

アンケート実施日2026年2月

# 葉酸サプリに関するアンケート集計レポート

回答件数

100件

回答商品数

7種類

このレポートは、2026年2月にクラウドワークスにて実施したアンケート回答100件をもとに作成しています。前半では選択回答と自由記述の概要を整理し、後半では回答本文を省略せずに掲載しています。自由記述の概要ページは、回答文の内容をもとに主な傾向が分かるよう整理した参考集計です。1件の回答に複数の内容が含まれる場合は、複数テーマに計上しています。

対象データ：CSV回答100件 / 回答者名は削除済み

## 構成

1. 回答の概要
2. 回答の全件一覧

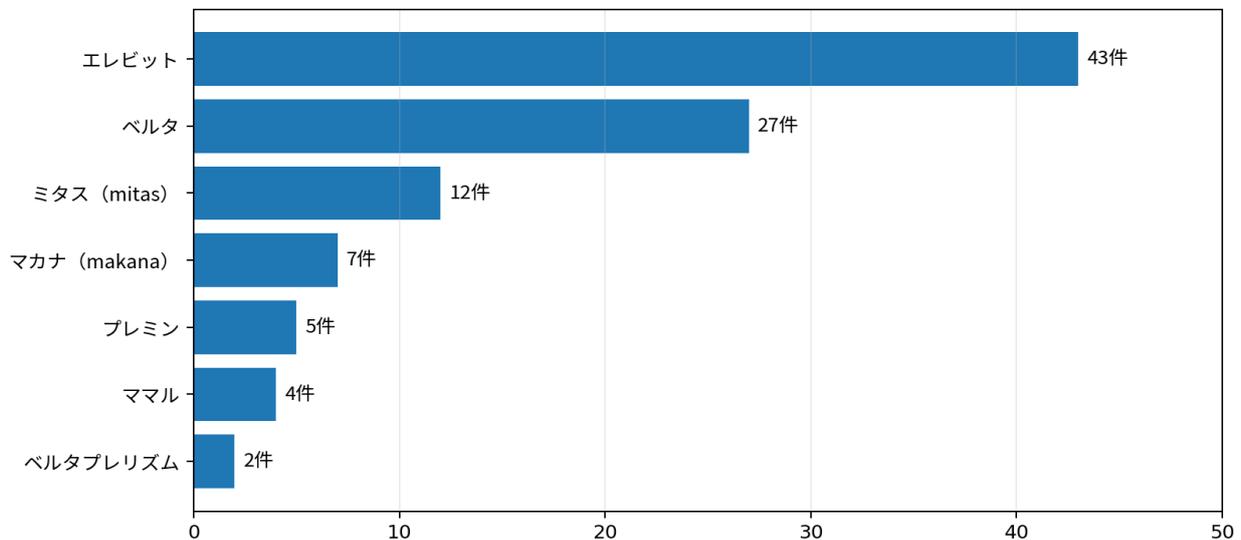
## 1. 回答の概要

回答数は100件でした。利用サプリは7種類に分かれましたが、エレビットとベルタで全体の70.0%を占めています。自由記述では、選定理由として「栄養成分の充実」「安全性・信頼感」「飲みやすさ」が多く、購入前の迷いとしては「価格」「安全性・副作用への不安」「比較の難しさ」「継続不安」が目立ちました。

### 1-1. 利用した葉酸サプリの分布

順位	項目	件数	構成比
1	エレビット	43	43%
2	ベルタ	27	27%
3	ミタス (mitas)	12	12%
4	マカナ (makana)	7	7%
5	プレミン	5	5%
6	ママル	4	4%
7	ベルタプレリズム	2	2%

利用した葉酸サプリの分布

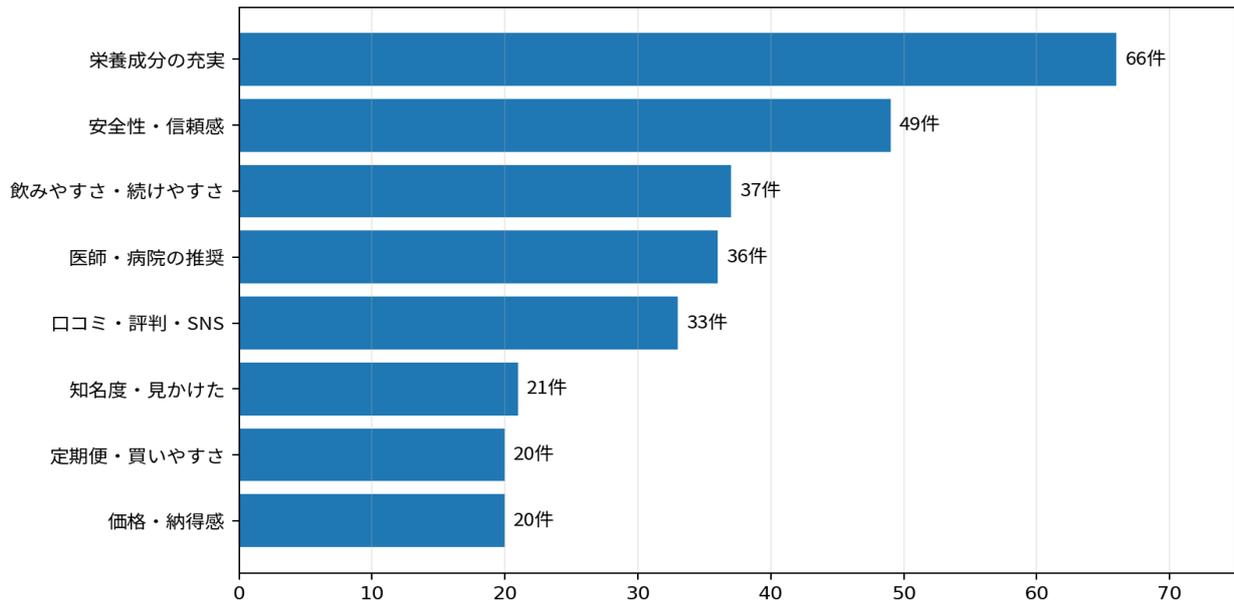


最多はエレビット（43件・43.0%）、次いでベルタ（27件・27.0%）でした。3位以下はミタス（mitas）12件、マカナ（makana）7件、プレミン5件、ママル4件、ベルタプレリズム2件です。

## 1-2. 「決めた理由」の主な傾向

テーマ	該当回答数	割合（参考）
栄養成分の充実	66	66.0%
安全性・信頼感	49	49.0%
飲みやすさ・続けやすさ	37	37.0%
医師・病院の推奨	36	36.0%
口コミ・評判・SNS	33	33.0%
知名度・見かけた	21	21.0%
定期便・買いやすさ	20	20.0%
価格・納得感	20	20.0%

「決めた理由」の主な傾向



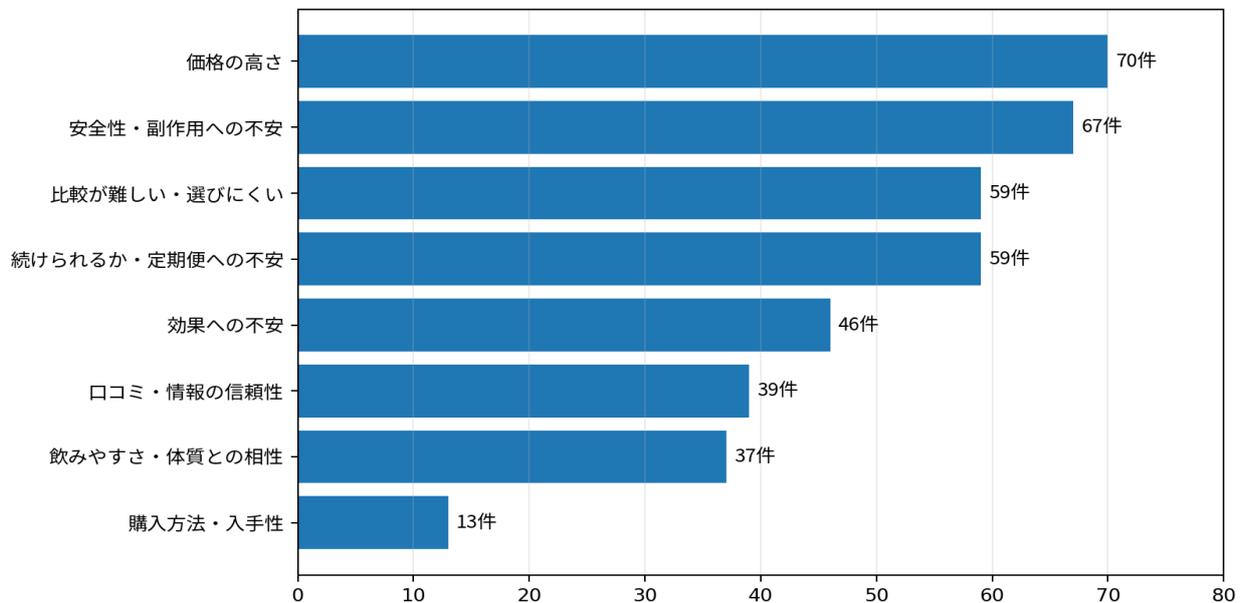
特に多かったのは「栄養成分の充実」（66件）で、鉄分・ビタミンなど葉酸以外の栄養もまとめて摂れる点が選定理由として目立ちました。次いで「安全性・信頼感」（49件）、「飲みやすさ・続けやすさ」（37件）、「医師・病院の推奨」（36件）が続きました。

上記は自由記述の回答内容をもとに整理した参考集計です。1つの回答に複数の理由が書かれている場合は、複数テーマに計上しています。

### 1-3. 「購入前に迷った点」の主な傾向

テーマ	該当回答数	割合（参考）
価格の高さ	70	70.0%
安全性・副作用への不安	67	67.0%
比較が難しい・選びにくい	59	59.0%
続けられるか・定期便への不安	59	59.0%
効果への不安	46	46.0%
口コミ・情報の信頼性	39	39.0%
飲みやすさ・体質との相性	37	37.0%
購入方法・入手性	13	13.0%

「購入前に迷った点」の主な傾向



迷いとして最も多かったのは「価格の高さ」（70件）で、長く続ける前提で費用負担を気にする声が多く見られました。ほかにも「安全性・副作用への不安」（67件）、「比較が難しい・選びにくい」（59件）、「続けられるか・定期便への不安」（59件）が高頻度でした。

こちらも自由記述の回答内容をもとに整理した参考集計です。1つの回答に複数の論点が含まれる場合は、複数テーマに計上しています。

## 2. 回答の全件一覧

以下は、回答者名を除いた全回答一覧です。回答順に掲載しています。本文は省略せずそのまま掲載しています。

### 回答 001

ミタス (mitas)

#### 決めた理由

妊活をしていて病院に通っています。その病院がおすすめしている葉酸リストに載っていて、その中でもミタスを先生におすすめされました。

また、妊活をしているインスタグラマーも使っているとインスタグラムに載せていて、自分でも調べたところ口コミも良かったので、使ってみようと思い、定期購入を旦那がしてくれました。

#### 購入前に迷った点

妊活をしていて、ミタスはそこの病院でおすすめしている葉酸ではありましたが、病院に通う前にドラッグストアにも売っているお手軽なよく見かける葉酸のサプリ (DHC?) を飲んでいた為、ミタスのほうが効果があるのかな? と迷いました。

また、ミタスは金額が結構高いため、金銭的にもかかってしまうため少し迷いました。

### 回答 002

ミタス (mitas)

#### 決めた理由

飲みやすく続けやすい葉酸サプリだと思いました。粒の大きさもそこまで大きくなく、つわり中でも無理なく飲めたのがよかったです。葉酸だけでなく、鉄分やビタミンなど妊娠期に必要な栄養がまとめて摂れるので安心感があります。パッケージもシンプルでおしゃれなので、サプリ感が強すぎないところもお気に入りです。少し値段は高めですが、成分や安全性を考えると納得できる商品だと感じました!

