

妊活中・妊娠中の「葉酸」に関する調査

- ・葉酸が必要な理由「知っている」4割未満
- ・葉酸には天然と人工の2種類「知らなかった」7割
- ・7割が誤認、妊活中に必要な葉酸の種類

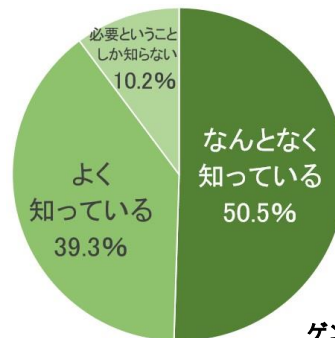
時期別の葉酸サプリの販売を行うゲンナイ製薬株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：上山永生）は、「葉酸に関するアンケート調査」を行いました。調査期間は2020年10月30日～11月3日で、調査対象は妊活中～授乳時にあたる既婚女性285名です。

葉酸はなぜ必要？「知っている」4割以下

赤ちゃんの体の形成に大切な成分として、妊活中・妊娠中・授乳期の女性に必要な栄養素「葉酸」。実際に葉酸サプリを飲んでいる女性は、現在飲んでいる製品を知る前に、葉酸についてどのような知識やイメージを持っているのか調査しました。

はじめに、「なぜ妊活中・妊娠中に葉酸が必要なのか、理由を知っていますか？」と質問したところ、過半数の144名50.5%は「なんとなく知っている」と回答。「よく知っている」と答えた方は4割以下の112名50.5%で、約1割の29名10.2%は「必要ということしか知らない」と答えました。

◆なぜ妊活中、妊娠中に葉酸が必要なのか、理由を知っていますか？



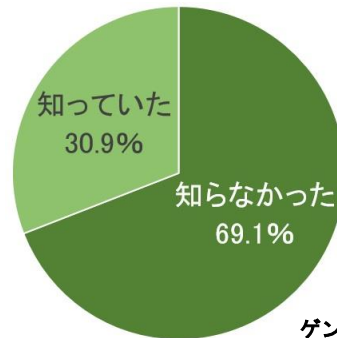
ゲンナイ製薬調べ

葉酸は、出生1万人中5～6人の赤ちゃんに発症する「神経管閉鎖障害」のリスクを下げる栄養素です。日本では、旧厚生省が2000年に「妊娠を計画している女性、または妊娠の可能性のある女性は、妊娠1カ月以上前から妊娠3カ月まで、通常の食事摂取に加えて、葉酸400 μ gを栄養補助食品（サプリメント）などから毎日摂取することで、神経管閉鎖障害の発症リスクを集団として低減することが期待できる旨、情報提供すること」との通達を出しました。もちろんバランスの良い食事が基本であり、他のビタミンも摂取すること。加えて、禁煙・禁酒が不可欠であることも発表されました。

葉酸 2 種類「知らなかった」約 7 割

次に、「葉酸サプリを調べる前に、葉酸には天然と人工の 2 種類あることを知っていましたか？」と質問しました。葉酸には、食事で摂取することができる天然の「ポリグルタミン酸型葉酸（食事性葉酸）」と、人工的に製造された「モノグルタミン酸型葉酸」の 2 種類が存在していますが、およそ 7 割にあたる 88 名 69.1%の方が「知らなかった」と答えました。

◆葉酸サプリを調べる前に、
葉酸には天然と人工の 2 種類
あることを知っていましたか？

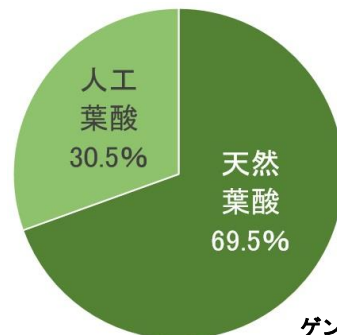


ゲンナイ製薬調べ

妊活中の葉酸、7 割が誤認

続いて、「妊活中に摂取する葉酸は、天然と人工どちらがよいイメージでしたか？」と質問しました。妊活～3 カ月は人工の「モノグルタミン酸型葉酸」、4 カ月～産後授乳時は天然の「ポリグルタミン酸型葉酸（食事性葉酸）」の摂取がそれぞれ推奨されています。しかし、およそ 7 割にあたる 198 名 69.5%の方が「天然葉酸」のほうが妊活中によさそうなイメージを持っていたと回答しました。

◆妊活中に摂取する葉酸は、
天然と葉酸どちらがよいイメージでしたか？



ゲンナイ製薬調べ

天然葉酸と人工葉酸の大きな違いは、吸収率です。厚生労働省は、妊娠を計画している女性に、吸収率の高い人工の「モノグルタミン酸型葉酸」を食事とは別に 400 μ g 摂取するよう推奨しています。また、国民健康センターの「葉酸の摂取目安」では、4 カ月頃から出産までは天然葉酸を 240 μ g、授乳時は天然葉酸を 100 μ g、それぞれ食事とは別に付加することを推奨しています。時期によって推奨されている種類も量も違いますので、天然と人工のどちらがよいかということではありません。

厚生労働省が推奨する食事とは別に摂取すべき葉酸量

時期	推奨量
妊活～3ヶ月	モノグルタミン酸型：400 μ g
4ヶ月～出産	食事性葉酸：240 μ g
出産後授乳時	食事性葉酸：100 μ g

参考資料：日本人の食事摂取基準 2015（20-40 代女性）

参考資料

【栄養士監修】そもそも妊活になぜ葉酸が必要なの？

http://premin.jp/premedi/products/folicacid_pregnancy/

【栄養士監修】葉酸サプリ含有の合成葉酸と天然葉酸の違いとは？

<http://premin.jp/premedi/products/synthetic-folicacid-natural-folicacid/>

調査タイトル : 葉酸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既婚女性
調査期間 : 2020年10月30日～2020年11月3日
調査方法 : LINEアンケート調査
調査地域 : 全国
有効回答 : 285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
企業サイト : <https://www.gennai-seiyaku.co.jp>
製品サイト : <https://haramaki.organic/>
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 : 11 名
事業内容 : 医薬部外品、化粧品、サプリメントの製造販売 / 衣料品の製造販売

<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