

妊活者を対象としたいわゆる健康食品の提供・消費等の実態把握と 課題抽出に関する研究

研究代表者	和田 安代	(国立保健医療科学院 生涯健康研究部)
研究協力者	新保 みさ	(長野県立大学 健康発達学部 食健康学科)
研究協力者	島田 美樹子	(桐生大学 医療保健学部 栄養学科)
研究分担者	吉田 穂波	(神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーション研究科)
研究分担者	逸見 治	(国立保健医療科学院 生涯健康研究部)

研究要旨

【目的】不妊治療者は年々増加しており、2022年からは一部保険適用され、妊娠を希望し、そのために何らかの行動をとっている者（以下、妊活者）は今後さらに増加すると考えられる。不妊治療の成功率が高くないために、妊活者は妊娠を目指し、不妊治療以外にもあらゆる手段を用いる。特に、サプリメント等のいわゆる「健康食品」（以下、健康食品）を選択するケースが多いと考えられる。しかしながら、不妊治療者を含む妊活者が、どのような健康食品を摂取しているか等の実態については報告されていない。そこで、妊活者を対象とした健康食品の実態と課題を明らかにすることを目的とした。

【方法】妊活者の健康食品に対する実態や意識等に関する調査をインターネット調査によって行った。調査対象は、25-39歳の女性、既婚、子どもがいない者2万人を対象に第一次調査を行い、そのうち妊活中、過去に妊娠経験なし、現在健康食品を摂取している900名を対象に第二次調査の実施と解析を行った。

【結果】平均年齢は33.6±5.0歳、妊活目的で摂取している健康食品・サプリメントの種類は、1種類が最も多く50.1%の一方で6種類以上も3.3%存在した。これまでの妊活のための健康食品に費やした累計費用は、1万円以上5万円未満が最も多い一方で、100万円以上の者も存在した。厚生労働省が示している「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」を知らない、あるいはよくわからないと回答している者が9割以上であった。健康食品の区分については全く知らない者が41%であった。摂取している栄養素は、葉酸が最も多いが、自身が摂取している健康食品に関して強化されている栄養素を把握していない者も存在した。健康食品を摂取する目的は、妊娠の確率を上げるためと回答した者が44%存在していた。

【結論】妊活者を対象とした健康食品の実態と課題を明らかにした。妊活者が安全な健康食品を選択するために必要な情報等が明らかとなり、安全確保のためのリスクコミュニケーション方策の確立にも繋がると考えられた。

A. 研究目的

いわゆる「健康食品」(以下、健康食品)のうち、その他のいわゆる「健康食品」に関しては、保健機能食品(機能性表示食品、栄養機能食品、特定保健用食品)とは異なり、審査・届出の公式書類がなく、かつ法律の定義がないこと等から、その実態は把握しにくく、安全性や有効性のエビデンスは不明である。2015年から開始された機能性表示食品制度では、「機能性表示食品の届出等に関するガイドライン」(平成27年3月)が存在し、有害事象を含めた健康被害の発生および拡大の恐れがある場合には消費者庁に報告することになっており、また安全性の評価についても規定があるが、その他のいわゆる「健康食品」についてはそのような規定はない。

健康食品を購入する層は様々であるが、中でも妊活者(不妊治療を行っている者を含む)の利用は今後ますます増加すると考えられる。なぜならば、前内閣の基本方針(令和2年9月16日閣議決定)「4. 少子化に対処し安心の社会保障を構築」の中で、不妊治療の保険適用を実現する方針が掲げられ、その後2022年から一部で保険適用が開始される等、不妊治療への体制が整ってきているからである。不妊治療の成功率の低さ、すなわち不妊治療の末に妊娠および出産が実現する確率が20代でも30%に満たず、40歳で10%を切る¹⁾ことから、妊活者は医療機関での不妊治療以外にもあらゆる手段を用いて妊活をすると考えられ、サプリメント等の健康食品も選択するケースが多いと考えられる^{2)・3)}。また、子どもを切望するがゆえに多額な医療費を支払っている(体外受精は約41万円/回、顕微授精は約48万円/回⁴⁾)ことから、市場としては商品購入のターゲットになりやすく、

実際にインターネットでは信憑性が定かではないようなものも含めた数多くの妊活者対象の健康食品購入サイトが存在する⁵⁾。このような環境の中で、妊活者が健康食品の内容や効果を精査して、安全な健康食品を購入できているのかは未知である。

そこで本研究は、妊活者を対象として、実際にどのような健康食品をどのような認識で購入しているのか等を調査し、どのような健康被害が起こりうるかを予測するとともに、妊活者と食生活や健康食品に関する課題を明らかにすることも目的とする。

