

妊娠前～妊娠中のおすすめは？

市販の葉酸サプリや妊活サプリに関する調査結果まとめ



■調査概要

調査時期	2025年12月
調査方法	インターネット調査
調査内容	<ul style="list-style-type: none">・市販されている葉酸サプリの名称・摂取目安量あたりの葉酸量・不使用の添加物

■調査結果

2025年12月現在、インターネット上で確認できた葉酸サプリは約100商品でした。

名称	葉酸量	不使用の添加物
ベルタ葉酸サプリ	480μg	香料・着色料・保存料・発色剤・漂白剤・防カビ剤・膨張剤・苦味料・光沢剤・酸味料・増粘安定剤・甘味料・pH調整剤・調味料強化剤
ベルタプレリズム	400μg	香料・発色剤・保存料・漂白剤・防カビ剤・膨張剤・苦味料・光沢剤・酸味料・増粘安定剤・甘味料・pH調整剤・調味料強化剤
ミタス葉酸サプリ	400μg	香料・着色料・保存料・酸味料・甘味料・増粘安定剤
ママル葉酸サプリ	400μg	香料・着色料・保存料・酸味料・甘味料・増粘安定剤
Elevit	800μg	香料・保存料
AAプロジェクト 葉酸プラス	800μg	—
AJD 妊婦さんと妊娠を考えている方のための葉酸サプリ	400μg	着色料・香料・保存料
alphay 天然葉酸	800ug	香料・着色料・膨張剤・保存料・甘味剤・防腐剤・漂白剤・光沢剤・防カビ剤・酸味料
DHC パーフェクトサプリ ビタミン&ミネラル妊娠期用	400μg	—
DHC 持続型葉酸	400μg	—
DHCビタミンBミックス	200μg	
DHC葉酸	400μg	—
GoCLN 葉酸	800ug	香料・着色料・保存料・防カビ剤・発色剤・膨張剤・苦味料・光沢剤・甘味料・酸味料・増粘安定剤・pH調整剤
hanauta 葉酸	400μg	—
HARELU ママビタミン	406μg	—
I.SO.LA	800μg	—
ITOH ママのサプリ葉酸400Ca・Feプラス	400μg	香料・着色料・保存料

jamieson 葉酸	400µg	人工香料・着色料・人工保存料
mamalia 葉酸	480µg	—
mamayell	480µg	香料・保存料
mamayell DHA+ビタミン+ミネラル	480µg	香料・保存料
mamayellImpremiu	480µg	香料・保存料
mamayell/パーフェクトワン	480µg	香料・保存料
mamayell乳酸菌	480µg	香料・保存料
mereme	400µg	香料・着色料・保存料・酸味料・甘味料・増粘安定剤・防かび剤・ 膨張剤・苦味料・pH調整剤・発色剤
mitete	480µg	—
ogaland momの葉酸	400µg	保存料・着色料・香料
PCOS 葉酸プラス	440µg	—
plusus for men	240µg	香料・着色料・保存料・香料発色剤・漂白剤・防カビ剤・膨張剤・ 苦味料・光沢剤
plusus for women	400µg	香料・着色料・保存料・香料発色剤・漂白剤・防カビ剤・膨張剤・ 苦味料・光沢剤
sazucaプレミアム	800µg	香料・着色料・保存料・防腐剤・苦味料・光沢剤
Varinos	400µg	香料・着色料・保存料・防カビ剤・発色剤・膨張剤・苦味料・酸味 料・pH調整剤
アロベビー葉酸サプリ	400µg	香料・保存料・漂白剤・苦味料・防カビ剤・発色剤・着色料・光沢 剤・膨張剤
オーリムルナ	400µg	香料・着色料・保存料・発色剤・漂白剤・防カビ剤・膨張剤・苦味 料・光沢剤・酸味料・増粘安定剤・甘味料・pH調整剤
オリヒロ かんていおいしいチュア ブルサプリ 鉄+葉酸	140µg	—
オリヒロ ビタミンD 葉酸+鉄	200µg	—
このめ葉酸	500µg	—
サズカルONE	記載なし	香料・香料発色剤・漂白剤・苦味料・光沢剤・甘味料

