

4 月 3 日は「葉酸の日」 出産未経験者 400 人の「葉酸」に関する意識調査

葉酸摂取が必要な理由を理解している出産希望の女性は約 3 割

雪印メグミルクグループの雪印ビーンスターク株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：平田公孝）は、20 歳～39 歳の出産経験のない女性 400 人を対象に、2017 年 3 月 11 日～3 月 13 日にインターネット上で「葉酸」に関する意識調査を実施いたしました。今回は妊娠前～妊娠初期に重要視される栄養素「葉酸」について、発表いたします。

ビタミン B 群の一種である葉酸は、赤ちゃんの先天異常の 1 つである神経管閉鎖障害(二分脊椎症)との関連が指摘されています。厚生労働省は、妊娠を計画している女性や妊娠初期の女性に、通常の食品に加えて栄養補助食品等から 1 日 400 μ g の葉酸を摂取するよう呼びかけていますが、諸外国と比べ、先進国の中で、日本は過去 30 年間二分脊椎症が減少していない国です。日本人妊婦は葉酸摂取が推奨量の半分以下となっています（出典：厚生労働省 平成 24 年国民健康・栄養調査）。先天性疾患のリスクを低減するためには、妊娠前から葉酸を摂取して、神経管の形成時期に女性の十分な葉酸摂取が大切です。

■「葉酸」に関する意識 調査概要

調査期間：2017 年 3 月 11 日～3 月 13 日

調査方法：インターネットリサーチ

調査対象：出産未経験者 400 人

20 歳～24 歳、25 歳～29 歳、30 歳～34 歳、35 歳～39 歳 各グループ 100 人ずつ

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【雪印ビーンスターク株式会社】とご明記ください。

TOPICS

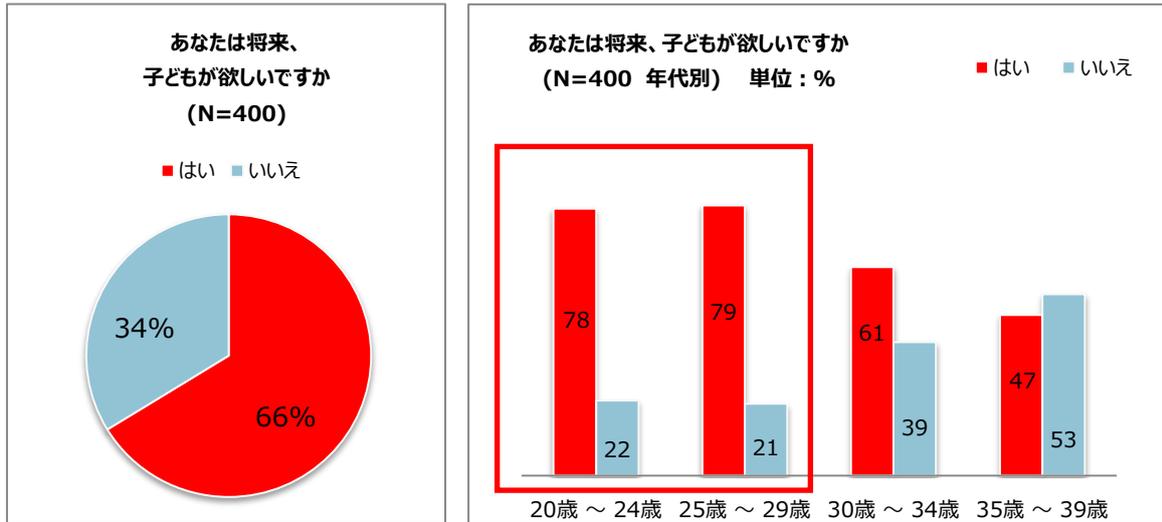
- 将来子どもがほしいと考える人は全体の 66%、さらに 20 代では約 80%と、出産を希望する人の割合が高いことが明らかに。
- 直近 2 年以内での妊娠を望む人は全体の半数以上。
年代別に見ると、35～39 歳の 75%以上が直近 2 年以内での妊娠を希望。
- 妊娠をするために、妊娠前にしておきたいことについて聞いたところ、約 80%の人がバランスの良い食事と回答。
- 普段の食事から積極的に摂っている栄養素は、カルシウムが最も多く、次いでビタミン C、鉄。一方、サプリメントでは葉酸の摂取率がやや高い結果に。
- 妊娠前～妊娠初期に重要視される栄養素である葉酸について、妊娠を考え始める時期の葉酸の摂取の必要性について、半数の人が「わからない」と回答
出産を希望する女性の場合は、51%が「必要だと思う」と回答し、このうち約 7 割が、必要な理由を「赤ちゃんの健康のため」と回答したことから、出産を希望する女性のうち、妊娠前の葉酸摂取の必要性を理解している女性は約 3 割。

