

「葉酸サプリ」に関する意識調査

- ・妊活中、妊娠中、授乳期の葉酸摂取量 8割が誤認
- ・時期別の葉酸サプリ 95%以上「必要だと思う」

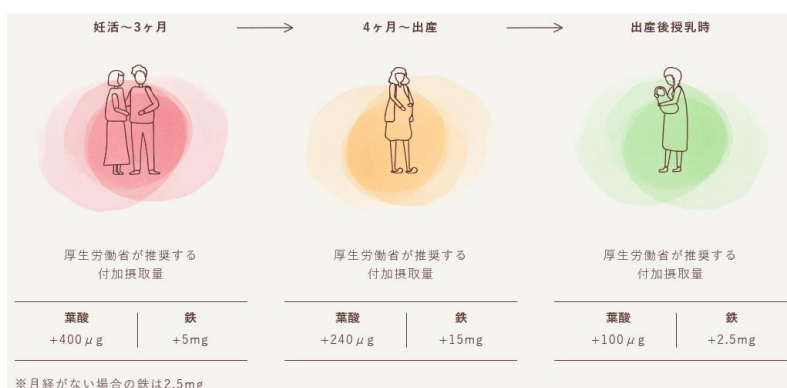
時期別の葉酸サプリの販売を行うゲンナイ製薬株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：上山永生）は、「葉酸サプリに関する意識調査」を行いました。調査期間は2020年1月31日～2月4日で、調査対象は妊活中～授乳時にあたる既婚女性1,527名です。

8割が葉酸の摂取量を誤認

赤ちゃんの体の形成に大切な成分として知られている栄養素、「葉酸」。しかし、葉酸がなぜ必要で、妊活中～授乳期のいつからいつまで、どれくらい摂取すべきなのかは、あまり知られていません。

厚生労働省は、食事とは別に摂取する葉酸の量を、妊活中～授乳時で3種のステージにわけて推奨しています。

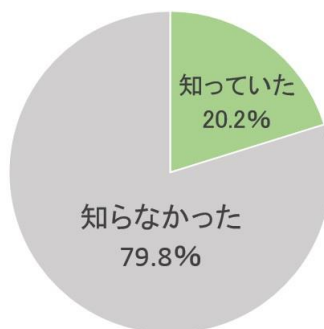
- ・妊活中～妊娠3カ月 400 μ g
- ・妊娠4カ月～出産 240 μ g
- ・出産後授乳時 100 μ g



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2015版）

しかし、「妊活中・妊娠中・授乳期で、必要な栄養摂取量が異なることをご存知でしたか？」と質問したところ、およそ8割にあたる79.8%の女性が「知らなかった」と答えました。

- ◆妊活中・妊娠中・授乳期で、必要な栄養摂取量が異なることをご存知でしたか？



ゲンナイ製薬調べ

葉酸とは？

葉酸とは、水溶性ビタミンB群のひとつにあたる栄養素です。ビタミンB12と協力し赤血球をつくり、

DNA やタンパク質を合成する過程にも関わっています。全世代の男女の健康的な生活のために不可欠な成分ですが、体内でつくることができないため、食事などで摂取する必要があります。葉酸は、ほうれんそうやブロッコリーをはじめとする緑黄色野菜、柑橘類、大豆などに含まれており、栄養バランスのよい食事や、サプリメント、栄養補助食品などで摂取することができます。

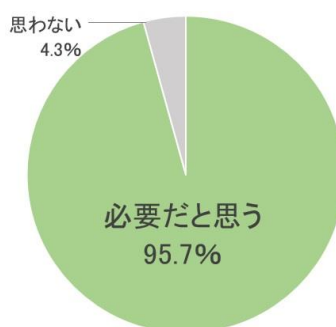
葉酸はいつまで必要？

妊娠中期4カ月以降も、葉酸の摂取は必要です。赤ちゃんは出産まで胎内で日々発育しており、産後はよい母乳をつくるため、そしてお母さん自身の健康のためにも、葉酸はマタニティの全期と授乳期間、時期に適した推奨量を摂取することが大切です。

95%以上が時期別の葉酸サプリ「必要だと思う」

葉酸は水溶性ビタミンで、水に溶けやすく熱に弱い性質があり、通常の食事だけでは十分な量が摂りにくいと言われているため、時期ごとの推奨量を効率よく摂取するにはサプリメントなども有効です。「時期別に葉酸サプリを飲み分けることは必要だと思いますか？」と質問したところ、95.7%の方が「必要だと思う」と答えました。

◆時期別に葉酸サプリを
飲み分けることは必要だと思
いますか？



ゲンナイ製薬調べ

調査タイトル	: 葉酸サプリに関する意識調査
調査対象	: 当社の製品を購入したことがある既婚女性
調査期間	: 2020年1月31日～2020年2月4日
調査方法	: LINEアンケート調査
調査地域	: 全国
有効回答	: 1,527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>
製品サイト <https://premin.shop/>
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 8 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