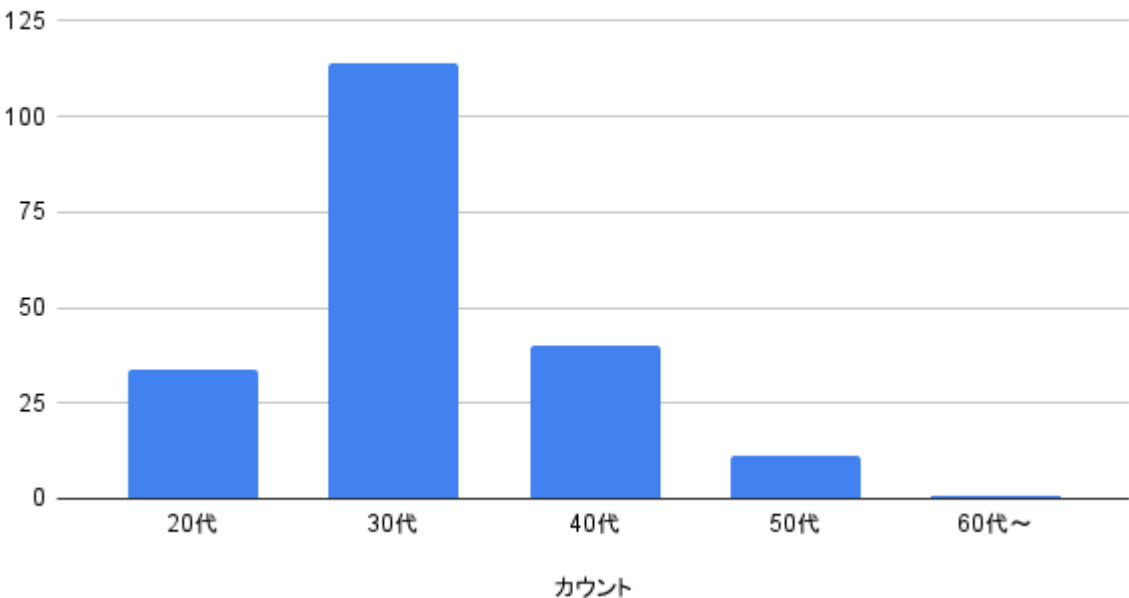


葉酸サプリに関するアンケートの概要

調査期間: 2024年8～9月
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: アンケート式

1. 回答者の年齢

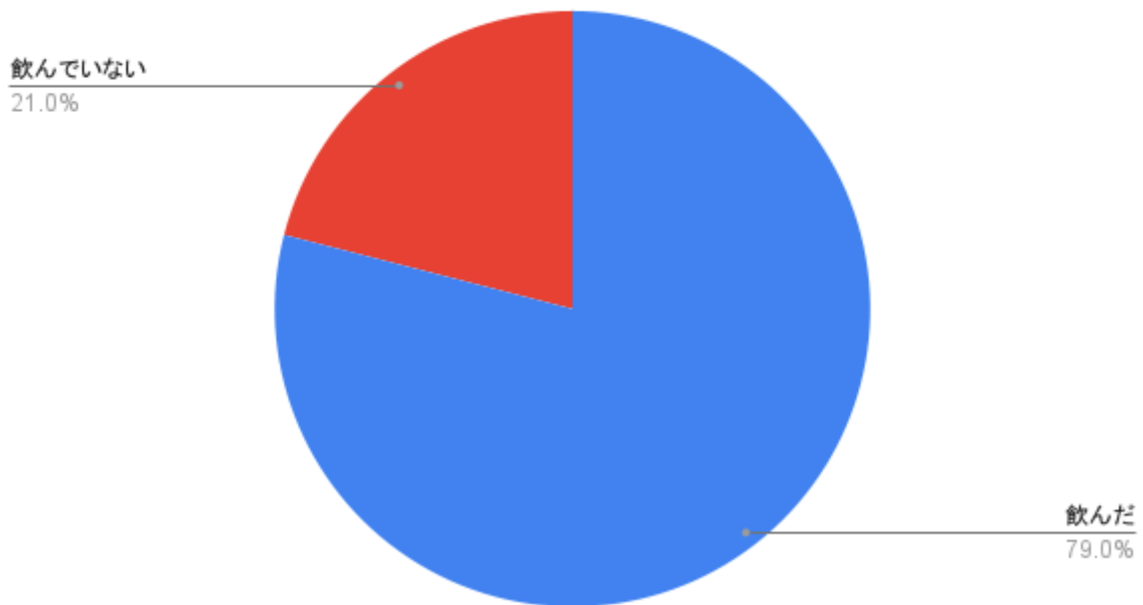
回答者の年齢



年齢	人数	割合
20代	34人	17%
30代	114人	57%
40代	40人	20%
50代	11人	5.5%
60代～	1人	0.5%

