

# 葉酸サプリおすすめランキングの根拠

銀座三越前クリニック

URL: <https://ginzamitsukoshimae.jp/column/folic-acid-recommend/>

銀座三越前クリニックでは「葉酸サプリおすすめ」を紹介する記事でランキングを掲載しています。

1位：ベルタ葉酸サプリ	35点
2位：ベルタプレリズム	33点
3位：makana	31点
4位：mitas	29点
5位：mitete葉酸サプリ	27点
6位：メルミー葉酸サプリ	25点
7位：ファンケルMamaLula葉酸&鉄プラス	23点
8位：ママニック葉酸サプリ	21点
9位：エレビット	19点
10位：ビーンスタークママ毎日葉酸+鉄	17点
11位：ディアナチュラスマイル葉酸×鉄・カルシウム	15点
12位：ネイチャーメイド葉酸	13点
13位：DHC葉酸	11点
14位：ピジョン葉酸カルシウムプラス	9点
15位：ポタニカルレーベル	7点

本ランキングは、葉酸サプリを検討している方に向けて、価格、配合成分、購入のしやすさ、続けやすさなどを比較し、複数の項目をもとに整理したものです。

葉酸サプリは、妊活中や妊娠期、授乳期などに栄養補給の一つとして選ばれることがあります。

ただし、商品ごとに葉酸の含有量や配合成分、価格、内容量、購入方法は異なります。

そのため、知名度だけでなく、自分に合う条件かを確認しながら選ぶことが大切です。

なお、サプリメントは食品であり、疾病の診断、治療、予防を目的とするものではありません。

購入前には、必ず最新の公式情報をご確認ください。

## スコアリングの基準と内訳

スコアリング項目	スコアリング基準	この項目で評価する理由
1日あたりの価格	100円未満:5点 100円以上150円未満:3点 150円以上:1点	葉酸サプリは継続して飲む前提で選ばれやすく、続けやすさを見るうえで1日あたりの価格を比較しやすいからです。
葉酸の配合量	480 $\mu$ g以上:5点 400~479 $\mu$ g:3点 399 $\mu$ g以下:1点	葉酸サプリを選ぶ際に、まず確認されやすい基準のひとつが葉酸の配合量だからです。
鉄の配合量	10mg以上:4点 5~9.9mg:2点 4.9mg以下or配合なし:1点	葉酸とあわせて鉄の配合有無を確認する人が多く、商品ごとの差が出やすいからです。
カルシウムの配合量	200mg以上:3点 100~199mg:2点 99mg以下orは配合なし:1点	葉酸以外の栄養素も含めて選びたい人が多く、カルシウム量は比較しやすいからです。
葉酸以外の主要栄養素数	主要成分が6種類以上:4点 3~5種類:2点 2種類以下:1点	葉酸だけでなく、ほかの栄養素もまとめて取りたい人にとって、成分の広さが比較材料になりやすいからです。  ※主要成分:鉄・カルシウム・ビタミンB群・ビタミンD・亜鉛・乳酸菌・DHA/EPAなど
内容量	30日分以上:3点 20~29日分:2点 19日分以下:1点	1回の購入でどれくらい続けられるかは、買いやすさと続けやすさに関わるからです。
定期購入の初回価格	2,000円未満:4点 2,000円以上4,000円未満:2点 4,000円以上、または通常購入のみ:1点	初回に試しやすい価格かどうかは、購入のしやすさに直結しやすいからです。
定期購入の継続条件	回数縛りなし:3点 条件付きで解約可:2点 回数縛りあり:1点	定期購入を利用する場合、解約条件が分かりやすいほうが選びやすいからです。
送料	送料無料:3点 500円未満:2点 500円以上:1点	本体価格だけでなく、送料も実際の負担額に影響するからです。
1日あたりの摂取粒数	1~2粒:3点 3~4粒:2点 5粒以上:1点	毎日続けるサプリでは、1日に飲む粒数が少ないほうが取り入れやすいからです。

## おすすめ葉酸サプリの総合評価

スコアリングは、各商品の公式サイトなどに記載された価格、葉酸量、鉄やカルシウムの配合量、定期購入条件、送料などをもとに、比較しやすい基準で評価を行っています。

サービス名	評価項目	内訳	配点	総合点
ベルタ葉酸サプリ	1日あたりの価格	100円以上150円未満	3点	35点 / 37点
	葉酸の配合量	480μg以上	5点	
	鉄の配合量	10mg以上	4点	
	カルシウムの配合量	200mg以上	3点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	2,000円未満	4点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	送料無料	3点	
	1日あたりの摂取粒数	5粒以上	1点	
ベルタプレリズム	1日あたりの価格	100円以上150円未満	3点	33点 / 37点
	葉酸の配合量	400~479μg	3点	
	鉄の配合量	5~9.9mg	2点	
	カルシウムの配合量	100~199mg	2点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	2,000円未満	4点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	送料無料	3点	
	1日あたりの摂取粒数	5粒以上	1点	
makana	1日あたりの価格	100円以上150円未満	3点	31点 / 37点
	葉酸の配合量	400~479μg	3点	
	鉄の配合量	5~9.9mg	2点	
	カルシウムの配合量	200mg以上	3点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	2,000円以上4,000円未満	2点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	送料無料	3点	

