

葉酸サプリ飲んでいた期間に関する 利用経験者アンケート調査の結果

【調査概要】

調査機関: クラウドワークス

調査期間: 2026年6月03日～6月17日

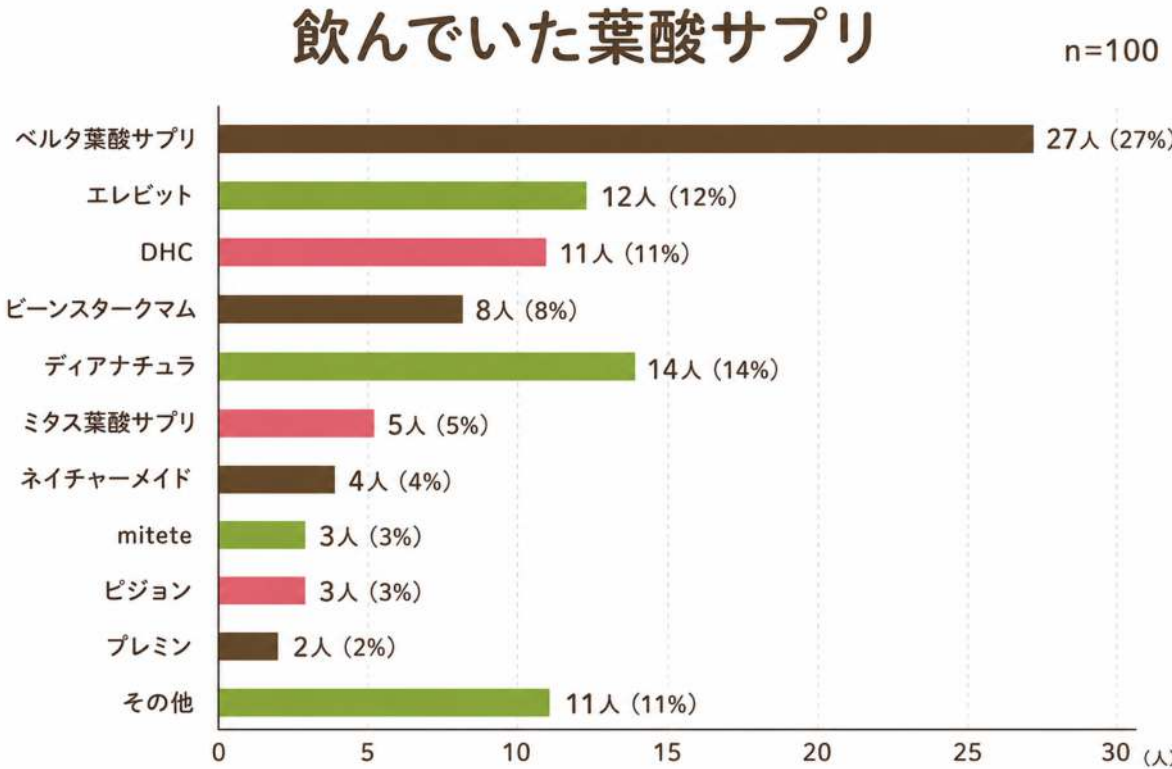
調査対象: 葉酸サプリの利用経験がある女性

サンプル数: 100名

調査方法: 選択・記述式アンケート

【調査結果】

飲んでいた葉酸サプリ

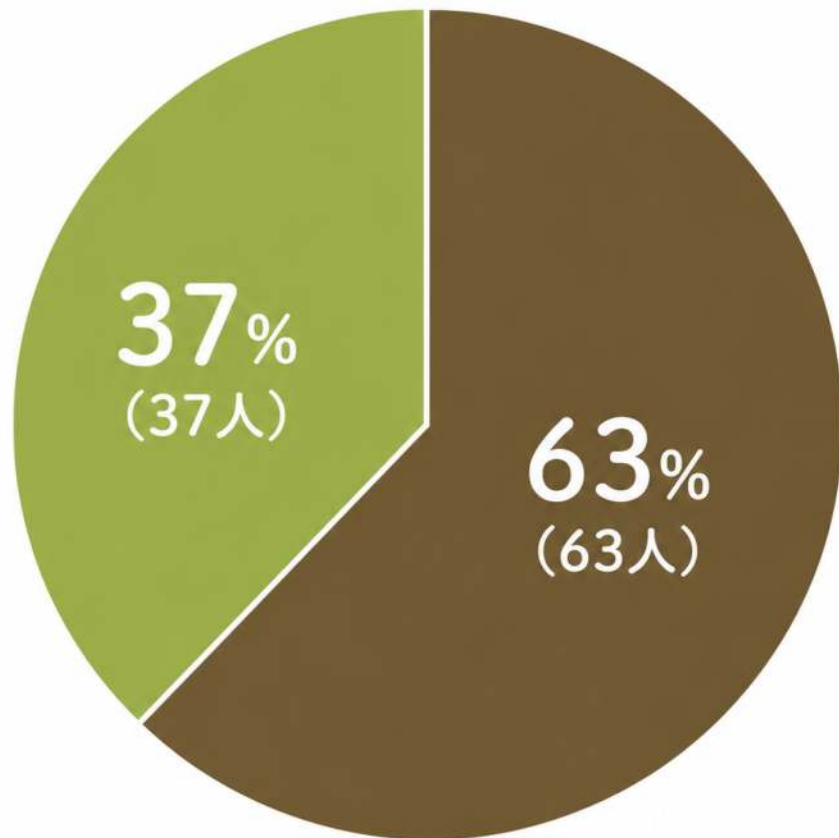


回答	人数	割合
ベルタ葉酸サプリ	27人	27%

