

葉酸サプリの服用経験者を対象とした 葉酸サプリに関するアンケート調査の概要

当サイトでは、サイトに訪れたユーザーの皆様に適切な情報を提供するため、葉酸サプリの服用経験がある100名を対象に葉酸サプリに関するアンケートを実施いたしました。本記事では当アンケートから得られた公正な情報をもとにコンテンツを作成しております。

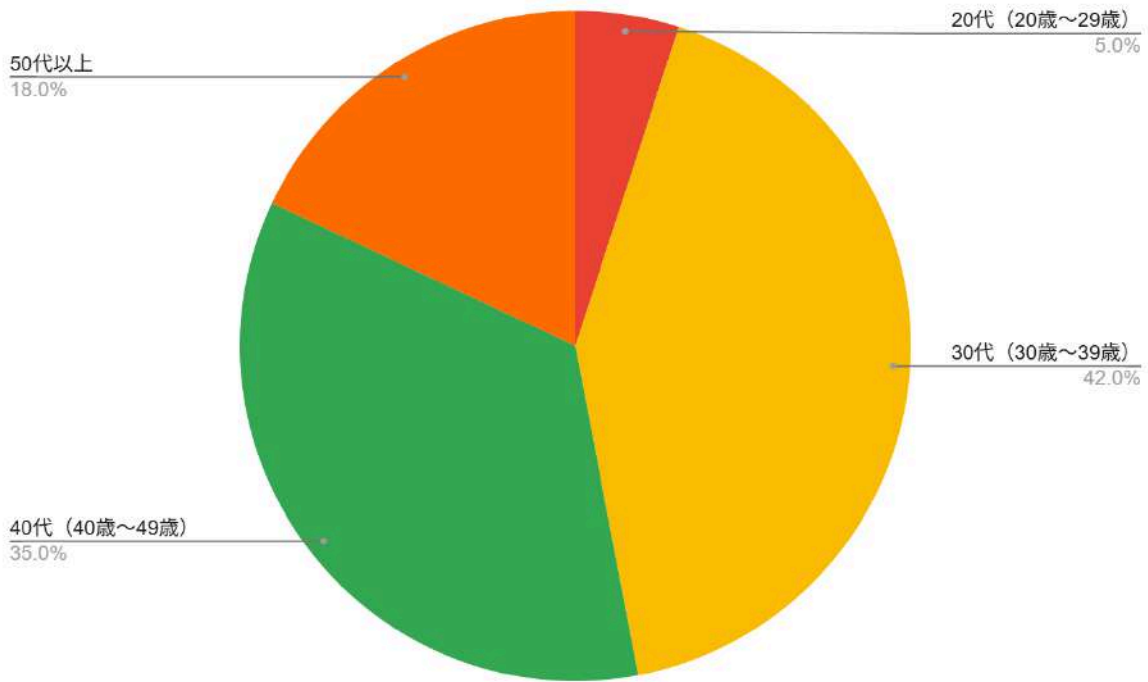
【調査概要の詳細】

今回実施したアンケート調査の参加者内訳は、以下の通りです。

調査目的	葉酸サプリに関する実態調査
調査対象	葉酸サプリ服用経験者
調査方法	インターネット調査
調査対象者数	100名
調査期間	2026年4月16日~2026年4月21日
調査実施地域	日本国内
調査会社	ランサーズ株式会社

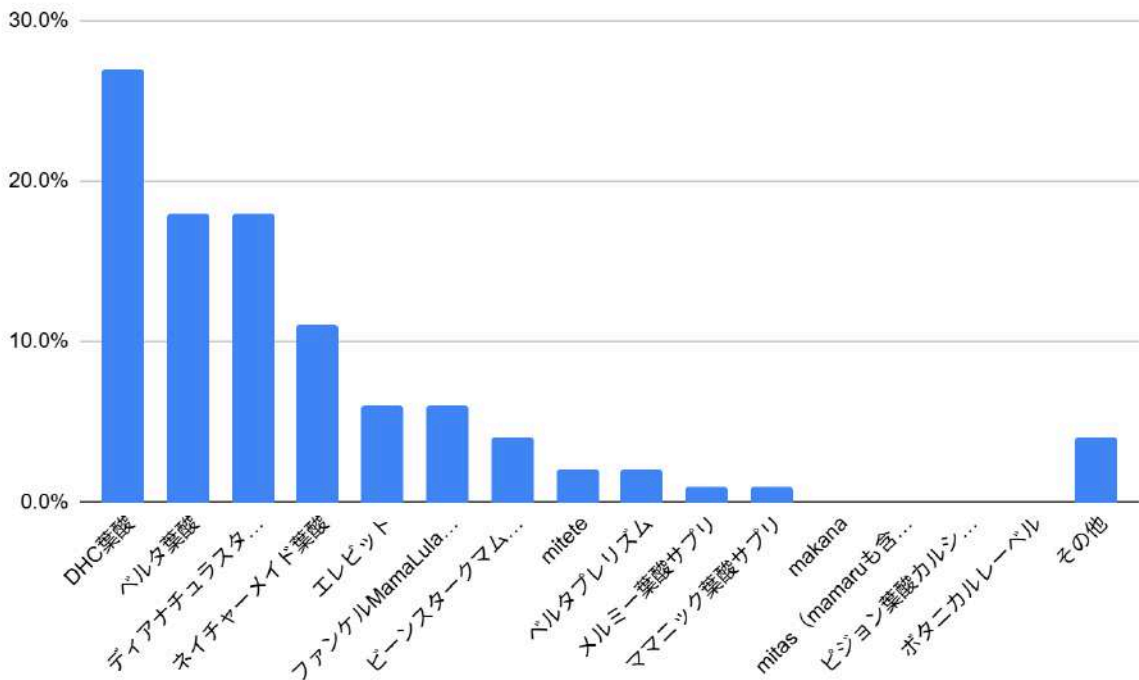
葉酸サプリに関するアンケートの 調査結果

Q1.年齢はおいくつですか。



年齢区分	人数	割合
10代 (10歳~19歳)	0	0.00%
20代 (20歳~29歳)	5	5.00%
30代 (30歳~39歳)	42	42.00%
40代 (40歳~49歳)	35	35.00%
50代以上	18	18.00%
合計	100	100.00%

