

2018年11月21日
株式会社ゼネラルリンク

報道関係者各位



《妊娠期における葉酸に関する調査》2人に1人はサプリで摂取！ 35%は妊活中からサプリを飲んで【赤ちゃんの部屋調べ】

この度、妊活・妊娠・育児の悩みを解消する情報サイト【赤ちゃんの部屋】(<https://www.babys-room.net/>) (運営：株式会社ゼネラルリンク、本社：東京都渋谷区、代表：廣瀬 真一郎) では、「葉酸」に関して、全国の妊娠経験のある女性 366 名にインターネット調査を実施致しました。

<調査結果のポイント>

- ・ 妊娠期に葉酸が必要な栄養素だと知っていた人、85.8%
- ・ 葉酸を意識した理由、「胎児の成長により影響があると思ったから」が86%でもっとも多い
- ・ 葉酸をサプリメントからとった人は47.9%、「食品とサプリメントの両方から」と合わせると53.9%がサプリメントを利用
- ・ 葉酸サプリを飲み始めた時期は41.5%が「妊娠が分かった時期」、35%が妊活中から葉酸サプリを飲み始めていた

<調査概要>

調査日：2018年11月5日～11月7日

調査方法：インターネットによる調査

調査人数：366人

調査対象：全国の妊娠経験のある女性

調査主体：ゼネラルリサーチ (<https://general-research.co.jp/>)

葉酸が、妊婦さんや授乳期のママに必要な栄養素と知っていたのは85.8%でした。知ったきっかけは「インターネットメディア・SN」Sがもっとも多く37.3%となり、インターネットの影響力が伺える結果となりました。また、66.1%の方が葉酸を意識してとっていました。その理由については、86%が「胎児の成長により影響があると思ったから」という結果になり、情報をしっかり得て検討している方が多いようです。葉酸をどうやって摂取したかは「サプリメント」・「食品とサプリメント両方から」を合わせると53.9%でした。さらに35%の人が妊活中から葉酸サプリを飲み始めていました。

※葉酸…葉酸は水溶性ビタミンであるビタミンB群の一種です。近年の多くの研究から、妊娠初期における葉酸摂取の不足により胎児における神経管閉鎖障害(NTD: neural tube defects)の発症率が高まることが明らかにされました。そこで日本では2000年に厚生労働省から妊娠の可能性のある女性に対して、葉酸摂取に関する通知が出されました。引用：厚生労働省 e-ヘルスネット「葉酸とサプリメント - 神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-002.html>

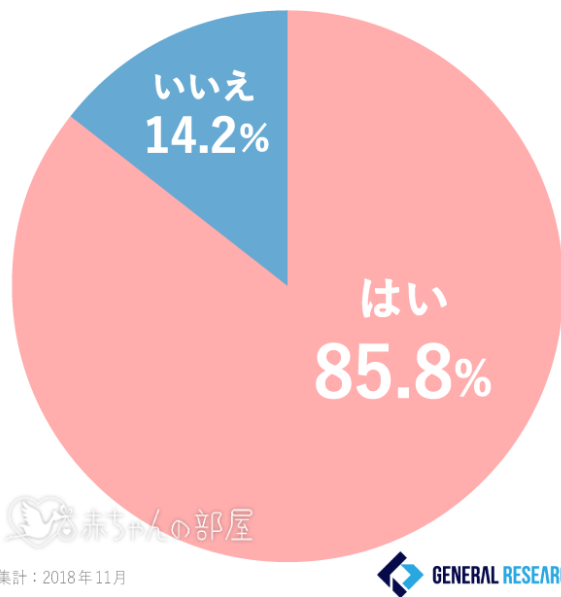
<調査結果サマリ>

葉酸が妊婦に必要な栄養素だと知っていた人は 85.8%

<調査 1> 葉酸が妊婦さんや授乳期のママに必要な栄養素と知っていますか？

Q. 葉酸が妊婦さんや授乳期のママに必要な栄養素と知っていますか？

対象：全国の妊娠経験のある女性366名



葉酸が妊婦さんや授乳期のママに必要な栄養素だと知っていたと答えた人は 85.8%でした。

妊娠中または妊娠経験のある大多数の女性に、葉酸の必要性が認知されているようです。

<調査 2> 葉酸が必要だと知ったのはいつ頃ですか？

葉酸が必要だと知った時期で多かったのは、「妊娠がわかった時期」で 35.7%、ついで「妊活する以前から」の 21.7%、「妊活を始めてから」の 13.7%となりました。