エレビット	12人	12%
DHC	11人	11%
ビーンスタークマム	8人	8%
ディアナチュラ	14人	14%
ミタス葉酸サプリ	5人	5%
ネイチャーメイド	4人	4%
mitete	3人	3%
ピジョン	3人	3%
プレミン	2人	2%
その他	11人	11%

妊活中

妊活中



■ 飲んでいた 63人 (63%)

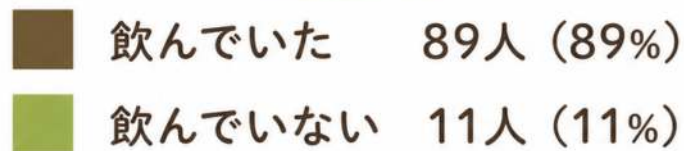
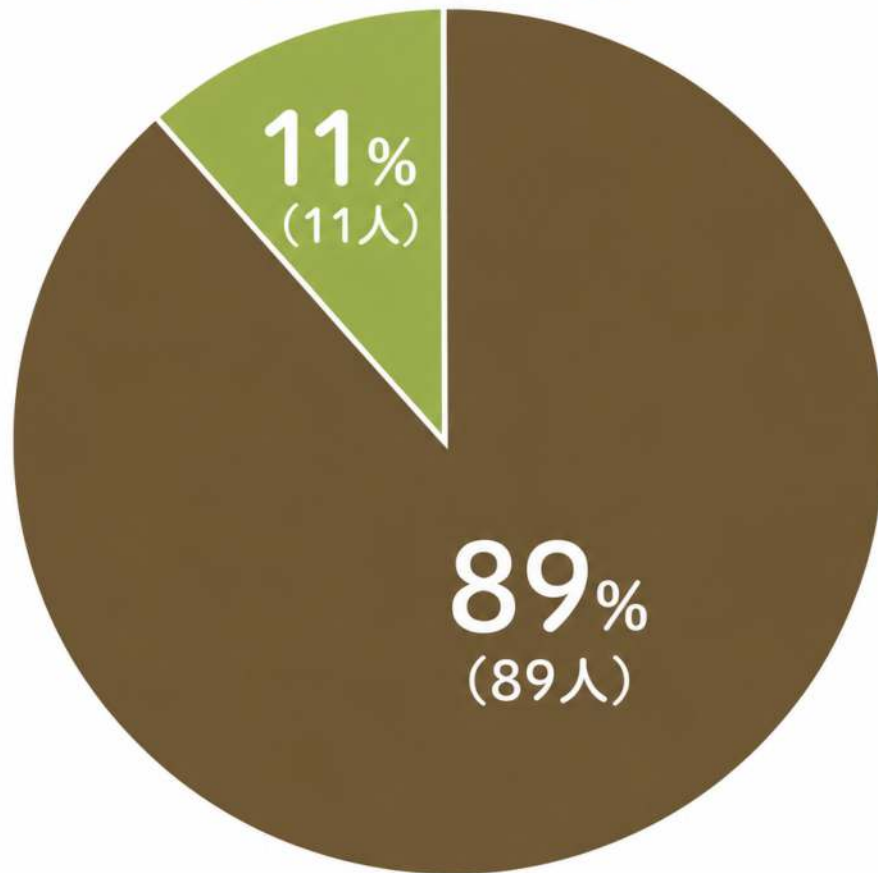
■ 飲んでいない 37人 (37%)