2.葉酸サプリ摂取の経験

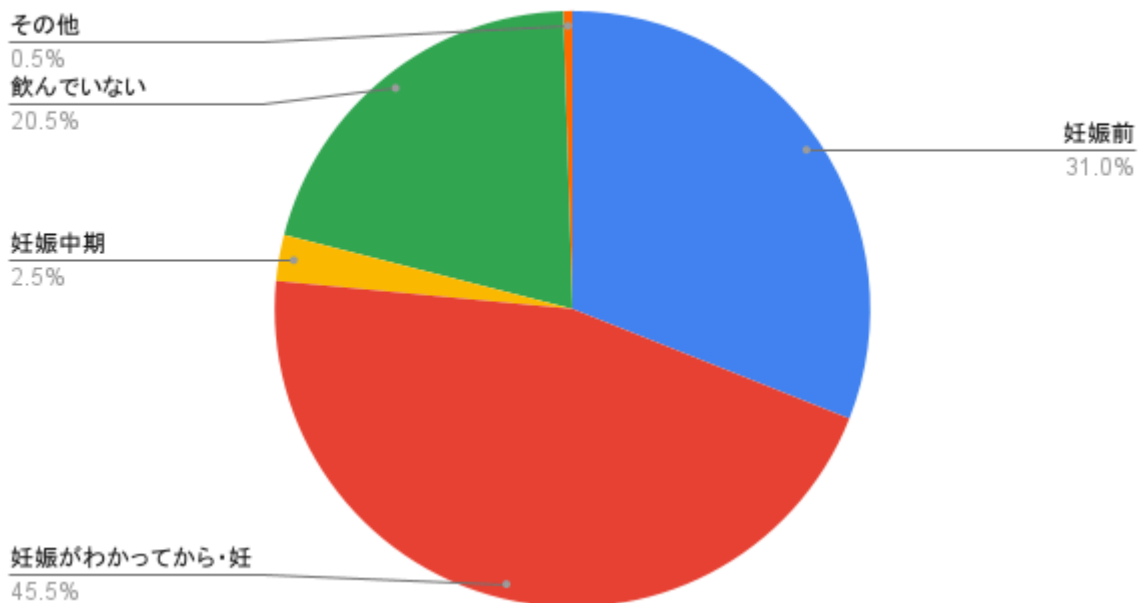
葉酸サプリ摂取の経験



摂取の経験	人数	割合
飲んだ	158人	79%
飲んでいない	42人	21%

3.葉酸サプリを飲み始めた時期

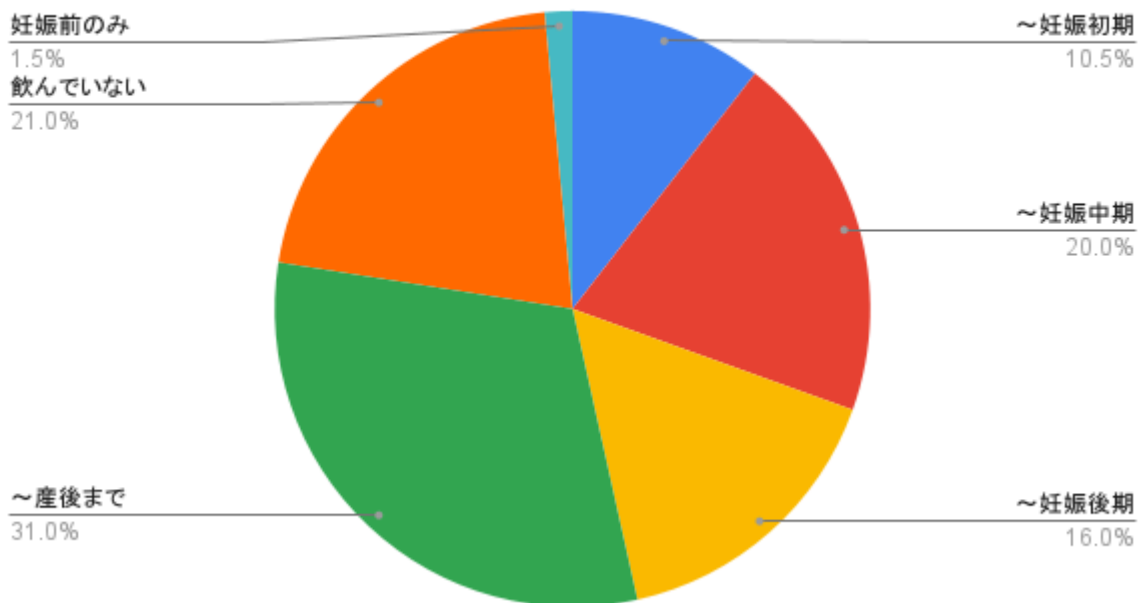
葉酸サプリを飲み始めた時期



飲み始めた時期	人数	割合
妊娠前	62人	31%
妊娠が分かってから 妊娠初期	91人	45.5%
妊娠中期	5人	2.5%
飲んでいない	41人	20.5%
その他	1人	0.5%