#### 購入前に迷った点

葉酸サプリは種類が多くて、正直どれがいいのかすごく迷いました。価格も安いものから高いものまで幅があり、続けられるか不安だったのも理由です。また、葉酸だけでなく鉄分や他の栄養素がどれくらい入っているか、安全性や無添加かどうかも気になって、いろいろ比較しました。口コミもたくさんあって逆に決めきれず、本当に自分に合うものを選ぶか悩んだのが大きかったです。

### 回答 003

ベルタ

#### 決めた理由

妊娠中は葉酸を摂取した方がいいことを知り、色々なサプリを調べました。その中でも、ベルタは飲みやすいと書いてあるところを見つけ、私も飲んでみたいと思いました。妊娠中、授乳期とそれぞれの時期に合わせて必要な栄養も変わるため、サプリが変わるのも良いと思いました。定期便でも注文できるため、忘れずに届くのも良いと思い、決めました。

#### 購入前に迷った点

1番迷ったところは値段です。

妊娠期に必要な栄養がとれるところは魅力的だと思っていたのですが、少し値段が高いところが飲み続けられるか迷いました。お得に購入できる定期便も、飲み続けられるか不安ではじめ注文するかも迷いました。

その次はネットで調べると、飲まない方がいいという記事もあつたりして、本当に安全かどうか不安に感じることもありました。

## 回答 004

ベルタ

### 決めた理由

葉酸の量はもちろん、その他の栄養素が豊富だった事が決め手です。  
産院で妊娠中の食生活について指導があり、なかなか食事だけでは全ての栄養素を摂取しにくかったり、栄養管理ばかり気にしすぎてストレスになってしまうと良くないとも指導を受けサプリを勧められました。

指導された中で出てきた栄養素を1番多くカバー出来るのがベルタの葉酸サプリでしたので、少しお値段はしますが頑張って続けていました。

### 購入前に迷った点

やはりお値段です。

市販品でもっと手頃なお値段のものもありましたし、同じ通販型でも沢山種類がありましたが、飲む期間が決まっているとは言え1年近く買い続けるものなので、買いやすいお値段のものにとっても悩みました。

最終的には赤ちゃんのためにも自分の体のためにも栄養素の種類で決めましたが、同じくらいお値段も悩みどころでした。

## 回答 005

エレビット

### 決めた理由

受診したお医者さんに葉酸を取るよう勧められ、そのお医者さんがこれがいいよと言ったのがエレビットだったので、特に強い理由はない。ネットで少し調べたりしたが、わりと信用できそうなイメージだったのと、葉酸以外にも成分があり、最初に数回飲んで特に問題なかったなので、他の葉酸サプリは試さずずっとこれだけ使っている。

### 購入前に迷った点

グーグルでエレビットとタイプすると、『葉酸 多すぎ』というのが2番目に出てくるので、そうなのか少し戸惑った。一応かかりつけ医や、知り合いの看護師さんなどに確認したところ、数値的には問題ないというので、購入を決めた。他の葉酸サプリに比べると少し高額かなという印象もあったが、口コミも良いので結局購入した。

## 回答 006

エレビット

### 決めた理由

仕事が忙しい時期に妊娠が発覚し、体調面での不安がつよかった際に、先輩ママである高校生の頃のお友達が最初にくれたのがきっかけです。自分が栄養不足だと、赤ちゃんになにか影響があるのではと心配だったので、とても嬉しかったです。雑誌で取り上げられていたり、知名度も高く、その子も使っていたとのことで、信頼してこのサプリにすることに決めました。

### 購入前に迷った点

最初は、サプリというものをあまり飲んだ経験がなかったので、どんな効果があるのか、なんで飲んだ方がいいのかを調べる所から始めました。その中で迷ったのは、いつからいつまで飲むことが必要なのかということでした。調べると、妊娠前から飲むことが推奨されていたので、妊娠発覚後の私は、効果を調べてからすぐに飲み始めました。

## 回答 007

エレビット

#### 決めた理由

葉酸サプリを購入する際いろいろサプリを調べた中では評価が高く口コミにも妊活中、妊娠中使用している人が多いと書いてあったのでこれに決め使用していました。また通っていた不妊治療の病院かつ出産時の産婦人科もこの葉酸サプリをおすすめしてきたので使用しました

この葉酸サプリを使用し妊活、出産ができてとても大満足です。

#### 購入前に迷った点

金額も高くなく手軽に買えて口コミ良かったのはベルタです。Amazonでも定期で買えていいなと思いましたが

不妊治療、産婦人科の病院で他のサプリを勧められたので諦めました。

あとは、マカナ、ミタスも聞いたことあったが効果や口コミがあんまりよくなく使用、購入を断念しました

他の選択していないサプリは聞いたことがありません

### 回答 008

エレビット

#### 決めた理由

妊娠中に産婦人科を受診した際に看護師さんに勧められ購入しました。結構熱心に勧めてきました。

妊娠中は葉酸は取っておいた方が良いと言っていました。

胎児はもちろん、自分にとっても必要不可欠なようで葉酸は必須栄養素だそうです。

ただ、今まで葉酸のことはあまり知らずにいたので、今回勧められない限りは購入まで至らなかったと思います。

#### 購入前に迷った点

サプリとはいえお腹の中の赤ちゃんに何らかの影響はないのか不安でした。

妊娠中は体調を崩し、薬を飲むこともかなりシビアになっていたのです。。

でも看護師さんがそういっているなら問題はないかと購入を決めました。

ただ費用が結構かかりました。あと、数が多く全部飲み切れるかどうかも気になりました。

結局飲み忘れる日もあって全部飲みきれなく、使用期限が切れて捨ててしまいました。

### 回答 009

ミタス (mitas)

#### 決めた理由

オススメを調べているとよく出てくるのがミタスの葉酸サプリでした。

安価なのはもちろん、温活成分があったり

1番魅力なのが、妊活妊娠産後で時期によって飲む

サプリを変えられるのが1番の決め手でした。

定期での縛りもなくいつでも解約できて

全ての種類で専門家が監修していた点もすごく安心

できるポイントだなと思っています。

#### 購入前に迷った点

SNSでも人気だからこそ、本当に安全で効果がある

ものなのか。というのが不安で自分で色々調べて納得できるまで迷いました。

また、葉酸の配合量や香辛、着色料などの添加物がないかもすごく気にしていました。

あとは定期縛りが本当にないかも不安要素だったのですが調べて発送10日前なら解約できるという点も良かったです。

## 回答 010

ミタス (mitas)

### 決めた理由

元々不妊治療をしており、妊娠前から飲み始めていました。他の葉酸サプリと比較しても安価であることや、よく聞く名前であったこと、またネットでの評価も高かったので決めました。あとはいつでも解約できる点も安心のポイントでした。サプリメントや薬など少し苦手意識があるのですが、飲みやすく続けやすかったなという印象です。

### 購入前に迷った点

不妊治療中から葉酸はいいとは聞いていたものの、他にも似たような葉酸サプリは沢山あるので、どれを購入するかは迷いました。サプリは続けることが大事だと思うので、高すぎても続けられないなと思っていました。あとは口にするものなので無添加であるものなのかや、口コミで悪い内容があったりするサプリは避けたと思います。

## 回答 011

ママル

### 決めた理由

妊娠中に内服していました。妊娠発覚時に葉酸について調べたところ、こちらの商品がオススメとして出てきたこと、また店舗で購入が可能であったことから、継続して妊娠初期から出産直前まで内服していました。どの商品でも大きな違いはないかと思えますし、こちらのサプリしか服用していないので比較はできませんが、飲みやすく良い商品であったと思います。

### 購入前に迷った点

他にもオススメとして紹介されている似たようなサプリがたくさんありましたので、はじめはどれを購入したら良いか迷いました。値段もピンキリなので、大幅に違いがあるのかと思いつつも、成分上はそれほど大きな違いはなさそうなので、ますますどれが良いのか分からなかったです。結果として、選んだサプリは悪い点も感じず、良かったと思っています。

## 回答 012

マカナ (makana)

### 決めた理由

サプリ全般ですが、原則、粒が小さくて飲みやすさを重要としています。定期便で購入しています。開封した時は少し臭いがきついなと思いましたが、口の中に残ることもなく飲みやすいです。今後も続けようと思います。粒が小さめで、朝晩2錠ずつ飲み始めました。効果は、まだわかりませんが飲みやすいので続けていけそうです。

### 購入前に迷った点

様々なサプリを比べていたら、どれがよいか迷ってしまいました。迷う要素は、含まれている有効成分量や値段、何日分か？等です。あとは、すでに飲んでるサプリ等の組み合わせなども総合的に加味して購入を決めています。他の方のレビューをみて、ニオイが少し気になるか心配でしたが、現在特に気にすることなく飲んでいます。

## 回答 013

エレビット

#### 決めた理由

不妊治療の為クリニックに通っていました。

その先生におすすめされて使いました。

少し高めでしたが有名なサプリで葉酸の量に加えビタミンミネラルも配合されており効果も期待できたので

エレビットに決めました。何よりそのクリニックの先生が不妊治療では有名な先生で治療方法も私にあったやり方で進めてくれる信頼もある先生だったので買う事を決めました。

#### 購入前に迷った点

不妊治療が一部保険適用になったとはいえお金もかかっていたので定期購入することはすごく悩みました。

もともとサプリなどの効果を信用していない部分もあり

サプリにこの値段出すならば食事でとれるのでは？と

思いすぐ購入はしませんでした。でもあまりにも授からないので藁にもすがる思いでお試しくらいの感覚で買おうかなと購入を決めました。

### 回答 014

マカナ (makana)

#### 決めた理由

多嚢胞性卵巣症候群と診断されてから、体調の変化だけでなく抜け毛も増えてきてしまい、とても悩んでいました。シャンプーの時やドライヤーの後に抜け毛が多く、不安な気持ちになることも多かったです。少しでも改善できればと思いネットで調べていたところ、葉酸サプリが体に良いという情報を見つけました。その中で、このマナカ葉酸サプリをネットで知り、購入しようと決めました。

#### 購入前に迷った点

妊活用と書いてあったので、自分が飲んでもいいのかすごく迷いました。妊活中ではないため、買うのが少し気まずく感じ、人目も気になりました。また、サプリにしては値段が少し高めだったので、今後継続して飲み続けられるかも少し不安に思いました。本当に自分に必要なのか悩みながらも、体のために試すべきか考えていました

### 回答 015

エレビット

#### 決めた理由

産科の受付にエレビットのパンフレットのようなものが置いてあった。

マタニティ雑誌などを読んでもエレビットがよく載っていたのでこれがいいのかなと思った。

あまり他のメーカーの葉酸サプリの広告を目にすることがなかったので、これ一択なのかなと取った。

オンラインで購入していたが、送料無料というところもとても魅力に感じた。

#### 購入前に迷った点

効果があるのか、妊婦や妊娠を希望している人が葉酸を飲んでいる割合はどれくらいなのか、葉酸のサプリを摂取することにより赤ちゃんに害はないのか、他のメーカーの物と飲み比べた方がいいのか、他のメーカーと原材料やサプリに含まれているものは同じなのか、他のメーカーと同じなのであれば違いはどこにあるのか

という事が迷ったというか気になっていた点です

### 回答 016

ベルタ

#### 決めた理由

妊娠したときに産院で毎回プレゼントともらっていたのがこれだったので、というのが1番の理由です。自分でもどんなものか調べると成分や口コミも特に気になることはなく、むしろ今飲んだ方がいいんだなと思えたので、プレゼント以外にも継続して購入してみました。特に味が気になるとかもなく飲みやすかったのが印象的です。

#### 購入前に迷った点

たくさん種類があったので、調べれば調べるほどどれがいいか迷いました。特に値段が様々だったので、続けられるには、成分がいいのは、というのをたくさん調べた記憶があります。(結局調べるのに疲れてしまい、産院からもらったやつでいいか、となりました。)いろいろなサプリが出てますが、たくさんの人が利用しているというのも安心できた点です。

