

## 葉酸サプリに含まれる栄養素の種類と量に関する調査結果

商品名	1日の 目安摂取量	葉酸	鉄	カルシウム	亜鉛	ビタミンB12	ビタミンD	ビタミンA	乳酸菌	無添加
ベルタ葉酸サプリ	4粒	480μg	23.2mg	264mg	10mg	1.4μg	8.5μg	◎	◎	香料・着色料・保存料・発色剤・漂白剤 防カビ剤・膨張剤・苦味料・光沢剤・酸味料 増粘安定剤・甘味料・pH調整剤・調味料強化剤
ベルタプレリズム	3粒	400μg	10.02mg	◎	10mg	2.4μg	30μg	302μg	◎	香料・着色料・保存料・発色剤・漂白剤 防カビ剤・膨張剤・苦味料・光沢剤・酸味料 増粘安定剤・甘味料・pH調整剤・調味料強化剤
ミタス葉酸サプリ	4粒	400μg	5mg	50mg	3mg	2.9μg	25μg	◎	1億個 (16.5mg)	香料・着色料・保存料・酸味料・甘味料・増粘安定剤
ママル葉酸サプリ	4粒	400μg	10mg	200mg	3mg	2.8μg	7μg	◎	◎	香料・着色料・保存料・酸味料・甘味料・増粘安定剤
メルミー葉酸サプリ	4粒	400μg	15mg	241mg	5mg	12.8μg	7μg	◎	◎	香料・着色料・保存料・酸味料・甘味料・増粘安定剤 防カビ剤・膨張剤・苦味料・pH調整剤・発色剤
マカナ葉酸サプリ	4粒	400μg	8.7mg	◎	5.3mg	24.1μg	4.1μg	◎	◎	香料・着色料・保存料・甘味料・酸味料 増粘安定剤・膨張剤・苦味料 防カビ剤・pH調整剤・発色剤
mitete	4粒	480μg	15mg	200mg	3mg	2.8μg	8.5μg	◎	54億個	—
プレミン	4粒	400μg	5mg	230mg	3mg	2.8μg	5μg	◎	◎	香料・着色料・防腐剤・防カビ剤
ママンック	4粒	400μg	15mg	250mg	2.3mg	2.1μg	◎	◎	◎	着色料・香料・人工甘味料・保存料・膨張剤
エレビット	3粒	800μg	21.5mg	125mg	7.5mg	2.8μg	7.0μg	◎	◎	香料・保存料
さんさん葉酸	1～2粒	400μg	8mg	100mg	◎	2.8μg	5μg	◎	◎	香料・着色料・保存料・コーティング剤
やさしい葉酸	4粒	800μg	9.8mg	230mg	5mg	◎	4μg	◎	◎	甘味料・着色料・コーティング剤・増粘剤 酸化防止剤・発色剤・乳化剤 調味料・酸味料・光沢剤・香料
メデタ	4粒	400μg	4.1mg	177mg	2.7mg	2.8μg	8.5μg	◎	◎	保存料・着色料・香料
ララナチュラ 葉酸メニーミックス	2粒	400μg	13.5mg	75mg	5mg	5μg	10μg	◎	◎	香料・保存料・着色料・漂白剤・防腐剤・光沢剤
有機レモン配合 葉酸サプリfe	4粒	800μg	12mg	190mg	10mg	2.4μg	◎	◎	◎	凝固剤
ヤマノ葉酸サプリ	2カプセル	800μg	12mg	116mg	10mg	3μg	25μg	◎	50mg	—
オリビタミンD 葉酸+鉄	1～2粒	200μg	6.8mg	50mg	◎	◎	36μg	◎	◎	—
オリヒロ かんでおいしい チュアブルサプリ 鉄+葉酸	4粒	140μg	10.0mg	◎	◎	1.8μg	◎	◎	◎	—
マカナ サン	3粒	400μg	6mg	◎	6mg	3μg	7μg	◎	◎	香料・着色料・保存料・甘味料・酸味料・増量剤 増粘安定剤・膨張剤・苦味料 防カビ剤・pH調整剤・発色剤
アロベビー 葉酸サプリ	4粒	400μg	15mg	230mg	3mg	1.0mg	2.0μg	◎	◎	香料・保存料・漂白剤・苦味料・防カビ剤 発色剤・着色料・光沢剤・膨張剤
DHC 葉酸	1粒	400μg	◎	◎	◎	2.5μg	◎	◎	◎	—
DHC パーフェクトサプリ ビタミン&ミネラル 妊婦期用	3粒	400μg	10.0mg	100mg	1.0mg	2.5μg	2.5μg	◎	4億個	—

