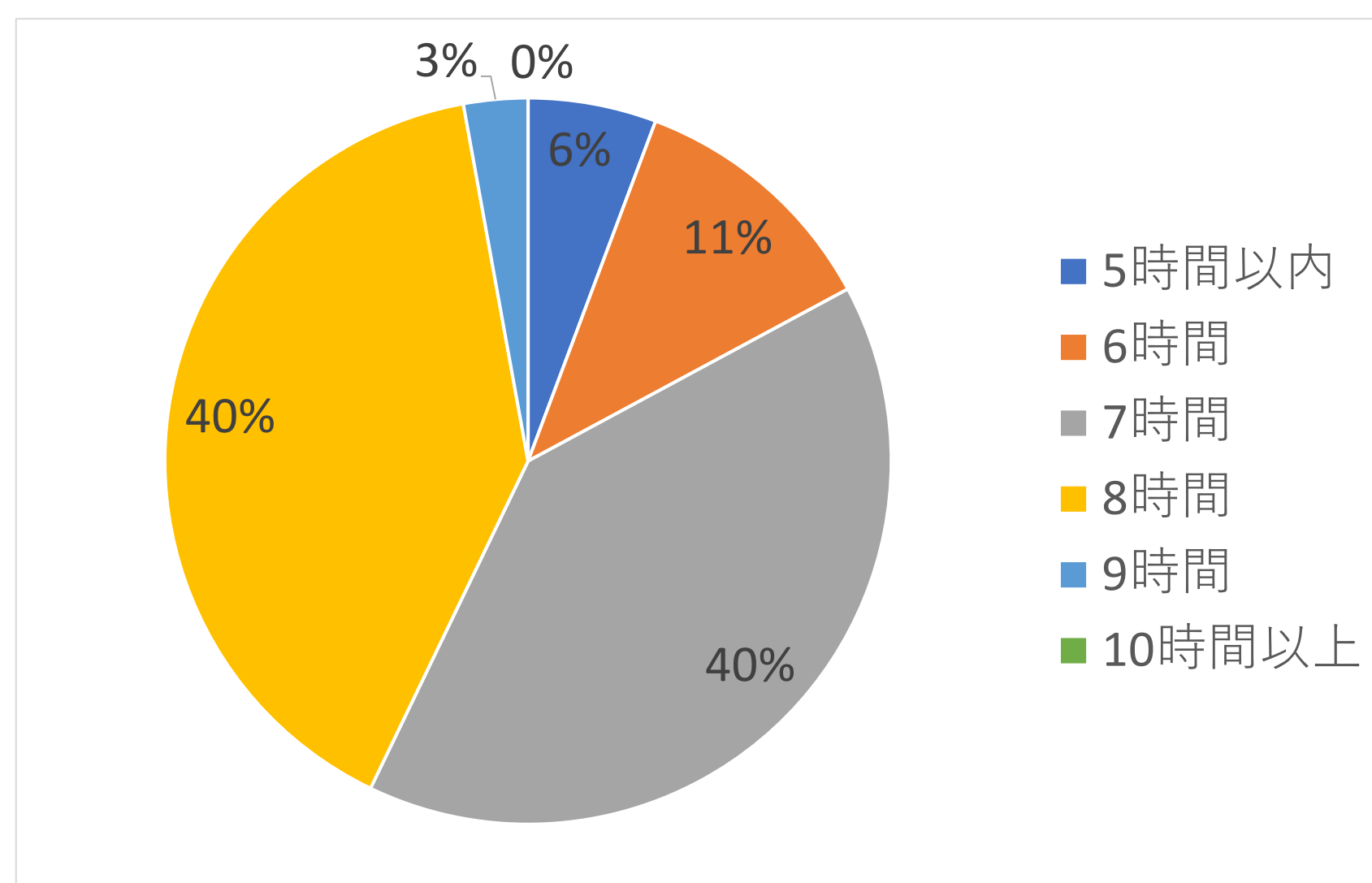


## 生活習慣アンケート集計 2020年9月～11月

(アンケート総回答数36)