### 回答 017

#### エレビット

##### 決めた理由

Instagramで検索した際によく出てきていたのと、もともとテレビなど?どこかで聞いたことのある名前だったので目に付きやすかったように思います。

Instagramの広告にも出てきてお試し用の葉酸サプリがもらえるとのことで登録しました。

実際飲みやすかったので、妊活中から妊娠終了までの間、継続して飲んでいました。

##### 購入前に迷った点

商品によって、一緒に取れる栄養素が異なるので何を選ぶか迷いました。ビタミンや鉄分、カルシウムなど。全て入っていればいいなと思いましたが、全て入っている商品は聞いたことのないメーカーのものだったり不安が大きかったので選択できませんでした。赤ちゃんに直接関係があるように思えたので、選ぶ際はとても慎重になりました。

### 回答 018

#### エレビット

##### 決めた理由

妊娠中にどのような葉酸サプリがいいのか探していたところ、cmでエレビットが紹介されていました。多くの産婦人科医が勧めているところや、助産院での栄養指導でオススメされたことから購入を検討していました。また定期便もあることから、毎回サプリメントを買いに行かなくてもよいというところからエレビットを飲むことに決めました。

##### 購入前に迷った点

葉酸サプリが沢山ありすぎて、どれを選べばいいのか正直わかりませんでした。エレビットは価格が高く、割引は初回か定期コースだけだったので、10ヶ月間続ける事へのコストに不安感がありました。また他の葉酸サプリも同様の効果を謳っているものが多く、どれが1番自分の身体にあっているものなのかを見極めることがむずかしく迷いました。

### 回答 019

#### エレビット

##### 決めた理由

葉酸サプリのなかでも人気があったのと、不妊治療のクリニックでも進められていたので、安心して飲めるかなと思ひましてエレビットを選びました。

最初は無料サンプルを試してこれなら飲めそうだったので、続けて飲んでいました。

香料や保存料不使用で無添加なところも、安心できました。葉酸だけでなく、ビタミン、ミネラルなどもバランスよく配合されていたのでそのも決めてでした。

##### 購入前に迷った点



けやすさ、サポート体制なども比較しながら慎重に検討しました。

## 回答 023

ベルタ

### 決めた理由

葉酸以外にも良い成分を摂取したいと考えており、妊活中だったため、そのステージに合った配合の商品がベルタから販売されていたため。

定期購入をすると、通常購入よりお得に購入できるため。また、妊娠中などステージが変わったとしても定期購入を解約することなく、妊娠中に合った配合の葉酸サプリ商品に切り替えることができるため。

### 購入前に迷った点

1ヶ月あたりにかかる金額が意外と高かったこと。定期購入にするとお得にはなるが、金額はかさむので悩んだ。

その他のメーカーの葉酸サプリ商品もそれなりの金額はするので、配合されている成分と、1ヶ月あたりにかかる金額を比較してベルタを選択した。

また、サプリの大きさや1日に飲む数量的に飲みやすいかなどが懸念点だった。

## 回答 024

プレミン

### 決めた理由

私がプレミンにした理由は以下の通りです：

- 子ども向けサプリの中でも栄養バランスが良いと感じたから
- 必須ビタミン・ミネラルが1日分きちんと補える設計だった
- 粒が小さくて子どもでも飲みやすい形状（噛んでも飲める）
- 添加物が少なく安心感があると評価が高かった
- 他の子どもサプリより口コミが良かった
- 定期購入の割引や価格面でも続けやすそうだった

特に、必要な栄養素を過不足なく摂れる点と、子どもが嫌がらずに飲んでくれる“飲みやすさ”が決め手でした。

### 購入前に迷った点

プレミンを購入する前に迷った点は、価格が他の子ども向けサプリより少し高めに感じたことです。また、口コミ評価は良いものの、実際にうちの子が継続して飲めるかどうか（味や粒の大きさで嫌がらないか）が不安でした。さらに、サプリなので即効性があるわけではなく、本当に効果を実感できるのかも迷ったポイントです。定期購入の仕組みも分かりにくく、解約が簡単にできるのか確認した上で申し込みました。

## 回答 025

ベルタ

### 決めた理由

男性向けの葉酸サプリとして理想的だと思い、このサプリに決めました。特に継続しやすい安価な価格帯で購入する事が出来るので、魅力があります。また、適度な含有量や吸収率の高いモノグルタミン酸型で亜鉛、ビタミンC、ビタミンE、コエンザイムQ10などの効果を期待しやすい成分が豊富なので、使用している時の満足度は高いです。

### 購入前に迷った点

葉酸サプリはデメリットや副作用などの注意点もあるので、購入する前に迷った部分です。過去に葉酸サプリを摂取した事で、アナフィラキシーショックや肝機能障害が起こった事があったり、アレルギー反応を起こしたりした事があったので、過剰摂取は特に危険という認識があったので、慎重に自分に合った葉

酸サプリを選ぶ必要がありました。

## 回答 026

ベルタ

### 決めた理由

はじめは値段が手頃だったディアナチュラやDHCのものを使用していましたが、妊活中の女性に向けたおすすめの記事やクチコミがダントツに多かったと感じたのがベルタ葉酸サプリでした。少し割高だったので、定期購入せずメルカリなどで新品を購入して飲んでいました。栄養素の豊富さや実際に妊娠できた、体が整ったなどの体験談もよく見かけました。

### 購入前に迷った点

やはり値段が少し高いので、飲み続けるなら定期購入の方がお得だとは思いましたが、可能な限り気軽に試してみたいと思ったので、もう少し手頃な価格のものの方がいいのか迷いました。高値を払って効果がでなかったら無駄になったと感じてしまうかなとも考えました。

結局、上記で記載したように定期購入にはせずフリマアプリなどでも買えるのでそちらを使って摂取していました。

## 回答 027

エレビット

### 決めた理由

そもそも葉酸サプリに色々な種類があるとは知らずにいました。エレビットしかないと思っていたのと、通っていたクリニックで販売されており、医師からもおすすめされたためエレビットに決めました。通っていたクリニックの他の場所でもエレビットは目にすることがあり、広く認知されている印象があったことも選んだ理由の一つです。

### 購入前に迷った点

内服することでのメリットは大々的に広告もされていて分かりましたが、内服することでのデメリットとして何かあるのかは知らなかったため、内服することでのデメリットが何かあるかを医師に確認するまでは、少しだけ内服するかは迷いました。

値段も高いため、中々購入に踏み切ることが出来ず、短期間の使用のみと考え購入に踏み切りました。

## 回答 028

ベルタ

### 決めた理由

葉酸サプリがそんなに多くあることを知らず、たまたま妊娠時に赤ちゃん用品が売っている店頭で見かけたからこのサプリにしました。

胎児には葉酸が必要だと知ったのも妊娠してからで、とりあえず店頭にあるものを飲んでみようと思ったのがきっかけです。

その後も葉酸サプリの種類については細かく調べず、店頭にあるものを服用してました。

### 購入前に迷った点

葉酸が胎児に必要なという理由だけで購入したため、効果とかも分からず、どの商品が良いのかも分からず店頭に並んでいる商品の中からパッケージや値段で決めてしまったことです。

もう少し調べてから購入すればよかったかなと思っています。

葉酸が必要なことも妊娠する前から知っておきたかったし、サプリもたくさん種類があることを知っておきたかったです。

## 回答 029

プレミン

#### 決めた理由

尿検査で自分の体内の栄養素がわかるというものを試したところ、色々足りない栄養素の中で葉酸がかなり足りないという結果が出て、色々調べた結果プレミンにしました。月に4千円と高かったのですが、それなりに効果があり、半年続けた結果葉酸不足は解消しました。たくさんあるサプリメントの中でどれを選べばいいか迷いましたが、色んな会社に問い合わせたところ、カスタマーの女性の方が1番わかりやすく親切だったのがプレミンでした。

#### 購入前に迷った点

値段が安くないので、ちゃんと続くか心配でした。あと、葉酸は足りなくてもさほど私生活に影響がなかったため、買ってまでサプリメントを飲む必要があるか、をかなり迷いました。本当に効果があるのかな、とか、どれくらいの期間を飲み続ける必要があるのかな、とか、購入以前に本当に飲む必要があるかどうかも迷いました。

### 回答 030

マカナ (makana)

#### 決めた理由

妊活中にパンフレットやSNS、病院にあった雑誌などを見て色んな葉酸の商品を比較していたのですが、最終的にマカナは必要とされる葉酸400 $\mu$ gが配合されていることに加え、マカや鉄分、亜鉛など幅広い栄養素を一度に摂れる点に魅力を感じて選びました。食事だけでは不足しがちな栄養を手軽に補えるところも安心できると思いこの商品にしました。

#### 購入前に迷った点

購入前に迷ったのは、ネットショップで販売している安い葉酸サプリメントやドラッグストアで購入できる葉酸サプリメントと比べて価格が高めな点です。妊活期だけでなく妊娠中や産後まで続けることを考えると、家計への負担が大きくなり不安がありました。本当にこの価格に見合う内容なのか、継続できるかどうかをしばらく悩みました。

### 回答 031

マカナ (makana)

#### 決めた理由

他のサプリと比べて価格がとても安かった。

たくさんのサプリを利用していましたが、こちらのサプリが1番効果も実感することができました。

あまり葉酸サプリに詳しくないですが、実際に利用することによってすごく効果を感じます。他にも良いものがあると思いますが、この選択肢の中では自分はマカナが1番良かったなと思います。

#### 購入前に迷った点

他社との料金だったり効果を実際飲んでみないとわからないので、たくさん試しました。コストと質を1番重視して見ていました。

たくさんのサプリがあるのでどれにすれば良いかかなり迷いました。実際に飲んでみないと自分に合ったものなどもわからないので購入する際いつも迷っていて、コストと質と言っても似たようなものが多かったのが大変でした。

### 回答 032

エレビット

#### 決めた理由

製薬メーカーであるバイエル薬品が開発・販売しているという圧倒的な信頼感と、医療機関でも推奨されている実績が最大の決め手でした。妊娠準備期から授乳期まで、自分だけでなく赤ちゃんの体を作る大切な栄養素を摂取するものなので、成分の安全性や品質管理が徹底されているブランドを選びたいと考えま

した。また、エレビットは1日3粒で葉酸800 $\mu$ gを摂取でき、鉄分やマグネシウムなど、妊活中に不足しがちな12種類のビタミンと6種類のミネラルがバランスよく配合されている点も非常に魅力的でした。他社製品と比較しても、配合量と科学的根拠の裏付けがしっかりしており、安心して飲み続けることができると確信して購入を決めました。

#### 購入前に迷った点

最も迷ったのは、月々のコストパフォーマンスと継続のしやすさです。エレビットは他の安価な葉酸サプリと比較すると価格がやや高めに設定されており、出産までの長期的な飲用を考えると、家計への負担がどの程度になるか慎重に検討しました。また、1日3粒という摂取量についても、つわりの時期に飲み込みにくいのか、無味無臭であるかといった「飲み心地」の部分で不安がありました。SNSや口コミサイトでは、他社の「温活成分配合」や「乳酸菌配合」といった多機能なサプリも人気だったため、シンプルに栄養素を補給するエレビットにするか、プラスアルファの効果を謳う製品にするかで最後まで悩みましたが、最終的にはエビデンスの強さを優先し、自分にとって最適な選択肢を絞り込みました。

### 回答 033

#### エレビット

##### 決めた理由

葉酸サプリはネットや雑誌を見て調べていたが、どれがよいかあまり検討がつかなかった。妊娠してから通っていた産婦人科で待合室にサプリが置いてあり、説明書もあったので、そちらを読んだところ1番しっくりきたので、エレビットにした。やや他商品よりも価格が高かったが、分量を考えると、出してもいいかな?と思った。