B. 方法

対象は、第一次調査では、25歳から39歳の女性、既婚、子どもを有さない者、第二次調査では、第一次調査の条件に加え、妊活中、過去に妊娠経験および出産経験がなく、現在健康食品・サプリメントを摂取している者とした。楽天インサイト株式会社にモニターとして登録されている者のうち、登録情報より25歳から39歳の女性、既婚、子どもを有さない者2万人に対して第一次調査を実施した。第一次調査の中から、「25歳から39歳、女性、既婚、子どもを有さない、妊活中、過去出産経験なし、過去妊娠経験なし、現在健康食品・サプリメント摂取している」に該当する1820名に第二次調査の調査内容を送信した。1820名のうち、合計900名までデータを収集した。年代は、第一次調査で抽出した人数割合(25-30歳24.1%、30-40歳未満61.4%、40歳以上50歳未満14.5%)と同等で、20代217名、30代552名、40代131名の合計900名の結果を回収・集計を行った。

調査項目は、健康食品に対する意識、購入年齢層、購入金額、経済状況、就業状況、使用根拠、使用種類数、購入方法、健康食品以

外の食生活状況、妊活期間、妊活および健康食品にかけている金額、健康食品の分類に対する認知、主に摂取している健康食品の詳細等に関する内容とした。データ回収後、調査の回答の結果を集計し、解析を行った。

研究は、国立保健医療科学院研究倫理審査委員会 (NIPH-IBRA#12350) の承認を経て実施した。

C. 結果

本研究の対象者である 25 歳から 39 歳、女性、既婚、子どもを有さない、妊活中、過去出産経験なし、過去妊娠経験なし、現在健康食品・サプリメント摂取している者 900 名に対して集計を行った。

平均年齢は 33.6 ± 5.0 歳 (最小値 25.0 歳、最大値 48.0 歳) であった。居住地は、日本全国であり、最も多かった場所は東京都で 17.6% であり、全ての都道府県において対象者が存在した (表 1)。就労状況は、正社員・正職員で就労している者が最も多く 41.4%、以前仕事をしていて現在は専業主婦の者が 23.1% であった (表 2)。最終学歴は大学が最も多く 56.0% であった (表 3)。世帯年収は、1000 万円以上 1500 万円未満が 15.2% と最も多く、次いで 500 万円台が 14.2% であった (表 4)。自己申告による現在の身長は 159.0 ± 5.6 cm、体重は 52.4 ± 8.1 kg であり、計算された体格指数 (body mass index: BMI) は 20.7 ± 3.1 kg/m² であった (表 5)。診断あるいは疑いのある疾患に関しては、あてはまるものがないと回答した者が最も多く (47.0%)、次いでアレルギー (花粉など) 症が続き (25.7%)、貧血 (8.8%)、子宮内膜症 (8.9%)、月経前症候群 (8.9%)、月経困難症 (8.7%) も一定数存在した (表 6)。

現在実施している妊活を目的とした健康

行動等に関しては、葉酸を摂取している者が最も多く (87.3%)、基礎体温測定 (65.6%)、ビタミン剤の摂取 (43.4%)、妊活サプリメント (26.4%)、食事療法 (13.0%)、腸活 (11.2%)、漢方薬 (10.6%)、ヨガ (10.1%)、鍼 (6.1%)、整体 (5.7%)、完全無農薬食 (1.0%)、指圧 (0.9%)、ベジタリアン (0.8%)、民間療法 (0.8%)、ビーガン (0.3%) と続いた (表 7)。また、現在実施している妊活目的の治療・指導・活動等に関しては、タイミング法 (33.2%)、あてはまるものがない (31.8%)、体外受精 (10.4%)、顕微授精 (9.8%)、人工授精 (9.2%)、検査のみ (4.0%) 等であった (表 8)。

妊活目的で通院している医療機関は、現在は通院していない者 (全く通院していない者 29.4% と以前は通院していたが現在は通院していない 4.7%) がおおよそ 3 分の 1 であった。不妊治療専門医療機関のみに通院している者は 31.4%、産科・婦人科クリニックのみに通院しているものは 29.1% であり、以上の 3 つがおおよそその通院状況であった。また、大学病院・総合病院等の病院のみに通っている者も 4.4% 存在した (表 9)。

妊活期間は、1 年未満が約半数で最も多く 50.1%、次いで 1 年以上 2 年未満が 25.4% であり、10 年以上は 0.7% 存在した (表 10)。これまでの妊活に費やした累計費用は、1 万円未満が 22.0%、1 万円以上 5 万円未満が 21.0% である一方、1000 万円以上も 0.3% 存在した (表 11)。

厚生労働省から出ている「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」に関しては、65.0% が知らないと回答し、29.6% は聞いたことはあるがよく知らないと回答、内容を含めて知っていたのは 5.4% であった (表 12)。