調査結果詳細

【妊娠について】

① 将来子どもがほしいと考える人は全体の66%、さらに20代では約80%と出産を希望する人の割合が高いことが明らかに。

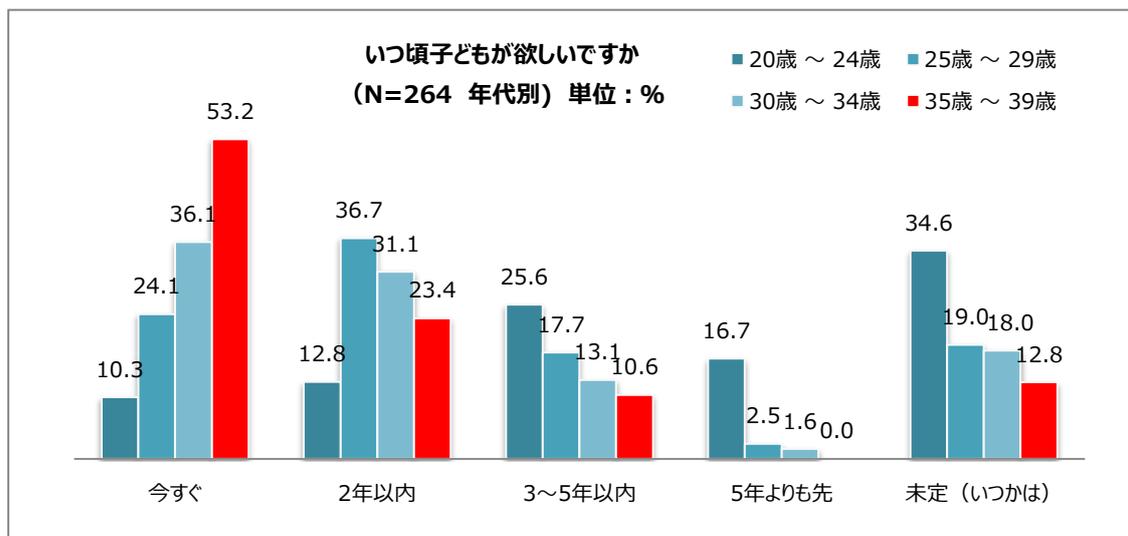
将来子どもがほしいかについて尋ねたところ、66%の方が「はい」と回答。さらに年代別で見ると、20代の約80%が子どもをほしいと考えていることがわかりました。また、30代でも約半数が出産を希望しており、少子化の中でも、子どもを持ちたいと考えている人は多いことが判明しました。