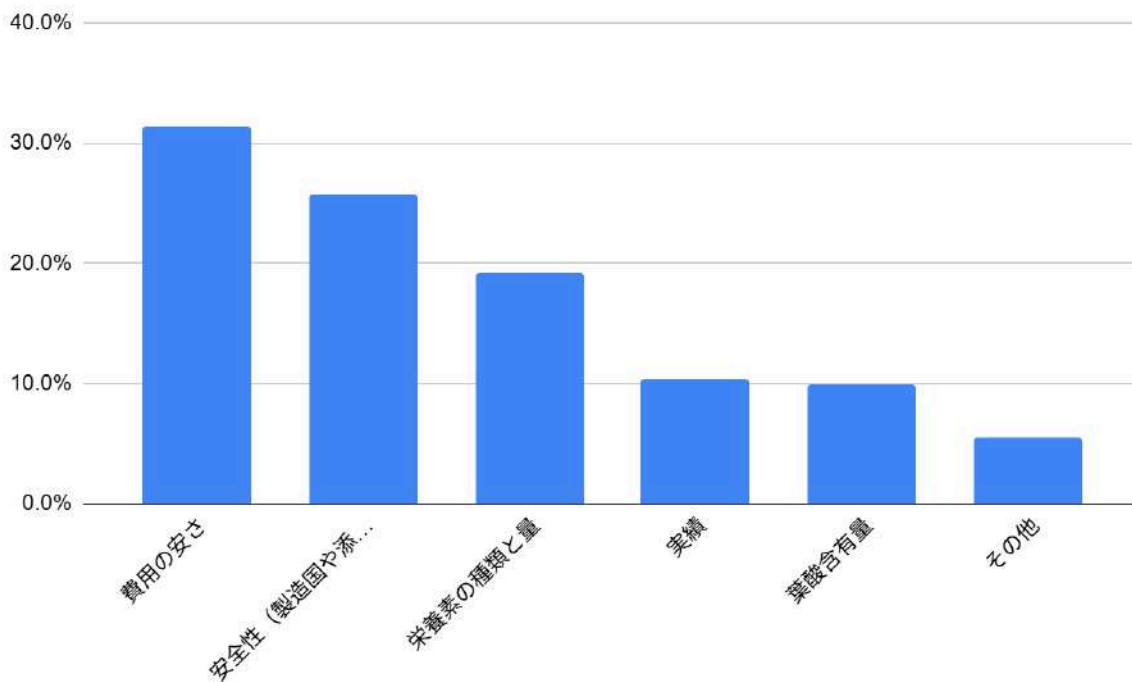
Q2.利用した葉酸サプリはなんですか。



利用した葉酸サプリ	回答数	割合
DHC葉酸	27	27.00%
ベルタ葉酸	18	18.00%
ディアナチュラスタイル 葉酸×鉄・カルシウム	18	18.00%
ネイチャーメイド葉酸	11	11.00%
エレビット	6	6.00%
ファンケルMamaLula 葉酸&鉄プラス	6	6.00%
ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄	4	4.00%
mitete	2	2.00%
ベルタプレリズム	2	2.00%
メルミー葉酸サプリ	1	1.00%
ママニック葉酸サプリ	1	1.00%

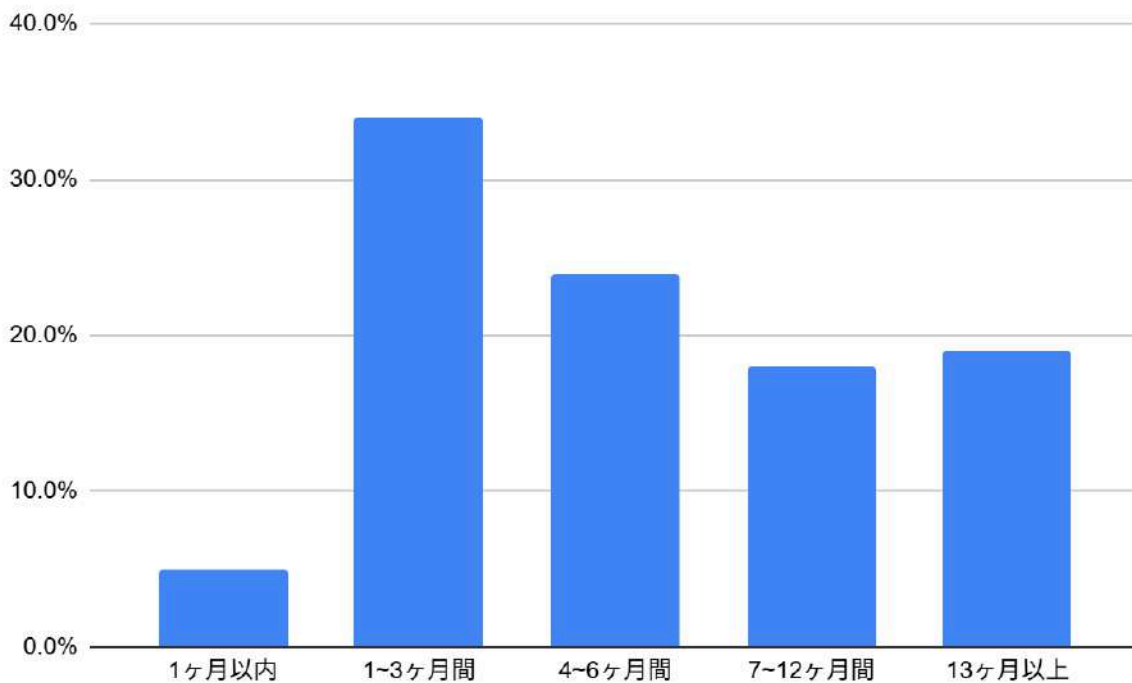
makana	0	0.00%
mitas (mamaruも含む)	0	0.00%
ピジョン葉酸カルシウムプラス	0	0.00%
ボタニカルレーベル	0	0.00%
その他	4	4.00%
合計	100	100.00%

Q3.設問②で回答した葉酸サプリを選んだ理由はなんですか。



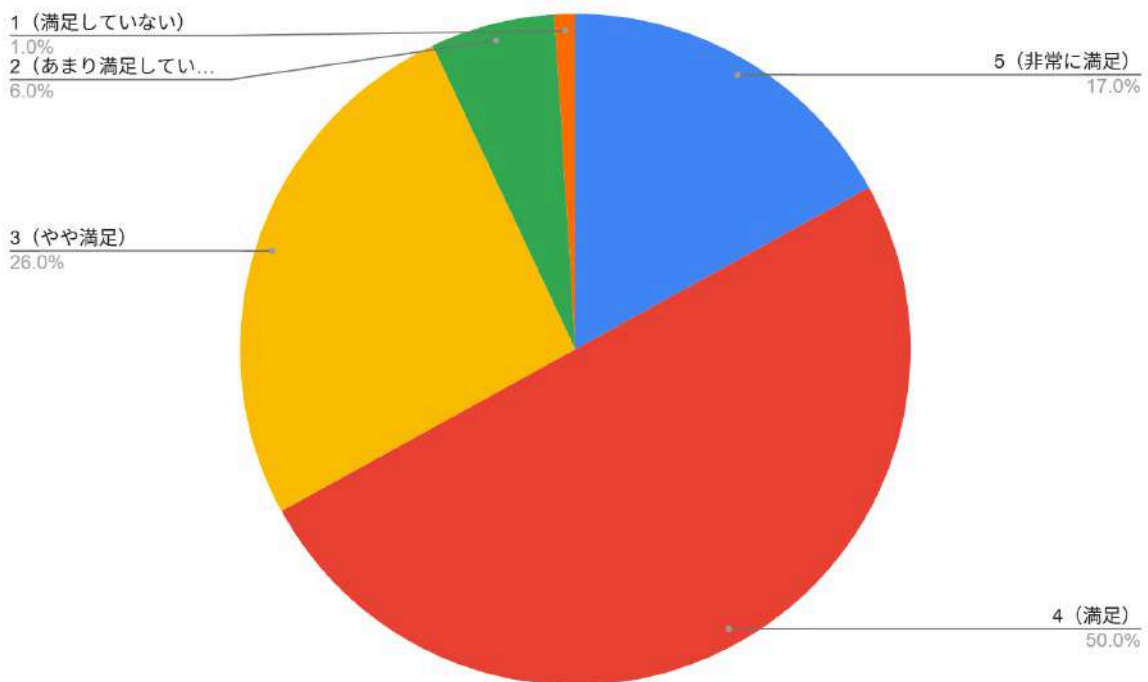
選んだ理由	人数	割合
費用の安さ	59	31.40%
安全性(製造国や添加物など)	47	25.70%
栄養素の種類と量	35	19.10%
実績	19	10.40%
葉酸含有量	18	9.80%
その他	10	5.50%
合計	188	100.00%