妊活目的で食生活について実践していることは、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をとること(68.1%)、ある栄養素が強化された健康食品やサプリメントをとること(53.4%)、主菜を組み合わせるとたんぱく質を十分にとること(34.3%)、ビタミン・ミネラルを副菜でたっぷりとること(30.9%)、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分にとること(30.2%)、主食を中心にエネルギーをしっかりとること(19.0%)等であった(表13)。

いわゆる「健康食品」の区分に関する認知度に関しては、知らなかった者が最も多く40.7%、少し知っている者が36.0%、知っている者は8.2%であった(表14)。

妊活目的で摂取している健康食品・サプリメントの種類は、1種類が最も多く50.1%、2種類が27.4%、3種類が12.2%と続き、6種類以上も3.3%存在した(表15)。妊活目的の健康食品・サプリメントに対しては、とても重要であると感じている者が26.6%、重要であると感じている者が51.7%、どちらともいえないと感じている者が19.7%、重要ではないと感じている者は1.7%、全く重要ではないと感じている者が0.4%であった(表16)。妊活のためにこれまでに費やした健康食品・サプリメントに対する費用は、1万円以上5万円未満が33.8%で最も多かったが、100万円以上と回答した者も存在した(表17)。

現在主に摂取している妊活のための健康食品・サプリメントの分類は、わからないと回答した者が最も多く44.6%、栄養機能食品が24.6%、その他のいわゆる「健康食品」が14.8%、機能性表示食品が10.4%であった(表18)。現在主に摂取している妊活目的の健康食品・サプリメントは、インターネットで購入した者が最も多く39.9%、次いで

ドラッグストアが36.0%、医療機関(不妊治療のためのクリニック等)が5.8%であった(表19)。現在主に摂取している健康食品・サプリメントの摂取目的(複数回答)は、妊娠しやすい体質作りのため(73.7%)、妊娠した場合の胎児の良好な健康状態のため(50.4%)、妊娠の確率を上げるため(44.1%)、不妊治療の効果向上(22.3%)であった(表20)。現在主に摂取している健康食品・サプリメントを知ったきっかけは、ウェブサイトが最も多く34.6%、医療機関(不妊治療を目的とした病院・診療所)が20.6%、知人・友人が17.4%、ソーシャルメディア(個人アカウント)が14.0%、家族12.6%、インターネット広告11.2%、スーパーマーケットやコンビニエンスストア等の食品購入場所が9.4%、妊活コミュニティ(SNSのコミュニティサイト等)が7.0%、テレビが6.7%であった(表21)。現在摂取している健康食品・サプリメントを購入する際に重視したこと(最大3つ)に関しては、安価であると回答した者が最も多く36.3%である一方、安すぎない事と回答した者も17.1%存在した。また、有効成分の種類(29.0%)、有効成分の含有量(28.9%)、内容量(25.7%)、食品の形状(20.9%)、安全性(18.7%)、期待される効果(16.0%)、口コミ・インターネット等の評価の高さ(15.3%)、厳しい品質管理のもと製造・販売されていること(9.4%)等の回答があった(表22)。現在主に摂取している健康食品・サプリメントに関して強化されている栄養素(複数回答)は、葉酸が最も多く82.1%、次いで鉄が43.8%、カルシウムが22.9%、ビタミンDが21.6%、ビタミンB₆が19.7%、ビタミンB₁₂が18.2%、ビタミンCが18.1%等であったが、強化されている栄養素がわからないと回答している者も

5.2%存在した（表 23）。

D. 考察

本研究では、不妊治療者を含む妊活者を対象としたいわゆる「健康食品」に関する実態調査であった。当初は、その他のいわゆる「健康食品」のみの摂取について調査を実施する予定であったが、妊活者が健康食品の分類を意識して選択しているかは懐疑的であり、その他のいわゆる「健康食品」に関してのみの調査は困難であったため、健康食品全般として調査し、実際に摂取している健康食品の分類の認識や、健康食品に分類が存在していることに対する認知についても調査した。また、妊活者の定義が学術的には正確になされていないことから、本研究では妊活中の者を「妊娠を希望し、そのために何らかの行動をとっている者」と定義し、25-39歳の女性、既婚、子どもがいない者のうち妊活中の者、過去に妊娠経験なし、現在健康食品を摂取しているという条件に見合う900名を対象に調査の実施と解析を行った。

