葉酸サプリに関するアンケート 集計結果

アンケート名	葉酸サプリに関するアンケート
回収期間	2026年08月01日 ～ 2026年08月31日
ターゲット	[モニタリスト]葉酸サプリモニタリスト774名

Q1：葉酸サプリを飲み始めた時期はいつですか？

妊活を始める前から	**218**	28.17%
妊活開始と同時	**278**	35.92%
妊娠が判明してから	**234**	30.23%
妊娠中期以降	**44**	5.68%

Q2：いつまで飲みましたか（飲む予定ですか）？

妊娠初期まで	**140**	18.09%
出産まで	**364**	47.03%
授乳期まで	**144**	18.6%
現在も継続中	**126**	16.28%

Q3：飲み始めたキッカケは何ですか？

医師・助産師の勧め	**228**	29.46%
ネット検索・記事	**388**	50.13%
家族・友人の勧め	**92**	11.89%
SNS・広告	**54**	6.98%
その他	**12**	1.55%

Q4：商品を選ぶとき、最も重視した点は？

葉酸の含有量	148	19.12%
無添加・安全性	174	22.48%
飲みやすさ（粒の大きさ・数）	182	23.51%
価格・続けやすさ	222	28.68%
口コミ・評判	42	5.43%
その他	6	0.78%

Q5：どのくらいの期間、継続できましたか（継続中ですか）？

1ヶ月未満	40	5.17%
1〜3ヶ月未満	128	16.54%
3〜6ヶ月未満	160	20.67%
6〜12ヶ月未満	244	31.52%
1年以上	202	26.1%

Q6：主にどこで購入していますか？

ドラッグストア（市販）	446	57.62%
通販（定期購入）	122	15.76%
通販（都度購入）	168	21.71%
薬局	22	2.84%
その他	16	2.07%

Q7：市販と通販、どちらが良かったですか？

市販が良い	312	40.31%
通販が良い	204	26.36%
どちらとも言えない	258	33.33%

Q10：飲んでいて困ったこと・不満は？

つわりで飲めない	152	19.64%
粒が大きい	162	20.93%
味・匂いが苦手	104	13.44%
価格が高い	258	33.33%
飲み忘れる	238	30.75%
その他	32	4.13%

Q11：つわり中に飲むための工夫は？

飲み物を工夫する（炭酸水やジュースなど）	124	16.02%
飲むタイミングを変えた（体調の良い時間帯など）	142	18.35%
1日数回に分けて飲む	96	12.4%
食べ物や服薬ゼリーと一緒に飲み込む	70	9.04%
サイズや「におい」の気にならないサプリに買い替える	102	13.18%
グミやキャンディタイプのサプリに変える	68	8.79%
サプリを砕いて飲みやすいようにする	32	4.13%
辛い時は無理せず、飲むのを一時的にお休みした	160	20.67%
その他	10	1.29%
工夫せずに飲めた	212	27.39%

Q12：「葉酸サプリは飲まない方がいい」と不安になった経験は？

あった	136	17.57%
なかった	638	82.43%

Q14：葉酸サプリにかける1ヶ月の予算は？

～1,000円	252	32.56%
～2,000円	290	37.47%
～3,000円	140	18.09%
3,000円超	92	11.89%

Q15：途中で商品を変えましたか？その理由は？

変えた（価格が理由）	88	11.37%
変えた（飲みにくさが理由）	66	8.53%
変えた（成分見直しのため）	98	12.66%
変えた（妊活中／妊娠中／授乳期などステージ変化のため）	92	11.89%
変えた（医師・助産師・専門家に勧められたため）	24	3.1%
変えた（友人・知人・SNSなどの口コミが理由）	28	3.62%
変えた（定期購入や買いやすさなど利便性が理由）	18	2.33%
変えた（その他）	0	0%
変えていない	450	58.14%