	1日あたりの摂取粒数	3~4粒	2点	
mitas	1日あたりの価格	100円以上150円未満	3点	29点 / 37点
	葉酸の配合量	400~479 $\mu$ g	3点	
	鉄の配合量	5~9.9mg	2点	
	カルシウムの配合量	100~199mg	2点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	送料無料	3点	
	1日あたりの摂取粒数	4粒	2点	
mitete葉酸サプリ	1日あたりの価格	100円未満	5点	27点 / 37点
	葉酸の配合量	480 $\mu$ g以上	5点	
	鉄の配合量	10mg以上	4点	
	カルシウムの配合量	200mg以上	3点	
	葉酸以外の主要栄養素数	3~5種類	2点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	2,000円未満	4点	
	定期購入の継続条件	条件付きで解約可	2点	
	送料	500円未満	2点	
	1日あたりの摂取粒数	4粒	2点	
メルミー葉酸サプリ	1日あたりの価格	100円以上150円未満	3点	25点 / 37点
	葉酸の配合量	400~479 $\mu$ g	3点	
	鉄の配合量	5~9.9mg	2点	
	カルシウムの配合量	100~199mg	2点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	2,000円以上4,000円未満	2点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	送料無料	3点	
	1日あたりの摂取粒数	4粒	2点	
ファンケルMamaLula 葉酸&鉄プラス	1日あたりの価格	100円未満	5点	23点 / 37点
	葉酸の配合量	480 $\mu$ g以上	5点	
	鉄の配合量	5~9.9mg	2点	
	カルシウムの配合量	100~199mg	2点	

	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	500円未満	2点	
	1日あたりの摂取粒数	4粒	2点	
ママニック葉酸サプリ	1日あたりの価格	150円以上	1点	21点 / 37点
	葉酸の配合量	400~479 $\mu$ g	3点	
	鉄の配合量	10mg以上	4点	
	カルシウムの配合量	200mg以上	3点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	条件付きで解約可	2点	
	送料	500円未満	2点	
	1日あたりの摂取粒数	4粒	2点	
エレビット	1日あたりの価格	150円以上	1点	19点 / 37点
	葉酸の配合量	480 $\mu$ g以上	5点	
	鉄の配合量	10mg以上	4点	
	カルシウムの配合量	99mg以下、または配合なし	1点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	送料無料	3点	
	1日あたりの摂取粒数	3粒	2点	
ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄	1日あたりの価格	100円未満	5点	17点 / 37点
	葉酸の配合量	400~479 $\mu$ g	3点	
	鉄の配合量	10mg以上	4点	
	カルシウムの配合量	99mg以下、または配合なし	1点	
	葉酸以外の主要栄養素数	3~5種類	2点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	

	送料	500円以上	1点	
	1日あたりの摂取粒数	1～2粒	3点	
ディアナチュラルスタイル 葉酸×鉄・カルシウム	1日あたりの価格	100円未満	5点	15点 / 37点
	葉酸の配合量	400～479μg	3点	
	鉄の配合量	10mg以上	4点	
	カルシウムの配合量	200mg以上	3点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りあり	1点	
	送料	500円以上	1点	
	1日あたりの摂取粒数	1～2粒	3点	
ネイチャーメイド葉酸	1日あたりの価格	100円未満	5点	13点 / 37点
	葉酸の配合量	400～479μg	3点	
	鉄の配合量	4.9mg以下、または配合なし	1点	
	カルシウムの配合量	99mg以下、または配合なし	1点	
	葉酸以外の主要栄養素数	2種類以下	1点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	500円以上	1点	
	1日あたりの摂取粒数	1～2粒	3点	
DHC葉酸	1日あたりの価格	100円未満	5点	11点 / 37点
	葉酸の配合量	400～479μg	3点	
	鉄の配合量	4.9mg以下、または配合なし	1点	
	カルシウムの配合量	99mg以下、または配合なし	1点	
	葉酸以外の主要栄養素数	3～5種類	2点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りなし	3点	
	送料	500円以上	1点	
	1日あたりの摂取粒数	1～2粒	3点	
ピジョン葉酸 カルシウムプラス	1日あたりの価格	100円未満	5点	9点 / 37点
	葉酸の配合量	400～479μg	3点	
	鉄の配合量	10mg以上	4点	

	カルシウムの配合量	100～199mg	2点	
	葉酸以外の主要栄養素数	6種類以上	4点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りあり	1点	
	送料	500円以上	1点	
	1日あたりの摂取粒数	1～2粒	3点	
ボタニカルレーベル	1日あたりの価格	150円以上	1点	7点 / 37点
	葉酸の配合量	400～479μg	3点	
	鉄の配合量	10mg以上	4点	
	カルシウムの配合量	200mg以上	3点	
	葉酸以外の主要栄養素数	3～5種類	2点	
	内容量	30日分以上	3点	
	定期購入の初回価格	4,000円以上、または通常購入のみ	1点	
	定期購入の継続条件	回数縛りあり	1点	
	送料	500円以上	1点	
	1日あたりの摂取粒数	3～4粒	2点	

本ランキングは各商品の公式サイトなどで確認できる公開情報をもとに、1日あたりの価格・葉酸の配合量・鉄やカルシウムの配合量・葉酸以外の主要栄養素数・内容量・定期購入の初回価格・継続条件・送料・1日あたりの摂取粒数などを比較し、編集部独自の基準で採点しています。

各項目の合計点をもとに順位付けを行っており、葉酸サプリを比較しやすいように整理しています。なお、価格や成分、販売条件は変更される場合があるため、購入前には必ず最新の公式情報をご確認ください。