葉酸サプリの副作用

INTERVIEW 藤本美貴さんインタビュー記事はこちら

葉酸による副作用が起こるケースと症状

妊娠中の葉酸摂取による副作用の心配をする方も多いのではないでしょうか？

食品から葉酸を大量摂取した場合、体内に蓄積する脂溶性ビタミンとは違い、水溶性ビタミンといって尿などと排出されてしまうビタミンであることから副作用のリスクは殆どないと言われています。

ただし、サプリメントで過剰に摂取した場合は副作用のリスクもあると言われています。

その為、厚生労働省は、妊娠中の目標摂取量として食事以外にサプリメントで400μ（マイクログラム）gの葉酸の摂取を推奨しており、過剰摂取量としては1000μg以上を設定しております。

その為、**1日1000μgの葉酸摂取の生活を続けた場合は副作用のリスクがあがる**とされています。

また、葉酸サプリの場合は、食品よりも体内に吸収されやすいことから、摂取時は1日の用量を守ることが大切です。

葉酸の過剰摂取による副作用の症状は、食欲不振・吐き気・不眠症・むくみ・紅斑・かゆみ・呼吸障害・亜鉛の吸収率低下などが報告されており、酷い場合は、胎児の喘息リスクがあがるケースもあるといいます。

目次 «非表示»

1. 妊娠後期に葉酸サプリを飲むと赤ちゃんの喘息(ぜんそく)の確率があがる？
2. 葉酸の過剰摂取の基準量の目安
3. 妊娠時の周期別の葉酸サプリの必要性と摂取量
4. 副作用リスクを低減する葉酸サプリの４つの確認ポイント
5. 副作用に配慮されてるのか？比較してみました。
6. 安心できる葉酸サプリ厳選ベスト３

妊娠後期に葉酸サプリを飲むと赤ちゃんの喘息(ぜんそく)の確率があがる？

オーストラリアで発表された研究結果の中で、『妊娠後期(30～34週)に、葉酸を高用量補足(1日1000μg)すると、胎児の小児喘息のリスクが25%と高まる』という報告があります。

この情報から『妊娠後期に葉酸を摂取すると』小児喘息のリスクが高まると勘違いしている方も多いようです。

しかし、あくまで妊娠後期(30～34週)に、**合成の『モノグルタミン酸型の葉酸』を1日1000μgを摂り続けた結果、リスクが高まったという研究結果**であり、特に妊娠後期は、葉酸の摂取量を守るように気をつければ特に心配はないとされています。

次項で説明している通り、葉酸の摂取は、妊娠前から妊娠後期までの間、母体や胎児の機能を生成していく上で欠かせない栄養素です。

その為、1日400μg摂取するように気を付け過剰に摂取しないことが大切です。

葉酸と小児喘息に関する参考記事

- 葉酸と子供の小児喘息の関係についての研究論文の翻訳資料

葉酸の過剰摂取の基準量の目安

葉酸サプリメント400μgを補給し、食事からの摂

取を含めると1日1000μg超えてしまうのではないか？と思う方もいらっしゃるかも知れません。

しかし、食品に含まれる葉酸は、水や熱に弱く、調理時には殆ど失われ、ほうれん草など葉酸の含有量が多い食品でも体内に残る量は50%以下とされています。

その為、葉酸サプリメントで400μg摂取しても、1日1000μgの量を超えることはありません。
ただ葉酸サプリで摂取する際は、飲み過ぎないように1日の用量は守るようにする必要があります。

妊娠時の周期別の葉酸サプリの必要性と摂取量

厚生労働省では、妊活中や妊娠中は、1日400μgの葉酸の摂取を推奨していおり、食品だけでは目標摂取量に満たないことから、葉酸が添加されたパンやシリアルや、吸収率の高い葉酸サプリからの補給をすすめています。

また、**葉酸の摂取量は、妊娠前・妊娠中や妊娠中期・妊娠後期と周期によっても違いがあります**ので注意しましょう。

周期別の葉酸の摂取量と必要性の理由については、『葉酸はいつからいつまで摂取すれば良いのか？』に表にしてまとめておりますので、そちらも参考にすると良いと思います。

POINT 1 妊娠前から妊娠初期(1日あたりサプリメントから400μg)

妊娠前の葉酸の役割は、妊娠初期(4週から7週～）の胎児の脳や脊髄の形成・成長など様々な機能の働きをサポートする『神経管』を形成する重要成分と言われています。

胎児の神経管の形成が上手くいかないと、脳瘤（のうりゅう）や無脳症、二分脊椎症（にぶんせきついしょう）の発症原因となることから、、神経管が封鎖する前の時期である妊娠前から初期にかけての葉酸サプリメントの摂取に加えバランスの良い栄養補給が神経管閉鎖障害のリスクを低減するとされています。