Q16：パートナー（男性）も一緒に飲みましたか？

一緒に飲んだ	96	12.4%
勧めたが飲まなかった	92	11.89%
飲んでいない	586	75.71%

Q17：天然型／合成型（モノグルタミン酸型）を意識して選びましたか？

意識して選んだ	132	17.05%
知らなかった	344	44.44%
違いが分からない	298	38.5%

Q18：これから飲む方へのアドバイスを自由にお書きください。

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
1	東京都 女性 / 27歳	迅速さ
5	東京都 女性 / 37歳	不安なときは医師や看護師に相談すること
6	静岡県 女性 / 40歳	特にありません
8	東京都 女性 / 36歳	不安なことは、医師に聞く
10	山口県 女性 / 43歳	飲んだ方がいい
11	岐阜県 女性 / 28歳	特になし
13	神奈川県 女性 / 43歳	出来れば妊娠前から飲むことをおすすめします。
14	兵庫県 女性 / 40歳	安全なものを
15	宮城県 女性 / 43歳	飲めるなら飲んだ方がいい
16	東京都 女性 / 43歳	概ねよろしいかと思います。
19	北海道 女性 / 31歳	じこ判断で
20	兵庫県 女性 / 33歳	なし
22	東京都 女性 / 27歳	なし
23	北海道 女性 / 41歳	なし
24	大阪府 女性 / 37歳	飲み物を工夫する
26	埼玉県 女性 / 36歳	成分量の確認を
28	宮城県 女性 / 27歳	なし
29	大阪府 女性 / 34歳	特にありません。

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
30	千葉県 女性 / 38歳	お試しなどのサンプルを試したほうが、良いなと思いました。
31	長野県 女性 / 41歳	妊活以前から飲み始めたほうが効果がありそうなのでおすすめしたい
32	東京都 女性 / 42歳	頑張って
34	東京都 女性 / 35歳	とくになし
35	神奈川県 女性 / 42歳	お守り代わりですね
36	神奈川県 女性 / 41歳	なし
37	大阪府 女性 / 30歳	特にない
38	岡山県 女性 / 36歳	なし
39	千葉県 女性 / 28歳	あまり粒が大きいと飲みにくいので、小さめで飲みやすいものが良い
41	兵庫県 女性 / 35歳	信頼できるメーカーで買うこと
42	東京都 女性 / 38歳	なし
43	東京都 女性 / 29歳	栄養価
44	神奈川県 女性 / 27歳	飲むべき
45	千葉県 女性 / 37歳	飲む時間を決めたほうが忘れない
46	福島県 女性 / 36歳	なし
47	広島県 女性 / 35歳	飲みやすい大きさと、成分のバランスで選んだ方が良いと思います。
48	東京都 女性 / 28歳	ない
49	千葉県 女性 / 43歳	無事に妊娠・出産できて良かったかと言えばよかったと思います。 飲みやすいサプリを探して無理しないで飲めばいいと思います。
50	大阪府 女性 / 41歳	なし

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
51	神奈川県 女性 / 38歳	効果的な飲み方
52	岡山県 女性 / 35歳	用途を守って何のことがいいのかなと思う
53	神奈川県 女性 / 31歳	続けやすさが1番
54	東京都 女性 / 33歳	調べること
55	奈良県 女性 / 38歳	葉酸は食事だけで補うのが難しい時は、サプリを利用するのもおすすめです。
56	福島県 女性 / 42歳	トクニナシ
57	神奈川県 女性 / 35歳	ないでく
58	埼玉県 女性 / 40歳	自分が安心できるものを選ぶのがいいと思います。
59	富山県 女性 / 37歳	良さそう
60	兵庫県 女性 / 36歳	無理せずに続けてほしい。
61	神奈川県 女性 / 36歳	妊娠中は後期までは可能な限り飲んだ方がいいと思います。個人的な感覚ですが、飲んだ方がつわりにも若干良かったように思います。
62	大阪府 女性 / 31歳	特になし
63	新潟県 女性 / 43歳	いろいろな種類があるので、値段、含有量、口コミなどを妊娠前から調べておくといいと思います。
65	東京都 女性 / 33歳	朝イチに飲む
66	愛媛県 女性 / 43歳	ない
67	新潟県 女性 / 32歳	体の中の変化は分かりにくいし、気持ちの問題かも知れませんが、やらずに後悔するよりかはできることをこつこつ続けた方がいいと思います。
68	北海道 女性 / 34歳	口コミなど参考にして合うものを飲んでね
69	愛知県 女性 / 35歳	よい
70	東京都 女性 / 38歳	自分の体質に合うものを選ぶと良い