n = 100

回答	人数	割合
飲んでいた	63人	63%
飲んでいない	37人	37%

妊娠初期

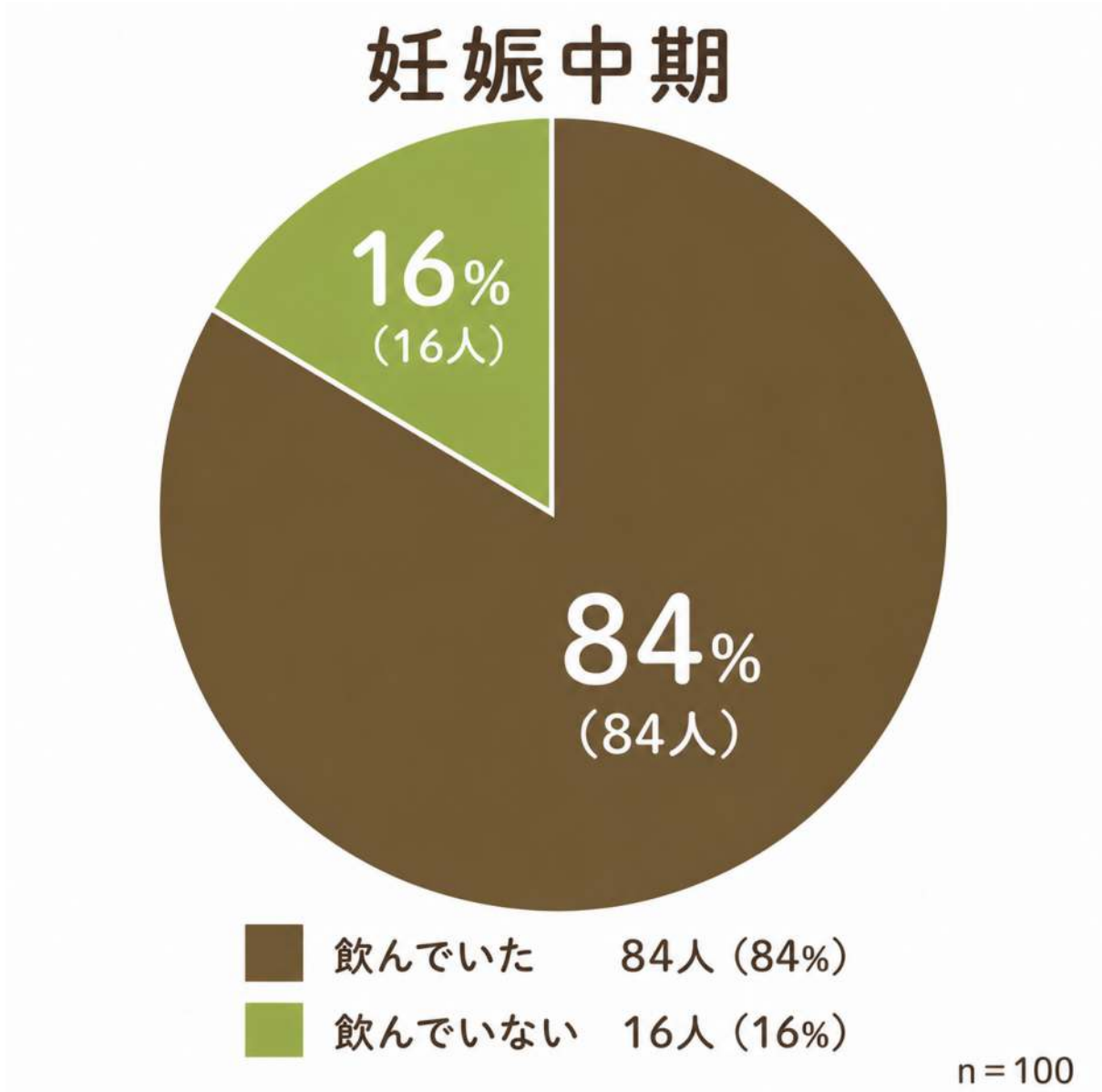
妊娠初期



n = 100

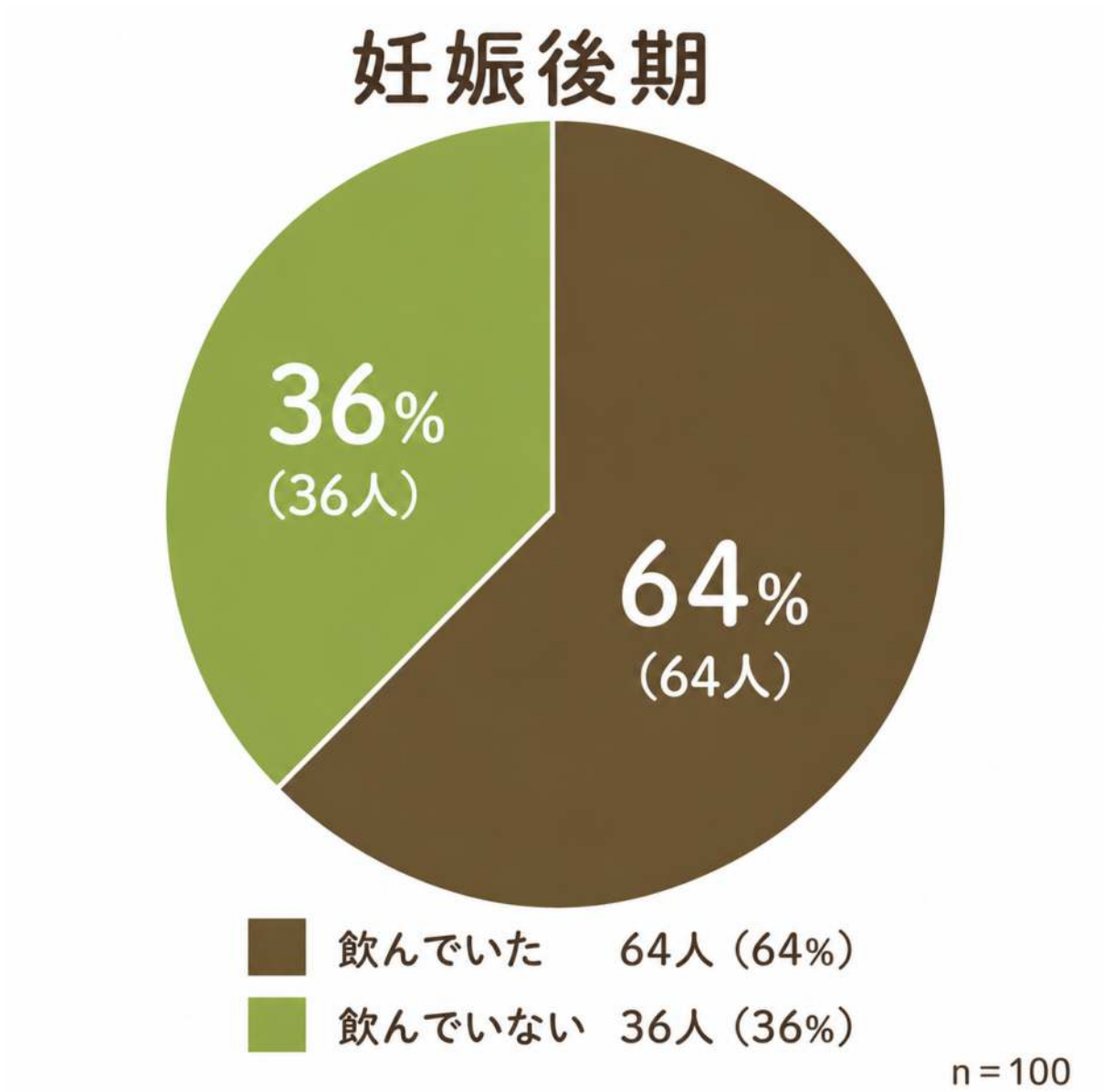
回答	人数	割合
飲んでいた	89人	89%
飲んでいない	11人	11%

妊娠中期



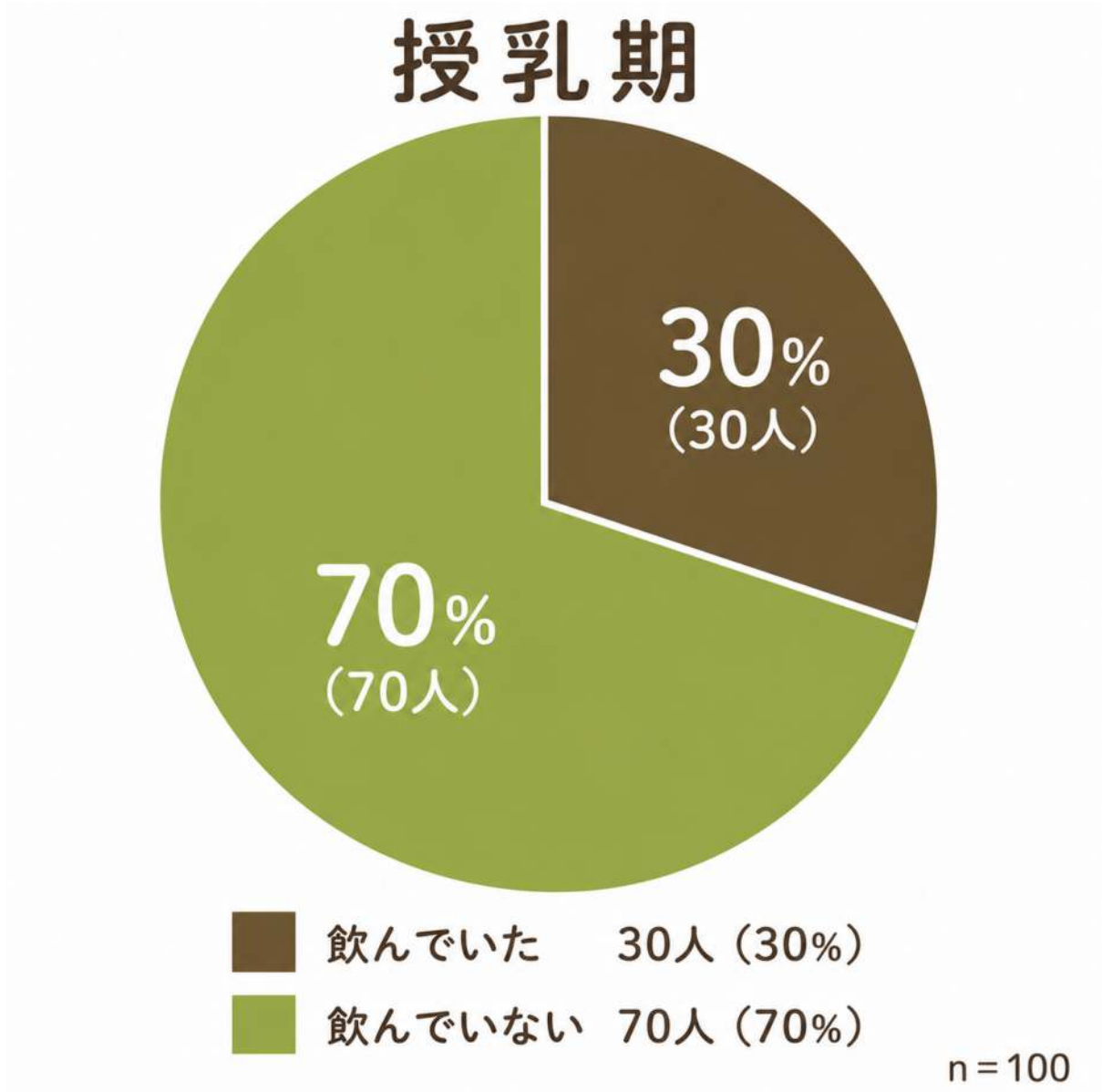
回答	人数	割合
飲んでいた	84人	84%
飲んでいない	16人	16%

妊娠後期



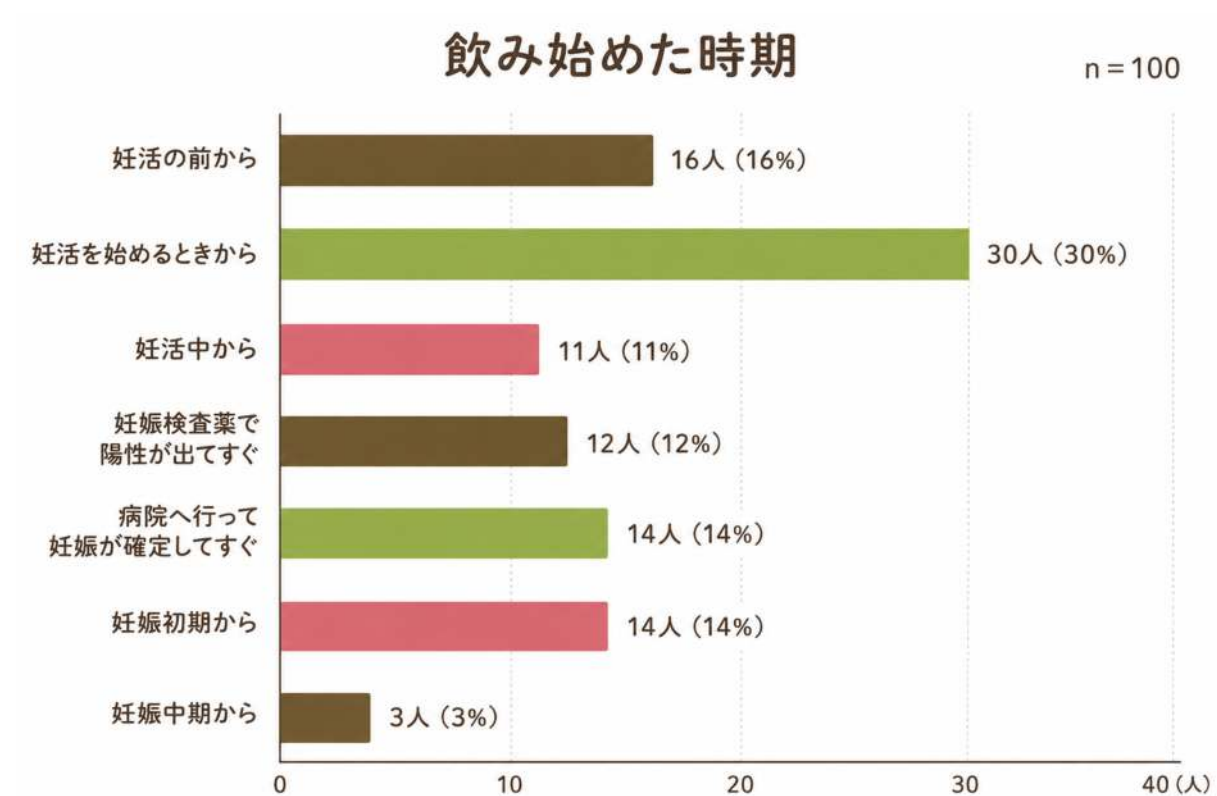
回答	人数	割合
飲んでいた	64人	64%
飲んでいない	36人	36%