Q4.葉酸サプリの服用期間を教えてください。



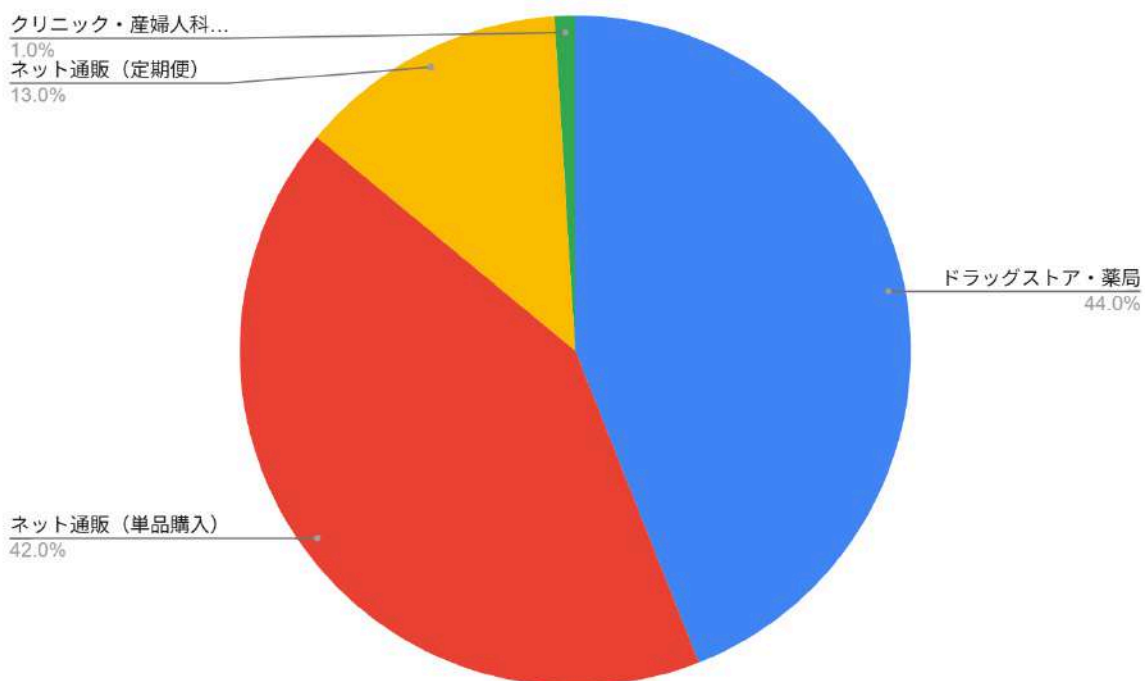
服用期間	人数	割合
1ヶ月以内	5	5.00%
1~3ヶ月間	34	34.00%
4~6ヶ月間	24	24.00%
7~12ヶ月間	18	18.00%
13ヶ月以上	19	19.00%
合計	100	100.00%

Q5.葉酸サプリを購入した満足度を教えてください。



満足度	人数	割合
5(非常に満足)	17	17.00%
4(満足)	50	50.00%
3(やや満足)	26	26.00%
2(あまり満足していない)	6	6.00%
1(満足していない)	1	1.00%
合計	100	100.00%

Q6.葉酸サプリの購入はどこしていますか。



購入場所	人数	割合
ドラッグストア・薬局	44	78.60%
ネット通販（単品購入）	42	75.00%
ネット通販（定期便）	13	23.20%
クリニック・産婦人科での購入	1	1.80%
その他	0	0.00%
合計	100	100.00%

Q7.設問②で回答した葉酸サプリの良かった点を教えてください。

■ベルタ葉酸

聞いたことがある大手で安心でき、クオリティが高かったこと。
男性に必要なマカや亜鉛も一気に摂れ、仕事や家事への活力を維持しながら夫婦で習慣化できたのが魅力です。
初めて葉酸サプりを飲んだのですが、何か副作用があるわけでもなかったのも、良かったと思います。
食事で補いきれない栄養をしっかりカバーできるのがとても良かったです。
健康改善の一環で飲み始めましたが、手軽で気に入っています。
よく広告で見かけて有名どころなので安心感があつた。
粒の大きさや味が抵抗なかったのと、飲む回数も多くなかつたです。
定期便の初回がお得で、よくある継続回数の約束などなく気軽に始めやすかつたです。3ヶ月続けてみました。
毎日飲みやすい粒の大きさで、においも気にならず続けやすい点が良かったです。また、必要な栄養素がまとめて摂れるので安心感があります。
習慣的に摂取することが容易な値段設定がよいと思う点
価格が手頃だったので試してみるハードルが低かつたです。
ネットで調べて1番効果がありそうだと感じた
ネットの口コミが良かったので安心出来たこと
様々な栄養素が入っているので、安心感が高かつた
婦人科でも取り扱っている商品で安心感がありました。匂いはなく、粒も小さいので飲みやすかつたです。
飲みやすくてすごく良いですね。信頼できる
丁寧に製造された酵母葉酸を採用しているので安心して続けられます。
葉酸が豊富に含まれていることに加え、鉄分や亜鉛などの栄養素も含まれている点が良かった。

■ベルタプレリズム

妊活の時の葉酸サプリを飲んでいるという安心感がありました。

安かったので入念に調べなくてもはじめられたのは良かったです。

■mitete

手軽に購入でき、妊娠中も飲むことができた

ネットで購入でき、においが少ないのでつわりの時期も続けて飲めたのが良かった

■メルミー葉酸サプリ

内容物の量等は、クリニックの先生が進めてくれるので安心して摂取しました。粒の匂いもなく大きさも小ぶりなので続けやすかったです。

■ファンケルMamaLula葉酸 & 鉄プラス

実績のあるファンケルなので安心できる、葉酸だけではなく鉄やビタミンなどの栄養素も含まれているのが良いです。

価格かお手頃なので、試しやすいのがよかったです。ただそれほど効果は感じられませんでした。気軽に始められるのが良い点だと思います。

妊娠中に服用していましたが、貧血などなく健康に過ごすことができた。

普段から愛用しているメーカーのサプリだったので、抵抗なく安心して飲むことができたことが嬉しかったです。

費用もお手頃価格で、鉄も一緒に取れるところが良かった

栄養補給にはよいサプリだと思います。摂取しやすいので。

■ママニック葉酸サプリ

サプリの中では舌に来る味わいや香りがやさしく、飲みやすいです。お通じが良くなったのと、寝つきが良くなったのが良かったです。

■エレビット

大手企業なので、安全性への信頼感があること
産婦人科でも推奨されているブランドだったので、成分の信頼性が非常に高く安心して飲み続けることができました。粒の大きさも適切で、男性の私でも毎日無理なく習慣化できた点良かったです。
摂取した効果なのかは分かりませんが子どもが障害なく産まれてきてくれました。
多くの産婦人科でも推奨されているブランドなので、配合成分の信頼性が高く、初めての妊娠でも安心して毎日飲み続けることができました。
妊娠準備から妊娠初期まで安心して継続できる成分設計で信頼感がありました。また医師推奨という点も選びやすかったです。
葉酸だけでなく鉄分やビタミンなどもバランス良く配合されており、これ一つで必要な栄養を補える点良かったです。信頼できるメーカーという安心感もあり、継続しやすかったです。

■ビーンスタークマム 毎日葉酸＋鉄

なんとなく身体がだるい状態だったのがスッとよくなりました。
妊娠期に必要とされる葉酸だけでなく、当時貧血もあったので、鉄も含まれていたのが良かった。
さっぱりとしたレモン味で妊活中・妊娠中はつわりで何も食べれない時でもおやつ感覚で食べられました。
クセがなくて飲みやすく、副作用もないので無理なく続けることができた。

■ディアナチュラルスタイル 葉酸×鉄・カルシウム

手ごろで、鉄も入っているので貧血対策になったこと
生理中の体調が少しだけ改善した感覚があった。具体的には身体の気だるさが改善された。
飲みやすいことと価格が安く続けやすいのが良いと思いました。
お値段が手頃で始めやすかったことと、他の成分との複合的な効果が期待できたことです。
価格が安いので、手軽に試しやすかったところ。
具体的な実感はありませんでしたが、妊娠期間に「赤ちゃんのためにできることはやっている」という安心感は得られました。