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
71	東京都 女性 / 33歳	特にない
72	神奈川県 女性 / 28歳	なし
73	東京都 女性 / 36歳	担当医師に相談する
74	広島県 女性 / 38歳	飲んだ方が良い
75	大阪府 女性 / 41歳	葉酸は継続して飲むことが大切だと思うので、自分が無理なく続けられる商品を選ぶのがおすすめです。成分や飲みやすさ、価格などを比較しながら、自分に合ったものを見つけると続けやすいと思います。
76	愛知県 女性 / 39歳	悩んでいるなら飲んで損はない
77	東京都 女性 / 29歳	特になし
78	福岡県 女性 / 32歳	なし
79	岡山県 女性 / 30歳	飲んだ方がええで
80	山形県 女性 / 39歳	特になし
81	福島県 女性 / 27歳	なし
82	福岡県 女性 / 32歳	特になし
83	東京都 女性 / 36歳	特になし
84	福岡県 女性 / 44歳	特にないです
85	東京都 女性 / 33歳	過剰摂取の心配、添加物への懸念、ネットで見た情報
86	新潟県 女性 / 37歳	飲めるときに飲めばいい
87	静岡県 女性 / 31歳	とくになし
89	神奈川県 女性 / 35歳	今思えば何を飲んでも変わらない気がするので、価格や特典など好きなように選べば良い
90	大阪府 女性 / 38歳	なし

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
91	大阪府 女性 / 43歳	なし
92	東京都 女性 / 41歳	コスパが大事
93	神奈川県 女性 / 44歳	気休め程度でもプラシボ効果はあると思う
94	東京都 女性 / 37歳	なし
95	京都府 女性 / 43歳	結果でしかないが、元気な子が生まれてきてくれたからやっぱり飲んでよかったなと思う。飲み始めてすぐに妊娠したのも、関係があったかなかったかわからないけど良かった気がする。
96	大阪府 女性 / 24歳	特になし
97	静岡県 女性 / 28歳	なし
98	埼玉県 女性 / 37歳	サイズを小さめのほうがつわりでも飲みやすい
99	埼玉県 女性 / 44歳	なし
100	滋賀県 女性 / 39歳	絶対に飲まなければならないものでは無い。お腹の赤ちゃんを守るためのお守りのような気持ちで飲んで欲しい。
101	愛知県 女性 / 35歳	楽なやつがいい
102	愛知県 女性 / 35歳	なし
103	新潟県 女性 / 45歳	健康な赤ちゃんを産むために、産前から決まった量をとることがいいと思います。
104	兵庫県 女性 / 30歳	まぁ必要かなと思う
105	広島県 女性 / 28歳	なし
106	神奈川県 女性 / 42歳	なし
107	広島県 女性 / 28歳	なし
108	東京都 女性 / 43歳	安心材料になります
109	山形県 女性 / 26歳	奇形リスク減らせていいよ