授乳期



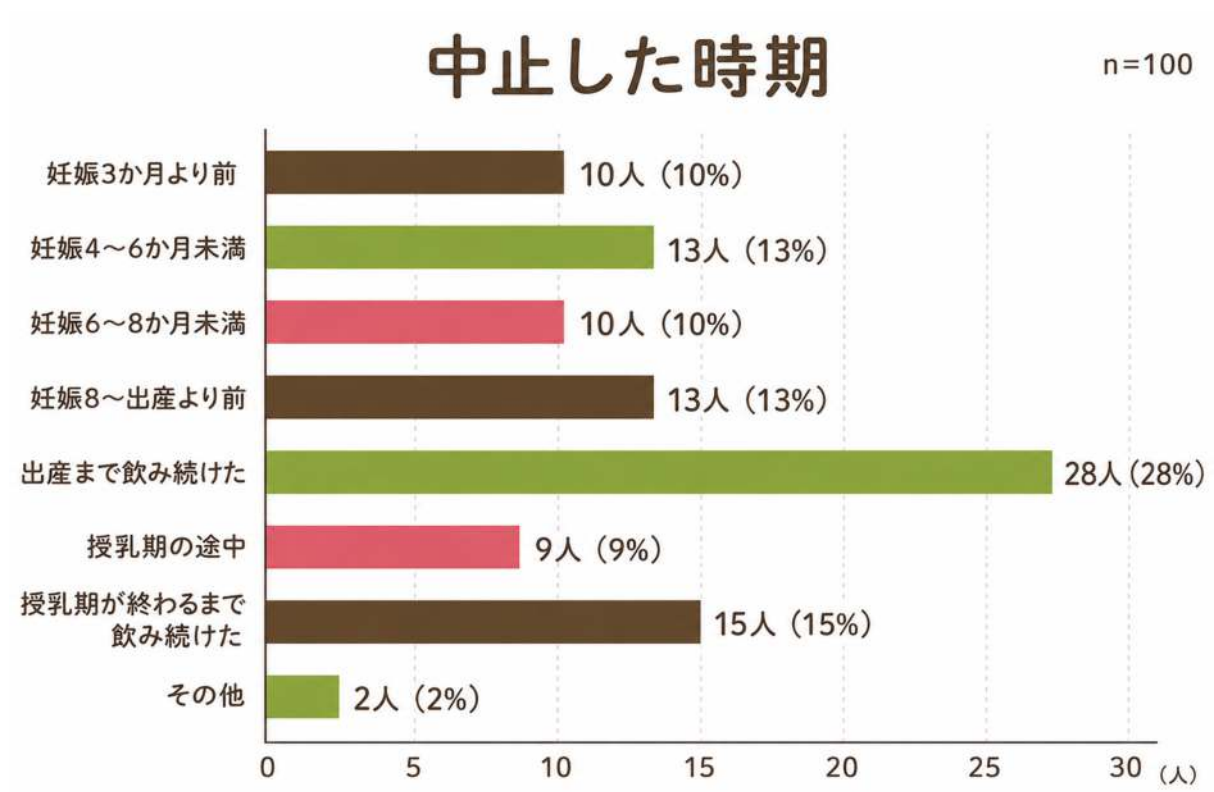
回答	人数	割合
飲んでいた	30人	30%
飲んでいない	70人	70%

飲み始めた時期



回答	人数	割合
妊活の前から	16人	16%
妊活を始めるときから	30人	30%
妊活中から	11人	11%
妊娠検査薬で陽性が出てすぐ	12人	12%
病院へ行って妊娠が確定してすぐ	14人	14%
妊娠初期から	14人	14%
妊娠中期から	3人	3%

中止した時期



回答	人数	割合
妊娠3か月より前	10人	10%
妊娠4～6か月未満	13人	13%
妊娠6～8か月未満	10人	10%
妊娠8～出産より前	13人	13%
出産まで飲み続けた	28人	28%
授乳期の途中	9人	9%
