

はじめての赤ちゃんが欲しい30代男女200人への意識調査  
イマドキ夫婦の妊活は「ふたりで一緒に」がポイント！  
**理想の夫は「添いメン」**

日清食品株式会社（社長：安藤 徳隆）は、第一子妊活\*<sup>1</sup>中の30代男女200人への意識調査を実施しました。

近年、女性の第一子出産平均年齢は上昇を続けており、2016年は30.7歳\*<sup>2</sup>となっています。出産年齢が上がることで、妊娠、出産に関するリスクが上昇するため、妊娠に対して不安を感じている夫婦が増えてきていると思われます。

今回の調査では、はじめての赤ちゃんが欲しい男女の考えや、実態の一端を知ることができましたので、ご紹介します。

## 調査結果トピックス

① 9割以上の女性が、「自分が妊娠できるか不安」と回答

② 「妊活は必要」と答えた男性は9割以上

③ 妊活には「葉酸」が必要だと認識している女性は9割以上

④ 妊活でやりたいことは、「毎日ふたりで一緒にサプリメント」

⑤ 妊活に役立つサプリメントを摂りたい男性は6割以上

### ■妊活に関する意識と実態についての調査

【調査対象】全国の第一子妊活中の30代既婚男女各100名、計200名

【調査方法】インターネット調査

【調査時期】2017年3月17日(金)～23日(木)

【調査主体】日清食品株式会社

\*1 妊娠しやすくするためのからだ作り、それに伴う知識取得やライフスタイルの見直しをすること。

\*2 厚生労働省 平成28年人口動態統計月報年計(概数)の概況、内閣府平成28年版少子化社会対策白書による。

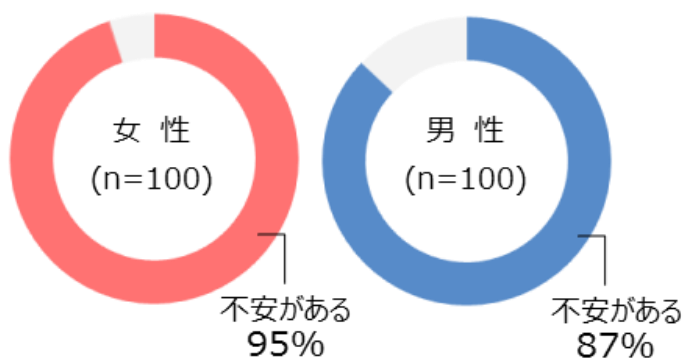
■調査結果

① 9割以上の女性が、「自分が妊娠できるか不安」と回答

「あなたは子どもを授かるかどうか、不安はありますか」という質問に対して、95%の女性が「不安がある」と答えました。また、男性も87%が「不安がある」と答えました【図1】。

女性の初婚年齢は年々上昇しており、それに伴い第一子出産年齢も上昇しています。出産年齢の上昇も、「自分は妊娠できるだろうか?」といった不安の一因になっていると考えられます。

【図1】 Q.あなたは子どもを授かるかどうか、不安はありますか。

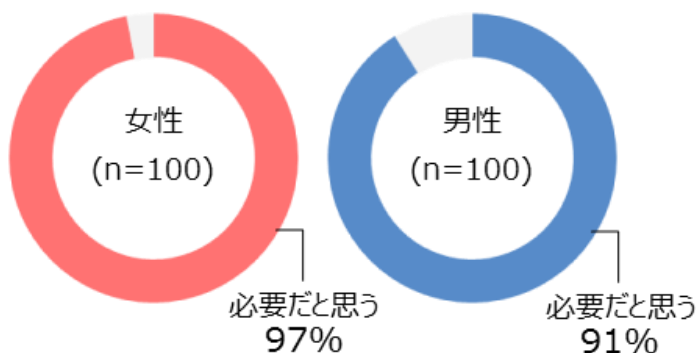


② 「妊活は必要」と答えた男性は9割以上

「あなたは子どもを授かるために、妊活は必要だと思いますか」という質問に対して、女性の97%が「必要だと思う」と答えました。また、男性も91%が「必要だと思う」と答えました【図2】。