DHC パーフェクトサプリ ビタミン&ミネラル 授乳期用	4粒	280µg	2.5mg	100mg	1.0mg	2.5µg	2.5µg	◎	4億個	—
DHC 持続型葉酸	1粒	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
みのりの葉酸	4粒	400µg	20mg	250mg	10mg	◎	5.5µg	◎	◎	香料・保存料・着色料・光沢剤
ハロベビ	2粒	400µg	◎	◎	◎	10µg	◎	◎	◎	—
ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄 これ1粒	1粒	400µg	13.0mg	◎	◎	0.4µg	◎	◎	◎	—
I.SO.LA	2粒	800µg	◎	◎	◎	1.26µg	5.0µg	◎	◎	—
ビジョン 葉酸カルシウムプラス	2粒	400µg	10.0mg	160mg	2.0mg	2.8µg	3.5~10.2µg	◎	◎	着色料
ディアナチュラ 鉄・葉酸	1粒	200µg	12.0mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
ニューサイエンス ビタミンB+	1~4粒	400µg	◎	◎	◎	100µg	◎	◎	◎	—
和光堂 マタニティチャージ鉄プラス	2粒	480µg	21mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	香料・着色料・保存料
jamieson 葉酸	1粒	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	人工香料・着色料・人工保存料
葉酸PLUS	4粒	400µg	10mg	100mg	◎	2.8µg	3.75µg	◎	10億個	香料・着色料・保存料
ナウフーズ 葉酸 800mcg + ビタミンB12	1粒	800mcg	◎	◎	◎	25mcg	◎	◎	◎	—
葉酸が入った プレママのためのサプリ	3粒	480µg	9mg	250mg	10mg	2.8µg	3.0µg	◎	◎	—
plusus for women	4粒	400µg	8mg	250mg	3mg	2.4µg	◎	◎	◎	香料・着色料・保存料・香料発色剤・漂白剤 防カビ剤・膨張剤・苦味料・光沢剤
plusus for men	2粒	240µg	8mg	17.5mg	◎	2.40µg	◎	◎	◎	香料・着色料・保存料・香料発色剤・漂白剤 防カビ剤・膨張剤・苦味料・光沢剤
養庵堂 NMN 18000 Pre-mother	4粒	1048µg	19.93mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
養庵堂 NMN 18000	4粒	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
養庵堂 NMN 18000 Beauty	4粒	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
養庵堂 NMN 9000	2粒	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
ワカサプリ 葉酸&オメガ-3	1粒	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
ネイチャーメイド 葉酸	2粒	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	着色料・香料・保存料
小林製薬 葉酸鉄カルシウム	3粒	480µg	15.4mg	90mg	◎	2.3µg	4.1µg	◎	◎	—
ビジョン 葉酸プラス	1粒	400µg	10.0mg	◎	◎	2.8µg	◎	◎	◎	着色料
ヤマノ めぐるluna	2カプセル	400µg	◎	◎	◎	◎	10µg	◎	◎	—
ファンケル Mama Lula 葉酸&鉄プラス	4粒	480µg	8.0mg	184mg	2.7mg	◎	3.0µg	◎	1億個	—
シードコムス 葉酸&ヘム鉄	1粒	400µg	45mg	25mg	◎	1.4mg	0.34mg	◎	◎	—
マドンナ 葉酸+ヘム鉄+DHA	1粒	400µg	0.4mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	合成着色料・香料・保存料
hanauta 葉酸	1粒	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—