鉄、カルシウムが不足しがちなので摂取し始めました。葉酸はついてという感じです。
有名な葉酸サプリよりも手ごろで続けやすい価格帯だったということが一番の魅力だとおもいます。
安価で試すことができた。含有されている成分も多く、網羅できる要素が多い。
手軽に買いやすく、表記された栄養素も豊富だったので安心感があった。
活力って意味で鉄分を含め不断の食事でも不足しがちと感じる栄養素を摂取出来るかと思い服用をした。手軽さが何よりの良かった点。
葉酸に加え、他の栄養素も含まれている点が良かった
粒が小さくて飲みやすい。価格も比較的安い。信頼できるメーカーである。
葉酸以外にも鉄やカルシウムなんかの栄養素も摂れる点が良かったです。
飲み始めてから、少しずつ体調が良くなり、疲労も少なくなった点です。
手頃な価格なので買いやすく続けられていることです。メーカーからしても信頼できる品質だと思っています。
小粒のタブレットで1日に2粒だけの摂取で良いので飲んだあと気持ち悪くなったりせず手軽に続けられた
粒が小さく、飲みやすいところが気に入っています。また鉄分やカルシウムも配合しているのでこの商品だけで妊娠中に不足しがちな栄養素が摂れるので安心できます。

■ネイチャーメイド葉酸

費用の安さとドラッグストアで買えるという手軽さ。
錠剤が2か月分で1000円を超えないというのが良くリーズナブルであるというのが良かったです。
容量も多く安価で購入する事ができて便利でした。
妊娠中、貧血で立っていられないこともあったが、葉酸を飲みだしてから改善した
ドラッグストアで手軽に手に取った葉酸が摂取できること
コスパが良くてどこのドラッグストアでもたいてい売っているのでも買いやすい点です。
男性向けではないと思っていましたが基本的に野菜不足なのは自覚していましたので手軽に摂れるのは良いと思いましたし、直接的に効果が有ったかどうかは解りませんが血液検査でも数値が改善したので良かったとは思っています。この手のサプリの中では結構安かったのも良かったですし、ドラッグストアで買い物のついでに購入できるのも良かったです。
ドラッグストアならどこでも置いていて買いやすかった。
コストパフォーマンスが良い。ECサイト次第では600円ちょいで買えてしまう。
ドラッグストアでも売っており、値段も手頃なので気軽に購入しやすい。2回に分けて飲めるのも良いです。

- ・ドラッグストアで買えるので、買いやすい
- ・必要量の葉酸が含まれる

■DHC葉酸

飲みやすかったし知っているメーカーという安心感がありました
他のもの比べて安いので、続けられやすい点。手元になくても、ドラッグストアですぐに買える点。
値段が安く葉酸以外の3種類のビタミンも摂取できるのがよかった
粒が小さく更には毎日1粒ずつ飲むのみだったので、お手軽に続けやすかったのは大変良かったです。
価格が安く、ドラッグストアで買えるため気軽に試しやすかったです。
サプリ全般に言えることだが、気軽にストレスフリーで摂取することが出来ること
価格が安く継続して使用することが出来ること。
それほど大きな変化はないものの、健康維持の面で良いと感じる。
妊娠目的で服用したが、無事認識で着てよかった
妊娠を意識し始めた頃から葉酸をとり始めました。しばらくしてから妊娠し、健康に生まれてきてくれたので、葉酸のお陰様でもあると思っています。
毎日続けるので値段が安いのと大手メーカーなので商品の品質においても安心して使用できることです。
近くの薬局で買える手軽さと、続けやすい価格帯です。
値段がとてもお手頃なのと、量が多いので家計にも助かる
価格が安くて続けやすい、大体どこにでも売っていて手に入れやすい
価格が手頃で続けやすく、粒も小さめで飲みやすかったです。日常的に無理なく取り入れられた点が良かったと感じています。
安価で近所のドラッグストアで手に入る、粒が小さく飲み易くて喉に詰まらない
サイズの的に摂取しやすいものでよい。コスパがよく継続使用に向く。
ネットでも実店舗や薬局ですぐ買えるからです。
たくさん流通しており入手しやすい。形状が飲みやすい。
安かったことが良かったです。量もたくさん入っていて、一袋買えば結構もちました。
低価格で続けやすく、1回の服用量が少ないので使いやすかったです。
薬局に限らず、どこにでも売っているので出先でも買いやすかった。
ドラッグストアに売っていて手に入りやすい
亜鉛のサプリメントに替えて摂取していた時期があり、同社のそちらのものと同じく入手が簡単で値段も安かった点と、1日1粒の点が良かったと思います。
私にとってはメンタルに多少効いた感じがしました。

毎月定期的に送られてきて、買いに行く手間が省ける

DHCという大手が販売しているという安心感と、成分がゆっくり溶けるという特徴があること。

Q8.設問②で回答した葉酸サプリの改善してほしい点を教えてください。

■ベルタ葉酸

費用が高くて継続するには難しかったこと。
粒が少し大きく独特の匂いがあるため、慣れるまで飲みづらさを感じたことと、価格が高めな点が気になります。
もう少しリーズナブルな価格だといいなと思います。
複数回に分けて飲まないといけないので飲み忘れがあり一日に一錠にするなどしてくれたほうが嬉しいです。
効果が目に見えるようなものだとおおよいと思います。
とにかく粒が大きいので飲みにくかった。妊娠中は余計に飲みにくくそれがネックだった。
値段はもう少しやすかったらいいなと思ったのと、他の成分も一緒にとれたらよかったです
体に良いのは分かっているのですが特段変化を感じることはなかったのももう少し変化を感じられるともっと続けたと思います。
価格がやや高く感じるため、もう少し続けやすい料金設定だとありがたいです。また、成分の違いや効果についてももう少し分かりやすい説明があると良いと感じました。
特にないが、毎回買い物ついでに購入しなければならない点
あまり効果を実感できなかったのも魅力的な成分になると嬉しい。
ちょっと飲みにくさがあるって独特な感じがする
妊娠前から飲むからもう少し安くしてほしい
料金が高めなので負担に感じたし、出産後は続けられなかった
金額的に少しお高いのももう少し続けやすい価格だと嬉しいです。
すごく高いので続けにくいのはありますね。
価格は平均よりも高いので、少し値下げしてくれるとありがたいです。
1日の摂取量が多く、粒の形状がやや大きいので、飲みやすいように改善してほしい。

■ベルタプレリズム

特に改善してほしいと感じたところはありません。
効果は感じられなかったのも、いい成分に変わるといいなと思います。

■mitete

もう少し粒が小さいとさらに飲みやすくなる
一度にのむ錠数を少なくしてほしいと思いました。

■メルミー葉酸サプリ

医師の勧めもあり、摂取し始めました。無事に出産出来ましたが、高いので人には勧めにくいです。

■ファンケルMamaLula 葉酸&鉄プラス

粒がやや大きめなので飲みづらい。もう少し小さい方が良いです。
1日4錠とやや毎日続けるには多いように感じました。
続けやすい価格と手に取りやすかったので改善して欲しい点は特になかった。
粒の大きさがもう少し小さいと飲みやすいなと感じました。
特に改善して欲しい点はなかったので満足しています
ちょっと飲みにくい点があります。牛乳かヨーグルトに混ぜて飲む粉末みたいなのがほしい

■ママニック葉酸サプリ

改善点は特にありませんが、一度に複数錠のまなけばいけないのは少し面倒くさいです。

■エレビット

ネットでしか購入ができないので、不便なこと。
他の市販サプリメントと比較すると、1ヶ月あたりの価格が少し高めだと感じます。継続して飲むものなので、もう少しコストパフォーマンスが良くなったり、まとめ買い割引が充実したりすると嬉しいです。
価格が高かったのもう少し買いやすい価格にして欲しいなと思いました。