サプリメントガーデン 葉酸&元気成分粒	800μg	—
さんさん葉酸	400μg	香料、着色料、保存料、コーティング剤
シードコムス葉酸&ヘム鉄	400μg	—
セルアライブ	480μg	—
つわびー	400μg	—
ディアナチュラ 葉酸・鉄・カルシウム	480μg	—
ディアナチュラ鉄・葉酸	200μg	—
ドクターズチョイス オーガニック天然葉酸	400μg	—
ドクターズベストフルアクティブ 葉酸400	400mcg	—
トツキトオカ葉酸サプリ	800μg	—
トツキトオカ葉酸サプリplus	480μg	—
ナウフーズ 葉酸 800mcg+ビタミンB12	800mcg	—
ニューサイエンス ビタミンB+	400μg	—
ネイチャーズウェイ葉酸	800mcg	—
ネイチャーメイド葉酸	400μg	着色料・香料・保存料
ハッピーバース葉酸+鉄分	400μg	—
ハロベビ	400μg	—
ビーンスタークマム 毎日葉酸+鉄 これ1粒	400μg	—
ピジョン葉酸 カルシウムプラス	400μg	着色料
ピジョン葉酸プラス	400μg	着色料
ファンケルMama Lula 葉酸&鉄プラス	480μg	—

ファンケル鉄&葉酸	200μg	—
プレナ800	800μg	香料・着色料・保存料・発色剤・滑沢剤・漂白剤・防カビ剤・膨張剤・苦味料・光沢剤・酸味料・増粘安定剤・甘味料・pH調整剤・賦形剤・結合剤・コーティング剤
プレミン14w～出産	240μg	香料・着色料・防腐剤・防カビ剤
プレミン妊活～13w	400μg	香料・着色料・防腐剤・防カビ剤
マイプロテイン鉄分&葉酸	800μg	—
マカナ葉酸サプリ	400μg	香料・着色料・保存料・甘味料・酸味料・増粘安定剤・膨張剤・苦味料・防カビ剤・pH調整剤・発色剤
マザーリーフ みんなの葉酸600	600μg	—
マツキヨラボ葉酸with 鉄・カルシウム	400μg	—
マドンナ葉酸+ヘム鉄+DHA	400μg	合成着色料・香料・保存料
ママニック	400μg	着色料・香料・人工甘味料・保存料・膨張剤
ママリッチ葉酸	400μg	香料・着色料・漂白剤・防カビ剤・香料発色剤・膨張剤・苦味料・増粘安定剤・保存料・光沢剤・酸味料・甘味料・pH調整剤
みのりの葉酸	400μg	香料・保存料・着色料・光沢剤
メゾンナチュラル葉酸400mcg	400mcg	香料・合成香料・人工着色料・保存料
メディスキンママ葉酸サプリ	0.41mg	—
メダタ葉酸サプリ	400μg	保存料・着色料・香料
やさしい葉酸	800μg	甘味料・着色料・コーティング剤・増粘剤・酸化防止剤・発色剤・乳化剤・調味料・酸味料・光沢剤・香料
ヤマノめぐるluna	400μg	—
ヤマノ葉酸サプリ	800μg	—
ララナチュラル 葉酸メニューミックス	400μg	香料・保存料・着色料・漂白剤・防腐剤・光沢剤
リブアッププラス 葉酸	400μg	—
ワカサプリ葉酸&オメガ-3	400μg	—

小林製薬 葉酸鉄カルシウム	480μg	—
新日本漢方 G&G 葉酸サプリ	500μg	—
先輩ママのあととイイなを形にした葉酸	400μg	甘味料・着色料・保存料・発色剤・漂白剤・防カビ剤・苦味料・酵素・光沢剤・香料・酸味料・調味料・乳化剤・膨張剤
祖の食庵 葉酸&ヘム鉄	400μg	—
有機レモン配合 葉酸サプリfe	800μg	凝固剤
葉酸PLUS	400μg	香料・着色料・保存料
葉酸サプリメント ビタミンM粒EX	240μg	—
養庵堂 NMN 18000	◎	—
養庵堂 NMN 18000 Beauty	◎	—
養庵堂 NMN 18000 Pre-mother	1048μg	—
養庵堂 NMN 9000	◎	—
和光堂 マタニティチャージ	480μg	香料・着色料・保存料
和光堂マタニティチャージ鉄プラス	480μg	香料・着色料・保存料