすく、外出先でも気軽に飲めたのが便利でした。
- 飲んでいた葉酸サプリはドラッグストアやスーパーに売っているので非常に求めやすく、小粒なので少量の水分で摂取できて飲みやすかった。
- どこのドラッグストアでも簡単に手に入るので少し体調が優れなくてもすぐ買いに行けるし、家族にも買いに行ってもらいやすかった。無味無臭で飲みやすかった。
- 値段も手頃で日常的に買いやすかった。味もほとんど感じなかった所以飲みやすかったです。少量から売っているので試しに買ってみやすかった。
- 小さな錠剤だったので、つわりの時でも続けて飲むことができました。ドラッグストアやベビー用品店に置いてあったので、購入しやすいところも続けられた一因だと思います。

■小林製薬

- 錠剤なので飲みやすいですし、食事で補えないのでサプリで手軽に飲んでとても楽でした。

葉酸サプリの感想

■UHA味覚糖

- グミサプリだったので、美味しく食べれました。味はブルーベリー味で無理なく食べれました。
- 薬局やスーパーで売っているところが多く、なくなってもすぐには買える環境だったため良かったです。

■ネイチャーメイド

- 病院でおすすめされたので、第一子のときだけ買いました。特に気になることはなかったです。つわりもそんなにひどくなかったので飲めましたが、第二子、三子のときは忙しくて忘れていた気がします。
- 葉酸のみがはいっているので、複数のサプリと一緒に飲もうとしたときに同じものがかぶっているからどうしよう、などの不安がなかった。
薬は少し大きく飲みにくい感じがしたが、値段も安価なのでそこは我慢して飲んでいた。
- 安価で手に入りやすい。葉酸が入っていればブランドは気にしないので、手軽にドラッグストアで手に入るものを選んでいた。味などは特に気にならない。
- ネイチャーメイドの葉酸サプリはだいたいどのドラッグストアでも取り扱いがあり、欲しい時に簡単に手に入れることができ便利だった。どのサプリを使用しても効果の有無は正直分からないことが多い中で、入手しやすいという点は重要なポイントだと思う。とても飲みやすいサプリだった。

葉酸サプリの感想

■その他

- 無味無臭で、一回に飲む量も少なく設定されており飲みやすかったです。他の葉酸サプリと比べて価格もリーズナブルで続けやすかったです。
- ママニックというサプリでしたが無味で飲みやすかったです。定期便にしていたのですが、つわりで飲めない時など余ってしまった時は定期便を止められることもできました。解約時もオペレーターの方が丁寧でした。
- 一粒が大きめで匂いもあった。妊娠前は特に気にせず飲めていたが、つわりが酷かった為飲むのも一苦労だった。とにかく頑張って飲んだが飲みにくかった。
- 不妊治療をしており、病院の先生が処方してくれた葉酸を飲んでいました。無味無臭で普通のサプリメントといった感じで飲みやすかったです。
- mitete葉酸サプリ:4粒飲まなきゃいけないけど、あまり粒が大きいので飲みやすかった。匂いもほとんどなく、飲みやすかった。