② 妊娠を望む人のうち2年以内での妊娠を望む人は全体の半数以上。

35～39歳の半数以上が「今すぐ」妊娠を希望。

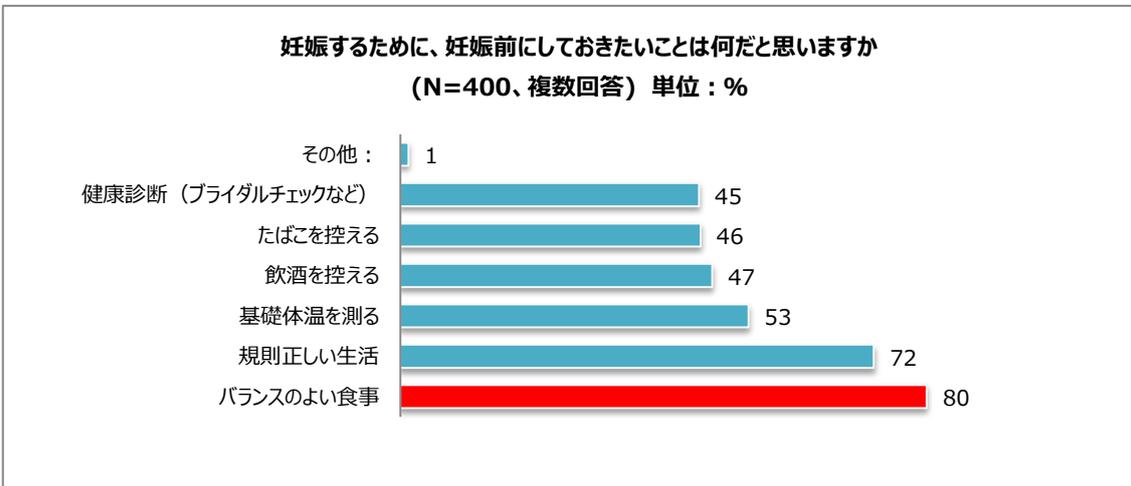
①で将来子どもがほしいと回答した方の半数以上が直近2年以内での妊娠を希望していることがわかりました。また、20～24歳、25～29歳、30～34歳、35～39歳の4つの年代別で見たところ、「今すぐ」と回答する人の割合は年代が上がるごとに高くなり、35～39歳は5割を超えています。



【栄養の摂取状況について】

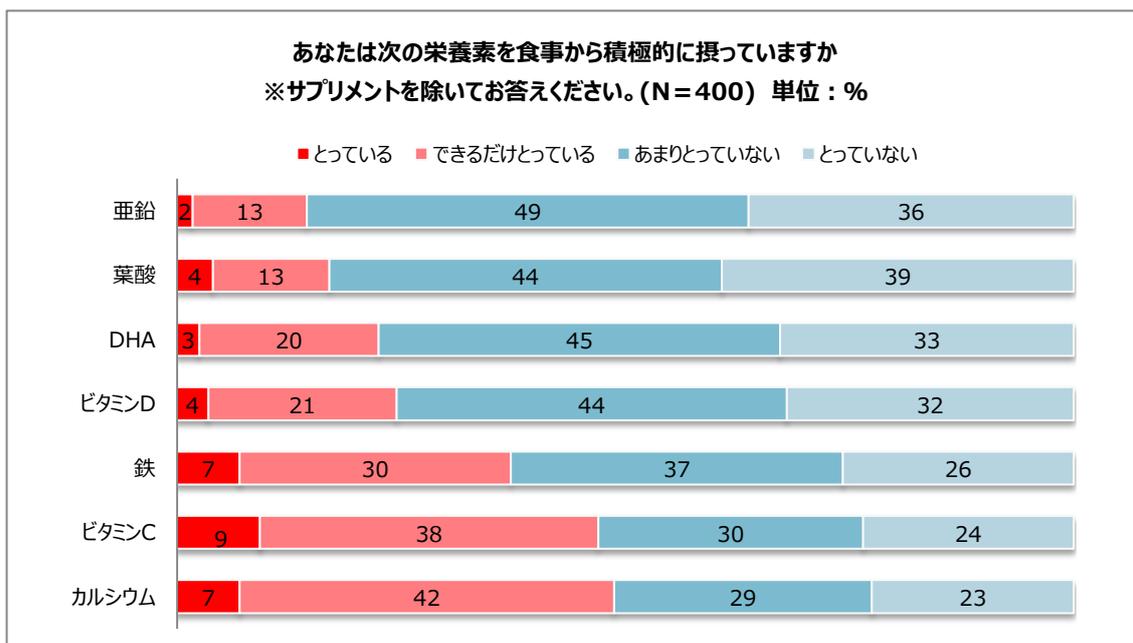
- ③ 妊娠をするために、妊娠前にしておきたいことについて聞いたところ、
約 80%の人がバランスの良い食事と回答。