居住地域は、東京都、神奈川県、千葉県、愛知県、大阪府、福岡県といった都市圏が多かったが、全ての都道府県に対象者が存在したことは、インターネット調査の特徴であると考えられる。対象者の4割程度は正社員・正職員で勤務、その他あらゆる形態で就労しながら妊活している者が多かった。最終学歴は大学が最も多く、世帯年収は1000万円以上1500万円以上が最も多かったことから、対象者は高学歴で世帯年収も高い層が多かった可能性が考えられる。自己申告による身長と体重はおおむね標準的な体格に入っていたが、中にはやせの者や肥満の者も存在していた。診断を受けたあるいは疑いのある疾病に関しては、あては

まるものがない者が47.0%と最も多かった一方で、アレルギー疾患の他に、産婦人科系疾患の者も多く存在し、さらに少数ではあるが生活習慣病関連の疾患に関しても存在した。

現在実施している妊活目的の健康行動に関しては、葉酸摂取や基礎体温測定をしている者が多いが、健康食品・サプリメントの摂取に加え、腸活、漢方薬、ヨガ、鍼、整体、完全無農薬食、指圧、ベジタリアン等幅広い行動を複数取り入れていることが明らかになった。妊活目的の治療・指導・活動等に関しては、タイミング法が最も多く、次いであてはまるものがない者であったこと、また妊活期間は、1年未満が約半数で最も多く、次いで1年以上2年未満が25.4%であったことから、不妊治療ではファーストフェーズ、あるいは不妊治療前の妊活をしている者が多いと考えられた。一方で、体外受精、顕微授精、人工授精をしている者も存在し、合わせると3分の1弱であり、妊活期間も10年以上の者も存在していることや、これまでの妊活に費やした累計費用に関しても、多くは多額を費やしてはいなかったが、中には1000万円以上にもなるような金額を費やしている者も存在したことから、妊活に対する層が二極化しているとも考えられた。

妊活目的で通院している医療機関は、現在は通院していない者、不妊治療専門医療機関のみに通院している者、産科・婦人科クリニックのみに通院しているものの3つが主な通院状況であり、通院せずに妊活している者に関しては、情報源が医療機関からは不可能であるために、自身で集める等が考えられ、その層への正しい情報のアプローチも重要であると考えられた。厚生労働省から出されている「妊娠前からはじめる

妊産婦のための食生活指針」に関しては、多くの者が知らない、あるいはよく知らない」と回答しており、妊活者の情報収集はあらゆるものがあると考えられるが、最も基本的で重要であると考えられる食生活指針に関しては周知されていない現状が明らかになった。妊活目的で実践している食生活については、「妊娠前からは始める妊産婦のための食生活指針」の内容を中心に質問したが、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をとることと回答した者が7割弱存在する一方で、主菜(たんぱく質)、副菜(ビタミン・ミネラル)、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚等(カルシウム)の摂取に関しては3割程度のみが十分に摂取していると回答している。さらに、「妊娠前からは始める妊産婦のための食生活指針」にはない「ある栄養素が強化された健康食品やサプリメントをとること」の回答が5割以上も存在しており、妊活中における食生活について啓蒙する必要があると考えられた。

いわゆる「健康食品」の区分に関する認知度に関しては、多くが知らなかった、あるいは少し知っている」と回答し、いわゆる「健康食品」に関しても、食品選択をする上での知識として周知する必要があると考えられた。

妊活目的で摂取している健康食品・サプリメントの種類は、1種類がおおよそ半数で最も多かったが、6種類以上摂取している者も3.3%存在し、また、妊活のためにこれまでに費やした健康食品・サプリメントに対する費用も一部で100万円以上等多額の費用を費やす者もあり、一定の割合で多種類を摂取、あるいは高額の金額を費やしている者が存在していることがわかった。妊活目的の健康食品・サプリメントの摂取に対して、とても重要あるいは重要であると感じている者が合わせて8割程度と多く、

妊活の中で健康食品・サプリメントが重要視されていることが明らかになった。これは、妊娠を希望する女性は、胎児の神経管閉鎖障害発症リスク低減のために十分な葉酸摂取が必要であり、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付加的に葉酸を摂取することが推奨されている⁶⁾ことが影響を与えているのではないかと考えられる。

現在主に摂取している妊活のための健康食品・サプリメントの分類は、わからないと回答した者が最も多く44.6%であったが、この調査は、できるだけ健康食品・サプリメントを手元に置いて回答していただくように促している上での回答であるため、商品を実際に見ながら回答しているとすると、その他のいわゆる「健康食品」の場合は、商品にマーク等が存在しないため、その他のいわゆる「健康食品」である可能性も考えられる。しかしながら、実際には商品を見ながら回答しているかは確認できないため、明確にはできない。

現在主に摂取している妊活目的の健康食品・サプリメントは、インターネットで購入した者が最も多く、次いでドラッグストアであり、この2つが大半を占めるため、正しい情報を啓蒙する上での参考になると考えられた。また、医療機関(不妊治療のためのクリニック等)で購入している者も存在しているため、医療機関を通じた正しい食生活や健康食品に対する知識のアプローチの促進が必要であると考えられた。