4.葉酸サプリの摂取を続けた期間

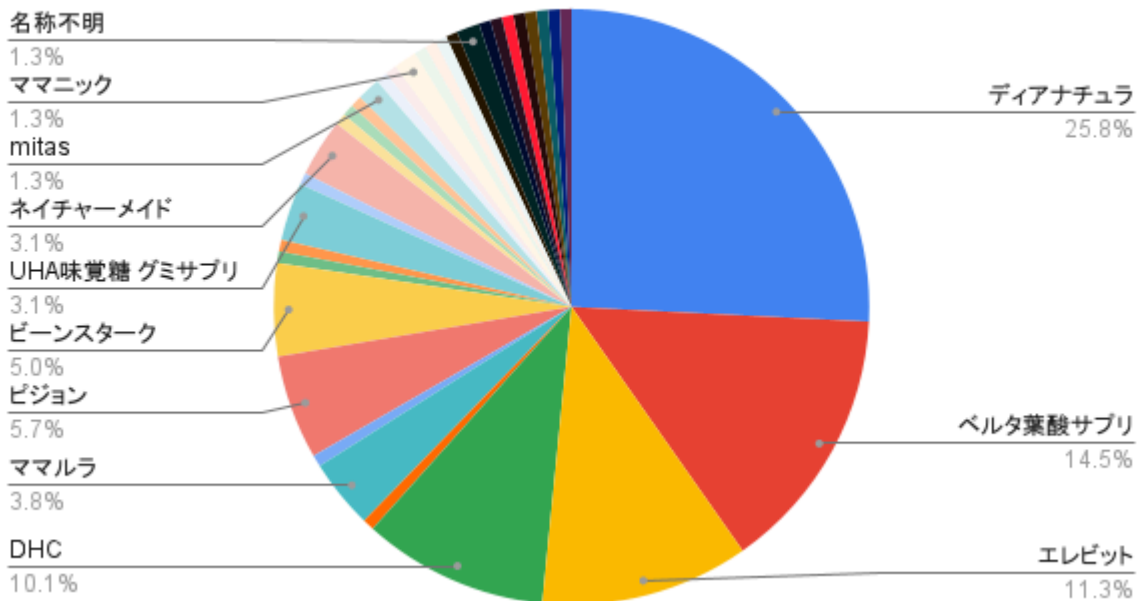
葉酸サプリの摂取を続けた期間



期間	人数	割合
妊娠前のみ	3人	1.5%
～妊娠初期	21人	10.5%
～妊娠中期	40人	20%
～妊娠後期	32人	16%
～産後まで	62人	31%
飲んでいない	42人	21%