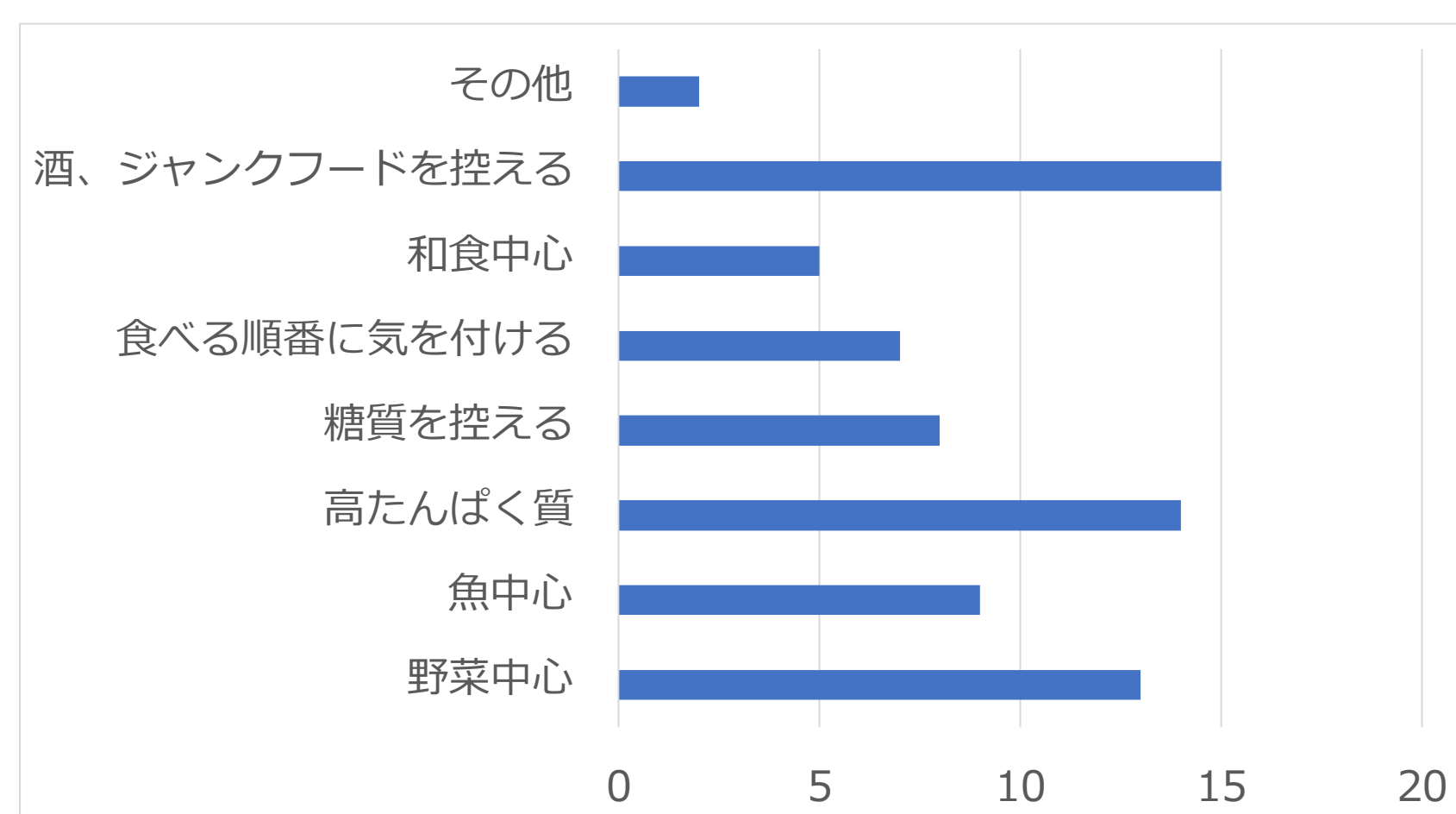
①平均睡眠時間は何時間でしたか？

時間	回答数
5時間以内	2
6時間	4
7時間	14
8時間	14
9時間	1
10時間以上	0
合計回答数	35



②何か食事でこだわりましたか？(複数回答可・サプリメントは除く)

内容	回答数
野菜中心	13
魚中心	9
高たんぱく質	14
糖質を控える	8
食べる順番に気を付ける	7
和食中心	5
酒、ジャンクフードを控	15
その他	2