##### 購入前に迷った点

価格が他の商品よりも高かったので、購入を迷いました。

また、昔の人は飲まなくても無事に産んでいる人も多かったと思うし、本当に必要なのかな?と少し疑問もありました。食事内容はもちろん見直していました。でも、生まれてくる子どもにもしも何かあったら、、、と思うと、不安でいっぱいになったので、購入して飲むことにしました。

### 回答 034

#### ミタス (mitas)

##### 決めた理由

妊娠がわかった時、通院をした病院にサンプルが置いてありました。試しに服用したところ飲みやすくパンフレットも一緒に頂いたので、内容を読み、説明のわかりやすさや、服用する意味などわからないことや知りたいことを含め全て書かれておいた事、また産婦人科医も勧めるものだったので安心して服用することを決めました。

##### 購入前に迷った点

葉酸はいろいろなメーカーから出ており、価格もそれぞれバラバラでした。妊婦に必要なもの。それ以外の服用した方がいいと言う理由がわからず店舗で売っている葉酸には説明書はありますが、服用する意味やどれくらい摂取していいのかなど知らない事がたくさんの中にもわからずでした。その中でパンフレットを一緒にもらった葉酸を購入することに決めましたが、価格がそれなりにしたため、続けられるのか、続けやすいお手頃な価格のものにしようか悩みました。

### 回答 035

#### エレビット

##### 決めた理由

買う前は色々なサプリをたくさん調べました。

でももうわからなくなったので、徹底的に気になるものは使うという方式でやることにしました。

やすいものは魅力的で続けやすいが、配合量や安全性に不安があったり、高すぎるものは続けられないしと悩み、

結果、飲みやすさ、配合量、値段などを総合的に考えて、エレビットが一番よかったから。

#### 購入前に迷った点

他に売っているやすいサプリメントの倍以上の値段だったので、そこが一番購入するかどうか悩んだポイントでした。

葉酸サプリは1回飲んで終わりではなく、ずっと継続することを考えて選ばないといけないので、続けられる価格帯なのか、この値段なりの効果があるのか、なぜこんなに高いのか、など色々とモヤモヤしながら考えた

### 回答 036

#### エレビット

##### 決めた理由

産院でも勧められており、成分も良いため、妊娠前、妊娠中、授乳中、栄養の偏りが気になる時など、いつでも安心してサプリを補給することができるため、こちらのサプリを購入して過去に飲んでいました。このサプリを飲んでいるおかげで、妊娠前から授乳終了まで、自分も子供もとても健康的に過ごせたので、やはりこちらのサプリを飲んでいてよかったと思いました。

##### 購入前に迷った点

産院でも勧められているだけあって、メーカーや成分の良さでとても安心はできますが、とにかく試しに買うにも高いのがネックでした。継続するとなるとさらに価格が高いのが負担になると思いましたが、自分の体と子供が健康に生まれてきて、健康に育ってくれることを考えると、高いお金を払って購入する価値があると思い、安いものと迷いましたが、信頼のできるこちらのサプリにしました。

### 回答 037

#### プレミン

##### 決めた理由

色々なサプリを見比べる中で、妊娠、出産の間に3段階に種類が分かれていてその時々に必要な栄養が全て詰まってそうだと感じて選んだ。注文前にサンプルももらって、飲んだ感じも違和感なく続けられそうだったと思った。決して安いとは思わなかったが、費用対効果には見合っているのではないかと思って決めた。WEBサイトもわかりやすかった。

##### 購入前に迷った点

元々、薬やアプリの服用が苦手だったこと。またコンスタントに飲み続けるとなると、出費もかなり大きくなるが、飽き性である自分が最後まで飲み続けられるかという不安があった。また他にもっと安く購入できる商品もあったため、その内容の違い等を見比べる中で、まどりサーチが足りなくて他にもっと良い商品があるんじゃないかという不安。

### 回答 038

#### ベルタプレリズム

##### 決めた理由

妊活での体づくりのため。1日に3粒服用だが、1種類のサプリで摂取できる成分を幅広くカバーできる。葉酸のほか、妊娠の可能性が高まりやすいビタミンDやラクトフェリンも含まれているから。また、口コミ数も多く、評価の内容も良く、同じ妊活している人たちの中で使用されているサプリだと分かり、安心感に繋がったから。初回のお試し価格も後押しとなった。

##### 購入前に迷った点

類似のサプリがたくさんあり、どれにするか迷った。葉酸が入っていることは前提だが、ビタミンD、ラクtofエリンの含有量がサプリによってばらつきがある。他のビタミンや亜鉛、鉄など入っていたりなかったり。成分内容と量を比較して選ぶのが手間だった。

また、店舗購入ではなく、ネット通販で名前、住所なども記入が面倒で、定期縛りも少し抵抗があった。

## 回答 039

ベルタ

### 決めた理由

Instagramで葉酸サプリを検索したところ、いろいろな葉酸サプリの栄養素を比較している方がいました。栄養素が1番豊富だったこと、葉酸が1番多く含まれているのがベルタでした。また、定期購入することができ妊娠月によって送られてくる冊子も素敵で毎月届くのが楽しみでした。妊娠時期によってサプリもじどうてきに変わることも購入の決めてでした。

### 購入前に迷った点

金額が思ったよりも高く、定期購入の回数が決められていることが迷いました。初めての妊娠でしたので、不安も多く、お金もどのくらいかかるのかわかりませんでした。葉酸サプリは本当に飲んだ方がいいのかもわかりませんでした。サイトなどの口コミを見ている、その人にはあっても、私には合わないかもと不安になりました。また持病もあり、主治医の先生からお許しを頂いても不安でした。

## 回答 040

ミタス (mitas)

### 決めた理由

私は元々妊活を始める2ヶ月前から、葉酸と鉄が1粒で摂取できるタブレットタイプの別のサプリを飲んでいました。

その後、なかなか授かることが出来ずに不妊治療をスタート。

そんな時、SNSの配信で同じように不妊治療や妊活を頑張っているある夫婦が紹介していたのがミタスでした。

その方がミタスを飲み始めてから検査結果の数値に変化があったという話をされていたこと、紹介クーポンでお安くなるのが大きな理由です。

### 購入前に迷った点

1番迷った点は金額です。

それまで飲んでいたサプリは2ヶ月分で1000円程だった為すごく高額に感じ、不妊治療を優先するために仕事をセーブしていることや毎月かかる通院代、先が見えない状況に続けられるか不安もありました。

ただ、ミタスには温活にも効果があることや夫婦そろって飲めるという点、紹介クーポンや定期購入でお安くなることなどが後押ししてくれた点だと感じています。

## 回答 041

ママル

### 決めた理由

妊娠前で評価が高そうな物を選びました。葉酸の他にも妊婦さんが必要な成分や取りづらい成分がきちんとはいていたためです。

また無添加や、産婦人科医監修など、安心、安全と歌っていたた選ばさせて頂きました。

あと、つわりが酷くて口にもものを入れられなかったのですが小さい粒でしたので飲みやすそうなものも選ぶひとつの理由でした。

### 購入前に迷った点

葉酸サプリを買う前に迷ったのは、本当に自分に必要なのか、普段の食事だけで足りないのかという点でした。

妊娠しているということもあり、体にサプリを入れてもいいのかと悩みました。

種類が多くて成分量や無添加かどうか、他のビタミンとのバランス、価格の違いも気になりました。副作用や体に合うか、飲み続けられるかも不安で、口コミや評判を何度も調べて比較してから購入を決めました。

## 回答 042

エレビット

### 決めた理由

- ・葉酸以外の重要な栄養素も多く含まれているため。(ビタミンDや鉄分、カルシウム、マグネシウムなど)
- ・葉酸の含有量が多いため。
- ・錠剤が小さく無味無臭で飲みやすいとの口コミがあったため。
- ・実際に効果が実感しづらいものなので、メーカーのブランド力で安心感を得たかった。(国内生産、国内の製薬会社であること)

### 購入前に迷った点

- ・妊娠前後には葉酸が必要と分かっているにもかかわらず、葉酸の含有量が適切なのか、過剰摂取にならないかが心配だった。
- ・無駄に添加物が入っていないかどうか
- ・他の栄養素とのバランス、価格や続けやすさ
- ・信頼できるメーカー、ブランドかどうか他社のものと比較して迷うことがあった。
- ・飲みやすさや、粒の大きさ、匂いなどが気になっていた。

## 回答 043

エレビット

### 決めた理由

妊娠していた時に通っていた産婦人科で勧めていたからです。医師や助産師、看護師から直接勧められたり、葉酸を積極的にとりましょうと言われることはないですが、チラシや広告のパネルは置いてありました。確か出産の予約をしたらもらえる特典の中にサンプルが入っていたと思うので、あまりこだわりもなかったものでこれでいいか、という感じで買ったと思います。

### 購入前に迷った点

種類が色々あるし、できれば葉酸だけでなくカルシウムなどの必要な成分も一緒にとれたら嬉しいですが、通っている産婦人科に置いてあるならエレビットがいいのかなあ～？くらいには迷いました。ネットで検索すると色々出てきすぎて見るのをやめました。あとあまりにも安いと添加物が多いのだろうか？と不安にもなりました。

## 回答 044

エレビット

### 決めた理由

妊活をしている時、直近で妊娠した友人が勧めてくれました。

不妊治療でなかなか成果が出ず、悩んでいる時、病院からも、葉酸とほかの栄養素が入っているエレビットがいいのではとのことだったので、一年以上服薬していました。

実際に子どもが産まれてからはやめてしまいましたが、効果としては、健常児が産まれてきているのであ

たのかなと思います。

#### 購入前に迷った点

1日1錠とかなので、飲む分には飲みやすかったです。

無味無臭なので、ほかの薬やサプリとの併用も全然苦でなく、問題なしです。

値段に関しては、他のサプリより高額な面があり、本当に不妊治療頑張っている人などにオススメしたいです。(治療にもお金はかかるのでめちゃくちゃ大変ですが。)

妊活中の人以外でも、栄養素としては飲むのありだと思います。

### 回答 045

#### エレビット

##### 決めた理由

妊娠を意識し始めたタイミングで、葉酸だけでなく、妊娠期に不足しやすい鉄・カルシウム・ビタミンDなども一緒に補える点に安心感を感じました。また、産婦人科で推奨されている実績があり、成分量が明確で品質管理もしっかりしていることから、信頼できるサプリだと判断しました。毎日体に入れるものだからこそ、安全性と実績を重視し、エレビットを選びました。

##### 購入前に迷った点

購入前は、他の葉酸サプリと比べて価格が高めな点に少し迷いがありました。また、粒がやや大きいと聞いていたため、毎日無理なく飲み続けられるかどうか不安でした。さらに、普段の食事や他のサプリと栄養素が重なりすぎないか、本当に自分に必要な成分量なのかも悩みましたが、最終的には安心感と信頼性を優先することにしました。

### 回答 046

#### ベルタ

##### 決めた理由

お店やネットにもたくさんの葉酸サプリがあり迷っていたので周り方にお勧めを聞いてみたら、このベルタの葉酸サプリを飲んでの方が多かったので、ネットなどで調べてみたら、通販で葉酸サプリの売り上げがナンバー1とあり、口コミも良さそうだったのでこちらに決めました。妊娠前から妊娠中も飲み続けるため、定期購入ができるという点も決めてとなりました。

##### 購入前に迷った点

個人的に粒の大きなサプリだと飲み込むことができないので、購入を検討する際に見ていた口コミに粒が大きいとの声もあったので大きさに不安があったのと、妊娠初期のつわり中にも飲まないとなので匂いも迷う要素のひとつでした。商品の説明では匂いはほぼ無いとありましたが、口コミを見ていると匂いが気になるかと書いてある方もちらほらいたので、匂いに敏感な私は飲めるかどうかというのも迷った点です。