5.摂取していた葉酸サプリの商品名

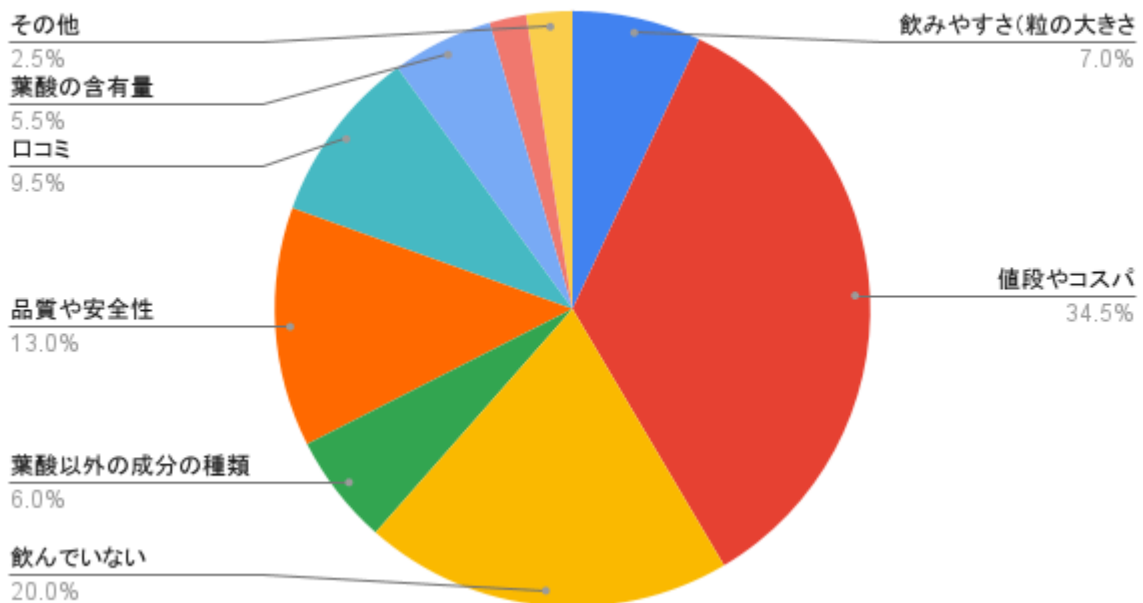
摂取していた葉酸サプリの商品名



商品名	人数	割合
ディアナチュラ	41人	25.8%
ベルタ葉酸サプリ	23人	14.5%
エレビット	18人	11.3%
DHC	16人	10.1%
毎日葉酸+鉄これ1粒	10人	6.3%
ピジョン	9人	5.7%
ビーンスターク	8人	5%
ママルラ	6人	3.8%
UHA味覚糖グミサプリ	5人	3.1%
ネイチャーメイド	5人	3.1%
mitas	2人	1.3%
ママニック	2人	1.3%
その他	14人	12.7%

6.葉酸サプリを選んだ基準

葉酸サプリを選んだ基準



選んだ基準	人数	割合
飲みやすさ(粒の大きさ)	14人	7%
値段やコスパ	69人	34.5%
葉酸以外の成分の種類	12人	6%
品質や安全性	26人	13%
葉酸の含有量	11人	5.5%
ロコミ	19人	9.5%
その他	5人	2.5%
飲んでいない	40人	20%

7.葉酸サプリを飲んだ理由

30代:	妊娠中に飲んだ方がいいと聞いたのと、調べた時に葉酸が良いとかかれていた為。
30代:	インターネットでいろいろ調べて行って葉酸が良いということではじめてみました。
30代:	お腹のなかの子どもが、健康ですこやかに成長してほしいと思ったためです。

30代:	葉酸は食事では取るのは不十分だからサプリで取った方が良くと聞いたから。サプリの値段も安くて買いやすかったから。
30代:	病院に行った時に飲むことを勧められました。また、食事だけでは不足してしまいそうだったので補助的に飲んでいました。
30代:	葉酸は妊娠前から飲むことが大切と聞いていたので、妊娠を希望した時から飲んでいました。
40代:	葉酸は、その成分が赤ちゃんなどに影響することを思い試した。
30代:	つわりの時期と暑くなる時期が重なって食欲が落ちて、とりあえず栄養だけはサプリで摂取しておきたかったから。
40代:	義理の母からお腹の赤ちゃんの為に葉酸はサプリでも摂っておいた方がいいとすすめられたから。
30代:	クリニックで葉酸を飲むことを推奨していたから。
30代:	子供のために少しでも良いものを摂取したかったから。
20代:	初めての妊娠だった為、色々なサイトや記事を読んでいたら葉酸を摂取した方が良くと書いており、自分自身あまり野菜をたくさん取る方でもなかったのが気持ち程度ではあるが気にして飲んでいました。
40代:	妊娠が分かってから勉強しようと思って雑誌を購入した所掲載されていたので試したいと思った。
30代:	妊娠中は胎児の成長に必要なだと友達からの助言や、雑誌にもあったので。
30代:	うちは高齢出産だったため、胎児の健康が特に心配だったため。
30代:	飲まないよりも飲むメリットが大きいと思ったから。
30代:	妊娠前から飲めば良かったが、妊娠に気づいた段階から飲み始めた。
30代:	初産婦の時、赤ちゃんのために葉酸サプリが良いと産院や周りから聞いていて飲んでいました。
40代:	それほど気にしていなかった事や食事から栄養を摂取出来ると思っていたから
30代:	妊娠前から産後まで欠かせない栄養素というのをよく見聞きしていたので葉酸サプリだけは欠かさず飲んでいました。
30代:	健康へのリスクを少しでも減らしたかったため。
30代:	必要な栄養が足りていないのではないかと不安に感じたため
30代:	1人目を妊娠した時は葉酸という言葉すら知りませんでした。2人目の妊娠前に葉酸をとった方がいいと本で知り、グミサプリを食べ始め、授乳期も続けました。
20代:	葉酸は妊娠した女性に必要なだが足りていないことの多い栄養素だと知りました。特に初期に必要で妊娠前からサプリで補うことが推奨されていたので妊娠前から飲みました。
50代:	飲んでいて理由は恥ずかしいのですが、周りが飲んでいたので効能は知りませんでした。
30代:	葉酸サプリを飲んでいましたが、今思うと飲まなくてよかったと思います。普段の食生活を気にしているので。またサプリも無知だったためあまり考えずに買ってましたがもっと信用できる会社の信用できる原材料で安心なものを選べばよかったと後悔してます。葉