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
110	愛知県 女性 / 29歳	続けるの頑張ってください
111	東京都 女性 / 33歳	特になし
112	長崎県 女性 / 45歳	妊娠を考えている方はぜひ飲んだ方が良いと思います。
113	埼玉県 女性 / 44歳	ない
114	山形県 女性 / 26歳	妊活中から取るといい
115	北海道 女性 / 44歳	鉄分など他のアプリに含まれている場合もあるので、妊娠を希望している人は普段から意識すると良いと思います
116	福井県 女性 / 29歳	飲んだ方が赤ちゃんにとっていい
117	兵庫県 女性 / 38歳	無理せずに続けること
119	大阪府 女性 / 34歳	できれば食品から
120	東京都 女性 / 29歳	特にない
121	愛知県 女性 / 40歳	予定を立てながら飲む
122	三重県 女性 / 43歳	自己判断で
123	神奈川県 女性 / 38歳	特にありません
124	福岡県 女性 / 33歳	早めがいいと聞くのでぜひ
125	神奈川県 女性 / 39歳	特に無し
126	大阪府 女性 / 40歳	特になし
127	千葉県 女性 / 30歳	飲んだ方がいい
128	千葉県 女性 / 42歳	分からない
129	青森県 女性 / 39歳	医師に相談しながら飲むことが大事ですね。

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
130	千葉県 女性 / 36歳	葉酸の含有量が多すぎる製品があるので注意した方が良いです。できれば、妊活期・妊娠初期・中期・後期でシリーズ別になっているサプリを購入することをお勧めします。
132	京都府 女性 / 31歳	特に
133	北海道 女性 / 44歳	まずいならやめて
134	三重県 女性 / 27歳	なし
135	千葉県 女性 / 41歳	飲んだら良いと思う
136	三重県 女性 / 40歳	なし
137	愛知県 女性 / 26歳	1粒で400以上取れるものの方が良い
138	静岡県 女性 / 42歳	特になし
139	三重県 女性 / 38歳	なかなか摂取できない栄養素なのでサプリメントを活用するのはいいと思います
140	大阪府 女性 / 36歳	特にない
141	東京都 女性 / 25歳	メーカーを吟味
142	大分県 女性 / 29歳	飲んだら安心感が得られるので、時間を決めてルーティーン化できたらよいと思います。
143	茨城県 女性 / 36歳	特になし
144	山形県 女性 / 43歳	飲んだ方がいい
145	東京都 女性 / 27歳	飲りたい
146	神奈川県 女性 / 38歳	とくにない
147	埼玉県 女性 / 36歳	なし
148	愛知県 女性 / 39歳	分からない
149	東京都 女性 / 31歳	とくにありません

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
150	神奈川県 女性 / 39歳	なるようにしかならない。サプリ飲んでも飲まなくても赤ちゃんがどうなるとかない
151	東京都 女性 / 31歳	なし
152	東京都 女性 / 32歳	なし
153	東京都 女性 / 31歳	なし
154	東京都 女性 / 32歳	なし
155	東京都 女性 / 35歳	なし
156	埼玉県 女性 / 40歳	なし
157	東京都 女性 / 31歳	なし
158	東京都 女性 / 31歳	なし
159	東京都 女性 / 32歳	なし
160	東京都 女性 / 32歳	なし
161	愛知県 女性 / 34歳	無理して飲むものではなく、医者の意見を聞いた方が良い
162	新潟県 女性 / 42歳	特になし
163	長野県 女性 / 38歳	栄養があるからのんだほうがいい
164	神奈川県 女性 / 39歳	無理のない範囲で飲み続けられるものを選んだ方が良い
165	東京都 女性 / 31歳	なし
166	福井県 女性 / 43歳	なし
167	広島県 女性 / 26歳	余裕があるなら飲んでおいたほうが良い
168	北海道 女性 / 30歳	分からない