### 回答 047

#### エレビット

##### 決めた理由

夫婦で妊活を始めるにあたり、最も信頼できるブランドを選びたいと考えたのが最大の理由です。エレビットは産婦人科などの医療機関でも推奨されていることが多く、世界的な製薬メーカーであるバイエル薬品が手掛けているという安心感がありました。配合されている葉酸の量だけでなく、鉄分やビタミン、ミネラルがバランスよく含まれており、これ一つで必要な栄養素を網羅できる点に魅力を感じました。また、粒のサイズが比較的飲みやすく、妻が毎日無理なく続けられそうだったことも決め手の一つです。男性用のサプリも展開されていたため、夫婦で一緒に取り組むきっかけになりました。

##### 購入前に迷った点

一番迷ったのは、他の安価な市販サプリメントとの価格差です。エレビットは高品質である分、月々のコストが数千円かかるため、長期間継続することを考えると家計への負担が気になりました。また、ネット広告でよく見る「ミタス」や「ベルタ」といった妊活特化型サプリも、和漢素材や美容成分が含まれていて魅力的だったため、どちらが今の自分たちに合っているのか非常に悩みました。成分が多ければ良いのか、それともシンプルに葉酸濃度を重視すべきなのか、多くの口コミを比較検討しました。最終的には、特定の付加価値よりも、医療現場での実績という確実なエビデンスを優先することにしました。

## 回答 048

ミタス (mitas)

### 決めた理由

口コミ等で好評だったので、購入を決めました。つわりの時期では、粒が大きいと飲み込めず、続かない場合がありますが、小粒でとても飲みやすかったです。葉酸は普通の食事を取ろうとすると大変なので、やはりサプリで手軽に摂取できるのが、楽だと思いました。定期的に飲む事でお腹の赤ちゃんにも配慮している、罪悪感がないと思いました。

### 購入前に迷った点

定期的に飲もうと考えた際に、値段が気になり、迷った点になります。他のサプリと比較すると高めであり、もっと安くで良いサプリがあるのではないかと考えました。また自分が冷え性でもある為、別途違うサプリを購入すべきかも迷いましたが、冷え性が改善され、葉酸の摂取ができるのであれば、このサプリが良いと思い、購入する決断をしました。

## 回答 049

エレビット

### 決めた理由

広告を見て良さそうだったから購入した 他のサプリについては、存在を知らなかったこともある おそらくラインスタンプの無料配信をしていて、友達登録をして、スタンプをダウンロードしたので、定期的にラインが来るようになっていて、サプリの存在を認識した記憶がある そのラインで葉酸の必要性を知ったのでそのまま購入した

### 購入前に迷った点

本当に人ようなものなのかは迷った 恥ずかしながら、それまで葉酸の必要性について聞いたことがなかったので、最初はなんだそれと言った程度にとらまえていた。しかし、年齢的にも結婚などを意識するようになり、できる対策はしておいたほうが良いのだろうと思い決定した。他のサプリについては知らなかったので、サプリの種類で迷うことはなかった。

## 回答 050

エレビット

### 決めた理由

妊娠中、通っていた産婦人科でオススメ頂いたのがきっかけです。

正直妊娠するまで【葉酸サプリ】というものを知らず

説明を受けてもちんぷんかんぷんだだったのでその場で

病院で販売しているエレビットを購入しました。

自分でドラッグストアへ行って何が何だか分からないまま

買うより病院でオススメされたサプリの方が間違いはないと

思ったのでエレビットにしました。

### 購入前に迷った点

エレビットの値段を見て

【葉酸サプリってこんなにするの?】とビックリし  
産婦人科の待ち時間で色々な葉酸サプリを調べたところ  
エレビットは少しお高め?と思ったものの病院で  
オススメされてるやつだし口コミも結構良かったから  
と思い、購入する事にしました!  
ですが妊娠中に自分と赤ちゃんの為と思うと  
申し分無いなーと思いました!

## 回答 051

ベルタ

### 決めた理由

SNSの広告で流れてきたときに知り、その後個人サイトやネットの口コミを見て吟味した結果ベルタにした。総合的な葉酸の他の成分などの組み合わせなど評価がよかったのと、手軽に買える値段だったため。あとは実際にサンプルなどを貰い、飲みやすい形状と匂いだったため。妊娠中は匂いづわりがひどくて、唯一飲めたから。

### 購入前に迷った点

値段がもう少し押さえられればよかった。安いものや葉酸だけのサプリもあったので、実際に必要な栄養分なのか、そして本当に胎児によい働きをしてくれるのか迷った点もある。働くのもストップしたので少しでも金額を押さええたかったのだが、実際に飲んで、無事に出産を迎え、子どももすくすくと大きくなっているのを見ると、飲んでよかったなと感じる。

## 回答 052

ベルタ

### 決めた理由

ネットで調べたところ、利用した人の口コミ評価が高かったことと、小粒で飲みやすそうなところに惹かれて決めました。

葉酸以外に鉄分やカルシウムなどの、妊娠中不足しがちな成分も配合されているところも良いと思ったし、無味無臭で安心して飲めそうなのがポイントになりました。

小さめタイプなので飲み込みやすそうだし、つわりなどでしんどい時でも問題なく飲めそうなところに惹かれました。

### 購入前に迷った点

ほかのサプリと比べると、少し値段が高いところが気になりました。

葉酸サプリは、妊活中から出産、出産後も飲むと良いと聞いていたので、長く継続するには少しお金がかかるなと思い迷いました。

また、一度に飲む錠数が多いので、毎回少し負担になりそうだなと思ったのも迷う原因になりました。

もっと安くてコスパの良いものにするか、高くても安心できそうなものにするかで悩みました。

## 回答 053

エレビット

### 決めた理由

妊娠がわかってすぐに雑誌やネットやあぶりでも色々調べた中で王道だったのと事前にサンプルもあり試せたの中で定期もできてお得に感じたのが一番の決め手になった。

妊婦になる前から聞いたことがある名前なので安心感も高かったので選びやすかった。1人目だけでなく2人目のときもそのままエレビットが安心して使えたのでそのままエレビットを選びました

### 購入前に迷った点

定期的場合解約は簡単なのか価格も損はないか栄養も他のものがある方がいいのかと心配で色々迷った記憶があるが結局元々貧血もあり鉄剤をもらってたのであまり心配が要らなくなったのでそのままエレビットを選びました。他のものはアプリで試したあとDMもあるものが多く悩んでいる間勧誘もなく個人情報も安心して入力できました。

## 回答 054

### エレビット

#### 決めた理由

妊娠を希望して産婦人科を受診した際、待合室のラックに置かれていたパンフレットでエレビットを知りました。医師から「葉酸だけでなく鉄やビタミンDも一緒に摂れるものが安心ですよ」と具体的に名前を挙げて勧められたことが大きな決め手です。帰宅後、ダイニングテーブルで夫とパンフレットを広げながら成分表を一つずつ確認し、他社製品よりも栄養素の含有量が明確に書かれている点に信頼感を覚えました。価格はやや高めでしたが、赤ちゃんのための準備期間だと思うと惜しくないと感じました。初めてボトルを開けたとき、少し大きめの錠剤を手のひらに乗せながら「いよいよ始まるんだ」と胸が引き締まったのを今でも覚えています。安心感を優先した結果、エレビットを選びました。

#### 購入前に迷った点

購入前に最も迷ったのは、価格と飲みやすさでした。インターネットで口コミを調べると「粒が大きくて飲みにくい」という意見もあり、つわりが始まったら続けられるのか不安になりました。また、定期購入の縛りがあるのかどうかも気になり、公式サイトでの小さな注意書きを何度も読み返しました。夜、ベッドに入りながらスマートフォンで他の葉酸サプリと比較し、成分量と値段をエクセルにまとめて検討したこともあります。夫からは「続けられることが一番だよ」と言われ、価格だけで決めるべきではないと気づきました。それでも家計とのバランスを考えると簡単には決断できず、数日間カートに入れたままにしていました。最終的には医師の勧めと成分の充実度を信じて購入を決めました。注文ボタンを押す瞬間まで少し緊張していたのを覚えています。

## 回答 055

### ベルタ

#### 決めた理由

シンプルに葉酸を中心にしっかり摂る事と、様々な栄養素を含んだ物を摂ることで悩み、最終的には様々な栄養素を含んだものにしようという結論になったので、そのように選んだ。その中でも種類があって困ってしまったので、最終的には紹介ページを見てなんとなく納得がいった商品がベルタだったと言う感じ。国内生産の成分が多かったと言うのも一つの基準になったかもしれない。

#### 購入前に迷った点

葉酸を摂ろうと思って探し始めたのに、葉酸だけではなく、様々な栄養素を含んだ商品が多かった事で迷い始めた。また、商品紹介ページなどを見ていて、葉酸だけでは足りないような印象になって、とにかく沢山の栄養素が含まれていなければ意味がないのでは？と思ったり、いや、そもそもの目的は葉酸なのだから、と思い直したり。様々なものが含まれている商品にしようと思ってからも、今度は何がどれだけ含まれているのかだったり、どこで製造されているのかだったり、と情報が多くてとにかく色々な点に迷った。もう少し情報を整理してほしいと思った。

## 回答 056

### ベルタプレリズム

#### 決めた理由

他のメーカーよりも続けやすい価格だったので。また葉酸以外の栄養価が高く、妊活中や妊娠中などステージに合わせたものを処方してくれるので。定期契約もあるが、大きな縛りもなく、解約したい時にもスムー

ズに対応がしてもらえる。口コミもよく、以前まではエレビットを購入していたが、栄養価や価格の面から継続している。

#### 購入前に迷った点

以前はエレピ内を飲んでいたので、変えるかを迷っていた。ただ妊活や10ヶ月の長期間を考えたときに、価格が良心的だったので変えました。ただ価格が安くなった分、栄養価などの内容面が足りているのかが少し心配になりました。いろんな方の口コミやインスタなどを見て他社メーカーと比べながら、最終的にこちらを選びました。

### 回答 057

ママル

#### 決めた理由

葉酸ベルタを選んだ理由は、妊娠中に必要な栄養素がバランスよく配合されていて安心できると感じたからです。葉酸の含有量が十分で、鉄分やカルシウム、ビタミン類も一緒に摂れる点が魅力でした。無添加にこだわり、品質管理もしっかりしているところに信頼を感じ、毎日続けやすいと思い選びました。あとは通販サイト売上9年連続って書いてあったのそこが気になりました。

#### 購入前に迷った点

購入前に迷ったのは、粒が少し大きく感じて喉につかえるじゃないかと1回4粒飲まないといけない点です。普段あまり薬やサプリを飲む習慣がないので、毎日きちんと続けられるか不安がありました。また価格もやや高めで、日数分も少なく他の商品と比べるとコスパ本当に良いのか悩み、しばらく購入を迷って色々調べました。

### 回答 058

エレビット

#### 決めた理由

葉酸サプリについて色々調べていくうちに、口コミや比較サイト、産婦人科での紹介例などでエレビットを目にする機会が最も多く、信頼性が高いと感じました。さらに、大学で栄養学を学んできたことから、葉酸だけでなく鉄やビタミンなど妊娠期に必要な栄養素がバランスよく配合されている点にも魅力を感じ、エレビットを選びました。

#### 購入前に迷った点

価格が他の葉酸サプリと比べてやや高めだった点です。毎日継続して飲むものだからこそ、コスト面は慎重に考えました。また、粒が大きいという口コミもあり、飲みやすさにも少し不安がありました。さらに、本当に自分に必要な栄養量かどうか悩みましたが、栄養バランスやバイエル社製という信頼性を踏まえ、最終的に購入を決めました。