	酸推しも少し利権や企業利益ばかり重視されていて過剰な気がします
30代:	周りで妊娠している友人が全員葉酸を取り入れていたため
40代:	1人目の子どもを産んだあと、妊娠初期?産後まで葉酸を飲むことで赤ちゃんの発育に良い影響があるとインターネットや本、産院で聞いたので、2人目の子どもの妊娠がわかったときにドラッグストアで購入しました。葉酸の適切な含有量であると判断したので、価格、含有量、メーカーの信頼性で選びました。
30代:	妊娠を希望してすぐに、インターネットで「葉酸サプリ」の存在を知りました。まず赤ちゃんが健康に育つのに葉酸が必要だとは知らなかったため驚いたのと、自分がはたして十分に葉酸を摂取できているか不安になったからです。
30代:	飲んだ方がいいと知り合いとお医者さんに言われたため。
40代:	栄養が偏ったら赤ちゃんに影響があるかなと思い取り入れた
20代:	葉酸を摂ることが大切だと知っていたため飲んでいた
40代:	食べ物のみで葉酸を摂取するのは難しいと聞いたから。
20代:	初期に心配で飲んでいただけ特に変わりがないから途中でやめた
30代:	妊娠中は葉酸をとった方がいいと見たり聞いたりしていたのでサプリを飲みました。
30代:	葉酸は赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクを減らすことができると言われる物なので飲んでました。
30代:	赤ちゃんの発育に必要な栄養素で、妊娠中に不足するものだったので飲んでいました。
30代:	妊娠の際に必要な栄養素であると知ったため。また、食事ではなかなか摂取しにくいとわかったためサプリを取り入れることにした。
30代:	妊娠中は胎児のため飲んだ方がいいと聞いてたので飲んでみた。買うときは近くのドラッグストアで買えるものを買っていました。
30代:	通っている病院の助産師さんにサプリの摂取を勧められたから。
30代:	葉酸が大切ということを知ったので飲みました。
30代:	妊娠初期に飲むと胎児への健康リスクを減らせると聞いたから
30代:	お腹の子どもに対して、何かしらしたほうがよいとおもったから
30代:	飲みやすさ、続けやすさから気軽に取れる葉酸グミを食べていた。値段がもう少し安いと嬉しい。
30代:	妊娠中もつわりのせいで食べることが出来るものが限定されていたので、葉酸やその他の栄養素を摂取する補助を果たす為にも飲んでいた。
30代:	妊娠前から必要という情報をクリニックで聞いたため
30代:	気づいた時には妊娠3ヶ月。葉酸サプリは妊娠前?の早い時期に飲まなければいけないと聞いていたので。
20代:	赤ちゃんの発育に良いと知っていたから。また、つわりが酷く入院しましたが、その間は飲めず、つわりが落ち着いてから再度飲み始めました。
30代:	妊娠中胎児に起こる可能性のある神経管閉鎖障害のリスクを減らしたいと思ったため。
40代:	病院からの冊子に大切な栄養素の中に『葉酸』と書いてあったので、担当の助産婦さん

	に相談したりして買いました。上の子の時はかなり初期から飲めましたが、下の子は悪阻が酷く飲み食いが大変だったので、後期近くになってから飲みました。
20代:	初めての妊娠で産婦人科で葉酸の存在を知り飲んでいた方がいいのかと思いネットで調べ口コミが良かったベルタを飲んだ
20代:	病院の受付にお試しが置いてあり、持っていった方がいいよと言われたのでもらっていたから
30代:	雑誌などを読んでいると葉酸をとったほうが良い記述が多かったから
40代:	胎児の神経管閉鎖障害を防ぎたかったから
40代:	食事だけでは摂取が難しいと思ったため。また、妊娠中に少しでも健康にいいことをしたいと考えたため。
30代:	普段の食生活がバランスよく栄養を摂れているとは思えなかったから。
30代:	胎児の発育に良い影響があると考えたため。
30代:	赤ちゃんのために必要な栄養素だと知ったので、飲みました。
30代:	お医者さんから重要だと勧められた。
20代:	妊娠初期に主治医の先生から勧められて飲んでいました
30代:	つわりが酷くて必要なだけの葉酸を食べ物から摂取することが難しかったため、サプリメントを飲んだ。
30代:	友人やネットの情報で葉酸を摂ると良いと言われたので摂ることにしました。
30代:	妊娠中に飲むとお腹の赤ちゃんに良いと聞いたから。
40代:	サプリを飲むことが、お腹の子どもに良いと言われたから。
30代:	病院で勧められたから。また、食べ物だけでは十分に摂取できる自信がなかったから。
40代:	胎児に葉酸が必要だということを聞いたから。
30代:	赤ちゃんの発育に良いと書いてあったので。
50代:	妊娠初期から飲んだ方がいいと耳にしたから
30代:	葉酸が足りない場合の、胎児へのリスクを減らしたかったから。
30代:	妊娠初期は特に葉酸を意識した方が良く聞いていたので摂取していました。
30代:	妊娠中に葉酸が必要と聞きましたが、それと同時に食事で葉酸を摂取するのは難しいと聞きました。そのためにサプリで摂取しようと思いました。 さらに鉄分も必要と聞いたので鉄分も取れるのを選びました。
40代:	サイトや本に飲んだほうがいいと書いてあり、産婦人科の先生もすすめられた為
20代:	葉酸が胎児の発育に良いと聞き、食事だけではなかなか必要量を摂取するのが難しいと感じたため飲みました。
40代:	妊娠中や産後の授乳中にも、胎児や乳幼児、母体にも葉酸は、とても大事な栄養素の一つだと産院で教わったので飲んでいました。
30代:	葉酸サプリが妊娠中の赤ちゃんにいいと聞いていたので飲んでいました。
30代:	育児雑誌などを見ていて目についたから。サプリ自体も高価なものは少ないので手に取りやすかった。