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
169	神奈川県 女性 / 42歳	変わった感じがしなかったので、自分の意思で飲んだ方が良い
170	愛知県 女性 / 29歳	とくになし
171	愛知県 女性 / 38歳	特にない
172	愛知県 女性 / 45歳	神経質にならない
173	東京都 女性 / 30歳	容量を守って欲しいです。
174	大阪府 女性 / 34歳	手軽に
175	茨城県 女性 / 28歳	葉酸は食べ物から摂取するのが難しいためサプリとして気軽に取り入れられると気が楽になります。
176	新潟県 女性 / 43歳	錠剤は苦手なので、グミを食べています。
178	愛知県 女性 / 44歳	赤ちゃんに必要な栄養素でなかなか食品から摂ることが難しいのでサプリに頼りました。でも1番安全なのは食品から摂ることだと思うので、無理なく葉酸を摂取して欲しいです。
179	神奈川県 女性 / 44歳	妊娠中に必要な栄養素だと思うから摂取したほうが良いと思う
180	愛知県 女性 / 45歳	効果があったかは実感出来ないが、安心感はあった方がいい。妊娠中、不安は少しでも減らしておきたい
181	東京都 女性 / 37歳	飲みやすいものがよい
182	北海道 女性 / 41歳	はやめに飲んでいたほうがいいとおもう
183	北海道 女性 / 38歳	特になし
184	北海道 女性 / 44歳	なし
185	滋賀県 女性 / 39歳	なし
186	京都府 女性 / 41歳	ない
187	栃木県 女性 / 36歳	とくになし
188	神奈川県 女性 / 45歳	含有物などを確認したほうがいい

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
189	千葉県 女性 / 45歳	一気に
190	熊本県 女性 / 36歳	とくにありません
191	奈良県 女性 / 39歳	無理せずに
192	大阪府 女性 / 34歳	安心材料としても飲んでいると心が落ち着いてよいと思う
193	大阪府 女性 / 29歳	葉酸がいっぱい入ってるやつ
194	愛知県 女性 / 44歳	赤ちゃんのためになると思って飲んでました。自分が信じることを大事にして何を飲むか選択すればいいと思います
195	愛知県 女性 / 32歳	自分が飲みやすい形状のものを選ぶと良いと思う
196	東京都 女性 / 44歳	なし
197	新潟県 女性 / 32歳	安く継続できるものがいい
198	石川県 女性 / 44歳	とくになし
199	福岡県 女性 / 38歳	ない
200	栃木県 女性 / 38歳	妊活中から飲みましょう
201	京都府 女性 / 34歳	手軽に続けられるものを選んだ方がいい
202	大阪府 女性 / 33歳	なし
203	東京都 女性 / 31歳	なし
204	滋賀県 女性 / 30歳	特に
205	東京都 女性 / 35歳	飲みやすい粒の小さいものがいいと思う
206	神奈川県 女性 / 39歳	安心できます
207	愛知県 女性 / 41歳	葉酸サプリは妊娠を考えている人なら、妊活と同時に飲んだ方がおすすめです。妊娠が分かってからだと遅いこともあるので。

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
208	大阪府 女性 / 34歳	飲みやすいものを飲んでください
209	静岡県 女性 / 45歳	効果があるか疑問だったが、効果があるかもと思ったものは取りあえず妊活のために続けました。
210	東京都 女性 / 36歳	なし
212	熊本県 女性 / 36歳	とくにありません
213	埼玉県 女性 / 38歳	妊活中から飲む習慣つけたら良いと思います
214	福岡県 女性 / 29歳	飲まないより飲んどいた方がいい
215	兵庫県 女性 / 39歳	無理しないで飲めるなら続けてもいいと思う
216	埼玉県 女性 / 27歳	薬ではないので即効性を期待するのではなく、まずは毎日決まったタイミングで無理なく飲み続けることが大切だと思います。
217	新潟県 女性 / 40歳	なし
218	埼玉県 女性 / 29歳	とてもいいのでオススメ致します
219	京都府 女性 / 22歳	ご飯後にのむ
220	三重県 女性 / 42歳	特になし
221	群馬県 女性 / 24歳	とくにない
222	兵庫県 女性 / 44歳	なし
223	愛知県 女性 / 29歳	なし
224	東京都 女性 / 34歳	特にない
225	京都府 女性 / 27歳	飲んだ方がいい
226	千葉県 女性 / 39歳	特にない。
227	茨城県 女性 / 35歳	飲みやすく安全