先輩ママのあるとイイなを形にした葉酸	3粒	400µg	2mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	甘味料・着色料・保存料・発色剤・漂白剤・防カビ剤 苦味料・酵素・光沢剤・香料 酸味料・調味料・乳化剤・膨張剤
AAプロジェクト 葉酸プラス	4粒	800µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
HARELU ママビタミン	3粒	406µg	10.0mg	100mg	5.0mg	2.5µg	2.2µg	◎	◎	◎	—
プレナ800	2~4粒	800µg	27mg	150mg	10mg	10µg	20µg	◎	◎	◎	香料・着色料・保存料・発色剤・滑沢剤・漂白剤 防カビ剤・膨張剤・苦味料・光沢剤・酸味料 増粘安定剤・甘味料・pH調整剤 賦形剤・結合剤・コーティング剤
バンビーノ	5粒	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
前田家 葉酸サプリ	4粒	400µg	12mg	190mg	10mg	2.4µg	25µg	◎	◎	100mg	凝固剤
PCOS 葉酸プラス	1カプセル	440µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
sazucaプレミアム	2カプセル	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	香料・着色料・保存料・防腐剤・苦味料・光沢剤
ディアナチュラ 葉酸 鉄・カルシウム	2粒	480µg	15.0mg	90mg	◎	2.4µg	8.5~20.0µg	◎	◎	有孢子性乳酸菌 1億個	—
トツキトオカ 葉酸サプリ	4粒	800µg	20.0mg	125mg	◎	2.8µg	7.0µg	◎	◎	◎	—
ファンケル 鉄&葉酸	2粒	200µg	10.0mg	◎	◎	2.4µg	◎	◎	◎	◎	—
alphay 天然葉酸	1粒	800ug	10mg	20mg	◎	3.8µg	◎	◎	◎	10億	香料・着色料・膨張剤・保存料・甘味剤 防腐剤・漂白剤・光沢剤・防カビ剤・酸味料
ハッピーバース 葉酸+鉄分	4粒	400µg	10mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
新日本漢方 G&G 葉酸サプリ	3粒	500µg	15mg	160mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
AJD 妊婦さんと妊娠を考えている 方のための葉酸サプリ	2粒	400µg	13mg	60mg	4mg	◎	◎	◎	◎	◎	着色料・香料・保存料
トツキトオカ 葉酸サプリ plus	4粒	480µg	21.5mg	250mg	7.5mg	2.8µg	7.0µg	◎	◎	◎	—
メディスキンママ 葉酸サプリ	3粒	0.41mg	21mg	◎	7.5mg	◎	0.005mg	◎	◎	◎	—
マイプロテイン 鉄分&葉酸	1粒	800µg	14mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	400µg	◎
オーリム ルナ	◎	400µg	20mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	50億以上	香料・着色料・保存料・発色剤・漂白剤・防カビ剤 膨張剤・苦味料・光沢剤・酸味料 増粘安定剤・甘味料・pH調整剤
GoCLN 葉酸	3カプセル	800ug	20mg	125mg	◎	40µg	25µg	◎	◎	◎	香料・着色料・保存料・防カビ剤・発色剤・膨張剤 苦味料・光沢剤・甘味料・酸味料・増粘安定剤・pH調整剤
ドクターズチョイス オーガニック天然葉酸	2粒	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
ネイチャーズウェイ葉酸	1粒	800mcg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
ママリッチ 葉酸	3粒	400µg	6.8mg	◎	8.8mg	6.0mg	5.0µg	◎	◎	◎	香料・着色料・漂白剤・防カビ剤・香料発色剤・膨張剤 苦味料・増粘安定剤・保存料 光沢剤・酸味料・甘味料・pH調整剤
サプリメント 葉酸&元気成分粒	2粒	800µg	66mg	196mg	0.04mg	◎	◎	◎	◎	◎	—
このめ葉酸	3粒	500µg	10mg	200mg	◎	2.2µg	◎	◎	◎	◎	—

メゾナチュラル 葉酸400mcg	1粒	400mcg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	香料・合成香料・人工着色料・保存料
マザーリーフ みんなの葉酸 600	1粒	600µg	12mg	150mg	0.07mg	0.28µg	0.6µg	0.09mg	◎	◎	—
祖の食庵 葉酸&ヘム鉄	3粒	400µg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
ITOH ママのサプリ 葉酸400Ca・Feプラス	4粒	400µg	9.0mg	200mg	◎	2.8µg	7.0µg	◎	◎	◎	香料・着色料・保存料
Super Smart スーパーフォレート 葉酸	2粒	740mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
Botanical Label めぐみの葉酸	4粒	400µg	15mg	200mg	◎	0.72mg	0.33mg	◎	◎	◎	—
リブアッププラス 葉酸	1粒	400µg	6.8mg	15mg	◎	2.5µg	◎	◎	◎	◎	—
mamalia 葉酸	4粒	480µg	20mg	250mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
葉酸と鉄とカルシウム	2粒	480µg	20mg	100mg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
マツキヨラボ 葉酸with鉄・カルシウム	3粒	400µg	10.0mg	100mg	◎	2.8µg	◎	◎	◎	◎	—
ドクターズベスト フルアクティブ葉酸 400	1粒	400mcg	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—
ogaland momの葉酸	3粒	400µg	12mg	155.4mg	2.002mg	2.02µg	4.06µg	◎	◎	◎	保存料・着色料・香料
葉酸サプリメント ビタミンM粒EX	1~2粒	240µg	◎	◎	◎	2.4µg	◎	◎	◎	◎	—
サズカルONE	2粒	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	香料・香料発色剤・漂白剤・苦味料・光沢剤・甘味料

令和6年2月7日作成