妊娠するために、妊娠前にしておきたいことは何だと思えますかという質問について、第 1 位にバランスの良い食事、第 2 位に規則正しい生活という回答が続きました。

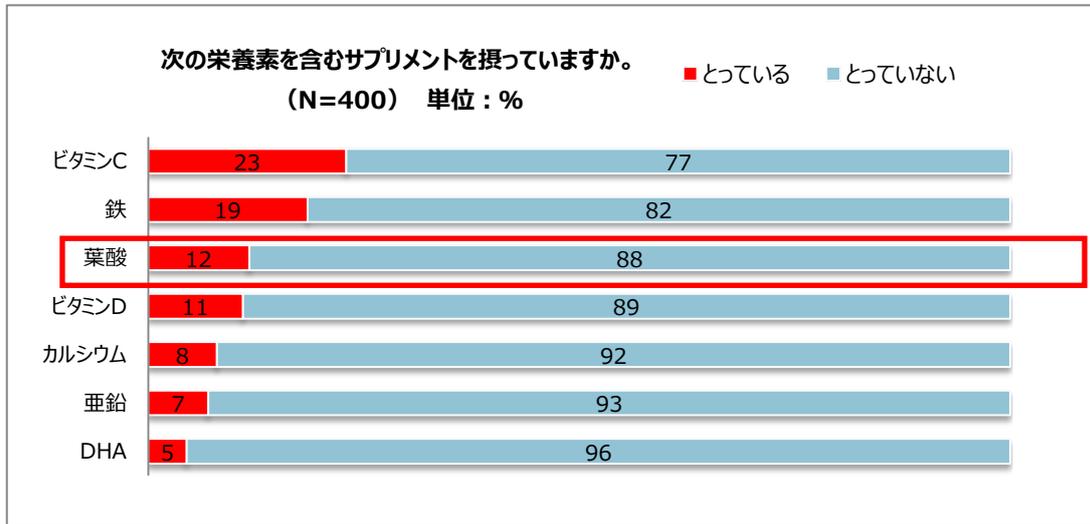


- ④ 普段の食事から積極的に摂っている栄養素は、カルシウムが最も多く、次いでビタミン C、鉄。
一方、サプリメントでは葉酸の摂取率が上がる結果に。

鉄・カルシウム・亜鉛・葉酸・ビタミン C・ビタミン D・DHA を食事から積極的に摂っているかを尋ねたところ(※サプリメントを除く)、「とっている」「できるだけとっている」の合計がもっとも割合が高かったのはカルシウム (49%)、ついでビタミン C (47%)、第 3 位に鉄 (37%) という結果になりました。一方で、妊娠前や妊娠中に重要とされている葉酸の摂取については、20%を下回りました。