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
228	茨城県 女性 / 41歳	特になし
229	東京都 女性 / 36歳	リラックスが一番大切。悩み過ぎもよくない。
230	神奈川県 女性 / 33歳	食事で葉酸を摂れるようなら特に意識して飲まなくてもいい
231	宮城県 女性 / 41歳	飲んでも飲まなくても大丈夫だと思う。
232	大阪府 女性 / 39歳	コストパフォーマンス
233	埼玉県 女性 / 34歳	なし
234	福島県 女性 / 31歳	なし
235	神奈川県 女性 / 40歳	飲んだ方が栄養摂れそう
236	石川県 女性 / 41歳	特にない
238	東京都 女性 / 40歳	なし
239	熊本県 女性 / 28歳	特になし
240	大阪府 女性 / 38歳	わからない
241	東京都 女性 / 27歳	ない
242	東京都 女性 / 36歳	ない
243	北海道 女性 / 39歳	無理せず、続けやすい方法を自分なりに探すこと
244	北海道 女性 / 44歳	無理に飲まなくても大丈夫
245	東京都 女性 / 38歳	良い
246	高知県 女性 / 37歳	なし
247	愛知県 女性 / 33歳	続けやすい価格のものを選ぶこと

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
248	北海道 女性 / 39歳	特にありません
249	兵庫県 女性 / 30歳	ない
250	埼玉県 女性 / 38歳	食卓に置いて毎日飲み忘れないように習慣化すると良い
251	滋賀県 女性 / 31歳	とくにない
252	広島県 女性 / 27歳	とくに
253	石川県 女性 / 41歳	とりあえず飲んだ方がいい
254	埼玉県 女性 / 38歳	無理しないで
255	愛知県 女性 / 40歳	なし
256	長野県 女性 / 43歳	何が合っているのか調べた方がいい
257	東京都 女性 / 42歳	特になし
258	三重県 女性 / 39歳	色々試してないのでアドバイスは分からない。
259	三重県 女性 / 35歳	特にない
260	愛知県 女性 / 33歳	特になし
261	兵庫県 女性 / 36歳	安心感の問題
262	東京都 女性 / 38歳	ない
263	埼玉県 女性 / 29歳	本当に体に良かったのかはわからないが、妊娠は命懸けなので飲めるものは飲んだほうがいい。
264	東京都 女性 / 30歳	なし
265	神奈川県 女性 / 41歳	ためしてみたい
267	大阪府 女性 / 24歳	特にない

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
268	三重県 女性 / 29歳	特にない
269	千葉県 女性 / 43歳	納得いくものを
270	大阪府 女性 / 45歳	自分に合うと思えば飲めばいいし、合わないと思えば無理に飲む必要はないと思います。
271	東京都 女性 / 39歳	頑張って
272	東京都 女性 / 35歳	特になし
273	香川県 女性 / 39歳	特にない
274	広島県 女性 / 21歳	ない
275	埼玉県 女性 / 26歳	栄養第一で
276	岡山県 女性 / 34歳	なし
277	東京都 女性 / 32歳	なし
278	茨城県 女性 / 42歳	特になし
279	岐阜県 女性 / 31歳	特になし
280	埼玉県 女性 / 44歳	特にない
281	千葉県 女性 / 35歳	なし
282	神奈川県 女性 / 40歳	なし
283	神奈川県 女性 / 38歳	続けやすくニオイのないもの
284	東京都 女性 / 23歳	果てしなく続くイノセントワールド
285	東京都 女性 / 30歳	果てしなく続くイノセントワールド
286	埼玉県 女性 / 34歳	特になし