※その他の回答例

全粒穀物・乳酸菌

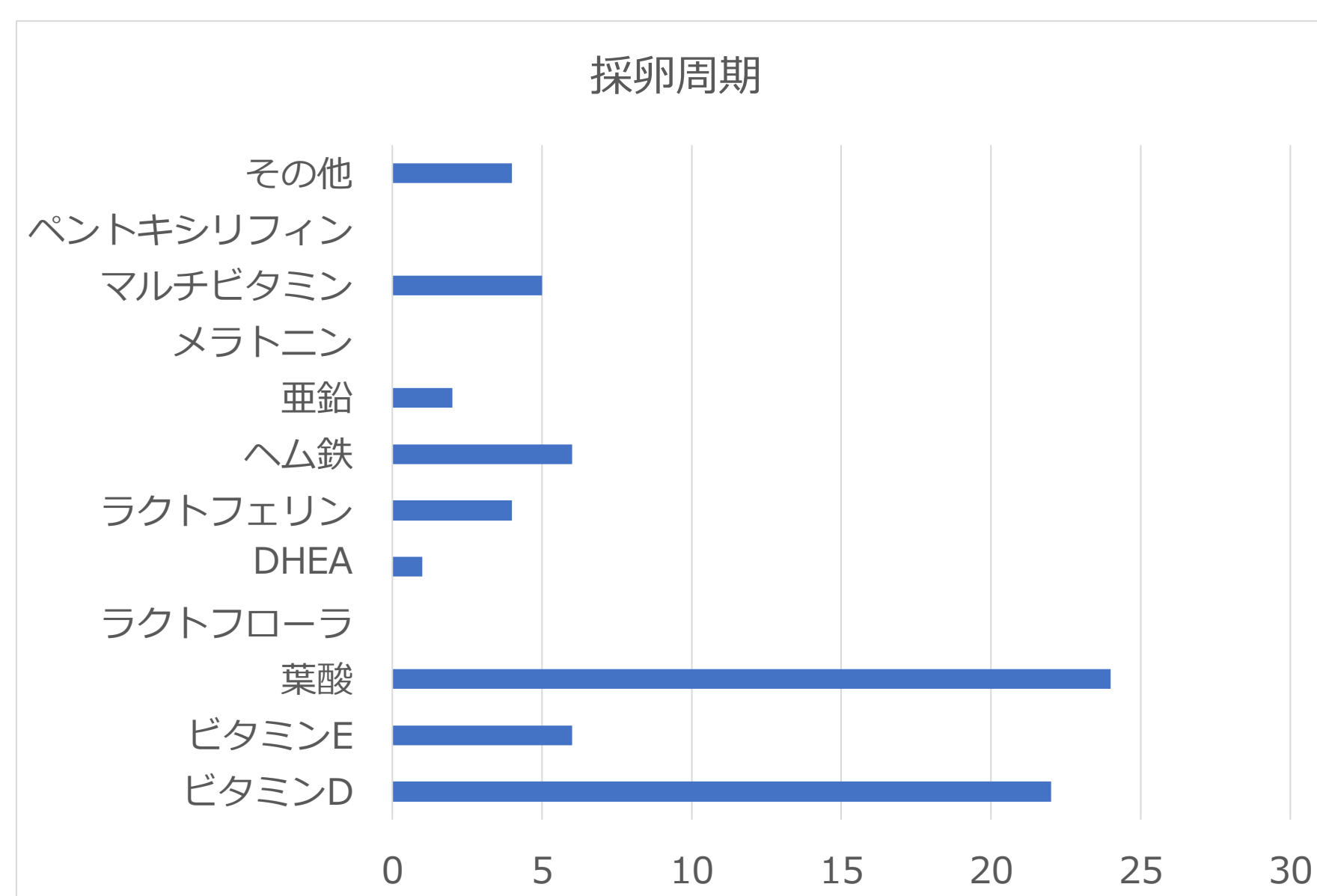
体に良いものを取る、添加物はなるべく避ける、酸化した油は避ける、ファスティングをするなど

③サプリメントは使っていましたか？採卵・移植それぞれ教えてください。(複数回答可)

【採卵周期】

内容	回答数
ビタミンD	22
ビタミンE	6
葉酸	24
ラクトフローラ	0
DHEA	1
ラクトフェリン	4
ヘム鉄	6
亜鉛	2
メラトニン	0
マルチビタミン	5
ペントキシリフィン	0
その他	4