1粒がやや大きく、つわりの時期は少し飲みにくさを感じることがありました。もう少し小粒になるか、表面がコーティングされると嬉しいです。

価格がやや高めに感じたためもう少し継続しやすい料金設定だとありがたいと感じました。また購入サイトの定期便解約条件が少し分かりづらい点がありました。

錠剤がやや大きく飲みにくさを感じることがありました。また価格も少し高めなので、もう少し続けやすい価格帯になるとありがたいです。

■ビーンスタークマム毎日葉酸＋鉄

費用が高い気がするので安くするかまとめ買いでお得にしてほしい。

砂糖が使われているサプリメントだったので、食べやすくはあったけど、もう少し甘さを控えめにしてほしい。

レモンだけでなく、味のバリエーションを増やしていただけると助かります。

形状が少し大きいので、ワンサイズ小さいと助かる

■ディアナチュラルスタイル葉酸×鉄・カルシウム

仕方ないけれどいまいち効果がわかりにくいと思う

鉄分やビタミン類の含有量をもう少し増やしてほしい

改善してほしい点はないので、安全管理だけ気をつけていただきたいです。

葉酸とビタミンDやCとの組み合わせなど、バリエーションがもっとあるとさらに選びやすいかと思います。

効いているのかどうかは正直わからないが、飲んでいることで安心感はあったため不満は特になし。

特にありませんが、可能であれば価格がもう少し下がると家計的に助かると思います。

鉄、カルシウムが目的だったので葉酸が何なのか正直わかっていないです。

鉄分が入っている分、他の葉酸サプリよりも葉酸の分量は少ないのかな？と思ってしまいました。

実際どうなのかわからないのですが、価格も手ごろなので、分量が少ないイメージを持ってしまいました。

もう少しイメージが改善したらいいのかなと思います。

あえて言うなら、匂いが少し独特なので、飲むときに意識しないように飲むようにしていた。

特に改善点はないが、価格が更に安くなると有難い。

1日2錠なので、特段問題ないが敢えて言うなら1錠になるともっと手軽で楽なものになって思う。3錠の他の健康食品もあるので、1日1錠が間違わない。

価格がもう少し安ければ、もっと続けやすい

明確な効果がわからないというだけで、改善希望事項は特になし。

鉄とカルシウムの同時摂取は実は良くないと聞きました。なのにパッケージにはそういった
ただし書きすらもないんですよね。

もう少し値段が下がると買いやすいと思いました。

他のサプリも飲むので、成分が複数入っているのはやめようかなと迷うところがあります。
ホルモンバランスを支えるサプリを他にも飲んでいて、過剰摂取になるのも怖いため。

口に入れた瞬間に嫌な臭いがあり、それが苦手です。臭いの改善をして欲しい

つい最近リニューアルされ、90日分のパッケージから60日分が変わったようで前の90日分
の方がよかったなと思います。90日分のもはまだネットでは買えるのでまとめ買いしよう
かなと思っているぐらいです。

■ネイチャーメイド葉酸

特にはないですが、強いて言うならば毎日飲むものなのでもう少し安くてもよかったかなと思
います。

錠剤が引っかかりやすく、のどの奥に引っかかるというのを改善してほしいです。引っ掛か
りを恐れてしまうと口の中で溶かしてから飲むということになるんですが、これをすると後味
が悪く、とてもじゃないですが、飲み続けると嫌になります。

粒が少し大きめで私にとっては飲み辛さがあった。

しいて言えば、添加物がやや気になる点です

蓋の開け閉めがしづらい。少し押してからひねる必要がある。

特にはないですが、ネイチャーメイドは色や形が同じで成分だけ違うので、もう少し何のサプリ
か見やすければよかったなと思います。

ビタミン等の他の栄養素も一緒に摂れると良いとは思いました。ただその手の色々なもの
が入っているタイプは比較的価格が高いので試したいとは思っても気軽に手が出ない側面
は有ると思います。実際、薬剤師さんのお勧めはおおむね高いので二の足を踏んでしま
います。

匂いも気にならなかったし特にはありませんでした。

飲みやすいし特に改善点はない。強いて言えば1粒だけで済んだら楽かな。

粒がやや大きめで飲めはするのですが、もう少し小さいとよりいいなと思いました。

特になし

(人気なのかたまに売り切れていて、店舗で即日購入できなかったことが数回あるが商品自
体は満足)

■DHC葉酸

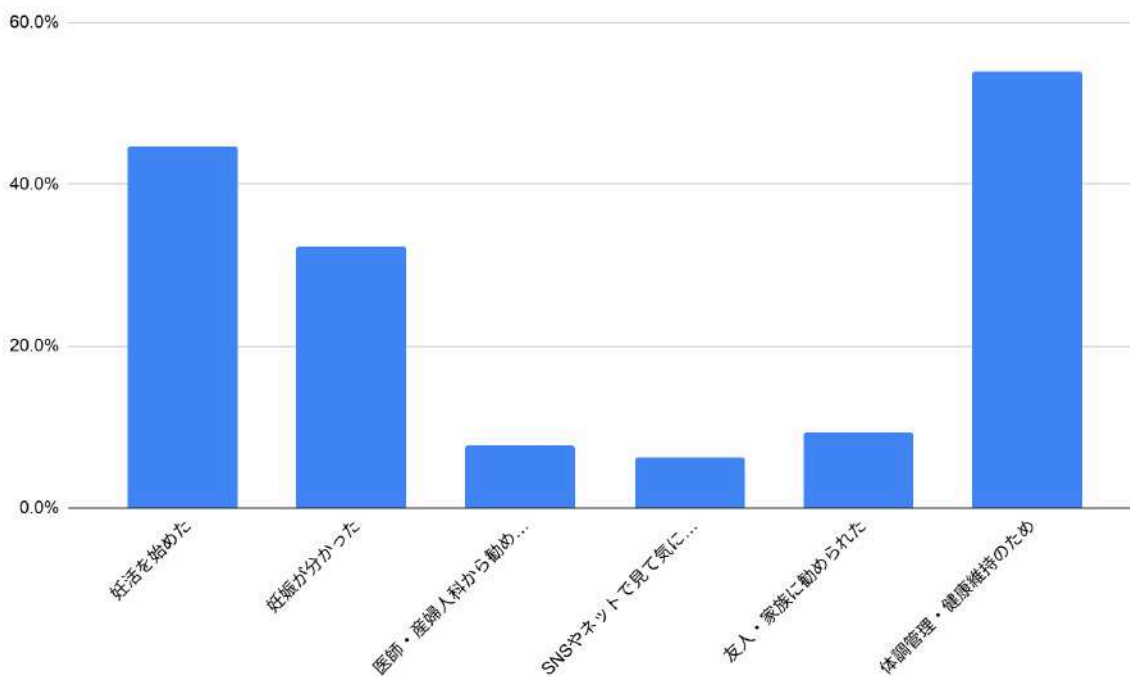
プラスチックケースで見えやすい場所に立てて置くようにしたいという希望がありました

味がなくサプリを飲んでいる感覚が強いので、味のあるものも試したいです。

特にはない、効果を感じにくいとは思うけど仕方ないと思う

<p>添加物が比較的多めに含まれていたのもっと減らしてもらいたかったです。</p>
<p>もう少し価格が上がってもいいので、更に美容成分も配合されていたら嬉しいです。</p>
<p>一袋に入っている量が少ないため、すぐになくなってしまふところ。継続的に摂取する為、大袋タイプもあると非常に助かる。</p>
<p>サプリのタブレットの大きさが少し大きいのもう少し小さくしてほしい。</p>
<p>他の葉酸サプリと比べると美容に良い成分が少ないと感じるので、その点を改善してほしい。</p>
<p>もう少し費用が安いと継続して服用しやすいと思う</p>
<p>とくにはありません。強いて言えば、ものによって価格が違うので、どのように違うのか見ただけでわかるかと思う。</p>
<p>高血圧対策で葉酸サプリ以外のサプリを飲んでいるので葉酸だけでなく他の栄養素を加えて高血圧対策サプリにして欲しい。</p>
<p>妊娠中不足しがちな栄養素をこれ1つで補えたらさらに嬉しいです。</p>
<p>効果が実感するまでに思ったよりも時間が掛かった事</p>
<p>体感として効き目があるかわからないところ</p>
<p>葉酸以外の栄養素は最低限の印象だったため、もう少し鉄分やビタミンなどもバランスよく含まれているとより安心できると感じました。</p>
<p>特にないが、自分にはそれほど効果がなかったと思う</p>
<p>とくになし</p>
<p>何年も飲んでいたので。一袋の入数を増やして欲しかったです。</p>
<p>値段がそこまで安くはないので継続するとコストになる。</p>
<p>改善して欲しいところは特に無かったです。</p>
<p>あまり劇的な効果が出ている印象がないので、葉酸以外の成分も入れてほしい気がします。</p>
<p>個人的ではあるが、もう少し含有量を増やして欲しいなと思った。</p>
<p>安全性がわかりにくい、もっとアピールしてほしい</p>
<p>袋タイプしかなかったのも瓶のものがあれば便利だったと思いました。</p>
<p>多めに飲んでいたので一粒の含有量を多くしてほしいと思いました。</p>
<p>サプリ自体の粒が大きく、少し飲みづらい。もう一回り小さかったらと思います</p>
<p>独特なおいと味がするので、水で流し込んでも口の中に少し嫌な感じが残ってしまうのを改善してほしい。</p>