現在主に摂取している健康食品・サプリメントの摂取目的に関しては、妊娠しやすい体質作りのためと回答した者が最も多かった一方で、妊娠の確率を上げるためと回答した者が44.1%も存在した。健康食品・サプリメントで妊娠の確率は上昇すると報

告はされていないが、実際にはおそらく広告や多くの情報の中に、妊娠の確率が上がると誤解するような製品または成分等が存在していることが考えられ、正しい情報を妊活者に確実に届くような手段を考える必要がある。

現在主に摂取している健康食品・サプリメントを知ったきっかけは、ウェブサイトが最も多く、医療機関や SNS、口コミ等あらゆるチャンネルが存在していたが、インターネットを通じた情報源が多いため、妊活のための食生活や健康食品に関する情報は、インターネットや SNS を通じて展開することが重要であるのではないかと考えられた。

現在摂取している健康食品・サプリメントを購入する際に重視したことに関しては、安価であると回答した者が最も多い一方で、安すぎない事と回答した者も存在する等、有効成分の種類や期待される効果、栄養表示等よりも価格を重視して選んでいることが考えられた。また、口コミ・インターネット等の評価の高さも選択基準に入っていることが明らかになった。

現在主に摂取している健康食品・サプリメントに関して強化されている栄養素（複数回答）は、葉酸が最も多かったが、強化されている栄養素がわからないと回答している者が存在し、妊活のためではあるものの、盲目的に健康食品・サプリメントを摂取している可能性が示唆された。

E. 結論

妊活者を対象とした健康食品の実態と課題を明らかにした。妊活者が安全な健康食品を選択するために必要な情報等が明らかとなり、安全確保のためのリスクコミュニケーション方策の確立にも繋がる。

F. 健康危機情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

(参考文献)

- 1) 日本産科婦人科学会 ART データブック 2019 年
https://www.jsog.or.jp/modules/committee/index.php?content_id=12 (アクセス日: 2022 年 5 月 19 日)
- 2) 株式会社 BELTA によるインターネット調査、「妊活」に関する調査、調査期間 2020 年 7 月 14 日～2020 年 7 月 16 日、調査対象は現在妊活中の女性、調査人数: 1102 人、「不妊治療(通院)以外で具体的に何に費用をかけていますか? (n=756)」
<https://prt看times.jp/main/html/rd/p/000000049.000029739.html> (アクセス日: 2022 年 4 月 1 日)
- 3) 株式会社 BELTA によるインターネット調査、「不妊治療」に関する実態調査、調査期間 2020 年 10 月 9 日～2020 年 10 月 13 日、調査対象は 3 歳以下の子どもを持つ不妊治療経験のある女性、調査人数: 876 人、「不妊治療以外に妊活で行っていたことを教えてください(複数回答可能)。(n=826)」
<https://prt看times.jp/main/html/rd/p>

- /000000050.000029739.html (アクセス日：2022年4月1日)
- 4) 平成30年度厚生労働省科学研究費補助金 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業「不妊に悩む方への特定治療支援事業」のあり方に関する医療政策的研究 令和元年度研究報告書、令和2年5月
 - 5) 「授かり率、190%高まる」妊活アプリが不当表示：朝日新聞デジタル、2020年3月10日
<https://www.asahi.com/articles/ASN3B6642N3BUTIL02Q.html> (アクセス日：2022年4月1日)
 - 6) 厚生労働省．妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～解説要領；令和3年3月

表 1：居住地域 (n=900)

都道府県	(人)	(%)	都道府県	(人)	(%)
北海道	33	3.7 %	滋賀県	7	0.8 %
青森県	8	0.9 %	京都府	14	1.6 %
岩手県	6	0.7 %	大阪府	64	7.1 %
宮城県	18	2.0 %	兵庫県	30	3.3 %
秋田県	5	0.6 %	奈良県	13	1.4 %
山形県	4	0.4 %	和歌山県	5	0.6 %
福島県	6	0.7 %	鳥取県	1	0.1 %
茨城県	18	2.0 %	島根県	8	0.9 %
栃木県	10	1.1 %	岡山県	19	2.1 %
群馬県	6	0.7 %	広島県	31	3.4 %
埼玉県	57	6.3 %	山口県	3	0.3 %
千葉県	38	4.2 %	徳島県	4	0.4 %
東京都	158	17.6 %	香川県	5	0.6 %
神奈川県	82	9.1 %	愛媛県	5	0.6 %
新潟県	9	1.0 %	高知県	3	0.3 %
富山県	6	0.7 %	福岡県	36	4.0 %
石川県	7	0.8 %	佐賀県	4	0.4 %
福井県	6	0.7 %	長崎県	5	0.6 %
山梨県	3	0.3 %	熊本県	7	0.8 %
長野県	12	1.3 %	大分県	8	0.9 %
岐阜県	18	2.0 %	宮崎県	2	0.2 %
静岡県	23	2.6 %	鹿児島県	5	0.6 %
愛知県	70	7.8 %	沖縄県	8	0.9 %
三重県	10	1.1 %			