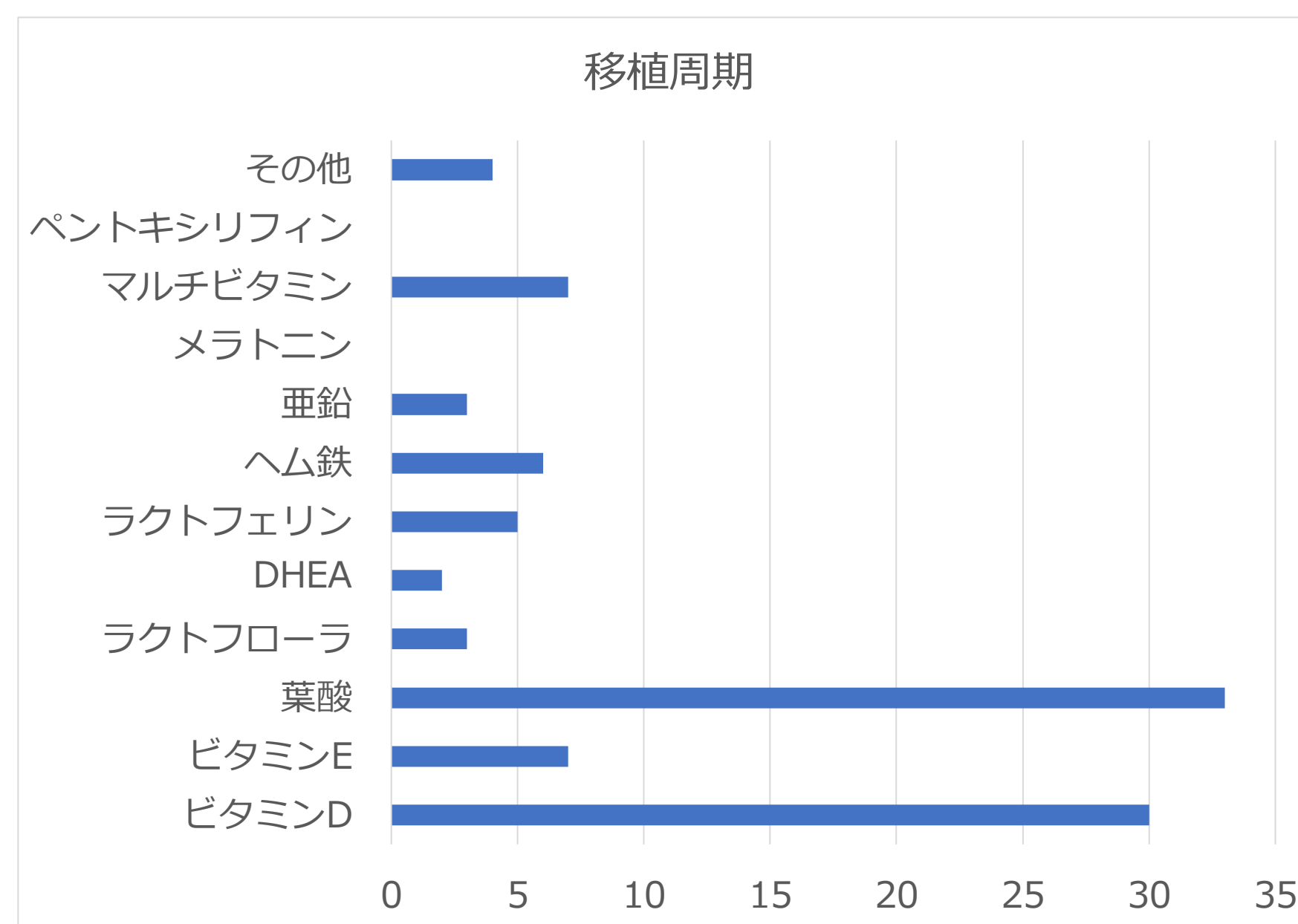
DHA・EPA・ビタミンCなど



【胚移植周期】

内容	回答数
ビタミンD	30
ビタミンE	7
葉酸	33
ラクトフローラ	3
DHEA	2
ラクトフェリン	5
ヘム鉄	6
亜鉛	3
メラトニン	0
マルチビタミン	7
ペントキシリフィン	0
その他	4