「妊娠できるだろうか?」といった不安が高まることで、妊活への意識が高まっていると考えられます。その中で注目されるのは、男性も9割以上が「妊活が必要」と感じているということです。今回の調査から、女性だけでなく、男性も「妊娠には準備が必要」と考えていることがうかがえました。

【図2】 Q.あなたは子どもを授かるために、妊活は必要だと思いますか。





### ③ 妊活には「葉酸」が必要だと認識している女性は9割以上

「どんな成分が妊活に必要だと思いますか」という質問に対して、女性は1位「葉酸」、2位「鉄分」、3位「亜鉛」と答えました。また、男性は1位「亜鉛」、2位「マカ」、3位「葉酸」と答えました【図3-1】。

一方で、女性1位の「葉酸」、男性1位の「亜鉛」に関して、妊娠に関わるはたらきを知っているか聞いたところ、男女共にあまり理解できていないことがわかりました【図3-2】。

妊娠に関わる不安の背景には、身体的な理由以外にも、経済状況や生活環境の変化といった、すぐには解決できないことも多いと思われませんが、このような妊活に関する知識不足も不安の一因になっていると考えられます。

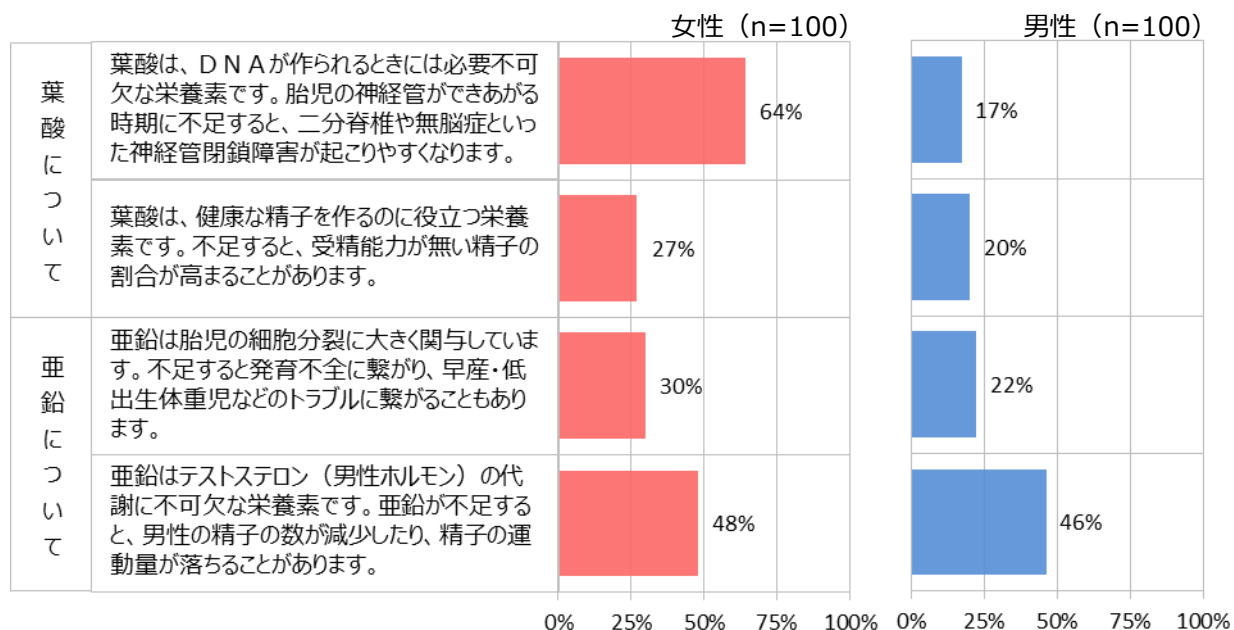
【図3-1】 Q.どんな成分が妊活に必要だと思いますか。（複数回答）

女性 (n=77)			男性 (n=50)		
1位	葉酸	96.1%	1位	亜鉛	60.0%
2位	鉄分	51.9%	2位	マカ	40.0%
3位	亜鉛	36.4%	3位	葉酸	36.0%
4位	マカ	32.5%	4位	鉄分	28.0%
5位	ビタミンC	29.9%	5位	マグネシウム	16.0%
6位	イソフラボン	23.4%	6位	カルシウム	14.0%
6位	ビタミンD	23.4%	7位	ビタミンC	12.0%
8位	乳酸菌	18.2%	7位	DHA	12.0%
8位	カルシウム	18.2%	9位	イソフラボン	10.0%
10位	ビタミンB12	15.6%	9位	その他	10.0%
11位	食物繊維	14.3%	11位	食物繊維	8.0%