30代:	妊娠初期には葉酸がたくさん必要だと調べて知ったので絶対に飲むと決めていました。
40代:	良いと言われるものは何でも試してみようと思って飲み始めた。
20代:	葉酸が不足してしまうと胎児に無脳症などを引き起こす可能性があるから。
40代:	効果が確実ではないように感じて飲もうと思えなかったから。
30代:	葉酸を摂取することでリスクを減らせると知ったから
20代:	妊娠を機にお腹の子にとって良いものを調べた時に葉酸が良いと知ったから。
30代:	年齢も上の方だったので、葉酸を取った方がいいのかなと思い購入しました。全体的に葉酸は高いので、値段が安価で有名そうなのを選びました。
30代:	葉酸サプリを飲んだ理由は初めての妊娠で、サプリを飲んだほうがいいよと助産師さんに言われたからです。
30代:	何が何でも無事に産みたい一心でできることはしたいと思い、葉酸サプリも飲んでいました。
30代:	葉酸は、食べ物からも摂れるが、サプリから効率よく摂取できるため。また、妊娠初期の葉酸摂取が、胎児の健康に関わると聞いたため。
30代:	妊娠期には必要だと聞いていたので、食べ物からとるより簡単だと思いサプリを選びました。
40代:	医者に、飲むといいと勧められたからです。
30代:	妊娠中に飲むと胎児にいい影響があるなど聞いたことがあったため、妊娠前から気にして飲んでいました。
40代:	シンプルに使いやすい感じがしたので良いと思います!
20代:	赤ちゃんのことを考えて葉酸サプリを飲んでいました。また、自分の不安を少しでもなくす為でもありました。
40代:	たまごクラブを読んでいたら、葉酸サプリを勧める記事があり、共感したから
50代:	私達の頃には葉酸が良いとか勧められていない時代でしたし、こんなに情報が流れてなかったのです。
30代:	病院から勧められていたから
20代:	初産のためネットで調べて妊娠中に葉酸が不足するとわかったので、補うために飲んでいました
20代:	赤ちゃんの発育に影響すると思ったから。 妊娠中は鉄分が不足すると聞いたから。
20代:	生まれてくる子供のために、できることは何でもやっておきたかったから。
30代:	妊娠発覚後、病院の先生に葉酸サプリを飲んだ方がいいと言われたからです。おすすめなどは言われなかったのです、安さで選びました。
30代:	友人に紹介されて飲みましたが、自分で調べても良い口コミがあったので飲みました。
20代:	鉄分や葉酸などが補充されにくいと普段の生活を見直した時に気づき、探したりしたのが始まりでした。
50代:	2人目の出産後に、二分脊椎症という難病の原因が葉酸不足という見解がなされ、国が