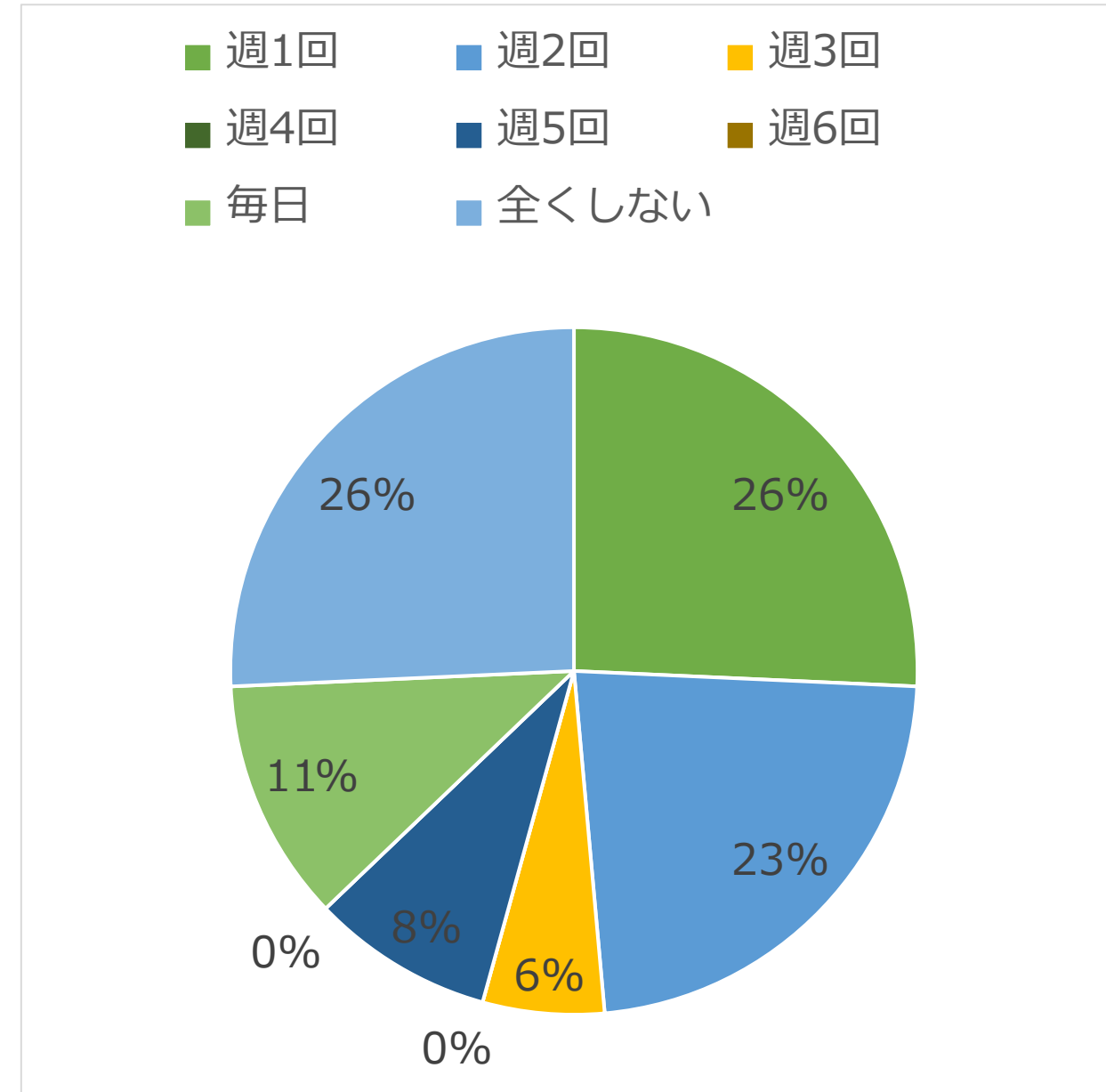
DHA・EPA・ビタミンCなど



④運動はどの程度していましたか？

【回数】