11位	ビタミンB6	14.3%	11位	プラセンタ	8.0%
13位	マグネシウム	9.1%	13位	ビタミンD	6.0%
14位	プラセンタ	7.8%	13位	ビタミンB6	6.0%
14位	DHA	7.8%	13位	ビタミンB12	6.0%
16位	ビオチン	1.3%	13位	ビオチン	6.0%
16位	その他	1.3%	17位	コリン	2.0%
18位	コリン	0.0%	17位	乳酸菌	2.0%

※質問対象：妊活に役立つサプリメントの摂取経験、または摂取意向がある人



【図 3-2】 Q.あなたは以下のことを知っていますか。



#### ④ 妊活でやりたいことは、「毎日ふたりで一緒にサプリメント」

女性に「あなたが妊活に関連してやりたいことを教えてください」という質問をしたところ、83%が「毎日、男女共用で使えるサプリメントを一緒に摂る」、75%が「毎日、女性向けのサプリメントを一人で飲む」と答えました【図 4-1】。また、「あなたは、妊活に役立つサプリメントを摂取していますか」という質問をしたところ、「今、摂取している」と答えた女性は48%でした【図 4-2】。

今回の調査では、女性の約半数しか妊活に役立つサプリメントを摂っていないことがわかりました。厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、妊活、妊娠中の女性には、葉酸をサプリメントで摂ることを推奨しています。もっと多くの女性にとって妊活に役立つ葉酸などの栄養素の情報を知る機会が増えることが重要だと考えられます。

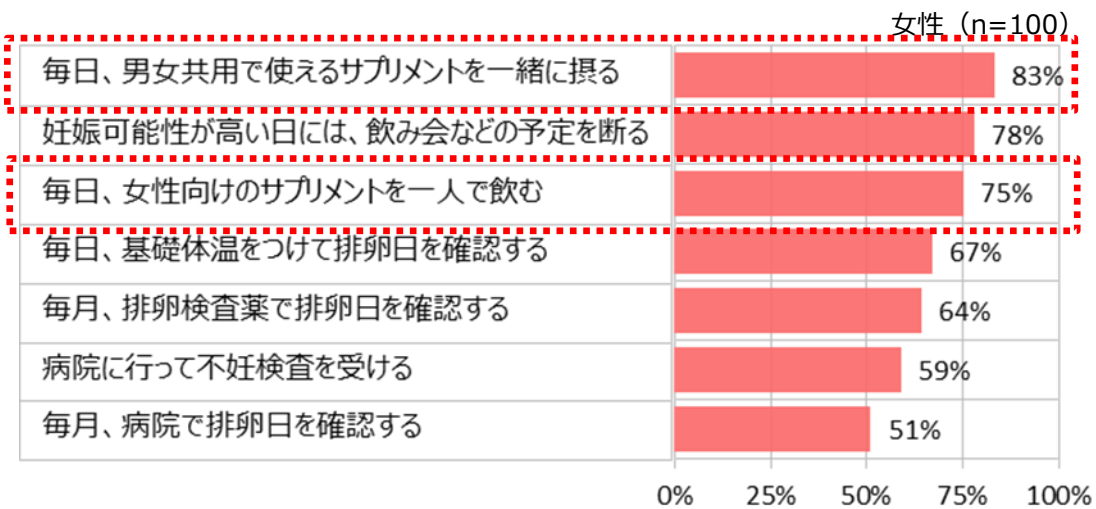
妊活は、女性が主体になりがちです。しかし、妊活は本来「ふたりで一緒に取り組むこと」です。今回の調査では、「夫にも、毎日一緒に体調管理をしてほしい」という女性の気持ちがかえりました。不安の多い妊活生活を続けるうえで、夫に対して、「私の気持ちに寄り添って、具体的な行動を習慣化してほしい」と感じているようです。