表 2：就労状況 (n=900)

就労状況	(人)	(%)
経営者・役員	9	1.0 %
正社員・正職員	373	41.4 %
派遣社員・派遣職員	30	3.3 %
契約社員・契約職員	31	3.4 %
パート・アルバイト	177	19.7 %
公務員	48	5.3 %
自営業	10	1.1 %
フリーランス	7	0.8 %
学生	1	0.1 %
専業主婦 (以前仕事をしていた)	208	23.1 %
専業主婦 (仕事をしたことがない)	3	0.3 %
その他	3	0.3 %

表 3：最終学歴 (n=900)

学校	(人)	(%)
中学校	4	0.4 %
高等学校	91	10.1 %
専修学校・各種学校・短期大学 (高専等を含む)	266	29.6 %
大学	504	56.0 %
大学院	35	3.9 %

表 4：世帯年収 (n=900)

世帯年収	(人)	(%)
99 万円以下	9	1.0 %
100 万円台	9	1.0 %
200 万円台	21	2.3 %
300 万円台	48	5.3 %
400 万円台	113	12.6 %
500 万円台	128	14.2 %
600 万円台	108	12.0 %
700 万円台	104	11.6 %
800 万円台	105	11.7 %
900 万円台	94	10.4 %
1,000 万円以上 1,500 万円未満	137	15.2 %
1,500 万円以上 2,000 万円未満	12	1.3 %
2,000 万円以上	12	1.3 %

表 5：現在の身長・体重・体格指数 (n=900)

	身長 (自己申告 ; cm)	体重 (自己申告 ; kg)	BMI (kg/m ²)
平均値	159.0	52.4	20.7
標準偏差	5.6	8.1	3.1
中央値	159.0	51.0	20.2
最小値	135.0	35.0	14.5
最大値	200.0	115.0	43.3

表 6：診断を受けたまたは疑いのある疾病 (複数回答) (n=900)

疾病名	(人)	(%)
糖尿病	2	0.2 %
脂質異常症	30	3.3 %
高血圧	13	1.4 %
肥満	38	4.2 %
貧血	79	8.8 %
骨粗鬆症	1	0.1 %
アレルギー (花粉など) 症	231	25.7 %
関節炎	3	0.3 %
子宮筋腫	69	7.7 %
子宮内膜症	80	8.9 %
子宮頸がん	8	0.9 %
子宮体がん	0	0.0 %
卵巣腫瘍	21	2.3 %
月経困難症	78	8.7 %
月経前症候群	80	8.9 %
その他	28	3.1 %
あてはまるものはない	423	47.0 %

表 7：現在実施している妊活を目的とした健康行動等（複数回答）（n=900）

健康行動等の内容	(人)	(%)
基礎体温測定	590	65.6 %
葉酸	786	87.3 %
ビタミン剤	391	43.4 %
妊活サプリメント	238	26.4 %
食事療法	117	13.0 %
漢方薬	95	10.6 %
ヨガ	91	10.1 %
ビーガン	3	0.3 %
ベジタリアン	7	0.8 %
完全無農薬食	9	1.0 %
腸活	101	11.2 %
民間療法	7	0.8 %
整体	51	5.7 %
指圧	8	0.9 %
鍼	55	6.1 %
その他	33	3.7 %

表 8：現在経験している妊活を目的とした治療・指導・活動等の主な内容（n=900）

治療・指導・活動等の内容	(人)	(%)
タイミング指導	299	33.2 %
人工授精	83	9.2 %
体外受精	94	10.4 %
顕微授精	88	9.8 %
検査のみ	36	4.0 %
FT（卵管鏡下卵管形成術）	2	0.2 %
子宮鏡手術	1	0.1 %
腹腔鏡手術	1	0.1 %
上記以外の治療	10	1.1 %
あてはまるものはない	286	31.8 %

表 9：妊活目的で通院している医療機関（n=900）

医療機関の内訳	(人)	(%)
産科・婦人科クリニック	262	29.1 %
不妊治療専門医療機関	283	31.4 %
大学病院・総合病院等の病院	40	4.4 %
産科・婦人科クリニックと大学病院・総合病院の両方	3	0.3 %
不妊治療専門医療機関と大学病院・総合病院の両方	4	0.4 %
通院していない	265	29.4 %
以前は通院していたが今は通院していない	42	4.7 %
その他	1	0.1 %