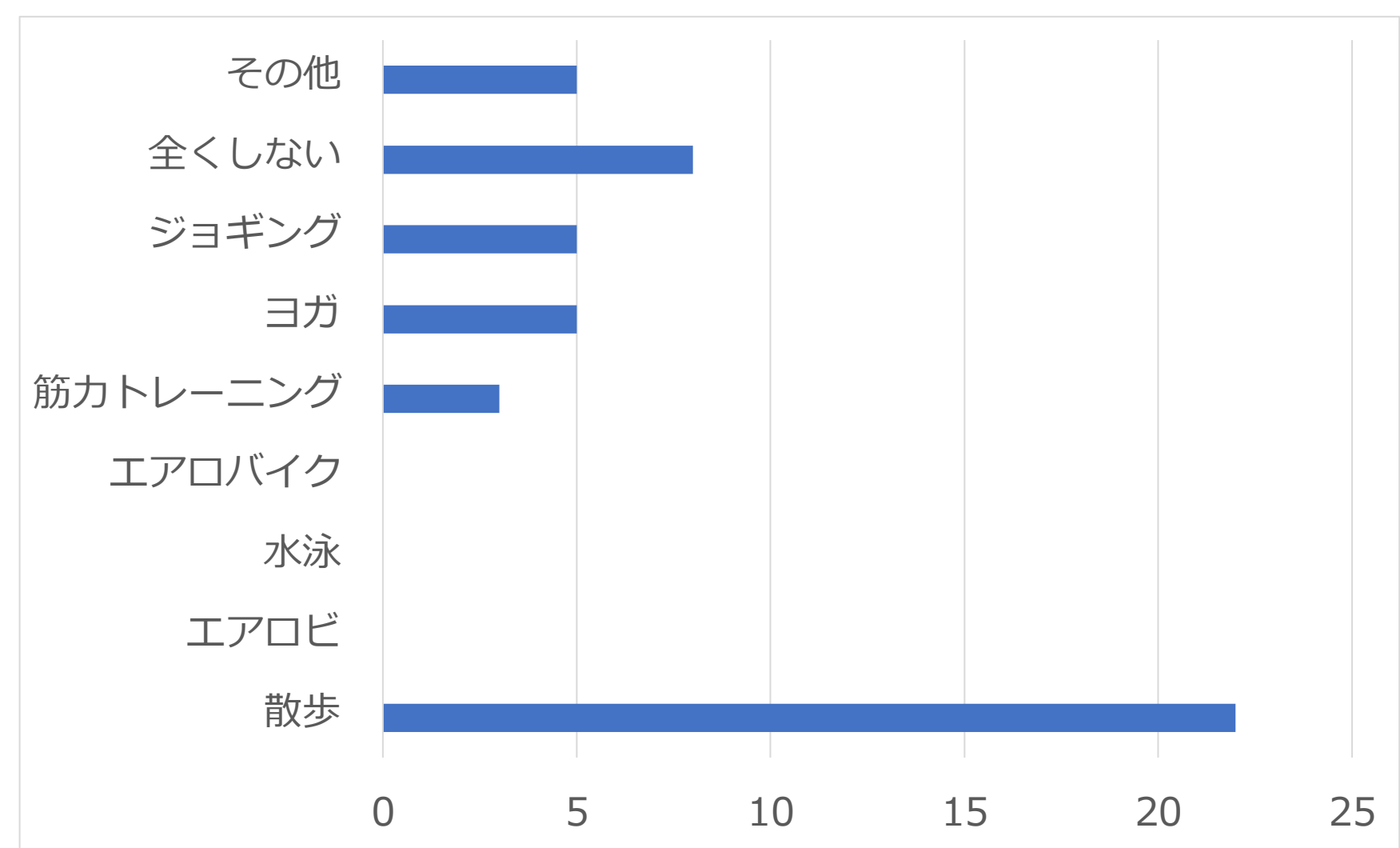
頻度	回答数
週1回	9
週2回	8
週3回	2
週4回	0
週5回	3
週6回	0
毎日	4
全くしない	9