参考記事

- 葉酸で神経管閉鎖障害の発症リスクが低減する理由

POINT2 妊娠中期から妊娠後期(1日あたりサプリメントから240μg)

葉酸は、酸素を運ぶ赤血球を形成することで、巨赤芽球性貧血(悪性貧血)の予防や改善に役立つと言われています。

妊娠中期(16週～27週)や妊娠後期(妊娠28週～39週)は、胎児の成長に鉄分が多く使われ母体の血液中の鉄分が減少し、貧血になりやすい状態です。またビタミンB12や葉酸不足から巨赤芽球性貧血のリスクも考えられるので葉酸サプリメントに加え、ビタミンB１２などバランスのよい栄養補給をすることが推奨されています。

参考記事

- 妊娠中の貧血に要注意！初期症状と対策まとめ

副作用リスクを低減する葉酸サプリの４つの確認ポイント

葉酸サプリの摂取量以外でも妊娠中は**脂溶性ビタミンや添加物なども控えなければなりません。**これらを過剰に摂取すると母体や胎児にまで副作用が起きるケースはあるとされていますから、サプリメントを選ぶ際には副作用を起こさないためにも、以下の点にも注意してください。

POINT1 過剰摂取の配慮がされてない！

「葉酸」のサプリメント等の栄養補助食品からの摂取量は1日に最大1000μgまでとされています。1000μの摂取と続けた場合、過剰摂取となり副作用の原因となります。食事から葉酸は摂取しにくいと言われていますが、そのことを考えてもサプリで摂取するのは1日400μgが適量と言われております。特に**海外製の葉酸サプリは規定の摂取量をオーバーする**ものも多くありますので購入時には注意したいところです。

POINT2 販売元の企業情報が少ない

サプリメント販売会社には企業HPがない会社も存在します。そのような企業の多くは企業実績が浅くサプリメントに関する販売知識も浅はかな場合もあります。やはり長年企業として使命を持ちサプリメントを販売してきた企業の方が実績と信頼があり、安心できる製品を販売している場合が多いことから購入時は企業実績も確認することも一つの確認方法です。

POINT3 余計な添加物がなるべく含まれていないこと

添加物に関しては賛否両論ございますが、日常生活の範囲であれば問題なしとされています。、あくまで常識を超える量を大量に摂取した場合によりますが、妊娠前にショ糖エステルなどの添加物やそれを含むサプリを飲むと、染色体異常の危険性が少なからずあるという情報もあることから、なるべく余計な添加物が含まれていない葉酸サプリが良いと言えます。

POINT4 ビタミンAの過剰摂取に配慮されていること

ビタミンAは、脂溶性ビタミンといって体内に蓄積される性質を持つことから過剰摂取につながりやすいと言われており、妊娠中に1日あたり3000μg(3mg)以上の過剰摂取が続いた場合、胎児の健康リスクがある言われていることから、ビタミンAなどの脂溶性ビタミンの配合に配慮されていることも重要なポイントです。

葉酸サプリ110番

大手の葉酸サプリって実際どうなの？副作用に配慮されてるのか？比較してみました。

製品名	過剰摂取の配慮	化学合成葉酸の使用	ショ糖脂肪酸エステルや添加物の配合	放射能検査の実施	ビタミンAの過剰摂取への配慮
	◎ 過剰摂取配慮済	◎ 天然葉酸使用	◎ 配合なし	◎ 実施工程あり	◎ 配慮あり

 ベルタ 葉酸サプリ					
	その他詳細	天然由来の酵母から抽出した葉酸サプリです。無添加で美容成分も豊富に入っていることから人気No1！ビタミンAの過剰摂取にも配慮され妊娠初期や妊娠後期からの葉酸サプリといえばコレ！と言われるくらいの安全性が高いプレママさんに人気の商品。 商品の解説ページへ			
 ララリパブリック	◎ 過剰摂取配慮済	◎ 天然葉酸使用	◎ 配合なし	◎ 実施工程あり	◎ 配慮あり
	その他詳細	葉酸量やバランスはもちろん、鉄分の配合量が多めで貧血にお悩みの方にも対応。素材自体の原産国開示も有、品質・衛生管理まで徹底して行なわれています。また、日々摂取するものだからより安全に…という主旨で光沢剤も使用されていません。 商品の解説ページへ			
 はぐくみ葉酸	◎ 過剰摂取配慮済	◎ 天然葉酸使用	◎ 配合なし	◎ 実施工程あり	◎ 配慮あり
	その他詳細	とことん天然にこだわった、添加物一切未使用、安心して葉酸を摂取して貰えるように開発された葉酸サプリ。管理栄養士のサポートもあるので栄養面に不安がある場合も即時相談に乗って貰える。鉄分・カルシウムは他社に若干劣るが、他成分サプリを併用摂取できるという利点も。 商品の解説ページへ			
 美的ヌーボ	◎ 過剰摂取配慮済	◎ 天然葉酸使用	◎ 配合なし	◎ 実施工程あり	◎ 配慮あり
	その他詳細	栄養素豊富の天然成分１００%、添加物なし、葉酸以外の鉄分やビタミンなど栄養成分が多く含まれ妊娠時の体調不良が改善されたという声が多い。ただベルタ葉酸と比較すると粒が大きく、飲みにくい点と価格が高すぎるという点が気になる点。 商品の解説ページへ			
	◎ 過剰摂取配慮済	◎ 天然葉酸使用	◎ 配合なし	◎ 実施工程あり	△ 記載なし
		国産の無農薬野菜から抽出した葉酸を使用し、錠剤にする為の添加剤も一切使用していない無添加・無農薬にこだわった葉酸サプリ。放射能検査も行われて			