	妊娠中の葉酸を勧めました。これからの妊婦さんにも是非おすすめです。
40代:	出産経験のある仲のいい友達にすすめされたから
30代:	葉酸サプリは友人から勧められて飲みました。
20代:	周りの友人や職場の人にすすめられて、飲んだほうが良いと言われたから。
30代:	ネットで調べて、葉酸が効果的だと知ったからです。
30代:	産婦人科で上の子を妊娠した時にエレビットを勧められて摂取していました。(つわりが酷いときは飲めてませんが) ただエレビットは値段が高かったため下の子の時は、値段重視で飲みました。
30代:	元々摂取していたため、引き続き。
30代:	口コミでいいと書いてあったため飲み続けていた
30代:	産婦人科の医師に葉酸サプリを飲むように勧められたため。
30代:	妊娠する前からCMで見て商品を知っていたから。
30代:	葉酸を飲んでいると胎児の神経管閉鎖障害を予防できる可能性が高いという記事を読んだから。
30代:	妊娠したら飲んだ方が良く勧められたため。
30代:	妊娠中は葉酸が必要と聞いたので、胎児の発育のために飲みました
20代:	妊娠が正確に発覚するまで毎日お酒を大量に飲んでおり、体があんま良くないのではと思い、飲んでおこうと思い飲みました。
20代:	飲んだ方が良く勧められたので飲んだ。
30代:	病院の院長が勧めてきて、私もつわりで食べ物が食べれなかったので飲んでいた
30代:	葉酸を摂取するのは妊娠してからでいいと思ったから。
30代:	赤ちゃんの発育に関わってくる大事な栄養素だということを産院の先生から聞いたから
30代:	葉酸が妊娠前から飲んでいないと、胎児の成長に影響するから。
30代:	病院で葉酸を必ず飲むように案内があったため
40代:	妊娠前から産科医から葉酸の摂取を勧められていました。普段の食事では足りない栄養だと思ったので、お守り的な感覚で飲み始めました。
30代:	葉酸を飲んだ方が赤ちゃんの発育に良いという情報を見たから
30代:	雑誌やネットで目にする様になり飲むようになりました。
30代:	産婦人科の先生にベルタ葉酸のサプリメントを勧められ、飲み始めました。
30代:	飲んだほうが胎児のために良いというところ目にしたから
40代:	胎児の健康に良いということと、働いていたので無茶することもあり、その気休めもあって飲みました
30代:	赤ちゃんに栄養がいくと思っていたので毎日飲んでいました。
20代:	大学時代栄養学を学んでおり、妊娠したら胎児のためにも葉酸摂取の重要性を学んだため

30代:	クリニックから紹介されて飲み始めました。
30代:	赤ちゃんの発育のために。 葉酸は妊娠中にとても良いと聞いたので飲み始めました。
40代:	妊娠中のこどもの発育によいと思ったため。
40代:	葉酸が足りないと赤ちゃんに影響が出ると聞いて飲み始めました。特にこれと言って実感はないけど、安心感がありました。
40代:	産婦人科の先生から飲んだ方がいいと言われたので
30代:	助産師さんから胎児の成長に影響すると聞いたから
50代:	胎児にとって非常に重要な栄養素で、特に妊娠初期に摂るのが重要と助産師からアドバイスを受け、妊娠が分かってから1〜2か月ほど摂取した。
40代:	赤ちゃんのために良いと言われるものは色々試したかったから。後から「飲んでおけば良かったな」と後悔だけはしなくなかったから。
30代:	薬剤師さんに妊娠する前から葉酸サプリを飲んでいた方が良いと聞いたことがあるからです
20代:	葉酸は妊娠中、授乳中に良い栄養分が含まれていると周りから聞いたため
30代:	子どもの発育に葉酸が関連していると知り、妊娠前から飲んでいました。
20代:	母が買ってきてくれたのもあるし、調べたら出てきたから
30代:	妊娠初期の子どもの成長に鉄分や葉酸が大事とよく聞いていたので、妊娠前から妊娠中期まで葉酸サプリを飲んでいました。ピンクタウクの葉酸サプリはチュアブルタイプのレモン味で飲みやすくして無理なく続けて飲みました。
40代:	赤ちゃんのために葉酸が必要だと聞いたから飲みました。赤ちゃん本舗で販売されていたの購入していました。
40代:	病院の先生から言われたものを言われただけ飲んでいました。
40代:	葉酸が母体に良いと良く聞いていたので、鉄分不足が気になった時、サプリを探していたところ鉄と葉酸のサプリがあったので購入し飲んでいました。
30代:	子どもを妊娠してサプリを飲んでいたのは15年前ですが、当時から妊娠中は十分な葉酸が必要だと言われていた。子どもがお腹の中で元気に育つように摂取していた。
30代:	妊娠中に子どものためと飲み続けていた
30代:	赤ちゃんが健康に育つために飲んでいました
40代:	胎児の健康リスクを減らしたかったのと、妊娠生活を健康で快適に過ごすために飲みました。
30代:	胎児の成長に必要と聞き、つわりであまり食べられなかったの。
30代:	妊娠中は葉酸を取ったほうが良いというのを知っていたから。
20代:	葉酸は胎児にとって大切な栄養素なので、かかさずに飲んでいた。
30代:	葉酸サプリが良いと聞いたので。自分が栄養があるものを食べられているか不安だったので、葉酸サプリで補おうと思い、飲みました。
20代:	普段食べる食事だけでは葉酸が足りないと思ったからです。