### 回答 059

ベルタ

#### 決めた理由

妊活や将来のことを考え始め、葉酸サプリを調べる中でベルタを知りました。

葉酸だけでなく、鉄分やカルシウム、ビタミン類など女性に不足しがちな栄養素がバランスよく含まれている点に魅力を感じました。

また、酵母葉酸を使用していて体にやさしそうな印象があり、無添加に配慮されている点も安心材料でした。

口コミや実績が多く、信頼できるブランドだと感じたことが決め手です。

#### 購入前に迷った点

購入前に一番迷ったのは価格面です。他の葉酸サプリと比べるとやや高めだったため、続けられるか不安がありました。

また、ネット上の口コミには良い意見だけでなく合わなかったという声もあり、自分の体質に合うかどうかも心配でした。

さらに、錠剤の大きさやにおい、飲みやすさについても実際に試すまで分からない点が不安でしたが、総合的に考えて試してみることにしました。

## 回答 060

ベルタ

### 決めた理由

妊娠が分かったとき、赤ちゃんの健やかな成長を考えて葉酸をしっかり摂りたいと思い、楽天で調べていたところ、ベルタのサプリを見つけ、口コミの評価が高く購入を決めました。また、葉酸の含有量だけでなく、鉄分やビタミンなどもバランスよく配合されている点に魅力を感じ、安心して続けられると思ったことが決め手です。

### 購入前に迷った点

価格が他の葉酸サプリと比べてやや高めだったことが一番の迷いでした。毎日継続するものだからこそ、コスト面は無理がないか不安に感じました。また、本当に必要な成分が十分に含まれているのか、自分の体に合うのかも心配でした。種類も多く違いが分かりにくかったため、成分内容や口コミを細かく比較し、納得できるまで検討しました。

## 回答 061

ベルタ

### 決めた理由

私は34歳の女性で、いよいよ結婚の話が出てきたときに、自分が妊娠できるのかどうか不安に思い妊活についてネット上でいろいろな情報を探しました。

今まで、葉酸ときくと妊婦さんに必要なもの。という印象を持っていましたが、葉酸は妊娠前から摂取しておくことが良いとされていることを知り、取り急ぎ

飲み始めようと葉酸のサプリを探し始めました。

その時に、ベルタのサプリをよく見かけ、妊活にも特化していると知りベルタを選びました。

### 購入前に迷った点

葉酸サプリは数多くの種類あり自分に合っているのかどうか、まずは試してみたい気持ちはありました。ネットサイトのレビューをみても、知識のない私にはどの意見を参考にしたら良いかもわからず、決して安いものではないため、購入後に自分に合わないと感じたら勿体ない気持ちもありお試しサイズがあるものを購入しようかと迷っていました。

## 回答 062

エレビット

### 決めた理由

妊娠中に飲むのにどれが安全で効果が高いのかを基準にして迷っていた際に、かかりつけの産婦人科医院で売っているのを見つけ、病院で売っているものならと信頼できた為。また、匂いや味がしないので、つわり中でも飲みやすかった為。それから、葉酸だけではなく、つわりを和らげると言われているビタミンB6が入っていたので、気持ち的に楽になった為。

### 購入前に迷った点

価格が高かったのと、産婦人科医院で売られていた物の内容量が1ヶ月分で多い物しかなく、めんどくさがり屋の性格な自分が、必要な物なのは承知していながらも、ちゃんと毎日飲めるのか、飲みきれなかつ

た時にもったいないと感じてしまい、購入を迷いました。また、つわりも酷く、水も飲むのが辛く、何も口にしたい時期だったので購入意欲が沸かなかったです。

## 回答 063

エレビット

### 決めた理由

妊娠を考え始めたタイミングで葉酸サプリを探していた中で、口コミ評価が高く、成分や安全性にも配慮されている点に安心感を持ち、エレビットを選びました。必要な栄養素がバランスよく配合されていることや、医師推奨の商品である点も決め手になりました。毎日続けやすく、体調管理への意識も高まったと感じています。これからも続けたいです。

### 購入前に迷った点

購入前は、種類がとて多く、どれを選べば良いのかわからず迷いました。成分の違いや含有量、安全性、価格、続けやすさなどを比較する中で、本当に自分に合っているのか不安に感じることもありました。また、口コミの良し悪しに差があり、情報の信頼性についても悩みました。長く続けるものだからこそ、慎重に選びたいと思い、しばらく検討しました。

## 回答 064

プレミン

### 決めた理由

女性にとって妊活、妊娠初期、妊娠中期以降といった時期ごとに、必要な栄養素を摂取できるサプリがあるなんて思ってなかったので見つけた時は凄く嬉しい気持ちでした。また各種アレルギー検査や品質検査もふまえて、人による臨床試験を実施し安全性が証明されていることから妊婦さんでも安心して使用できるサプリで国内製造で原料にもこだわるとこも人気の1つです。

さらに多くの医師に推奨されており、楽天市場などでのランキングで1位を獲得している実績もあるので不安なことなく安心安全に飲めるサプリです。

### 購入前に迷った点

サプリとはいえ、安全性や品質管理が徹底されていることから安心して飲めるという声が多く見られています。

また、サプリの匂いや味についての不満は少なく、飲みやすいという意見もあり安心して使用できること。

サプリメントは適切な量を摂取することが重要で、過剰摂取は健康に悪影響を与える可能性があるため、用法・用量を守る必要があります。

## 回答 065

マカナ (makana)

### 決めた理由

マカナ (makana) を選んだ理由は、妊活期に必要な葉酸だけでなく、鉄分やビタミン、マカなど栄養素がバランスよく配合されている点に魅力を感じたからです。無添加にこだわっていることや、日本製で品質管理が徹底されている点も安心材料でした。口コミ評価も高く、妊活中の体づくりをトータルでサポートしてくれそうだと感じ、これなら続けられそうと思い購入を決めました。

### 購入前に迷った点

マカナ (makana) を購入する前に迷ったのは、まず価格がやや高めに感じた点です。毎日続けるものなので、本当に効果を実感できるのか不安がありました。また、葉酸サプリは他にも種類が多く、分量や配合バランスの違いが分かりにくくて比較に時間がかかりました。粒の大きさや飲みやすさ、副作用が出ないかという点も気になり、しばらく口コミや体験談を調べてから最終的に購入を決めました。

## 回答 066

エレビット

### 決めた理由

ネットや雑誌によく掲載されており、クチコミで良いと見ていたので妊活を始めるに当たって、こちらを使用してみようと決めました。

妊活前は葉酸が大切だということも全然知らなかったのですが、妊娠前、妊娠中にも良いとの事で結婚し妊活を始めた時に服用を開始しました。

効果があったかどうかは不明ですが、無事妊娠出産しました。

### 購入前に迷った点

効果があるのが実感できないので、購入するのに迷いました。

不妊治療クリニックで採血し数値を見てもらわないかぎり、自分では分からないので本当に体に良いのか、飲んでいて数値は変化しているのかがよく分からなかったのが現状です。

あとは金額が比較的高いので効果が得られているか分からず使い続けていいのかも迷いました。

## 回答 067

エレビット

### 決めた理由

友人が使っていて「安心して飲める」「周りでも飲んでいる人が多い」と勧められたことと、インスタでも使用している人が多いと感じたから。

またサプリ購入を悩んでいた時に通院先の病院でエレビットのパンフレットがあり、そちらを読んでみて推奨している医院が多いのであれば安心して服用することができると感じたからです。

### 購入前に迷った点

葉酸サプリはそれぞれあまり違いがパッと見ではわからなくて、どれを飲めば良いのか、自分に合うものはどれなのかがわかりにくいという点で商品選びにとても迷いました。

またエレビットはサプリの中でもかなり価格が高かったので、本当にこれを飲んで効果があるのかどうか？迷いました。安いサプリを手軽に飲んだ方が良いのではと思ったところもありました。

## 回答 068

ベルタ

### 決めた理由

ベルタ葉酸サプリを選んだ最大の理由は、栄養素と品質への信頼感です。

妊娠中から妊娠中にかけて、葉酸だけでなく鉄分、亜鉛、ビタミン、ミネラルなど多くの栄養素が必要になりますがベルタは1つに75種類もの成分が凝縮されていて、食事では補いきれない栄養を効率よく摂取できる点に魅力を感じました。

特に注目したのはモノグルタミン酸型の葉酸を酵母に含有させているというところで一般的な合成葉酸よりも体内に留まるのが長いという工夫もされているのがいいと思いました。保存料や着色料などの無添加にもこだわって厳しい基準をクリアして安全性にも配慮されていることも選んだ決め手となりました。

### 購入前に迷った点

購入する際に迷ったことは継続しやすい価格設定かどうかという点です。

ベルタは高品質な成分を凝縮している分、市販の安価なサプリと比較すると月額が高めで、出産前後まで長期的に続けるとなると家計への負担が気になりました。また

6回以上の継続購入という縛りがあるプランが多く、もし自分の体質に合わなかったり、つわりが酷くて飲めなくなったりした際に解約しづらいのではないかと不安も大きなハードルでした。

## 回答 069

ミタス (mitas)

### 決めた理由

友人におすすめしてもらったから。

妊活や妊娠中には葉酸を摂った方がいいというのはなんとなく思っていたが、どれがいいのかとかわからないし、ネットで調べても広告とかステマとか、口コミとかもあまり信用できないし、と思って、自分の知り合いが実際に飲み続けている、というのが安心ポイントでした。

葉酸だけでなく成分も豊富で良さそうと思いました。

### 購入前に迷った点

そもそも葉酸サプリが必要かな?とは思いました。

食事の中からも摂取できる栄養素だし、サプリみたいに加工されてるものよりもなるべく自然の食べ物から摂った方がいいのではないかと迷いました。

変なサプリを飲んで逆に健康被害とかが起こっても怖いですし。

成分の安全性や配合量などは購入時に色々と比較しながら迷いました。

## 回答 070

ミタス (mitas)

### 決めた理由

ミタス葉酸サプリを選んだ理由は、葉酸に加えて鉄分・ビタミンD・DHAなど妊活に必要な栄養素をまとめて補える総合力が大きかったためです。さらに、無添加で安心して毎日続けられる点、小粒で匂いも少なく飲みやすい点が日々の習慣として取り入れやすいと感じました。妊活期の体づくりを幅広くサポートしてくれるサプリとして信頼できるため選びました。

### 購入前に迷った点

購入前に迷った点は、まず価格が他の葉酸サプリよりやや高め、本当に効果を実感できるのかという不安があったことです。また、成分が多い分、自分に必要のない栄養まで摂ってしまうのではないかとこの点も気になりました。さらに、1日の摂取量や飲み続けやすさ、体質に合うかどうかなど、継続する前提で考えると慎重にならざるを得ず、購入前はかなり比較検討しました。

## 回答 071

エレビット

### 決めた理由

当時最も有名だったと思います。たしかCMも見ることがあります。あまり情報を持っていなかったのではかにいろいろと種類があることを初めて知ったほどでとにかくエレビット以外知らなかつたという感じです。本当は妊活中から使用すべきですがエレビットを使用したのは妊娠がわかってすぐ、夫が購入してくれました。エレビットを使用する前は薬局で葉酸と書かれたサプリをなんとなく摂っていました。

### 購入前に迷った点

金額が高いことです。エレビットを使用する前に購入していた薬局の葉酸サプリとはかなり金額に差があったと思うので。実際、夫が購入してくれたのですが、金額と効果が見合っているのか安価なものとは違うのかよくわからず少し迷いました。

たしかセット購入だと少し安かったのかまとめ買いをしました但最终的に余った記憶があります。

## 回答 072

ベルタ

### 決めた理由

葉酸系サプリでは調べる前から名前を聞いたことのあるぐらい有名と感じていました。カルシウムや美容系（コラーゲン・ヒアルロン酸など）葉酸以外の成分も入っていることや、香料や着色料などは使用されていないので無添加で安心出来ること、また妊娠中に何度も使えるサプリを調べるのが面倒なので、妊娠前～産後まで使えるのが楽でした。