Q9.葉酸サプリを飲み始めたきっかけはなんですか。



飲み始めたきっかけ	人数	割合
妊活を始めた	29	44.60%
妊娠が分かった	21	32.30%
医師・産婦人科から勧められた	5	7.70%
SNSやネットで見te気になった	4	6.20%
友人・家族に勧められた	6	9.20%
体調管理・健康維持のため	35	53.80%
合計	100	100.00%

Q10.設問⑨のきっかけに関して詳細をお聞かせください。

■ベルタ葉酸

葉酸は妊婦には良いとネットで聞いていました。
子供を授かりたいと考えた際、自分の健康管理も重要だと感じ、男性向け成分が豊富な点に惹かれ導入しました。
年齢のことを考えると、何かしら対策をしなければいけないと思ったことが、きっかけになります。
家族にも健康のために飲んだほうが良いと言われ飲み始めました。
健康改善の一環で友人に勧められて飲み始めました。
たまひよなど妊婦雑誌に「葉酸がよい」と書いてあったので広告に載っていた葉酸サプリを選んだのがきっかけでした。効果はよくわかりませんでした。無事赤ちゃんも生まれたので接種していてよかったと思っています。
妊娠がわかり、葉酸が大切というのは良く耳にしていたので飲み始めました。
30代半ばと比較的遅い結婚、妊娠を望んだので良さそうなことはなんでもやろうと思い飲み始めました。
妊活を意識し始めたタイミングで、葉酸が重要だと知り飲み始めました。食事だけでは不足しがちと感じたため、サプリで補うことで安心したいと思ったのが理由です。
毎朝の寝起きが良く、朝イチの水分補給の習慣ができた
妊活を考えた時に体づくりをしていこうと、夫婦で話し合っ始めることを決めました。
にんかつしたくて調べたら葉酸サプリが出てきたので飲み始めました。
妊娠について調べた時に葉酸が胎児に良いとみたら
妊娠がわかってすぐに病院に行ったときに、葉酸サプリを飲んだ方が良いと言われた

妊婦さん以外でも食事からとりづらい栄養素がたくさん配合されているので栄養補助、健康サポートのために始めました。

信頼できるクリニックなので好きですね。やりり

「自律神経が安定してリラックスできるようになった」というクチコミを見て購入しました。

妊活を始めた時に葉酸がいいと聞いたので摂取するようになった。

■ベルタプレリズム

40代を過ぎての妊活だったので薬にも頼る思い出葉酸サプリを利用しました。

妻が女性用のサプリを飲み始めて、自分にもどうかと勧められたことがきっかけでした。

■mitete

妊娠中には葉酸が必要ということで、普段の食事からは難しそうだったため

妊娠が発覚し、元気な赤ちゃんが産めるようにと思い、サプリを飲み始めました

■メルミー葉酸サプリ

私の通っている名古屋のクリニックは、葉酸ならばメルミーということで決まっていました。

■ファンケルMamaLula 葉酸 & 鉄プラス

更年期の症状が出始めたので、ネットで調べたら葉酸サプリが良いと分かったので、試しに購入しました。

妊活ではなく更年期症状にも葉酸が効果があると知って飲んでみました。

妊娠がわかり、葉酸をとったほうが良いというのを耳にして購入した。

お腹の子供のために葉酸を摂取した方が良く聞いたことがあったのですぐに飲みはじめました。

葉酸は体にいいと聞いたことがあったことと、貧血気味だったので鉄分と一緒に摂取できるサプリがたまたまファンケル製品だった

野菜不足なので毎日野菜食べるのは大変だからサプリは摂取しやすいから。

■ママニック葉酸サプリ

実家の両親が飲み始めて体の調子が良くなったと聞き、お試しで飲み始めてみました。

■エレビット

結婚をして子どもがほしいと思って、飲み始めた

妻と一緒に妊活を始めるにあたり、お互いの体調を整えるために飲み始めました。医師から男性も葉酸を摂取した方が良いと聞き、夫婦で同じブランドのものを揃えて意識を高めることにしました。

定期検診の時にPRされているのを見かけて購入しました。

妊娠発覚後、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防に葉酸が不可欠だと知り、病院のパンフレットでも紹介されていたので、すぐに注文しました。

妊活を始めたタイミングで栄養面を整えたいと考えました。特に葉酸は妊娠前から必要と知り不安を減らすために飲み始めました。また安心材料として医師推奨のものを選びました。

妊活を始めるにあたり、葉酸の摂取が重要だと知り、将来の妊娠に備えて早めにサプリで補うことにしました。食事だけでは不安だったため取り入れました。

■ビーンスタークマム 毎日葉酸＋鉄

肉体的にも精神的にも疲れていた時期だった。

妊娠期には葉酸が必要不可欠ということを知ってから必ず摂るようにしていた。

妊活中に雑誌にて葉酸は胎児の発育に欠かせない栄養素と記載されていたことと、先に妊娠した友人に勧められたことがあるため。

妊活を始めた妻と一緒に飲むようになった。

■ディアナチュラルスタイル 葉酸×鉄・カルシウム

貧血気味だったため、サプリで対策しようと思った

生理前後の身体の倦怠感や貧血症状を改善するサプリを求めており、葉酸と鉄がセットになっていて尚且つ安値だったサプリを購入した

40代になったことで健康を意識するようになったため。

<p>体力の低下・火照り・イライラなどの更年期症状がづらくなってきた時に飲み始めました。他のサプリも併用しているので単独の効果かはわかりませんが、1年半ほど飲み続けた今、症状はかなり改善されました。</p>
<p>産婦人科で、葉酸サプリを摂ることを勧められたため始めた。</p>
<p>初期の妊婦検診で助産師から妊娠初期の過ごし方の説明を聞いた際、葉酸は胎児の成長を助けてくれる働きがあるから積極的に摂るように勧められました。ドラッグストアなどで売られているサプリであれば手軽に確実に摂れるからということで、家のすぐ近くのドラッグストアで見つけたサプリを飲むようになりました。</p>
<p>毎日の食事だけでは必要栄養素が足りないため、サプリを取り入れました。</p>
<p>妊活をしていて、しばらくは葉酸サプリメントの費用が高いことが気になって、使うことをためらっていました。 でも、医師から葉酸は妊娠していなくても飲んだ方がいいよと言われて、ならば手ごろな価格帯のサプリメントを始めてみようかなと思い、使い始めました。</p>
<p>妊活等とは関係なく、疲労回復や、体調管理の一環でたまたま飲み合わせがよかったので試してみた。</p>
<p>妊娠がわかり、地域の相談の際も子どもの病気の予防になると知ったので服用を続けました。</p>
<p>50歳を迎えいろいろ活力の低下が顕著になってきたため</p>
<p>何となく体調がすぐれないことが続いていたため</p>
<p>家内は女性特有の症状対策のため、自分は不整脈対策のため摂取することにした。</p>
<p>認知機能の衰えを防ぐことができるということで摂取し始めました。</p>
<p>妊活で、子どもに悪影響が出ないようにと思い、始めました。</p>
<p>年齢的になのか疲れやすかったり体がダル重かったりしていました。食事量も推奨されるほど食べられないので、補うために飲み始めました。</p>
<p>妊娠して初期のころは特に赤ちゃんの成長に欠かせない栄養素が葉酸ということで医師にも服用をすすめられた</p>
<p>妊娠をきっかけに飲み始めました。本当は妊娠前から飲んだ方がいいとのことでしたが、それでも早い方がいいと思い妊娠発覚したその日に買ってすぐ飲み始めました。</p>