【種類】

種類	回答数
散歩	22
エアロビ	0
水泳	0
エアロバイク	0
筋力トレーニング	3
ヨガ	5
ジョギング	5
全くしない	8
その他	5

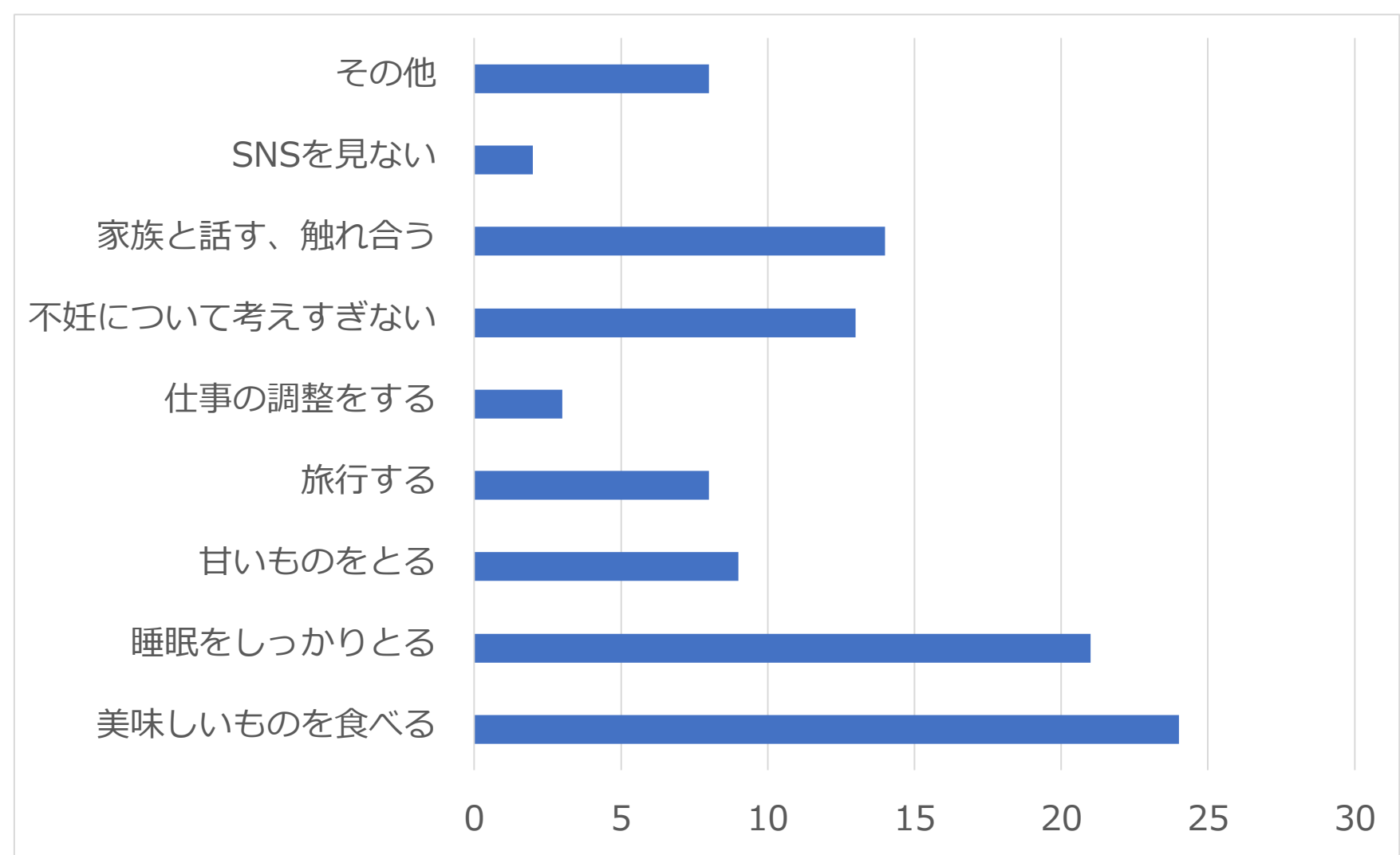
家族と公園で遊ぶ、ストレッチなど



⑤ストレス解消はどの様にしていましたか？(複数回答可)

