

## 鉄分に関するアンケート

- ・鉄不足の症状4割以上「自覚あり」、対処法は食事やサプリ
- ・鉄に2種類あることを「知らなかった」7割以上
- ・厚生労働省が時期別に推奨する鉄摂取量「知らなかった」8割以上

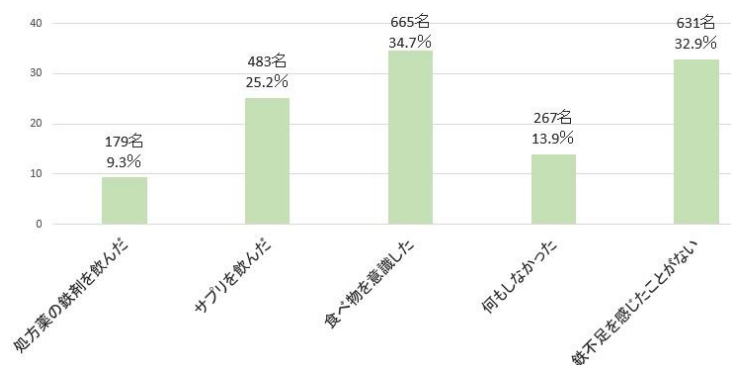
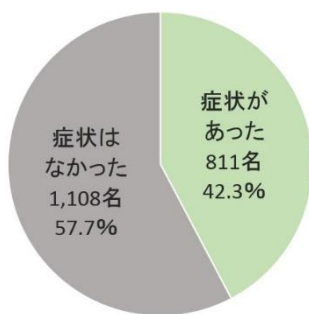
時期別の葉酸サプリの販売を行うゲンナイ製薬株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：上山永生）は、「鉄に関するアンケート調査」を行いました。調査期間は2018年12月14日～12月18日で、調査対象は現在葉酸サプリを飲用している妊活中・妊娠中・授乳期の女性1,919名です。

### 「鉄配合の葉酸サプリ」購入前の知識を調査

妊活中・妊娠中・授乳期の女性に必要な栄養素といえば「葉酸」と「鉄」。現在、妊活中・妊娠中・授乳期に該当し、実際にそれぞれの時期に合った鉄配合の葉酸サプリを飲んでいる女性は、「鉄」についてどのような考えや知識を持っていたのかを調査しました。

まず、「妊活を意識する前に、鉄が不足していると感じる症状はありましたか」と質問したところ、4割以上の女性が「症状があった」と答えています。そして「鉄不足の症状を感じたとき、どのように対処しましたか」と複数回答で聞いたところ、約35%の方が「食事を意識した」、約25%の方が「サプリを飲んだ」、約14%の方が「何もしなかった」と答えました。通院して「処方薬の鉄剤を飲んだ」という方は1割以下にとどまっており、鉄不足の症状を感じても大半の女性は、食事やサプリなど気軽にできる手段で対処していることがわかりました。

#### ◆妊活を意識する前に、鉄が不足していると 感じる症状はありましたか



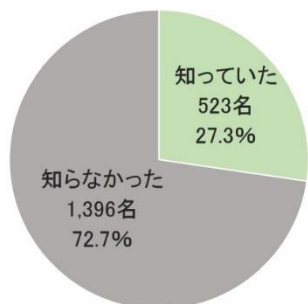
#### ◆鉄不足の症状を感じたとき、どのように対処しましたか

### 鉄に2種類「知らなかった」7割以上

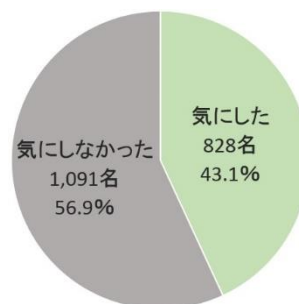
鉄には、肉や魚など動物性の食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜や大豆など植物性の食品に多く含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べ、鉄としての吸収率が