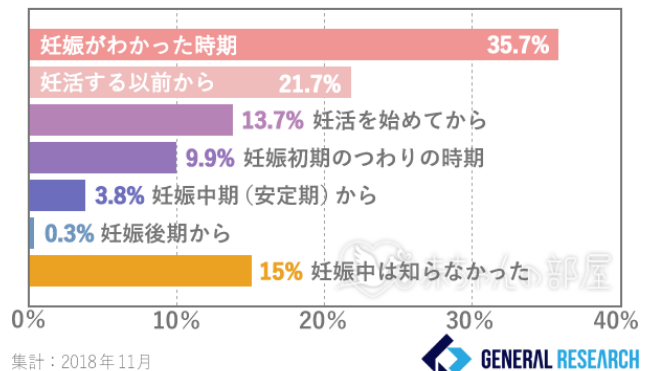
妊活中を合計すると 35.4%の人は、妊娠する以前から葉酸の必要性を知っていたことがわかります。

妊娠を意識する時期にはすでに、葉酸の必要性が広く知られているようです。

とはいえ、「妊娠中は知らなかった」という人も 15%いることがわかりました。

Q. 葉酸が必要だと知ったのはいつ頃ですか？

対象：全国の妊娠経験のある女性314名

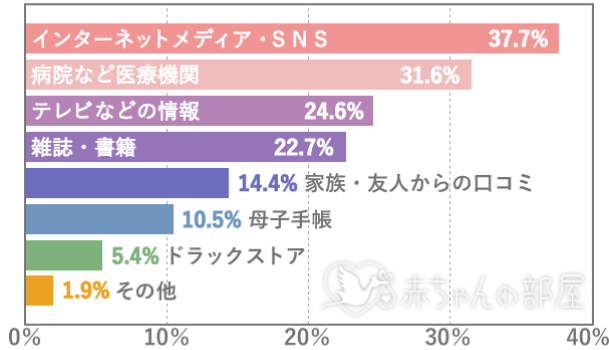


《妊娠期における葉酸に関する調査》 3

<調査3> 葉酸が必要な栄養素と知ったきっかけを教えてください。

Q. 葉酸が必要な栄養素と知ったきっかけはなんですか？

対象：全国の妊娠経験のある女性313名



集計：2018年11月

GENERAL RESEARCH

葉酸が必要な栄養素と知ったきっかけは、「インターネットメディア・SNS」がもっとも多く37.3%、ついで「病院などの医療機関」が31.6%、「テレビなどの情報」が24.6%でした。

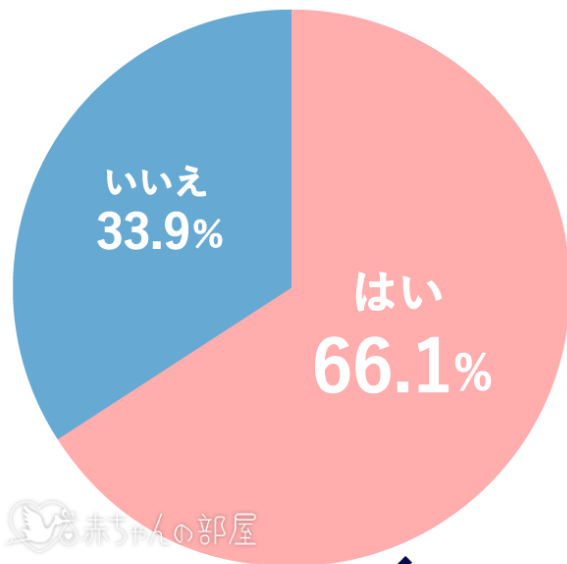
インターネット上での情報が、妊娠を意識している女性に大きな影響を与えていることが伺えます。

66.1%の人が葉酸を意識してとっていた

<調査4> 葉酸を意識してとっていますか？（とっていましたか？）

Q. 葉酸を意識してとっている、またはとっていましたか？

対象：全国の妊娠経験のある女性313名



集計：2018年11月

GENERAL RESEARCH

66.1%の人が「葉酸を意識してとっていた」と答えています。

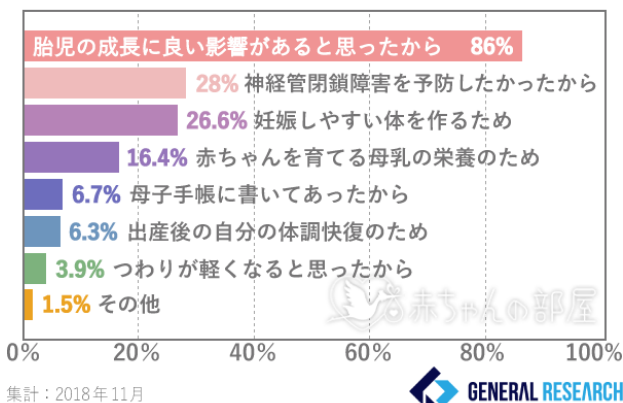
葉酸の認知度は高いだけでなく、実際に摂取をした人が半数以上となっており、多くの方が必要性を感じているといえるでしょう。

