

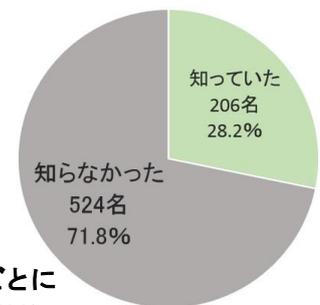
葉酸に関するアンケート

- ・ 妊活中、妊娠中、授乳期に葉酸サプリを「飲んでいる」7割以上
- ・ 厚生労働省が時期別で推奨する葉酸摂取量は「知らない」7割以上
- ・ 葉酸などの情報「多すぎてわからない」約9割、情報源はWEB

時期別の葉酸サプリの販売を行うゲンナイ製薬株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：上山永生）は、ミキハウス子育て総研株式会社の協力のもと、「葉酸に関するアンケート調査」を行いました。調査期間は2018年8月10日～11月19日で、有効回答数は730名です。

厚生労働省が時期別に推奨する葉酸摂取量「知らない」7割以上

厚生労働省は、「妊活～妊娠3カ月」「妊娠4カ月～出産」「授乳期」という3つのステージごとに、摂取すべき栄養素と推奨摂取量が異なることを発表しています。しかし、その旨を知っていましたかという質問に対し、7割以上の方が「知らなかった」と回答しています。

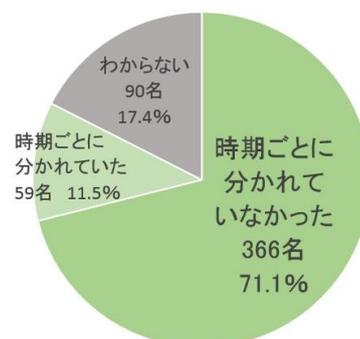
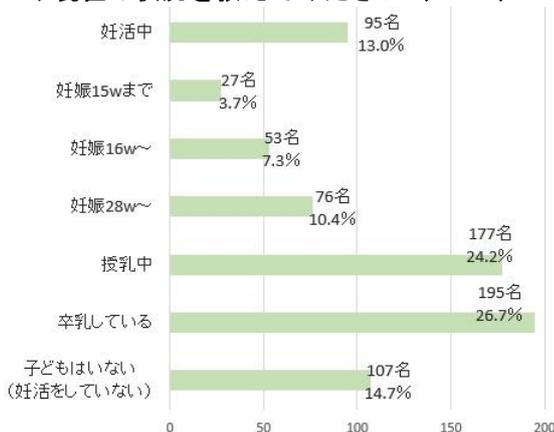


◆厚生労働省が「妊活～妊娠3カ月」「妊娠4カ月～出産」「授乳期」とステージごとに摂取すべき栄養素と推奨摂取量を開示していることを知っていましたか（n=730）

7割が葉酸サプリを摂取、大半「時期別ではない」

回答者730名中、子どもはいない（妊活をしていない）と答えた107名を除く85.3%は、妊活、妊娠、授乳経験がある方です。葉酸サプリを「飲用している」「飲用していた」方は7割以上にあたる515名で、妊活、妊娠、授乳時に「葉酸を摂取する必要がある」と認識されていることがわかります。また、葉酸サプリを「飲用している」「飲用していた」と答えた515名のうち、時期ごとに分かれている葉酸サプリを飲んでいる（いた）方はわずか11.5%で、時期ごとに分かれていない葉酸サプリを飲んでいる（いた）方が71.1%、分かれているかどうかわからないと答えた方が17.4%でした。

◆現在の状況を教えてください（n=730）



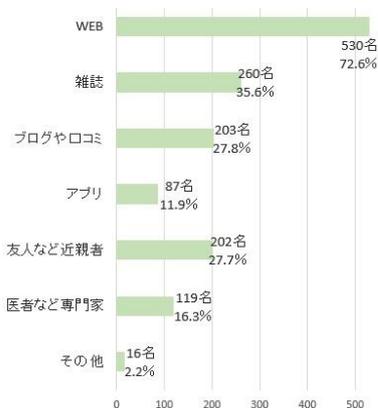
◆葉酸サプリを「飲用している」「飲用していた」方にお伺いします。その葉酸サプリは時期ごとに分かれていましたか（n=515）

妊活中、妊娠中、出産後の情報「WEBから」7割以上

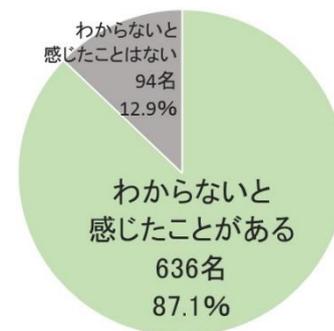
「妊活中、妊娠中、出産後の食事やサプリメントの情報はどこから得ることが多いですか」と複数回答で聞いたところ、「医者など専門家」と答えた方は16.3%でした。もっとも多いのは「WEB」で72.6%、そして「雑誌」35.6%、「ブログや口コミ」27.8%、「友人など近親者」27.7%と続きます。「その他」のフリー回答では、「テレビ」「ドラッグストアなど店頭」「参考書」「母」などが挙がりました。ほとんどの方は、専門家からではなく、自分で探したり、身近な人に聞いたりすることが多いようです。

