

	plusus for women (4粒中)	他社A (5粒中)	他社B (3粒中)
葉酸の種類	○ モノグルタミン酸/ 天然型酵母葉酸	× 天然由来の ポリグルタミン酸	○ モノグルタミン酸型 酵母由来
葉酸	○ (400μg)	○ (400μg)	○ (400μg)
アグリコン型 イソフラボン	○ (20mg)	× (記載なし)	× (記載なし)
カルシウム	○ (250mg)	○ (250mg)	○ (200mg)
鉄※1	○ (8mg)	△ (10mg)	○ (10mg)
亜鉛※2	○ (3mg)	○ (7.5mg)	× (記載なし)
ビタミンC※3	○ (100mg)	○ (500mg)	△ (40mg)
ビタミンB6※4	○ (2mg)	× (100mg)	○ (1.2mg)
ビタミンE※5	○ (7mg)	△ (302mg)	○ (記載なし)
錠剤の大きさ	9mm	(記載なし)	9mm
コーティング におい対策	○ (コーティング・におい対策)	× (記載なし)	× (記載なし)
購入特典 (定期コース)	○ 送料、手数料無料 サプリケース、旦那さまの ための妊活ガイドブック	△ 送料無料	○ 管理栄養士からの 食事サポート
医師の監修	○	△ (インタビュー記事)	× (記載なし)
薬剤師の監修	○	× (記載なし)	× (記載なし)
夫婦セットの 男性の内容	葉酸、マカ、キヌア発芽米 ローヤルゼリー、しょうが 高麗人参、他ビタミン ミネラル31種	ビタミン+ミネラル22種、亜鉛、ガ ラナ、セサミン、山芋ムチン、L-ア ルギニン	女性用と同じものを もう1袋セット
残留農薬検査	○ (ジメトエート、イプロジオン アトラジン等276項目全て不 検出)	× (記載なし)	○
残留放射性物質の 検査	○ (セシウム134・137、ヨウ素 131 不検出)	○ (セシウム 不検出)	○
妊活ステージ別の 葉酸	○	×	×
不使用の添加物	○ 9種不使用 (香料/香料発色剤/着色料/保 存料/漂白剤/防かび剤/膨張 剤/苦味料/光沢剤)	○ 8種不使用 (香料/着色料/保存料/漂白剤/防 かび剤/膨張剤/苦味料/光沢剤)	×
価格 (定期コース、 初回→2回目以降)	○ 2,980→4,980円税別 送料・代引き手数料無料	6,912円税込 送料無料	1,980円→3,980円税込 初回送料 代引き手数料無料
定期のしぼり	○ なし	× 6ヶ月以上	○ なし

※1 1日あたりの鉄の摂取推奨量(※7)は、10.5mg(15~69歳の女性・月経あり)とされています。また、一般食品からの摂取量は平均7.6mg(※8)となっており、サプリで補うには最低でも2.9mgが必要です。plusus for womenでは鉄が特に女性で不足しやすいこと、長期にわたり鉄を過剰に摂取しつづけると鉄沈着症を発症するおそれがあることを加味し、8mgと設定しています。なお1日あたりの耐用上限量(※7)は40mg(15~69歳の女性)と設定されています。

※2 1日あたりの亜鉛の摂取推奨量(※7)は、8mg(15~69歳の女性)とされています。また、一般食品からの摂取量は平均8mg(※8)となっており、日本人の平均としてはおおむね必要量が通常の食事から摂取できていると考えられます。plusus for womenでは亜鉛の吸収率が低いことや亜鉛が若い女性に特に不足しがちであること、亜鉛の過剰摂取により、銅の吸収阻害による銅欠乏、吐き気、嘔吐腎障害、免疫障害、上腹部痛、消化管過敏症、HDLコレステロールの低下、低銅血症、下痢などのおそれがあることを加味し3mgの設定としています。なお1日あたりの耐用上限量(※7)は35mg(18歳以上の女性)と設定されています。

※3 1日あたりのビタミンCの摂取推奨量(※7)は、100mg(15歳以上の女性)とされています。また、一般食品からの摂取量は平均97.9mg(※8)となっており、日本人の平均としてはおおむね必要量が通常の食事から摂取できていると考えられます。plusus for womenではビタミンCが若い女性に特に不足しがちであること、通常の食事以外にサプリメントから1000mg以上のビタミンCを摂取することは推奨できないとされていることを加味し、100mgの設定としています。ビタミンCの耐用上限量は特に定められていません。

※4 1日あたりのビタミンB6の摂取推奨量(※7)は、1.2mg(18歳以上の女性)とされています。また、一般食品からの摂取量は平均1.13mg(※8)となっており、日本人の平均としてはおおむね必要量が通常の食事から摂取できていると考えられます。plusus for womenではビタミンB6が若い女性に特に不足しがちであること、過剰摂取による健康被害(感覚ニューロパシー)が報告されていることを加味し、2mgの設定としています。耐用上限量(※7)は45mg(18~69歳の女性)とされています。

※5 1日当たりのビタミンEの摂取目安量(※7)は6.0mg(15歳以上の女性)とされています。ビタミンEの女性の1日の摂取量の平均値は6.4mg(※8)となっており、日本人の平均としてはおおむね必要量が通常の食事から摂取できていると考えられます。plusus for womenではビタミンEが若い女性に特に不足しがちであること、ビタミンEは体内に蓄積しにくいいため、通常の食事では過剰症がみられることはまずありませんが、サプリメントなどで過剰摂取した場合に健康障害がみられる可能性は否定できないことを加味し、7mgの設定としています。耐用上限量(※7)は650mg(15~29歳の女性)、700mg(30~69歳の女性)とされています。

※6 plusus for womenは妊活に必要な成分を厳選し、美容成分など他の目的のための栄養素はできる限り配合していません。

※7 各栄養素の1日あたり摂取推奨量、摂取目安量、耐用上限量は、厚生労働省が発表している日本人の食事摂取基準(2015年版)に基づいています。

※8 各栄養素の一般食品からの1日の摂取平均量は、平成27年国民健康・栄養調査に基づいています。