《妊娠期における葉酸に関する調査》 4

＜調査5＞葉酸を意識してとろうと思った理由を教えてください。

Q. 葉酸を意識してとろうと思った理由は何ですか？

対象：全国の妊娠経験のある女性207名



葉酸を意識してとった理由については、86%の方が「胎児の成長に良い影響があると思ったから」と答えており、次いで「神経管閉鎖障害を予防したかったから」が28%、「妊娠しやすい体を作るため」が26.6%でした。

1位・2位は、いずれも赤ちゃんの成長を考慮して摂取している結果です。

多くの妊婦さんが赤ちゃんのために、葉酸を意識してとっていたことがわかります。

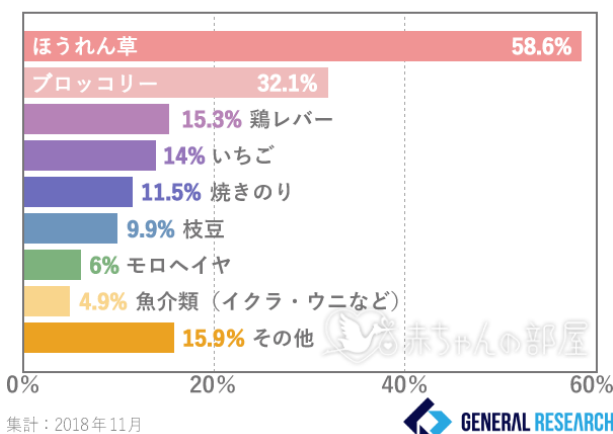
また、「妊娠しやすい体を作るため」・「母乳の栄養のため」といった妊活や出産後の授乳など、幅広く、時期に応じて葉酸をとっていることがうかがえます。

食べ物では、なにかから摂取した？

＜調査6＞葉酸を意識して食べた食べ物を教えてください

Q. 葉酸を意識して食べた食べ物はなんですか？

対象：全国の妊娠経験のある女性365名



葉酸を意識して食べた食品では、「ほうれん草」がもっとも多く、次いで「ブロッコリー」・「鶏レバー」・「いちご」となりました。

その他では、「小松菜」や「豆苗」、「さつまいも」などの食品のほか市販の「葉酸入りドリンク」を利用したという人もいます。

調理が必要な素材が上位にあるなか、4位に「いちご」がランクインしています。

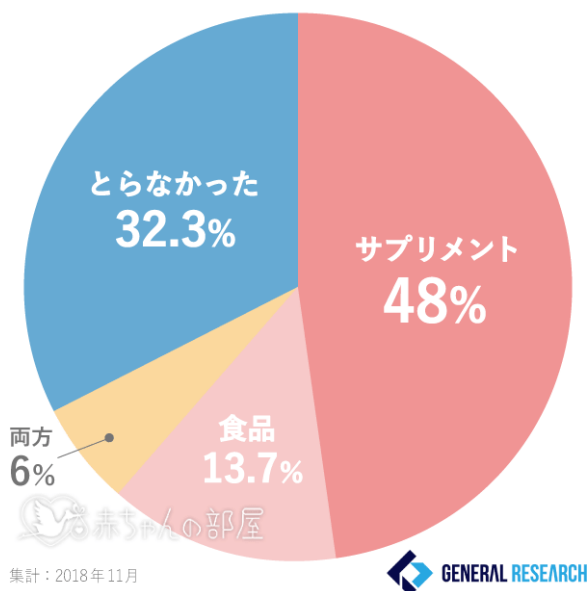
「いちご」や「のり」など、調理しなくても手軽に取り入れられるもので摂取している人もいます。