初めての妊活を始めた女性にとっての理想の夫は、自分の気持ちに寄り添った行動を大事にしてくれる「添いメン<sup>\*3</sup>」だといえます。

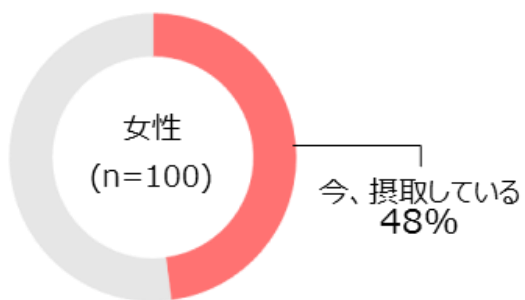
\*3 妻の気持ちに寄り添った行動を大事にする夫のこと。



【図 4-1】 Q あなたが妊活に関連してやりたいことを教えてください。（複数回答）



【図 4-2】 Q.あなたは、妊活に役立つサプリメントを摂取していますか。

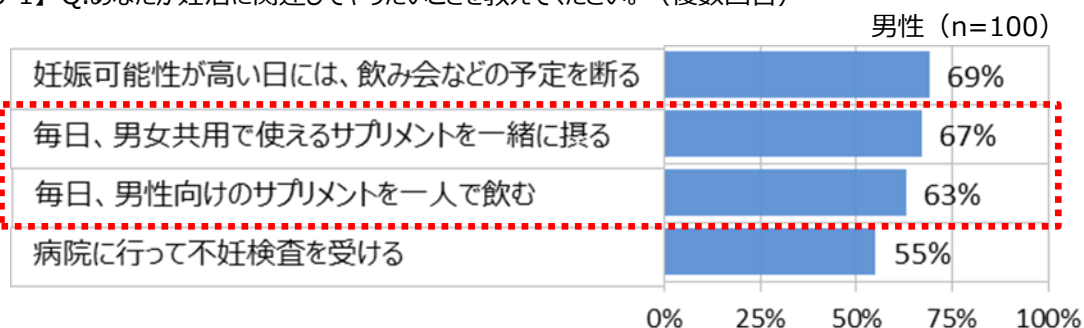


## ⑤ 妊活に役立つサプリメントを摂りたい男性は 6 割以上

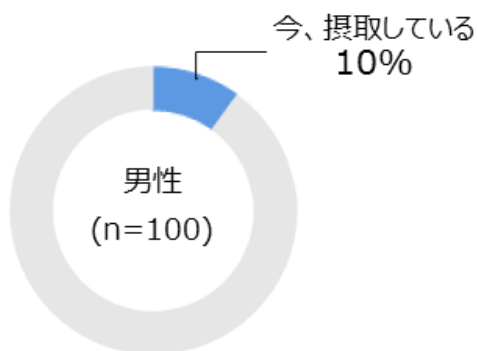
男性に「あなたが妊活に関連してやりたいことを教えてください」という質問をしたところ、67%が「毎日、男女共用で使えるサプリメントを一緒に摂る」、63%が「毎日、男性向けのサプリメントを一人で飲む」と答えました【図 5-1】。また、「あなたは、妊活に役立つサプリメントを摂取していますか」という質問をしたところ、「今、摂取している」と答えた男性はわずか10%でした【図 5-2】。

実は男性の多くのが、妻と一緒にできる妊活に積極的に取り組みたい「添いメン“予備軍”」であることがわかりました。しかし、なかなか行動に移すことができていないのが現状のようです。

【図 5-1】 Q.あなたが妊活に関連してやりたいことを教えてください。（複数回答）



【図 5-2】 Q. あなたは、妊活に役立つサプリメントを摂取していますか。





## ■ 総評

はじめての赤ちゃんが欲しいと思っている夫婦にとって、不安は切り離せないものです。その不安は、なかなか他人には言いづらく、抱え込んでしまうこともあるかもしれません。日頃は会話の絶えない夫婦でも、日常の出来事や趣味の話とは違って、妊活に関する会話は十分にできていない場合があります。

今回の調査では、「ふたりで一緒に妊活をしたい」という気持ちが、男女共に強いことがわかりました。妊活を始める前に、まずは二人で十分に話し合っ、夫婦一緒にできる毎日の妊活習慣について考えてみてはいかがでしょうか。