#### 購入前に迷った点

まずズボラな性格なので購入したとしても毎日飲み続けられるのか心配ではありました。ただでさえ続けて飲めるのかすらも怪しいのに、金額的にも定期でも月4,000円前後...と価格が高めなので、妊娠や出産や育児とこれからお金がかかることを考えると、継続的に飲むにはランニングコストの面が心配でした。美容成分が入っているとは言え微量のようなのでコスパの悪さも気になりました

### 回答 073

ベルタ

#### 決めた理由

金額は正直高いなあと思いました。継続するものなので出来ればもう少し安い方がいいなあ。しかし、毎日口に入れるものなので安心できるものもいいし、成分も確実なものもいいと考え直しました。

比較検討する中で、本商品は栄養成分が日本トップクラスで配合されていること、無添加で国内生産していると、そして良い口コミも多く、安全なサプリであると分かり、継続して摂っていこうと思いました。

#### 購入前に迷った点

葉酸サプリは他のメーカーもたくさんありました。値段が安いもの、手軽に近所のドラッグストアで買えるもの、葉酸だけに特化しているものなど、かなり色々な商品があるので迷いました。最初はできるだけ手軽で安いものが助かると思いました。しかし、もし妊娠したときに後悔したくないと思い、比較検討する中で値段が1番高く信頼できるものにしようと思いました。

### 回答 074

エレビット

#### 決めた理由

エレビットを選んだ一番の理由は、医療機関での取り扱いが多く、信頼性が高いと感じたからです。妊活中に必要な葉酸量がしっかり配合されている点や、ビタミン・ミネラルがバランスよく入っている点も安心材料でした。また、口コミで「つわり中でも飲みやすかった」「安心して続けられた」という声が多く、初めてのサプリでも不安なく選べました。

#### 購入前に迷った点

価格が他の葉酸サプリより少し高めだったので、続けられるかどうかが一番の迷いでした。また、粒が大きいという口コミも見かけたため、飲みやすさが気になりました。他のブランド（ベルタやマカナ）も成分が良さそうで比較したのですが、どれが本当に自分に合うのか判断が難しく、最終的に安全性と実績を優先してエレビットに決めました。

### 回答 075

エレビット

#### 決めた理由

妊娠中、葉酸サプリを産婦人科で勧められました。悪阻が酷く栄養分が足りていなかったため、産婦人科で購入可能なエレビットを飲むことにしました。サプリで悪阻が落ち着くことは無いと、助産師さんから教えていただきましたが、外国では悪阻対策で葉酸サプリを使用することもあるとのことでした。実際、わたしも飲み始めてから少し悪阻が楽になりました

た。

#### 購入前に迷った点

エレビットは少し値段が高かったのですが、産婦人科に売っているからという安心感がありました。いつもサプリメントはドラッグストアで、DHCやアサヒのディアナチュラを購入していますが、妊娠中は体に接種するものを一つ一つ調べて敏感になっていました。（今思えば過剰に考えすぎだったなぁと思います）産婦人科に何種類か置いていただけると助かると思います。

### 回答 076

エレビット

#### 決めた理由

病院でサンプルをもらったことがきっかけです。赤ちゃんにとって葉酸が必要だと知って沢山サプリメントがあるのも調べてわかったけれど、結局何がいいのか分かりませんでした。しかし妊婦健診で通っている病院でサンプルをもらって、病院で貰ったものだしエレビットの名前はよく聞いていて有名だったのでこれにしようと決めました。

#### 購入前に迷った点

葉酸サプリメントの種類がたくさんあるので迷いました。値段も色々あるし、安いとあまり良くないのかとも思いました。葉酸以外にも入っているものがあつたりと、結局何がどう効くのかイマイチ分からないまま出産を迎えました。葉酸が赤ちゃんにいいと言うのはわかるけれどサプリメントの種類で結局どれが一番良かったのか目に見えない結果なのでよく分かりませんでした。

### 回答 077

エレビット

#### 決めた理由

妊娠を考え始めたときに、医師から「葉酸はしっかり摂ったほうがいい」と言われ、まず安心できるメーカーを探しました。エレビットは病院でもよく紹介されていて、成分量が明確で、必要な葉酸やビタミン類がしっかり入っている点に信頼感がありました。口コミでも「つわり中でも飲みやすかった」「安心して続けられた」という声が多く、初めての妊活でも不安なく使えそうだと感じて選びました。

#### 購入前に迷った点

価格が他の葉酸サプリより少し高めだったので、本当に続けられるかどうかは迷いました。また、海外製という点で飲みやすさや安全性が気になり、国産サプリと比較して何が違うのかを調べるのに時間がかかりました。成分が多い分、体に合うかどうかも心配でしたが、口コミや医師の説明を参考にしながら最終的に納得して購入しました。

### 回答 078

マカナ (makana)

#### 決めた理由

葉酸だけでなく日本産マカ、亜鉛、鉄分、ビタミン類、アミノ酸など、も配合している所。

不妊症看護認定看護師が監修にしている所。

男性にも活用できる所。

吸収効率を考えている所。

厚生労働省が推奨している、体内での吸収率が高いモノグルタミン酸型葉酸を400μgしっかり配合してい

ます。食事から摂取しにくい分を確実に補える設計になっており、効率的に必要な栄養を取り入れたいというニーズに適している所。

#### 購入前に迷った点

ドラッグストアで手に入る安価な葉酸サプリは1ヶ月分で数百円程度だが、マカナはそれと比較すると数倍の価格設定です。「この金額を数ヶ月、あるいは年単位で出し続けられるか？」と一歩引いてしまう方が多いのが現実。

マカナは「1日4粒」が目安ですが、粒の数が多いので段々と面倒になるかもしれない憶測ができました。

### 回答 079

ママル

#### 決めた理由

昨年、妊娠時に産婦人科の検査にひっかかり葉酸を多く取り入れた方がいいとのことで栄養士さんから勧めてもらい、飲んでいました。

食事では補いきれない、栄養を葉酸摂る事によって、補いまた出産後も葉酸摂り続け、母乳にもよいとのことで継続して摂取しています。

比較的飲みやすいです。

デメリットを言うのであれば、金額がやや高めなとこです。

#### 購入前に迷った点

葉酸は、一回のみの摂取ではないので、金銭面的な不安がありました。

体にはいいかもしれないけど、金銭的に不安があり、ギリギリまで迷っていました。

他には、迷い点はなく、一つゆうのであればメーカーで迷いました。どれが飲みやすいのか、飲みやすさと値段で迷い、調べたり周りからの意見などをきいたりしてママルがいいとの事で決めました。

### 回答 080

エレビット

#### 決めた理由

最も有名な葉酸サプリだと思って決めた。様々なメーカーの葉酸サプリを調べたり比較したりするのが大変なつわりの時期に買うのにちょうど良かった。ビタミンやミネラルも含まれており妊娠中に必要な栄養素を賄うことができる上につわりであまり食べられない時期にも良さそうと思って決めた。

国内生産なことも決め手になった。

#### 購入前に迷った点

価格が高めなこともあり長期的に飲むことを考えると費用がかさむのでずっと飲むわけではないが少し躊躇する気持ちもあった。定期購入したりまとめ買いをすることで少しでもお得に買えるように工夫した。改めて調べたところ着色料が使用されているなど安全性が微妙だという記事を読んだので違うメーカーのものに乗り換えも検討した。

### 回答 081

プレミン

#### 決めた理由

他のサプリメントは、妊娠期から授乳期を通して同じ用量の葉酸を接種することになるのに対して、プレミンは妊娠の週数に応じて葉酸の含有量が違うものが選べるようになっていたので、プレミンの方が良さそうな感じがしました。また、製法やホームページでの対応も良かったので、安心して摂取できると感じたのも選んだポイントです。

#### 購入前に迷った点

他のサプリもそうだったのですが、基本的に葉酸のサプリは値段が高い傾向にあると思うので、妊娠中から授乳期までずっと飲み続けるとコストが結構かかってしまうところが購入を悩むポイントとしてありました。ですが、赤ちゃんの発育に必要な栄養素をサプリからとれるのはとても便利で安心できるので、購入して良かったです。

## 回答 082

ベルタ

### 決めた理由

私が子供を妊娠したときに、調べたり、周りの人が飲んでいたりする、知っているものが、ベルタが主流だったと思います。なので、いろんなものの中から選ぶというよりも、妊娠したら、葉酸のサプリはベルタを飲むというのが当たり前だと思っていたというのが一番の理由です。また、みんなが飲んでいるからというのもありました。

### 購入前に迷った点

みんなが飲んでいるから、みんながおすすめしてくれるからという理由でベルタでいいのか、安心なのか、他にあまり含まれるとよくないものが含まれているのかが、わからなかったもので、とりあえず、ひたすらたくさんグーグルやSNSで調べていました。ただ、悪い情報があまりないからいいかなというので、迷いましたが、最終的には飲むことを決めました。

## 回答 083

ミタス (mitas)

### 決めた理由

妊活中に必要な栄養素をバランスよくまとめて摂取できる点に魅力を感じて、ミタス (mitas) 葉酸サプリに決めました。葉酸だけでなく、鉄分やビタミン、和漢素材なども配合されており、冷え対策まで考えられている点が他の商品と違うと感じました。また、無添加への配慮や国内製造であることも安心材料でした。口コミでも妊活中の利用者が多く、継続しやすいという声があったことも決め手になりました。

### 購入前に迷った点

価格がやや高めで、継続することを考えると負担にならないか不安がありました。また、葉酸サプリは種類が非常に多く、成分量や配合バランスの違いが分かりづらかったため、本当に自分に合っているのが迷いました。和漢成分が入っている点も魅力的な反面、体質に合うかどうか少し心配でした。最終的には成分内容と口コミを比較し、総合的に判断して購入しました。

## 回答 084

ベルタ

### 決めた理由

雑誌を見てたら広告が載っていたことが一番最初に知ったきっかけです。その雑誌が「たまひよ」だったので、安心、信頼して飲めるサプリなのかなと思いました。ホームページを見てみると、小さい錠剤で飲みやすいと記載があったので、「ベルタ」の葉酸サプリに決めました。他のサプリとの比較はあまりしていません。悩むと決めきれなくなるためです。

### 購入前に迷った点

定期購入だったので、解約がすぐできるのかが心配で購入するのを迷いました。定期購入の場合は解約することが大変なものもあるので、そこがいちばん心配でしたが、口コミに電話一本でスムーズに解約できたよ記載があったので、こちらに決めました。でも、定期購入の縛りがなくなるともっと購入しやすくなるのでは、と思いました。

## 回答 085

エレビット

#### 決めた理由

以前通院していた不妊治療専門のクリニックでリーフレットが置かれていて興味を持ったから。比較的購入に踏み切りやすい価格設定で、「とりあえずはじめてみよう」という自分にはちょうど良いサプリメントであった。またリーフレットの内容も比較的わかりやすく、あまり躊躇することなく試すことができた。医師が推奨すると惹かれやすい。

#### 購入前に迷った点

他にも同じようなサプリメントは複数あり、どれにすれば良いのか悩むことがあった。また、もしも妊娠できなかった場合にいつまで飲み続けられないといけないのか、どれぐらい妊娠の助けになるのかがはっきりわからないのも購入を悩む要因のひとつであったように思う。ついつい飲み忘れてしまうことがあるので、しっかり飲み続けられるのかも不安であった。

### 回答 086

#### エレビット

#### 決めた理由

世界的に有名な製薬メーカーであるバイエル薬品が提供しているという安心感が最大の決め手でした。葉酸だけでなく、鉄分やマグネシウム、ビタミンなどの栄養素がバランスよく配合されており、一日に必要な量を手軽に補える点が魅力です。病院やクリニックでお勧めされることも多いブランドなので、信頼して飲み続けることができました。

#### 購入前に迷った点

他社の安価なサプリメントに比べて少し価格が高めに設定されているため、毎月継続して購入する際のコストパフォーマンスについては少し悩みました。また、一回に飲む錠剤のサイズが自分にとって飲みやすい大きさかどうかや、毎日欠かさず飲み続けられるかという継続性についても、購入前は少し不安に感じていました。さらに、多忙な生活の中で飲み忘れてしまわないのかも気になっていました。