サプリメントの摂取状況については、ビタミンC、鉄について葉酸は第3位に入りましたが、その割合は12%にとどまります。



【葉酸について】

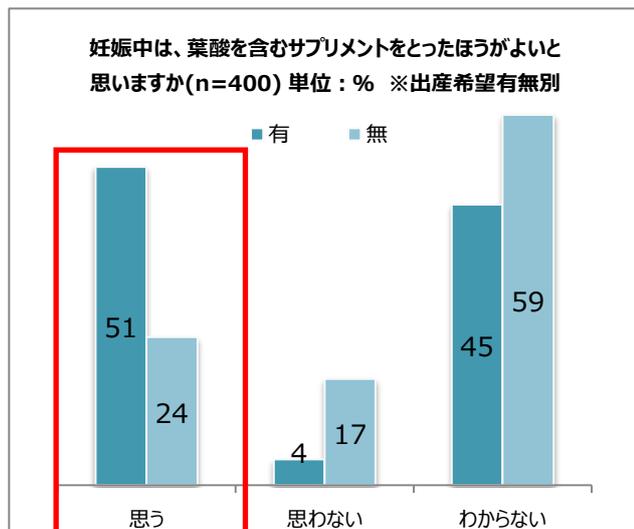
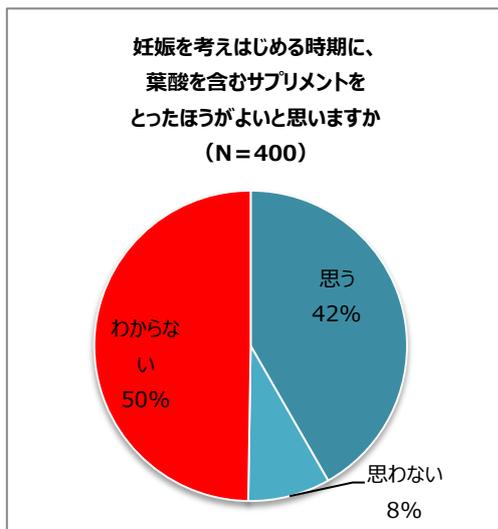
⑤ 妊娠前～妊娠初期に最も必要な栄養素である葉酸について、

妊娠を考え始める時期の葉酸の摂取の必要性について、半数の人が「わからない」と回答

「妊娠を考え始める時期に葉酸を含むサプリメントをとったほうがよいと思いますか」という質問に対し、半数が「分からない」と回答し、「とったほうがよい」を上回りました。

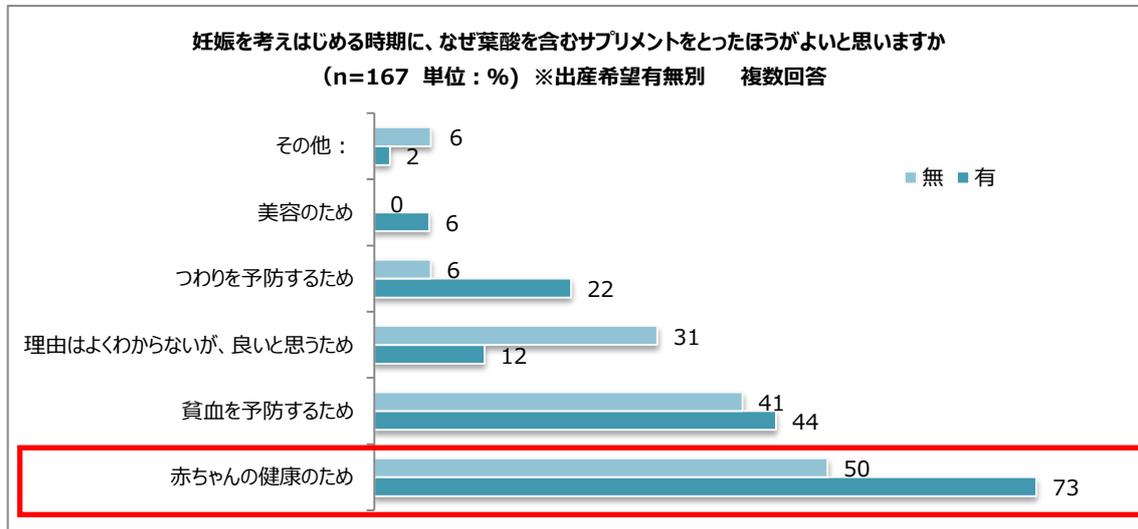
この結果を出産の希望の有無で比較すると、出産を希望しない人は24%、希望する人は51%が「必要」と回答しており、妊娠の希望の有無により認識の違いがあることがわかります。