また、9割近い636名の方が、妊活中、妊娠中、出産後の食事やサプリメントの情報を得る際に情報が多すぎて、どれが正しいのか「わからないと感じたことがある」と答えています。

◆妊活中、妊娠中、出産後の食事やサプリメントの情報は、どこから得ることが多いですか (n=730、複数回答)



◆妊活中、妊娠中、出産後の食事やサプリメントの情報を得る際に、情報が多すぎてどれが正しいかわからないと感じたことはありますか (n=730)



今回の調査で、妊活、妊娠、授乳経験者でも、食事やサプリの知識はインターネットから得ることがほとんどで、「情報が多すぎてどれが正しいかわからない」と感じていることがわかりました。また、妊活、妊娠、授乳経験者の大半は葉酸サプリを飲用している（いた）けれども、厚生労働省が「妊活～妊娠3カ月」「妊娠4カ月～出産」「授乳期」と時期別に推奨する葉酸摂取量を把握しておらず、時期別に分かれていない葉酸サプリを飲用している（いた）という結果になりました。

調査タイトル	: 葉酸に関するアンケート調査
調査対象	: ミキハウス子育て総研株式会社が発行する子育て情報誌「Happy-Note」のWEB版「Happy-Note.com」 (https://www.happy-note.com/) 内当社ページを訪問した読者
調査期間	: 2018年8月10日～2018年11月19日
調査方法	: インターネット調査
調査地域	: 全国
有効回答	: 730サンプル
調査機関	: ゲンナイ製薬株式会社、ミキハウス子育て総研株式会社

本リリース内容の転載にあたりましては、
「時期別の葉酸サプリメントを販売するゲンナイ製薬調べ」もしくは「ゲンナイ製薬調べ」と記載頂けますよう、お願い申し上げます。

参考資料：厚生労働省が妊婦、授乳婦に推奨する葉酸と鉄の摂取量

<葉酸>

葉酸には、食事で摂取することができる「ポリグルタミン酸型葉酸（食事性葉酸）」と、人工的に製造された吸収力の高い「モノグルタミン酸型葉酸」の2種類があります。

厚生労働省は成人女性に対し、葉酸を「食事で 240 μg 」摂取するよう呼びかけていますが、摂取量の平均値をみると、少し不足しています。そしてこの「食事で 240 μg 」とは別途、妊活中、妊娠中、授乳期の時期別に、それぞれ追加で摂ってほしい「付加量」が設定されています。

◆厚生労働省が成人女性に推奨する葉酸摂取量と実際の摂取量



◆厚生労働省が妊婦、授乳婦に推奨する葉酸摂取量



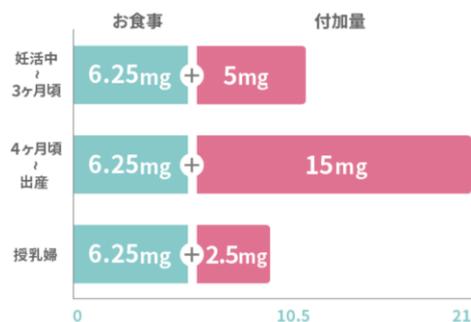
<鉄>

厚生労働省は成人女性に対し、鉄を「6.25 mgを摂取」するよう呼びかけており、摂取量の平均値をみると食事だけで摂取できています。しかし、妊活中、妊娠中、授乳期にはそれぞれ「付加量」が設定されています。

◆厚生労働省が成人女性に推奨する鉄摂取量と実際の摂取量



◆厚生労働省が妊婦、授乳婦に推奨する鉄摂取量



※葉酸と鉄の推奨量は、いずれも厚生労働省「日本人の食事摂取基準、栄養素等摂取状況調査の結果」より。

※葉酸の「4カ月頃～出産」「授乳期」の食事性葉酸推奨は、国民健康センター「葉酸の摂取目安」より。

※鉄の「妊活中～3カ月頃」付加量は、月経有の場合。

ゲンナイ製薬株式会社は、今後も妊活や出産、育児等に役立つアンケートを実施し、調査結果ならびに正しい情報を定期的に発信してまいります。

【会社概要】

社名 ゲンナイ製薬株式会社
代表 上山 永生（うえやま ひさお）
本社所在地 東京都中央区新川 2-9-6 シュテルン中央ビル 3 階
ホームページ <https://www.gennai-seiyaku.co.jp>
設立 2009 年 6 月
資本金 1,000 万円
売上高 7 億 5,000 万円（9 期）
従業員数 9 名（男性 2 名、女性 7 名）
事業内容 化粧品、医薬部外品製造販売／サプリメント販売／情報提供サイトの運営

<本件に関するお問い合わせ先>

ゲンナイ製薬株式会社

広報担当：毛利

電話：03-6222-8416 E-mail：ko-ho@gennai-seiyaku.co.jp