パティ葉酸サプリ	その他詳細	おり妊婦さんの安全への配慮が窺えるが、脂溶性ビタミンの含有量が記載されていないので当方で問い合わせしたところ過剰摂取にはならない量です。という解答でした。ただ記載がないのは不安が残るので△と評価しております。 商品の解説ページへ				
オーガニックレーベルの葉酸	◎ 過剰摂取配慮済	◎ 天然葉酸使用	◎ 配合なし	◎ 実施工程あり	× 注意	
	その他詳細	マカやザクロが配合されているので妊娠したい方・妊活中向けの葉酸サプリと言えます。天然成分103種類使用は最多だが妊娠中はビタミンAなど摂取に注意する成分もあるので、そこの配慮がないのは妊娠中に飲むには不向き。 商品の解説ページへ				
AFC葉酸サプリ	◎ 過剰摂取配慮済	× 化学合成葉酸	× 添加物配合あり	◎ 実施工程あり	◎ 配慮あり	
	その他詳細	食品添加物が若干含まれているが、妊娠中のサプリとして徹底的に配慮されている点で安心できる。なるべく価格が安くコストを抑えたい方にはピッタリの葉酸サプリです。雑誌にも度々取り上げられおり葉酸サプリの中でも人気が高い商品と言えます。 商品の解説ページへ				
amoamo	◎ 過剰摂取配慮済	× 化学合成葉酸	× 添加物配合あり	◎ 実施工程あり	◎ 配慮あり	
	その他詳細	妊活向けのサプリとされマカや亜鉛などが含まれておりますが、品質表示がない点が不安。妊娠前の葉酸サプリだが原材料に葉酸やその関連成分の記載がないのが非常に疑問が残る。 商品の解説ページへ				
DHC葉酸サプリ	◎ 過剰摂取配慮済	× 化学合成葉酸	× 添加物配合あり	× 記載なし	◎ 配慮あり	
	その他詳細	価格が非常に安く購入しやすいが、ショ糖脂肪酸エステルや添加物等が配合されており、ビタミンやミネラルが配合されていない点では妊娠中におすすめできるサプリメントではないです。				

		商品の解説ページへ			
ピジョン葉酸サプリ	◎ 過剰摂取配慮済	× 化学合成葉酸	× 添加物配合あり	× 記載なし	◎ 配慮あり
	その他詳細	赤ちゃんの大手メーカーなだけによく広告を見かけるが、マルチトールとう糖アルコールなど添加物もく配合され、妊娠時にはあまり摂取したくない成分も含まれいることから当サイトでは、あまりおすすめはできないという評価となります。 商品の解説ページへ			
小林製薬の葉酸サプリ	× 過剰摂取未配慮	× 化学合成葉酸	× 添加物配合あり	× 記載なし	× 配慮なし
	その他詳細	一日の葉酸摂取量の目安をオーバーするので過剰摂取になる恐れがある。その他、放射能検査の実施が不明な点や合成葉酸、デキストリン糖の添加物も含まれていることから妊娠中に飲むことは控えたい葉酸サプリです。 商品の解説ページへ			
ファンケルマルチビタミン	◎ 過剰摂取配慮済	× 化学合成葉酸	× 添加物配合あり	× 記載なし	◎ 配慮あり
	その他詳細	マルチビタミンとして日頃の健康管理のサポート等で飲むのは良いと思いますが、添加物の配合もあり妊娠中に飲むには控えたいサプリメントです。 商品の解説ページへ			

葉酸サプリ110番

安全性で選ぶなら…

実績もある以下の3つ!!