表 10：妊活期間（n=900）

妊活期間	(人)	(%)
1 年未満	451	50.1 %
1 年以上 2 年未満	229	25.4 %
2 年以上 3 年未満	89	9.9 %
3 年以上 5 年未満	85	9.4 %
5 年以上 10 年未満	40	4.4 %
10 年以上	6	0.7 %

表 11：これまでの妊活に要した累計費用（n=900）

妊活の累計費用	(人)	(%)
1 万円未満	198	22.0 %
1 万円以上 5 万円未満	189	21.0 %
5 万円以上 10 万円未満	136	15.1 %
10 万円以上 20 万円未満	80	8.9 %
20 万円以上 50 万円未満	81	9.0 %
50 万円以上 100 万円未満	69	7.7 %
100 万円以上 200 万円未満	60	6.7 %
200 万円以上 300 万円未満	33	3.7 %
300 万円以上 500 万円未満	31	3.4 %
500 万円以上 1,000 万円未満	20	2.2 %
1,000 万円以上	3	0.3 %

表 12 : 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」の認知度 (n=900)

認知度	(人)	(%)
知らない	585	65.0 %
聞いたことはあるがよく知らない	266	29.6 %
内容を含めて知っている	49	5.4 %

表 13 : 妊活目的に食生活で実践していること (複数回答) (n=900)

食生活で実践している内容	(人)	(%)
主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をとること	613	68.1 %
主食を中心にエネルギーをしっかりとること	171	19.0 %
ビタミン・ミネラルを副菜でたっぷりとること	278	30.9 %
主菜を組み合わせでたんぱく質を十分にとること	309	34.3 %
乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分にとること	272	30.2 %
ある栄養素が強化された健康食品やサプリメントをとること	481	53.4 %
その他	10	1.1 %
あてはまるものはない	72	8.0 %

表 14 : いわゆる「健康食品」の区分の認知度 (n=900)

認知度	(人)	(%)
知っている	74	8.2 %
少し知っている	324	36.0 %
特定保健用食品のみ知っている	66	7.3 %
栄養機能食品のみ知っている	16	1.8 %
機能性表示食品のみ知っている	26	2.9 %
その他のいわゆる「健康食品」のみ知っている	28	3.1 %
知らなかった	366	40.7 %

表 15 : 妊活目的で摂取している健康食品・サプリメントの種類 (商品) 数 (n=900)

種類 (商品) 数	(人)	(%)
1 種類	451	50.1 %
2 種類	247	27.4 %
3 種類	110	12.2 %
4 種類	36	4.0 %
5 種類	26	2.9 %
6 種類以上	30	3.3 %
摂取していない	0	0.0 %

表 16：妊活のための健康食品・サプリメントに対して感じている重要度 (n=900)

健康食品に対する重要度	(人)	(%)
とても重要である	239	26.6 %
重要である	465	51.7 %
どちらともいえない	177	19.7 %
重要ではない	15	1.7 %
全く重要でない	4	0.4 %

表 17：妊活のための健康食品・サプリメントに対してかかった累計金額 (n=900)

健康食品へかけた累計金額	(人)	(%)
5,000 円未満	157	17.4 %
5,000 円以上 1 万円未満	163	18.1 %
1 万円以上 5 万円未満	304	33.8 %
5 万円以上 10 万円未満	144	16.0 %
10 万円以上 20 万円未満	60	6.7 %
20 万円以上 30 万円未満	24	2.7 %
30 万円以上 40 万円未満	16	1.8 %
40 万円以上 50 万円未満	8	0.9 %
50 万円以上 60 万円未満	7	0.8 %
60 万円以上 70 万円未満	1	0.1 %
70 万円以上 80 万円未満	1	0.1 %
80 万円以上 90 万円未満	1	0.1 %
90 万円以上 100 万円未満	3	0.3 %
100 万円以上	7	0.8 %
買っていない	4	0.4 %

表 18：現在主に摂取している妊活のための健康食品・サプリメントの分類 (n=900)

摂取している健康食品の分類	(人)	(%)
特定保健用食品 (トクホ)	51	5.7 %
栄養機能食品	221	24.6 %
機能性表示食品	94	10.4 %
その他のいわゆる「健康食品」	133	14.8 %
どれかわからない	401	44.6 %

表 19：現在主に摂取している妊活のための健康食品・サプリメントの購入先 (n=900)