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
288	愛知県 女性 / 37歳	医師に言われた通りのものを買うべき
289	北海道 女性 / 34歳	ない
290	東京都 女性 / 38歳	特になし
291	愛媛県 女性 / 38歳	葉酸サプリをお守りのように思って欠かさず飲んでいました。 無理のない範囲で妊活頑張ってください。
292	大阪府 女性 / 41歳	なし
0295	東京都 女性 / 44歳	サプリだと食事だけでは賄いきれない栄養素を手軽に摂取することができるので、おすすめです。
296	愛知県 女性 / 43歳	絶対に飲んだほうが良いと思います。
297	埼玉県 女性 / 32歳	口コミなどを読んで自分が続けられると思うものを選ぶのが良い
298	佐賀県 女性 / 24歳	無理に飲まなくても大丈夫
299	沖縄県 女性 / 36歳	ない
300	神奈川県 女性 / 27歳	ない
301	愛知県 女性 / 44歳	特になし
302	兵庫県 女性 / 34歳	高いものがいいとは限らない
303	秋田県 女性 / 39歳	一番大事なのは無理せず、食事から栄養とることなので、あくまで補助として気軽に飲んでほしい
304	埼玉県 女性 / 32歳	飲むも飲まないも自分の判断
305	福岡県 女性 / 29歳	なし
306	長野県 女性 / 34歳	タブレット型等飲みやすいものもあるため、自分にあったものを無理なく続けられればいいと思う
307	岡山県 女性 / 36歳	わからない
308	群馬県 女性 / 31歳	妊娠中はとにかく貧血気味になるので妊娠希望の方は、妊娠する前から食事のとり方などを気をつけるといいかもしれません

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
309	東京都 女性 / 37歳	特になし
310	石川県 女性 / 39歳	分からない
311	千葉県 女性 / 38歳	特になし
312	静岡県 女性 / 39歳	産まれてくる赤ちゃんのためにも、葉酸を飲むのをおすすめします。
313	埼玉県 女性 / 26歳	なし
314	東京都 女性 / 29歳	なし
315	福岡県 女性 / 38歳	特になし
316	千葉県 女性 / 39歳	特になし
317	山梨県 女性 / 39歳	飲み続けることが大事
318	長崎県 女性 / 39歳	飲みやすいもので
319	新潟県 女性 / 43歳	サプリでなくてもウエハースなどもあり、自分に合ったものを選んで飲んでほしい
320	宮崎県 女性 / 39歳	なし
321	奈良県 女性 / 37歳	なし
322	神奈川県 女性 / 25歳	特になし
323	兵庫県 女性 / 28歳	ない
324	愛知県 女性 / 41歳	とくになし
325	愛知県 女性 / 41歳	とくになし
326	香川県 女性 / 37歳	継続できる大きさと値段を見極める
327	大阪府 女性 / 37歳	特にない

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
328	福島県 女性 / 45歳	葉酸は赤ちゃんの脳の発達にとても大事なようなので、妊娠がわかったら意識して飲み始めるのが良いと思います。 子供の成長過程を見ていると、飲んでいて良かったと感じています。
329	静岡県 女性 / 28歳	できれば飲んだ方が良い
330	大阪府 女性 / 33歳	効果が期待できるのでお勧めしたい
331	大阪府 女性 / 36歳	無理せず続けられるのが一番なので、他の人の意見に左右されず選ぶといいと思う。
332	京都府 女性 / 29歳	ない
333	東京都 女性 / 37歳	特になし
334	愛知県 女性 / 39歳	なし
335	京都府 女性 / 28歳	特に無し
336	栃木県 女性 / 37歳	飲めるなら飲んだほうが安心だと思います
337	千葉県 女性 / 29歳	妊娠する前から飲むほうが良い。赤ちゃんの大事な成分となので飲むことをお勧めする。
338	滋賀県 女性 / 44歳	飲まなければどうにかなるわけではないので気楽にストレスなく継続すればいいと思います
339	新潟県 女性 / 34歳	なし
340	岐阜県 女性 / 38歳	飲みやすい形状のモノの方が続けやすい
341	茨城県 女性 / 38歳	特になし
342	三重県 女性 / 28歳	無理して飲まなくて大丈夫と言うことを伝えたい
343	福岡県 女性 / 32歳	毎日続けられるものがいいと思います！ つわりで飲まなかったら無理に飲まなくても大丈夫！飲めるようになったら飲んだらいいと思います
345	岐阜県 女性 / 36歳	特になし
346	大阪府 女性 / 35歳	思いつかない