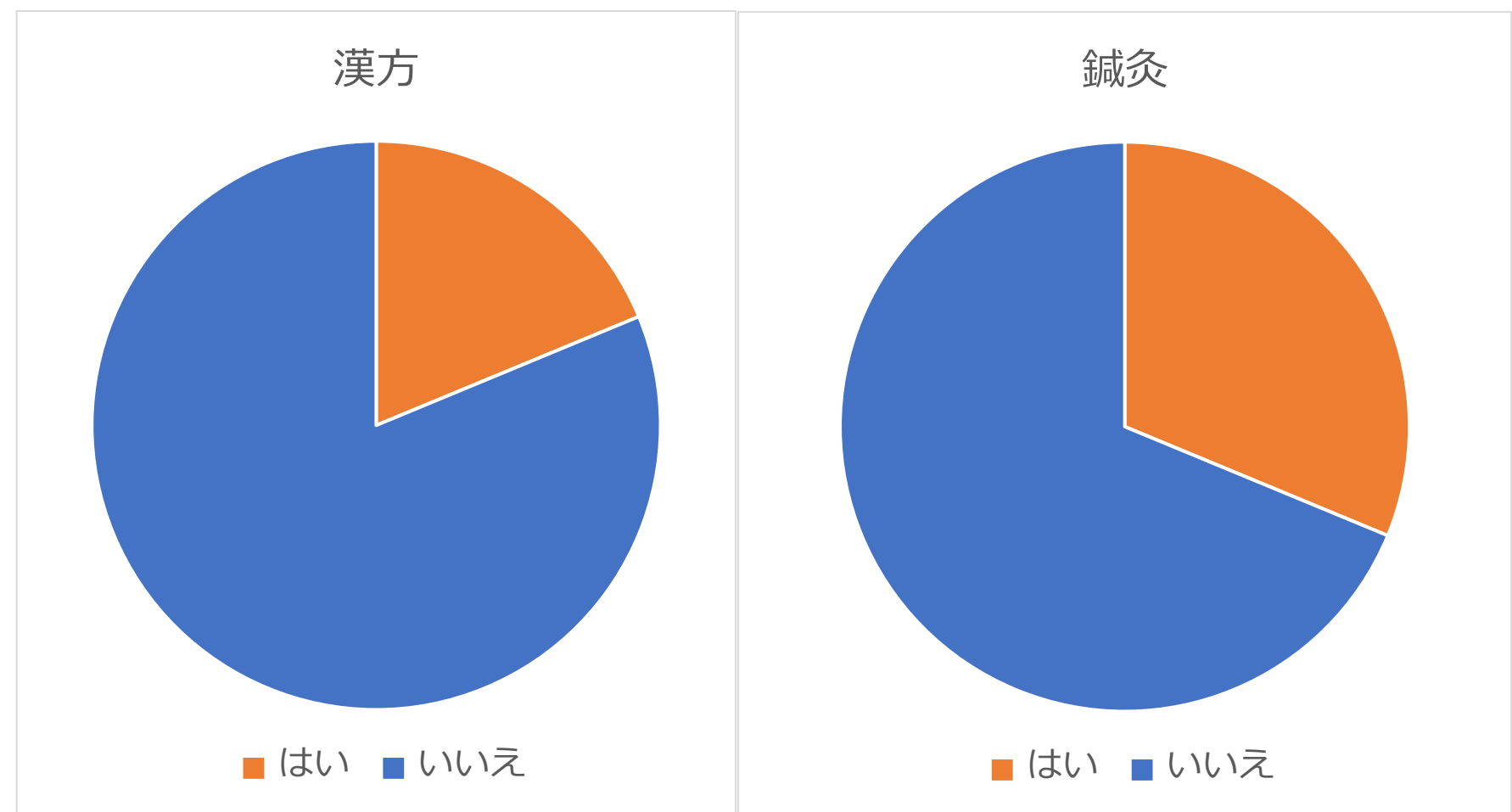
解消法	回答数
美味しいものを食べる	24
睡眠をしっかり取る	21
甘いものをとる	9
旅行する	8
仕事の調整をする	3
不妊について考えすぎない	13
家族と話す、触れ合う	14
SNSを見ない	2
その他	8

買い物、ドラマをみる、お出かけ  
友人とおしゃべりなど



⑥漢方や鍼灸は行っていましたか？

漢方	はい	6
	いいえ	26
鍼灸	はい	10
	いいえ	22



⑦卒業時の胚のグレードと年齢を教えてください。