5～6 倍高いとされていますが、「鉄配合の葉酸サプリを調べる前に、鉄には2種類あることを知っていましたか」と聞いたところ、7割以上にあたる方が「知らなかった」と答えました。しかし、「鉄配合の葉酸サプリを選ぶ際に、鉄の種類や配合量を気にしましたか」の質問には、4割以上が「気にした」と答えていますので、主に種類ではなく配合量を気にしたと読み取ることができます。

◆鉄配合の葉酸サプリを調べる前に、鉄には2種類あることを知っていましたか



◆鉄配合の葉酸サプリを選ぶ際に、鉄の種類や配合量を気にしましたか



**時期ごとの鉄の推奨摂取量「知らなかった」8割以上**

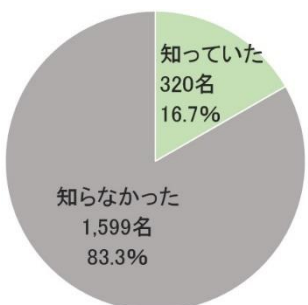
厚生労働省は、「妊娠初期」「妊娠中期・後期」「授乳期」という時期ごとに分けて、鉄分の推奨摂取量を発表しています。鉄がもっとも多く必要なのは妊娠中期・後期で、1日あたり15mgを付加した摂取が推奨されています。しかし、「鉄配合の葉酸サプリを調べる前に、鉄は時期ごとに必要な摂取量が異なることを知っていましたか」と質問したところ、8割以上の方が「知らなかった」と答え

	10～29歳	30～49歳
通常時	7.0	7.5
月経時	10.5	10.5
妊娠初期	+2.5	+2.5
妊娠中期・後期	+15.0	+15.0
授乳期	+2.5	+2.5

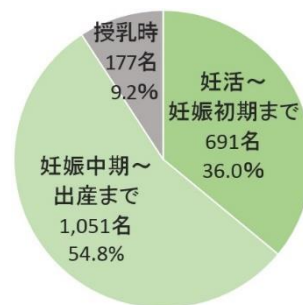
厚生労働省の推奨する鉄摂取量 (mg/日)

一方で、「妊活～産後の時期で、鉄が一番必要なのはいつだと思いますか」との質問には、過半数の方が「妊娠中期～出産まで」という正しい回答を選んでいます。

◆鉄は時期ごとに必要な摂取量が異なることを知っていましたか



◆妊活～産後の時期で、鉄が一番必要なのはいつだと思いますか



ゲンナイ製薬株式会社は、今後も妊活や出産、育児等に役立つアンケートを実施し、調査結果ならびに正しい情報を定期的に発信してまいります。

調査タイトル : 鉄分に関するアンケート調査  
調査対象 : 当社の製品を購入したことがある女性  
調査期間 : 2018年12月14日～2018年12月18日  
調査方法 : LINEアンケート調査  
調査地域 : 全国  
有効回答 : 女性1,919サンプル  
調査機関 : ゲンナイ製薬株式会社

本リリース内容の転載にあたりましては、  
「時期別の葉酸サプリメントを販売するゲンナイ製薬調べ」もしくは「ゲンナイ製薬調べ」  
と記載頂きますよう、お願い申し上げます。

## 【会社概要】

社名 ゲンナイ製薬株式会社  
代表 上山 永生（うえやま ひさお）  
本社所在地 東京都千代田区有楽町 1-7-1 有楽町電気ビル南館 16 階  
ホームページ <https://www.gennai-seiyaku.co.jp>  
設立 2009 年 6 月  
資本金 1,000 万円  
売上高 7 億 5,000 万円（9 期）  
従業員数 7 名（男性 2 名、女性 5 名）  
事業内容 化粧品、医薬部外品製造販売／サプリメント販売／情報提供サイトの運営

<本件に関するお問い合わせ先>

ゲンナイ製薬株式会社

広報：毛利

電話：03-6222-8416 E-mail：ko-ho@gennai-seiyaku.co.jp