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
347	山形県 女性 / 31歳	無理せず自分か良いと思ったものを飲んでね
348	島根県 女性 / 31歳	使いやすかった
349	愛知県 女性 / 44歳	特にない
350	千葉県 女性 / 33歳	特にない
351	長野県 女性 / 40歳	よく調べて納得したものを飲むと良いと思う。
352	石川県 女性 / 37歳	ない
353	静岡県 女性 / 37歳	つわり中は無理しなくてよし！
354	宮崎県 女性 / 29歳	ない
355	東京都 女性 / 36歳	タブレットなど食べるタイプもあるので試してみるといいかも。
356	茨城県 女性 / 34歳	好きにしたらいいと思う
357	愛知県 女性 / 36歳	ない
358	千葉県 女性 / 35歳	特にない
359	神奈川県 女性 / 43歳	自分が無理なく続けられそうなサプリを選んで欲しいと思います。
360	千葉県 女性 / 30歳	なし
361	東京都 女性 / 37歳	1人目の時はとても意識してどの葉酸サプリがいいかをたくさん検討したけれど、結局のところなんでもいいから飲んでおいてほしいというのが医師や助産師さんからのアドバイスでした。4人産んでいますが、神経質になっていたのは1人目の時だけ、そのあとは医師や助産師さんの言葉からあまり意識せずに選んでいたというのが正直なところです。もちろん、4人ともありがたいことに健康で生まれてきてくれています。飲み忘れ、飲まないことだけ避け、自分ににとって続けやすい、飲みやすいものを選ぶことが1番大事だと思います。
362	愛知県 女性 / 32歳	特になし
363	東京都 女性 / 31歳	特になし
364	新潟県 女性 / 29歳	飲んだ方が良い

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
365	兵庫県 女性 / 45歳	特にない
366	東京都 女性 / 36歳	特になし
367	大阪府 女性 / 39歳	特になし
369	神奈川県 女性 / 37歳	ない
370	鹿児島県 女性 / 42歳	周りの意見に振り回されないように
371	愛知県 女性 / 26歳	特になし
372	北海道 女性 / 28歳	とくになし
373	大阪府 女性 / 43歳	妊活にとてもよかったのでお勧めです。
374	新潟県 女性 / 34歳	自分にあった味と食感のものを購入した方がいい
375	愛知県 女性 / 41歳	ない
376	東京都 女性 / 23歳	続けられる範囲で続ければ良い
377	福岡県 女性 / 38歳	大事な成分だと思います
378	兵庫県 女性 / 35歳	飲んだ方が良い
379	東京都 女性 / 42歳	継続すること。
380	埼玉県 女性 / 39歳	特にない
381	愛知県 女性 / 28歳	病院のおすすめでいいと思う
382	千葉県 女性 / 26歳	成分とか気にし過ぎないのが一番いい
383	埼玉県 女性 / 40歳	特にない
384	福岡県 女性 / 30歳	なし

No	属性（居住地/性別/年齢）	回答
385	石川県 女性 / 44歳	含有量を見て飲んだ方がよいかもしれない。
386	滋賀県 女性 / 44歳	無理をせず気楽な気持ちで継続すること
387	東京都 女性 / 28歳	飲める時に飲んだ方がいい