■ネイチャーメイド葉酸

<p>妊活のために接種していたが、特に効果とかはわからなかった。</p>
<p>ビタミンBが年のせいなのか不足し初めまして体から疲れが抜けにくくなり、ビタミンを補給する名目で購入したのです。ビタミンCは栄養剤で簡単に補給できるんですが、Bとなるとサプリに頼ることしかなかったのです。</p>
<p>双子を妊娠した為、通常より多くの良い成分を摂取したかったから。</p>
<p>妊娠が発覚して、病院でもどこでも「葉酸はしっかり摂ってね」と言われていたので飲み始めました</p>
<p>赤ちゃんの栄養のために葉酸が必要であると聞いたため、妊娠中は欠かさず飲んでいました。</p>

妊活を始めたときにネットで調べて、葉酸が不足していると赤ちゃんに障害が出る可能性があるということを知ったからです。

知り合いの女性に薦められて飲み始めたのがきっかけです。あまりサプリにお金は出したいと言ったらこれを薦められました。ビタミンの不足に意外といいよと言われて、比較的安かったので試してみたのがきっかけです。

パートナーとの妊活で、男性も葉酸を摂取した方がいいと聞き、一緒に飲むことになりました。

男性も葉酸を取ることで精子の質がよくなると妊活中の友人から聞いたため。

なかなか子供が授からず、普段の生活の中で他にできることはないかをインターネットで調べたところ、葉酸を飲んで妊娠に成功した、という体験談を見たので飲み始めました。まだ飲み始めたばかりですが、もちろんすぐに効果があるとは思っていないので、これからも継続していこうと思います。

妊活開始というより、妊活を意識したら葉酸を飲むという意識だった

■DHC葉酸

赤ちゃんの健康のためにいいと思い使用しました

妊娠が分かったときに自身で何をしたら良いのかを調べると、葉酸が良いと分かったから。

以前野菜が高騰していて思うように摂取できなかった時に試した

貧血があり葉酸サプリが効果的だと聞いたので、体調改善をする為に飲み始めたのがきっかけでした。

だるさや眩暈がひどく、体調が優れない時に色々試していた時期があり、眩暈に効くかもしれないと飲み始めました。

もともと貧血気味で、食べ物でカバーしようとしたがレバーとかが苦手でなかなか効率よく栄養素を摂取できなかった。そこでネットで調べたら葉酸が効果的と知って、そこから摂取するようになった

検査をしてもらったら血圧が高めだったので、高血圧対策として葉酸サプリを飲むことにしました。

学生時代から貧血気味で、葉酸サプリが良いと聞いたから。

自然妊娠が2年でできず不妊治療を開始したため

結婚2年で、そろそろ子どもがほしいというタイミングになりました。ネットで調べて、妊娠前から葉酸を摂取するとよいと聞いたため摂取するようになりました。

人間ドックで検査した時に血圧が高いと言われたので高血圧の対策として飲むようになりました。

妊娠中、葉酸を摂取する事で、胎児の発達を促すと知り、摂取し始めました。

妻との子がなかなか授からず、調べていたら葉酸アプリがオススメだと知りました

妊娠したから。葉酸が良いと聞いて、元々違う栄養をDHCのサプリで摂っていたのでついでに摂り始めた。

妊活を始めるにあたり、葉酸の摂取が大切だと知り、まずは手軽に続けられるサプリから取り入れようと思ったのがきっかけです。

自律神経失調症の症状が酷く、葉酸サプリがいいと聞いたので続けて飲んでみた

体の調子、中でも肌質がよくなってよいと知人からすすめを受けて自分も使用した。普段の食生活だけでは摂取が難しい栄養分が簡単に摂取出来るのもよいと言われたから

不妊治療をしていたので、
治療と同時に早めに飲んでいました。
胎児の成長に葉酸が必要と聞いていたので、ちゃんと飲んでました。

妻と協力して妊活する中で自分にできることをしたかった

妊娠を意識し出した時から、妊娠初期の間まで服用していました。

葉酸を摂取することで健康改善に効果があると聞いたので、一時期利用していました。体調と健康維持の両方が期待できるのは大きいと感じたためです。

友人の他、体調管理や医師に勧められたことをきっかけに取り始めました。

妊活から始まり、妊娠中もつわりにもよいと聞いたため

体調管理のために亜鉛のサプリを飲んでおり、葉酸はそれを兼ねて使用できると聞いたことがあるため、試してみました。

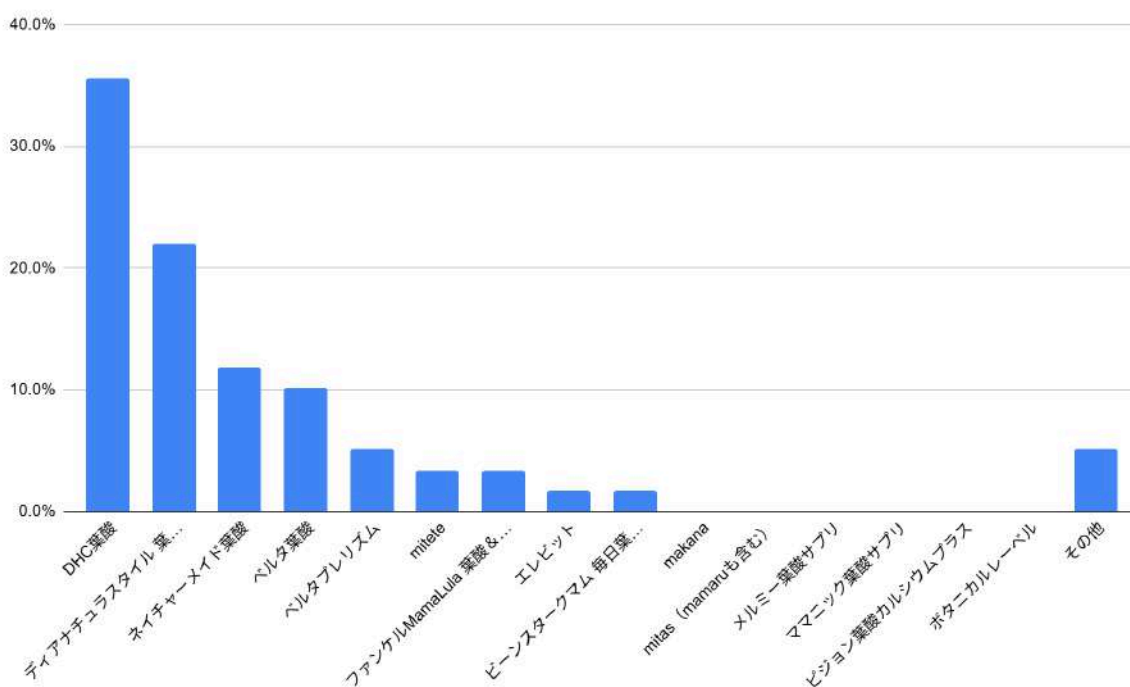
どちらもサプリメントなのでただちに効き目が現れるものでもなく、いずれが自分に合っているのか分かりませんが、この目的であればそれほど変わるものではないと思いました。