授乳期が終わるまで飲み続けた	15人	15%
その他	2人	2%

飲み始めるタイミングや辞めるタイミングについて不安だったことや困ったこと

やめどきが分からなくて、やめていいのか不安だった。
不妊治療中に飲みましたが、結果が出ず積極的治療を辞めたタイミングで飲むのをやめました。 その後妊娠が分かった際、最初は頑張って飲みましたが、つわりがひどく継続摂取を断念しました。体調的に飲めてたら、いつまで飲み続けるべきかわからなかったと思います。
いつから飲み始めたら良いのか分からず、今から飲んで効果があるのか？と思ったが、とにかくつわりが酷くて食べられなかったので、せめてサプリで取れる栄養だけでもと思い妊娠がわかってすぐ葉酸サプリを飲み始めた。どれが良いのかも分からなかったのととりあえず身近な薬局、西松屋で買えるサプリを服用していたが、どれが良いのかも分からなかった。
葉酸がいいと知ったのが妊娠してからだったので、葉酸は妊娠前から飲むのが良いと知った時に、飲み始めるのが遅かったかな、今からでも間に合うのかな効果あるのかな、と不安だった。
妊娠がわかるまでは葉酸がいいと知らなかったので慌てて飲み始めました。妊娠中も葉酸と鉄分が入ってるものを選んで飲んでいて、出産を機に母乳への影響気になって一旦飲むのをやめました。
初期から飲んでいなかったのに、効果があるか不安でした。
特になし
つわり中、吐き気がすごかったので毎回飲むことができてなくて、大丈夫か不安だった。
妊娠悪阻により飲食が辛く、飲めなくなってしまったため。
妊娠中期からは飲みすぎると良くないと聞いたのでやめました。
飲み始めるタイミングがよくわからなかった。 授乳期なので今も続けて飲んでいる。
葉酸は摂りすぎてもよくないと聞いたので毎日飲んでも平気なのか疑問に思ったことがあった。
担当の産婦人科の医師がすすめてくれたので飲み始めました。赤ちゃんの体づくりに役立つと聞いたので不安はありませんでした。
色んな情報が錯綜していたこと。 まだ葉酸サプリ自体の情報が少なく、葉酸サプリを初期以外にも飲んでいいかがわからなかった。 初期は効果があるけど、後期は飲まない方がいい、などの情報もあつたりして途中でやめた。
効果が目に見えて分からないので不安だった。
妊娠中に摂るとよいと言われていても本当にきいているのか、またそれだけでもダメだと思うがあとどれくらい他の栄養素を摂ったらいいのかわからなかった。
特に気にしなかった。
葉酸サプリを飲み始めるタイミングが正しいのか最初は不安でした。妊活中から飲むべきなの