40代:	食事だけでは摂れないのと、健康な赤ちゃんを産みたいから。
30代:	生まれてくる子どもへのリスクを抑えてくれると聞いたので
30代:	赤ちゃんの成長のためにとても重要な成分だと学んだので、普段の食事では十分に取れないと思い、サプリメントでしっかり取ることにした。
30代:	子どもの健康のために飲みました。いいって聞いたから
30代:	飲んだ方が良くとネットで見たので、お手軽で飲みやすいものを選んで飲んでいました。
30代:	値段やコスパが、凄く良かったのが飲んだ理由です。
20代:	一日の必要な葉酸摂取量を、食事だけでは摂取しきれないと思ったから。
30代:	普段はサプリなどは飲まないが、妊娠という特殊な状態なので、一般的に勧められている栄養素として摂っておいた方がよさそうだったから。

8.葉酸サプリを飲まなかった理由

50代:	妊娠後期までつわりがあり、飲めなかったから。
40代:	妊娠中なのであまり過剰にサプリとかを取らないように心がけました
20代:	妊娠初期は必要な栄養素が足りてないかと不安になったが、夫がサプリメントを好ましく思わなかったので初期だけに留まった
30代:	一度買ったけどそれが美味しくなかったのですぐに飲まなくなった
30代:	つわりが酷く、サプリを飲んでも吐いてしまうと思ったからです。
40代:	葉酸サプリがいいという情報を知らなかったのが1番の理由ではありますが、サプリメントを飲んだりしても大丈夫なのか不安もあったから
20代:	品質や安全かどうかわからなかったから飲まなかった
20代:	特に必要がないと思った。産後のためにも少しでも貯金しておきたかった。
40代:	葉酸摂取の大切さは分かっていたが、特に必要性を感じなかったため。食事に必要な栄養素を摂取すればよいと考えていたため。
20代:	商品が高すぎて、買う余裕がなかったからです。
30代:	その頃あまり必要性を感じなかったからです。ただ、飲めばよかったかなと後々から感じました。
30代:	毎日続けられないし、喉につまるので吐きそうになったから。
30代:	妊娠中の悪阻が酷く、初期から後期まで続いたため、サプリを飲むほどの余裕がなかったため。葉酸サプリを飲まなくても結果的に問題はなかったと思います。
40代:	サプリではなく、ほうれん草などの食品からとっていたから。
30代:	サプリは人工的であまり信用していないので飲まなかったです。
30代:	サプリを飲む習慣がなく、続かないと思ったから。
20代:	自然妊娠だったが、サプリは高価なものだったので食べ物から極力摂取を心がけた。

50代：	今まで、葉酸サプリがあることを知らなかった。
50代：	30年前にはまた葉酸と言う言葉に馴染みがなくて一切飲んだ事はありませんでした、
30代：	病気で様々な薬を服用しているので、飲み合わせが不安でサプリの摂取をやめました。
40代：	副作用も怖いから飲まなくていいと思っていたからです。
20代：	サプリは手が出しづらかったため、葉酸の成分を含んでいるジュースを飲んでいた。
30代：	特に必要性を感じず元気だったから飲まなかった
40代：	14年前妊娠中に葉酸サプリを飲む事の必要性をよく知る事ができなかったもので、飲むことをしなかった。
20代：	サプリなどのビタミン剤を信用していないから。
30代：	必要ないと言われたから
20代：	妊娠と出産を先に経験した姉家族に聞いたら不評だったから。
30代：	飲まなきゃいけないなと思いつつ、つわりがあまりにも酷く、食べ物どころか飲み物さえもうまくとれなくなり、サプリも口にすることが難しかったから。
40代：	妊娠中にサプリや薬など飲むことに抵抗があったため
30代：	産婦人科からもらいましたが、悪阻がすごすぎて錠剤のものを飲める気がしなかったです。
30代：	特に必要性を感じていないまま自然妊娠したから
30代：	色々な種類があって何を飲めばいいのかわからなかったから
60代～：	葉酸の必要性がよくわからなかった。サプリを飲んでも良いものかわからなかった。
50代：	葉酸サプリの存在は知ってましたが、必要性を感じなかった。
40代：	かねてより葉酸サプリには興味がありましたが、経済的に余裕がなく購入を断念しました。
50代：	当時は妊娠中にサプリを摂取するという概念すらなかったし、いま妊娠しているとしても普段と変わったことをして胎児に影響が出たりするのが怖いので飲まないと思う。医師から処方されれば飲む。
50代：	サプリを飲む習慣がない為。