葉酸は厚生労働省が、妊娠を計画している女性や妊娠初期の女性に通常の食品に加えて栄養補助食品等から1日400μgを摂取するよう呼びかけている栄養素ですが、妊娠を希望する人でも45%が「分からない」と回答している状況です。



⑥ 妊娠を考え始める時期に葉酸が必要だと回答した出産を希望する女性の約 7 割が、必要な理由を「赤ちゃんの健康のため」と回答。

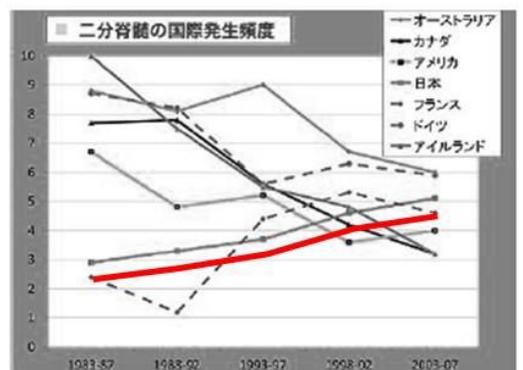
葉酸の必要性について、出産を希望している女性の場合、7 割以上が「赤ちゃんの健康のため」と回答し、神経管閉鎖障害と葉酸摂取の関係を理解している可能性があります。



出産を希望する女性の 51%が「妊娠を考え始める時期」に「葉酸が必要だと思う」と回答していましたが、そのうちの約 7 割が「赤ちゃんの健康のため」と回答しました。このことから、出産を希望する女性のうち、妊娠前の葉酸摂取の必要性を理解している人の割合は、およそ 3 割であることが推測されます。

【葉酸と二分脊椎症の関係性】

水溶性ビタミン B 群の一種である葉酸は、先天異常の 1 つである神経管閉鎖障害との関連が指摘されており、妊娠前の時期に葉酸を摂取する理由としては、赤ちゃんの先天異常“二分脊椎症”のリスクを減らすために挙げられます。日本先天異常学会が平成 28 年 12 月に発表したメッセージ*では、「妊娠前 4 週から妊娠 12 週までの期間、葉酸サプリメントによって毎日葉酸を 400 マイクログラム = 0.4 mg を摂取すると、お子さんに神経管閉鎖障害が起きるリスクが低下します。…中略… 妊娠女性の葉酸サプリメントの摂取は 10-20%に留まり、神経管閉鎖障害の本邦発生率は減少傾向が示されていません。」とあり、葉酸の重要性についてあまり知られていないことが現状です。



海外比較は2003～2007のデータだが、2012年も日本の発生率はあまりかわらない 出典：葉酸普及研究会

*日本先天異常学会（メッセージリンク先 http://jts.umin.jp/new/JTS_message2017.pdf

厚生労働省は、妊娠を計画している女性や妊娠初期の女性に通常の食品に加えて栄養補助食品等から 1 日 400μg の葉酸を摂取するよう呼びかけています。（「神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について」平成 12 年 12 月 28 日）

一方で妊娠前や妊娠中の女性の葉酸摂取に関して、課題があることが指摘されています。厚生労働省難治

性疾患克服事業・研究班葉酸普及研究会のWEBサイトでは、神経管閉鎖障害の一つである二分脊椎の発症率について諸外国での発生頻度は減少しているのに対し、日本では増加傾向であるというデータが掲載されています。

【雪印ビーンスターク株式会社の企業概要】

私たち雪印ビーンスタークは赤ちゃんとお母さんをはじめ家族の健康といきいきした暮らしをサポートいたします。

設 立：平成 14 年 8 月 7 日 代表者：代表取締役社長 平田公孝

URL：<http://www.beanstalksnow.co.jp/>

■まめコミひろば URL：<https://www.mamecomi.jp/>

■その他商品情報 URL：<http://www.beanstalksnow.co.jp/product/>