か、妊娠が分かってからで良いのか迷う場面が多かったです。また、妊娠中期以降も本当に飲み続けて良いのか、やめるタイミングが分かりにくかったことも気になりました。授乳期まで続けるべきかどうか判断が難しく、情報が多すぎて迷ってしまうことがありました。自分の体調に合わせて良いのか、一般的な目安をどこまで信じて良いのか悩んだ点が困ったところです。
本当にやめてもいいのか不安に感じた。
いつまで飲み続けていいのかよくわからなかった。
医師に、サプリ自体が妊婦の消化の負担になりやすいと言われ、飲み続けようか迷いました。また、複合タイプのため毎日規定量を飲むのは、過剰な栄養摂取になっていないか不安になりました。
妊娠前から飲んでるとよいと言うが、妊娠しないとなかなか続かなかった。
飲んだ方がいいとは聞いていましたが、飲んでみての効果や違いはよく分かりませんでした。
いつ飲むのを止めればいいのかわからなかった。
出産してからは、授乳するためあまり飲まない方が良いのかなと思い辞めましたが、飲み終わりの時期も、もっとちゃんと調べれば良かったと思いました。
いつまで飲み続けるかわからなかった。
妊娠初期は取らなきゃと思って頑張って飲んでいたがつわりがひどくなり味が無理にはなってしまう安定期前にやめたがやめてもいいのかとても不安だった。
このタイミングでやめてもよいのか不安を感じた。
効果が目に見えるわけではないので、意味があるのか不安でした。
妊活を始めようと思った時から飲み始めたが、本当はいつから飲み始めたら効果があるのか分からなかった。
妊活前から飲んでいたサプリを本当にやめてもいいか不安だった。
産後のサプリについて知識があまりなかった。
不妊治療を始めてから飲み始めた。今から飲み始めて遅くはないか、子供に影響はないか不安だった。 辞めるタイミングは自己判断で、授乳が終わったら子供に影響もないしと思ってやめた。
妊活を始めた頃は、今から飲み始めても遅くないのか。どのタイミングでやめればいいのか。がよく分からなくて不安でした。 特に妊娠が分かった直後は、葉酸の必要量がどれくらいなのか、食事だけで足りるのか、サプリを続けた方がいいのか迷いました。 妊娠中期以降も飲み続けるべきかどうかの情報がネットでもバラバラで、自己判断でやめてしまっているのか悩んだ事がありました。 授乳期も、赤ちゃんに影響はないのか。続ける意味があるのか。等疑問が多くて、結局は安心のために飲み続けましたが、明確な基準が分からず困った感じでした。
妊娠後期に、病院から別に処方された薬もあり、飲み合わせが心配で葉酸サプリを辞めました。
妊娠が分かってから飲み始めたため、もっと早くから飲んでおけばよかったのではないかと不

安でした。また、妊娠中期以降も続けるべきか、いつまで飲めばよいのか分かりにくく、やめるタイミングに迷いました。

友人に相談したりネットで調べていたので不安はありませんでした。

妊活以前より鉄、亜鉛、ビタミンCと共に半年以上飲んでいましたが、どれも効果を感じられなかったのをやめた。一度に複数種類やめても大丈夫か不安だったか自分の場合は特に変化はなかった。

正直なところいつから飲み始めるのが正しくて、いつ辞めるのがいいのか分からなかったことです。

飲み始める時期に関しては妊娠前から飲んでいた時があれば、まったく意図しない妊娠で妊娠判明と同時に飲み始めた時もあり、妊娠発覚後に飲み始めた時はタイミング的に遅かったのではないかと不安になった。

本当に飲んで効果があるのか、体に副作用は出ないかなど不安はありました。