### 回答 087

#### ベルタ

#### 決めた理由

葉酸だけではなく、鉄分やカルシウム、ビタミンなど、ほしい栄養素がバランスよく配合されているからです。

さらに、国内で製造されており品質管理がしっかりしていると感じたからです。

口コミでも飲みやすく続けやすいと評判だったこともプラス要素でした。

毎日無理なく続けられることは、健康管理や赤ちゃんの成長に大切だと思っています。

安心して選べるサプリだと思っています。

#### 購入前に迷った点

一番は、種類が多くてどれを選ぶべきかの判断が難しかったです。

成分や配合量がそれぞれ微妙に違い、自分に合うものを見極めるのが大変でした。

価格もサプリによって幅があり、続けやすさとコストのバランスを考える必要があり迷いました。

また、実際の効果や飲みやすさは人によって差があるため、口コミや評判だけで決めてよいか？についても迷いました。

最終的に、自分のライフスタイルや必要な栄養に合うかを慎重に検討して決めました。

### 回答 088

#### マカナ (makana)

#### 決めた理由

自分自身としては妊活期に必要な栄養素を総合的に摂取できることで妊活をサポートする成分が豊富に含まれており、栄養価の高い日本産マカを業界トップクラスで配合をしていること。また無添加で香料や保存料などの添加物を避けており、妊活専門の管理栄養士が成分を設計し、クリニックでも採用されているので魅力的であるからです。

#### 購入前に迷った点

自分自身としては葉酸以外の栄養素と安全性であることで葉酸サプリの場合は葉酸だけでなく他の栄養素も複合的に摂取できる商品が多く、ご自身の体調や必要に応じた選択をしないといけないのでその点において迷ったことや継続して摂取するために味や匂い、サプリのサイズにも迷うことがあり、自分としてはどのような葉酸サプリなのかその点購入をするうえで迷ったことです。

### 回答 089

ベルタ

#### 決めた理由

葉酸サプリは飲んだことがなかったのですが、始めにSNSでフォローしているインフルエンサーさんがおすすめしていたことから興味を持ち、口コミを調べるととても良さそうだったので購入しようと思いました。また、近くのドラッグストアにも置いてあったのでいつでも購入出来る安心感もあり、こちらのサプリを選びました。

#### 購入前に迷った点

サプリ自体、添加物が入っているからあまり体に良くないという話も聞いたことがあったのでどうなんだろうと思い調べてみたのですが、ベルタのサプリは徹底した品質管理で添加物は不使用ということだったので安心して使えるかなと思いました。また、とても人気なサプリですし、産婦人科医監修というのもあり、安心して使えるだろうと思い購入を決めました。

### 回答 090

エレビット

#### 決めた理由

妊活を始めたタイミングで産婦人科を受診した際に紹介されたことがきっかけです。医療機関でも取り扱いがあり、製薬会社であるバイエルが販売している点に安心感を持ちました。葉酸だけでなく鉄分やビタミンDなど妊娠期に必要とされる栄養素がバランスよく配合されていること、含有量が明確に記載されていることも決め手になりました。価格はやや高めでしたが、信頼性を優先して選びました。

#### 購入前に迷った点

価格が他の葉酸サプリと比べて高めだったため、継続できるかどうか不安でした。また、錠剤がやや大きいという口コミを見て、飲みにくい心配でした。さらに、葉酸サプリは種類が非常に多く、分量や添加物、国内製造かどうかなど比較する項目が多かったため、本当に自分に合っているのか判断するのに時間がかかりました。定期購入の縛りがある商品も多い中で、購入方法も慎重に検討しました。

### 回答 091

ベルタ

#### 決めた理由

一番の理由は、圧倒的な人気と実績があり、多くの産婦人科医が推奨しているという安心感があったからです。妊活から妊娠中にかけて、自分だけでなくお腹の赤ちゃんの健康に関わるものなので、成分の安全性や品質管理が徹底されているブランドを選びたいと考えていました。ベルタは葉酸だけでなく、鉄分やビタミン、ミネラル、アミノ酸など、女性に不足しがちな栄養素がバランスよく配合されており、これ一粒で必要な栄養を網羅できる手軽さも魅力でした。また、無添加にこだわっている点や、全国の自治体に母子手帳と一緒に配布されている実績も、信頼できる大きな決め手となりました。

#### 購入前に迷った点

購入前に一番迷ったのは、やはり価格の面です。他の安価なドラッグストアで購入できるサプリメントと比較すると月々のコストが高めなので、長期的に続けられるかどうかでかなり悩みました。また、ネット上の口コミで「粒が少し大きくて飲みにくい」「独特の匂いが気になる」という声を見かけたため、つわりが始まった時期でもしっかり飲み続けられるかどうか非常に不安でした。

#### 回答 092

ミタス (mitas)

##### 決めた理由

妊活や妊娠中に必要な葉酸だけでなく、和漢素材を配合することで温活も同時に叶えられる点に魅力を感じたからです。

産婦人科医が監修している安心感に加え、鉄分やビタミンなど不足しがちな栄養素が豊富に含まれていることも決め手でした。

お腹の赤ちゃんのためだけではなく、自身の体の巡りも整えたいと考え購入しました。

##### 購入前に迷った点

一番の懸念点は、やはり継続して飲み続けるためのコストパフォーマンスでした。

市販の安価なサプリメントと比較すると価格設定が高めであるため、家計に負担がかかりすぎないか慎重に検討しました。また、和漢素材特有の独特な風味や香りが気にならないか、つわりの時期でも無理なく飲み込める粒の大きさであるかという点についても、口コミを細かく調べてかなり迷いました。

#### 回答 093

エレビット

##### 決めた理由

今まで葉酸サプリを飲んでいなくて、何がいいかわからなかったけど、妊娠した時に医師から飲むようにおすすめされたのがエレビットだったから。葉酸以外にも妊婦に必要なマルチビタミンが含まれていると知って継続して飲んでいる。自分で調べた時も最初に出てきたのがエレビットだった。海外でも販売されており購入できるのも良いところだと思う。

##### 購入前に迷った点

医師からすすめられたとはいえ、具体的にどんな成分が含まれているのかわからなかったことと、日本と海外での知識の認識の違いがあるかもしれないと不安に思ったこと。実際に使用している人、使用したことがある人の口コミを確認したかったが、確認できなかったこと。何か副作用が出る可能性があるか、その可能性があったとして、どんな副作用が出るのか心配だった。

#### 回答 094

ベルタ

##### 決めた理由

葉酸の購入に悩んでいるときに、先輩ママが利用していて、粒が小さいから飲みやすいと聞いていました。実際に口コミを調べると、粒が小さいのでつわり時にも飲みやすく、変な味がしないということがわかりました。実際の粒の大きさの写真を見ることができ、非常に売れている商品であり、口コミ数も多いと感じたため、購入を決意しました。

##### 購入前に迷った点

つわりがあったので、本当に変な匂いや味がしないのかが気になりました。匂いや味に敏感であったため、継続して飲めないという意味がないと思ったからです。また、この葉酸が本当に赤ちゃんにとって負担ではないのかも気になりました。あとは、結構飲まないといけないうので続けられるのかがシンプルに不安になりました。お値段も高いので、続けられないという意味がないと思ったからです。

## 回答 095

ベルタ

### 決めた理由

通っていた不妊治療クリニックで勧められたのがきっかけで飲み始めた。その後妊娠したが、産院でも同じものをいただいたので一番利用した葉酸サプリとなった。初めて勧められた時に説明を受け、自分だけでなく今後できる赤ちゃんにとっても必要な栄養素がしっかり入っている旨を押しいただいた。十分に必要な栄養素が入っていてなかなか妊娠できなかった私にとっては妊娠する準備のために必要なものになった。

### 購入前に迷った点

葉酸サプリはさまざまなブランドやメーカーがあるので具体的にどのような点が違うのかわからなかった。買っても飲むのが面倒になって飲まなくなったりしないかなどといった心配もあった。金額も安いものから高いものまであったのでどれがいいのか分からなかったが、病院の先生が勧めてくださったものを購入した。

## 回答 096

ベルタ

### 決めた理由

葉酸サプリは、妊娠前から妊娠初期に特に重要な栄養素を効率よく補えるのが良さだとおもっています。ベルタを選んだのは産婦人科で勧められたのと広告でよく見てたので人気なのかなと思ったのが理由の一つです。赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスク低減に役立ち、細胞分裂や血液の形成をサポートします。食事だけでは不足しやすいため、安定した量を毎日手軽に摂取できるのがメリットだなおもいました。貧血予防や体調管理にも役立ちました！

### 購入前に迷った点

少し他のものよりも金額が高いなと思いましたが有名なものを摂取するのが一番いいのかなと思いました。色々調べ分量が適切か、厚生労働省推奨量を満たしているかも不安でした。添加物の有無や安全性、国内製造かどうかにも気になりました。また粒の大きさや飲みやすさ、つわり中でも続けられるかどうか購入前に悩んだ点です。

## 回答 097

エレビット

### 決めた理由

1番の決め手は、友達が飲んでいて、良かったと、おすすめしてくれたからです。さまざまな成分を調べていて、どれが良いか悩んでいましたが、小さい粒で、飲みやすいと思ったことと、金額的に、ちょうど良い金額だと思ったことも決め手になりました。毎日飲むものなので、健康に気をつかうのも大事ですが、金額的に続けられるのも大事だと思います。

### 購入前に迷った点

たくさんの種類があるので、正直、どの商品が、どれくらい成分的に良いのかわからず、迷っていました。

成分など、自分で調べても、よくわからなかったもので、使ったことのある友達にいろいろ聞きました。また、次に迷った点は、飲みやすさです。あまり大きな粒だと飲みにくい、そして金額的に高いと続けられないし、安いと安心できないと思ったので、金額も迷いました。

## 回答 098

エレビット

### 決めた理由

妊活を本格的に始めるにあたり、信頼できる葉酸サプリを探していました。エレビットは医師の推奨も多く、産婦人科でも取り扱われていることから、安心感がありました。また、葉酸の含有量が厚生労働省の推奨量をしっかりカバーしている点や、鉄分・カルシウム・ビタミンなど妊娠前後に必要な栄養素がバランスよく配合されている点も魅力的でした。年齢的にも体調管理には特に気をつけたいと思っていたので、品質の高さと実績のあるブランドであることが決め手になりました。飲みやすさも、毎日の習慣として無理なく続けられています。

#### 購入前に迷った点

購入前に一番迷ったのは、価格と継続のしやすさでした。エレビットは品質が高い分、他の葉酸サプリと比べて価格がやや高めだったため、長期間続けられるか不安がありました。また、海外製という点で、体に合うかどうか少し心配でした。特に40代という年齢もあり、体への負担や吸収率なども気になって、口コミや成分表を何度も見比べました。他の国産サプリと比較して、どれが自分に合っているのかを見極めるのに時間がかかりましたが、最終的には信頼性と成分の充実度を重視してエレビットに決めました。

### 回答 099

ベルタ

#### 決めた理由

他のサプリと異なり、もとは6000円程度だったものが2000円程度で始められるという割引が適用されていた。成分や量の違いはよくわからなかったが、元の値段が高い分効果が高いのではないかと期待があった。2000円というのは他の4000円程度のサプリよりも安いので、気軽に始めやすいと感じて試しに購入した。

#### 購入前に迷った点

妊活ではなく貧血・注意欠陥予防の目的で、本来の用法と異なるようなので、効果がないかもしれないと不安だった。割引が適用される1度目の配送が終わったら以降はキャンセルする予定だったが、うまく解約できるのかわからず不安だった。また、サプリということで薬のように副作用があるのではないかと懸念もあり、購入する前に迷った。

### 回答 100

ミタス (mitas)

#### 決めた理由

知り合いに勧められたから

#### 購入前に迷った点

特にない