メンタル不調を感じた時にさまざまものを試していたのですがそのうちの1つとして始めました

もともと貧血気味で、葉酸サプリが良いと友達からの勧めで読み始めました。

貧血のような症状が続いて改善方法を調べてみると、鉄分の他にも葉酸をとることで貧血の改善に繋がるということを知ったのがきっかけ。

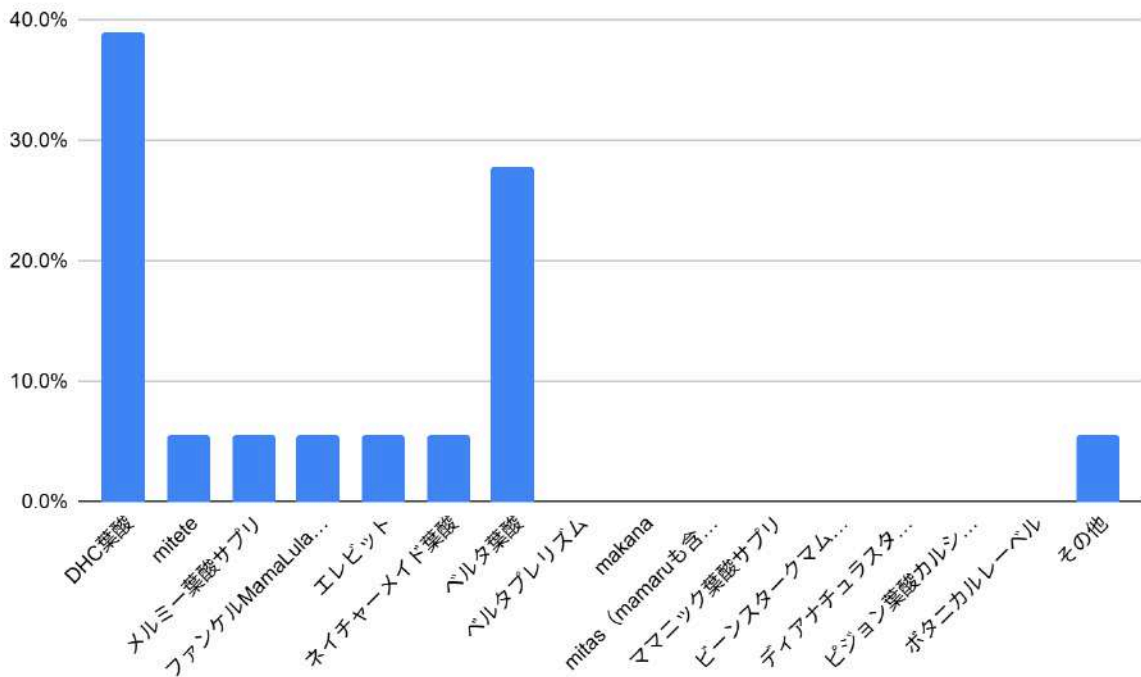
Q11.費用の安さを重視した人が利用したサプリ



サプリ名	人数	割合
DHC葉酸	21	35.60%
ディアナチュラススタイル 葉酸×鉄・カルシウム	13	22.00%
ネイチャーメイド葉酸	7	11.90%
ベルタ葉酸	6	10.20%
ベルタプレリズム	3	5.10%
mitete	2	3.40%
ファンケルMamaLula 葉酸&鉄プラス	2	3.40%
エレビット	1	1.70%
ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄	1	1.70%
makana	0	0.00%

mitas (mamaruも含む)	0	0.00%
メルミー葉酸サプリ	0	0.00%
ママニック葉酸サプリ	0	0.00%
ピジョン葉酸カルシウムプラス	0	0.00%
ボタニカルレーベル	0	0.00%
その他	3	5.10%
合計	59	100.00%

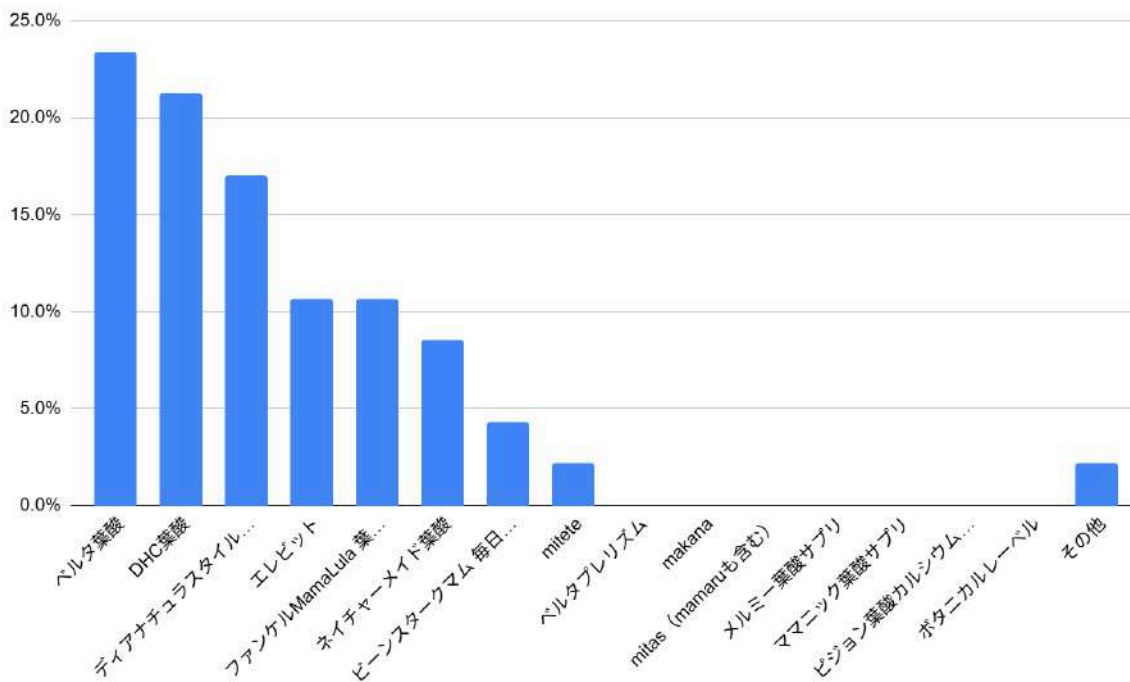
Q12.葉酸含有量を重視した人が利用したサプリ



サプリ名	人数	割合
DHC葉酸	7	38.90%
ベルタ葉酸	5	27.80%
mitete	1	5.60%
メルミー葉酸サプリ	1	5.60%
ファンケルMamaLula 葉酸&鉄プラス	1	5.60%
エレビット	1	5.60%
ネイチャーメイド葉酸	1	5.60%
その他	1	5.60%
ベルタプレリズム	0	0.00%
makana	0	0.00%
mitas (mamaruも含む)	0	0.00%
ママニック葉酸サプリ	0	0.00%

ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄	0	0.00%
ディアナチュラルスタイル 葉酸×鉄・カルシウム	0	0.00%
ピジョン葉酸カルシウムプラス	0	0.00%
ポタニカルレーベル	0	0.00%
合計	18	100.00%

Q13.安全性を重視した人が利用したサプリ



サプリ名	人数	割合
ベルタ葉酸	11	23.40%
DHC葉酸	10	21.30%
ディアナチュラルスタイル 葉酸×鉄・カルシウム	8	17.00%
エレビット	5	10.60%
ファンケルMamaLula 葉酸&鉄プラス	5	10.60%
ネイチャーメイド葉酸	4	8.50%
ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄	2	4.30%
mitete	1	2.10%
その他	1	2.10%
ベルタプレリズム	0	0.00%
makana	0	0.00%
mitas (mamaruも含む)	0	0.00%

メルミー葉酸サプリ	0	0.00%
ママニック葉酸サプリ	0	0.00%
ピジョン葉酸カルシウムプラス	0	0.00%
ボタニカルレーベル	0	0.00%
合計	47	100.00%