摂取している健康食品の購入先	(人)	(%)
ドラッグストア	324	36.0 %
コンビニエンスストア	0	0.0 %
スーパーマーケット	10	1.1 %
処方せん薬局	11	1.2 %
専門店・メーカー直営店	22	2.4 %
デパート	3	0.3 %
ディスカウントストア	9	1.0 %
通信販売	82	9.1 %
テレビショッピング	0	0.0 %
インターネット	359	39.9 %
訪問販売	1	0.1 %
家族や知人を通じて	3	0.3 %
医療機関（不妊治療のためのクリニック等）	52	5.8 %
医療機関（不妊治療目的以外のクリニックや病院等）	3	0.3 %
その他：	12	1.3 %
覚えていない	3	0.3 %
自分では購入しない	6	0.7 %

表 20：現在主に摂取している妊活のための健康食品・サプリメントの摂取目的（複数回答）
(n=900)

健康食品の摂取目的	(人)	(%)
妊娠の確率を上げるため	397	44.1 %
妊娠しやすい体質作りのため	663	73.7 %
不妊治療の効果向上	201	22.3 %
妊娠した場合の胎児の良好な健康状態のため	454	50.4 %
その他	3	0.3 %

表 21：現在主に摂取している妊活のための健康食品・サプリメントを知ったきっかけ（複数回答）（n=900）

摂取している健康食品を知ったきっかけ	(人)	(%)
家族	113	12.6 %
知人・友人	157	17.4 %
医療機関（不妊治療を目的とした病院・診療所）	185	20.6 %
医療機関（不妊治療を目的としていない病院・診療所）	20	2.2 %
健康教室や講演	1	0.1 %
スポーツ施設	1	0.1 %
テレビ	60	6.7 %
ラジオ	1	0.1 %
新聞	1	0.1 %
雑誌・本	40	4.4 %
ポスター等の広告	4	0.4 %
ウェブサイト	311	34.6 %
ソーシャルメディア（個人アカウント）	126	14.0 %
ソーシャルメディア（企業等アカウント）	29	3.2 %
インターネット広告	101	11.2 %
公的機関（厚生労働省、消費者庁、保健所、自治体のホームページ等）	10	1.1 %
地域や職場のサークル等のグループ活動	1	0.1 %
スーパーマーケットやコンビニエンスストア等食品の購入場所	85	9.4 %
妊活コミュニティ（SNSのコミュニティサイト等）	63	7.0 %
その他	18	2.0 %

表 22：現在主に摂取している妊活のための健康食品・サプリメントを購入する際に重視するもの（最大3つ）（n=900）

健康食品を購入する際に重視すること	(人)	(%)
価格（安さ）	327	36.3 %
価格（安すぎないこと）	154	17.1 %
内容量（1日あたりの摂取量）	231	25.7 %
食品の形状（摂取しやすさ）	188	20.9 %
味・香り	51	5.7 %
厳しい品質管理のもと製造・販売されていること	85	9.4 %
有効成分の種類	261	29.0 %
有効成分の含有量	260	28.9 %
家族や友人の勧め	55	6.1 %
医師の勧め	105	11.7 %
テレビコマーシャルでの勧め	9	1.0 %
有名人の体験談	5	0.6 %
口コミ・インターネット等の評価の高さ	138	15.3 %
製造・販売企業のイメージ・ブランド	32	3.6 %
安全性（健康被害の事例など）	168	18.7 %
期待される効果	144	16.0 %
大学など著名な機関の推奨	0	0.0 %
広告のキャッチコピー	3	0.3 %
販売期間（商品の歴史の長さ）	1	0.1 %
商品のパッケージ表示のわかりやすさ	5	0.6 %
ヒトで効果が確かめられていること	5	0.6 %
製造・販売企業のウェブサイトの関連情報	5	0.6 %
研究機関などのウェブサイトの関連情報	2	0.2 %
原材料が天然・自然由来のものであること	45	5.0 %
商品名（ラベル）	4	0.4 %
栄養表示	27	3.0 %

表 23：現在主に摂取している妊活のための健康食品・サプリメントに関して強化されている栄養素（複数回答）（n=900）

摂取している健康食品で強化されている栄養素	(人)	(%)
n-3系脂肪酸（DHA、EPA等）	20	2.2%
亜鉛	143	15.9%
カリウム	24	2.7%
カルシウム	206	22.9%
鉄	394	43.8%
銅	28	3.1%
マグネシウム	86	9.6%
ナイアシン	54	6.0%
パントテン酸	52	5.8%
ビオチン	42	4.7%
ビタミンA	54	6.0%
ビタミンB ₁	142	15.8%
ビタミンB ₂	150	16.7%
ビタミンB ₆	177	19.7%
ビタミンB ₁₂	164	18.2%
ビタミンC	163	18.1%
ビタミンD	194	21.6%
ビタミンE	94	10.4%
ビタミンK	19	2.1%
葉酸	739	82.1%
イソフラボン	19	2.1%
その他	57	6.3%
わからない	47	5.2%