① 安心度No1はベルタ葉酸サプリ

天然葉酸で人気・実力・知名度No1

香料や保存料・光沢剤など余計な添加物の配合がない分、安心出来る葉酸サプリメントです。ビタミンAの過剰摂取にも配慮されており、このクオリティが価格が安いことから多くのベビマチさん、プレママさんに愛飲されている葉酸サプリメント。

更に詳しい解説はこちらのページから

② 『葉酸』だけにこだわるなら→はぐくみ葉酸サプリ

オーガニックな葉酸を安全安心に摂取したいと思われる方に！

品質の確かなレモンから抽出した葉酸と15種類以上のビタミンミネラルは、栄養補助サプリとしても安心できます。食品扱いですからお薬と飲みあわせても問題ないとされていますので（気になる方は必ず主治医にご確認を！）葉酸だけを！と思われる方にはオススメです。

更に詳しい解説はこちらのページから

③ 美的ヌーボ

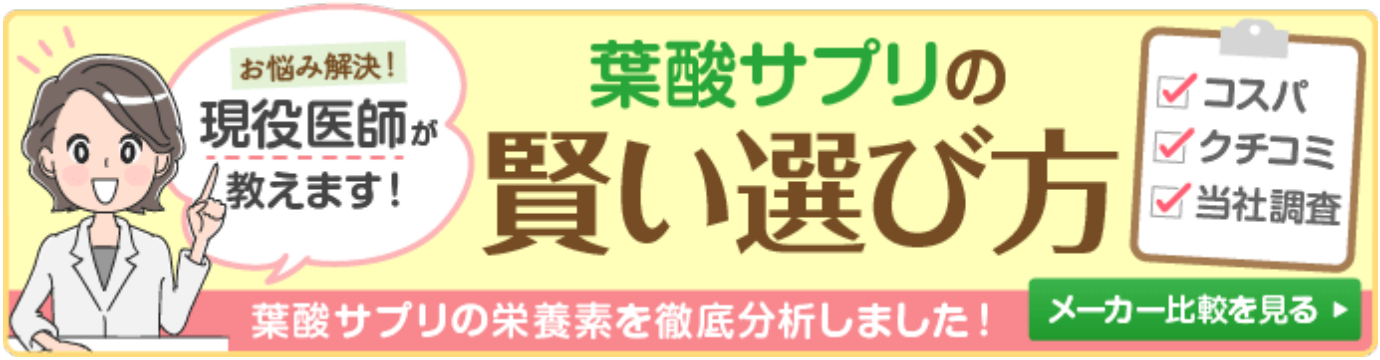
天然葉酸だが価格が8000円台と高すぎる・・・

葉酸だけでなく・鉄分・ビタミンミネラルも全て天然成分の葉酸サプリメントです。妊娠初期や妊娠中だけでなく授乳中の栄養不足にも愛飲している方が多いサプリ。価格は高くても少しでも多くの栄養分を取り入れたいという方向け。

更に詳しい解説はこちらのページから

この記事の関連ページ

- 葉酸サプリを徹底的に比較してみました！
- 妊娠初期に葉酸サプリは必須だが過剰摂取と副作用にも注意！
- 葉酸と子供の小児喘息の関係についての研究論文の翻訳資料



葉酸サプリの副作用！飲まない方が良いサプリの特徴一覧記事一覧

噂の真相、ピジョンの葉酸サプリは本当に安全なのか？

ピジョンと言えば乳幼児や母親に向けての商品が主流の大手メーカーです。実際、多くのマタママさん向けの雑誌には取り上げられオススメの葉酸サプリと謳われいます。しかし、何やら巷ではピジョンの葉酸サプリ「葉酸プラス」に対して様々な意見が飛び交っているようです。葉酸は、厚生労働省が妊婦に対し毎日400μg摂取...

続きを読む →

私はコレにしました！
安心度No.1の葉酸サプリ

専門誌やランキングでおすすめされている
葉酸サプリを徹底調査！

栄養成分・安全性・口コミ調査
市販で買える葉酸サプリ

葉酸の効果と効能

葉酸サプリメント
摂取に関するアレコレ

妊娠したい・計画中の為の
妊活・不妊の関連情報

不妊と葉酸関連

妊娠時の身体の不調と葉酸の関係性

高齢出産と葉酸の関係

妊娠中に気をつけたい
食べ物や飲み物

妊娠中のお役立ち情報
マタママのお役立ちメモ

産後・授乳中のママ向け
産後からの葉酸の必要性

葉酸摂取に関する
参考資料や関連サイト

元気な赤ちゃんを産む為の
プレママ特集コンテンツ！

サイト内検索

検索

→運営/問い合わせ →プライバシー・ポリシー →サイトマップ

2017 (c) 葉酸サプリ110番｜現役医者が明かす妊娠中おすすめの葉酸サプリ All Rights Reserved.