葉酸サプリメントの利用は2人に1人

＜調査7＞葉酸をとったのは何からですか？

Q. 葉酸は何からとりましたか？

対象：全国の妊娠経験のある女性365名



葉酸を何からとったのか？の質問では「サプリメント」が48%でもっとも多い結果となりました。

「サプリメント」と「食品と両方から」を合わせると54%の人が、サプリメントを利用して葉酸を摂取していることがわかります。

食品だけではとりにくいといわれている葉酸を、サプリメントで摂取しようという人が多いと推察されます。

＜調査8＞葉酸サプリはいつから飲みましたか？

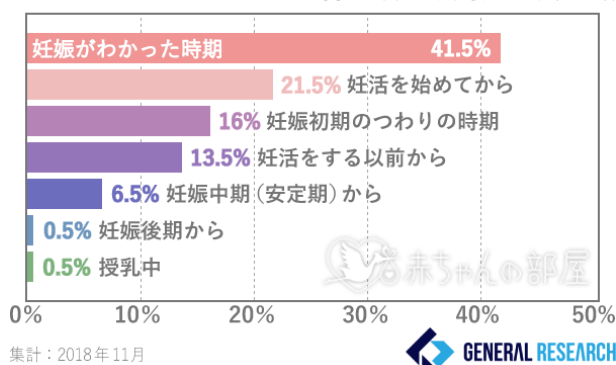
葉酸サプリはいつから飲みはじめたのかを聞きました。

もっとも多かったのは「妊娠が分かった時期」の41.5%、「妊娠初期のつわりの時期」が16%となり、57.5%が妊娠初期から葉酸サプリを飲んでいることがわかりました。

「妊活を始めてから」21.5%「妊活をする以前から」が13.5%とあり、35%の人が妊娠がわかる前から葉酸サプリを飲み始めていることも、データから読み取れます。

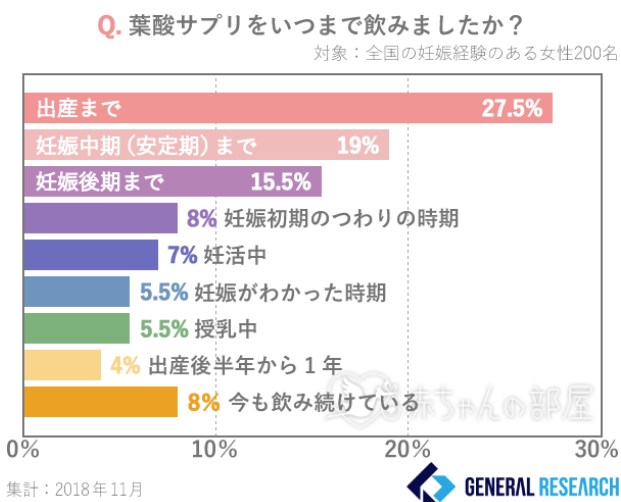
Q. 葉酸サプリはいつから飲みましたか？

対象：全国の妊娠経験のある女性200名



《妊娠期における葉酸に関する調査》 6

<調査9> 葉酸サプリをいつまで飲みましたか？



葉酸サプリをいつまで飲んでいたか聞きま
した。

「出産まで」がもっとも多く27.5%、「妊娠
中期（安定期）まで」が19%、「妊娠後期ま
で」が15.5%でした。

今回の調査では、多くの妊婦さんが、産まれてくる赤ちゃんのためにより早い段階から葉酸を積極的に摂取していることがわかりました。

また葉酸のとり方では、食べ物だけでなくサプリメントを利用している人が半数を超えており、葉酸が食品だけではとりにくい栄養素であるという知識も浸透していると推察されます。

上記のさらに詳しい情報は、<https://www.babys-room.net/35954.html> で公開しています。
本リリース情報を引用・参照する際は、【赤ちゃんの部屋調べ】と記載してお使いください。

■関連情報

- ・「赤ちゃんの部屋」 <https://www.babys-room.net/>
- ・Facebook 公式ページ <https://www.facebook.com/babysroom.net/> 「@babysroom.net」
- ・Twitter 公式アカウント <https://twitter.com/babysroom1> 「@babysroom1」 「#赤ちゃんの部屋」
- ・Instagram 公式アカウント <https://www.instagram.com/babysroom1insta/> 「babysroom1insta」 「#赤ちゃんの部屋」

■株式会社ゼネラルリンク 概要

会社名：株式会社ゼネラルリンク

設立：2004年10月

代表取締役社長：廣瀬 真一郎

事業内容：メディア運営事業、人材紹介事業、WEB事業など

URL：<https://general-link.co.jp/>

【本件に関するお問い合わせ】

- ・ブランド戦略室
- ・TEL：03 - 5468 - 5820
- ・Mail：pr@general-link.co.jp