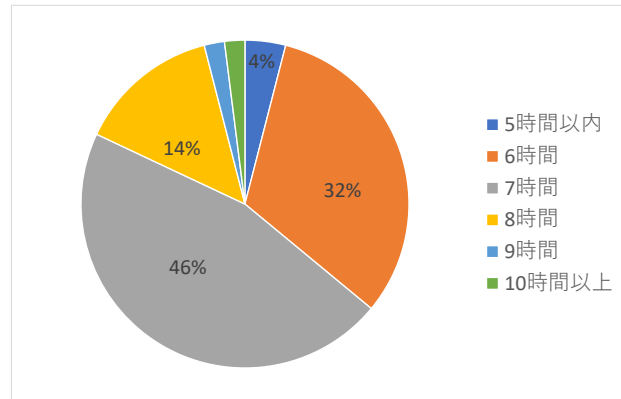


生活習慣アンケート集計 2021年6月～2021年8月

(アンケート総回答数50)

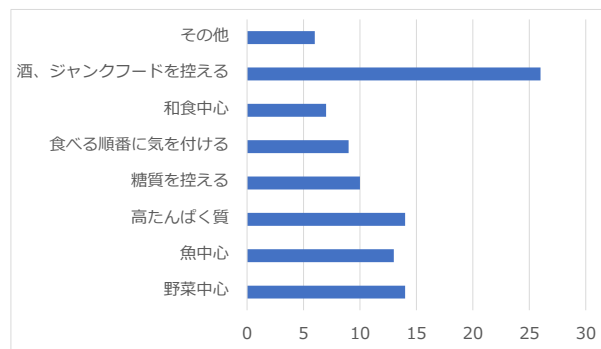
①平均睡眠時間は何時間でしたか？

時間	回答数
5時間以内	2
6時間	16
7時間	23
8時間	7
9時間	1
10時間以上	1
合計回答数	50



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	14
魚中心	13
高たんぱく質	14
糖質を控える	10
食べる順番に気を付ける	9
和食中心	7
酒、ジャンクフードを控える	26
その他	6



※その他の回答例

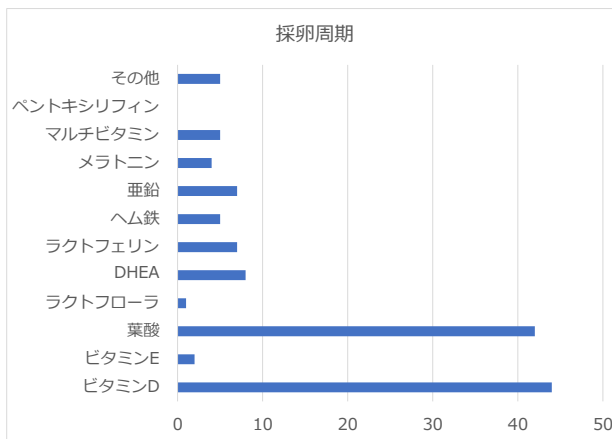
栄養バランスを意識する、朝食で納豆を食べる
玄米やラクトフェリンのヨーグルトを食べるなど。

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	44
ビタミンE	2
葉酸	42
ラクトフローラ	1
DHEA	8
ラクトフェリン	7
ヘム鉄	5
亜鉛	7
メラトニン	4
マルチビタミン	5
ペントキシリフィン	0
その他	5

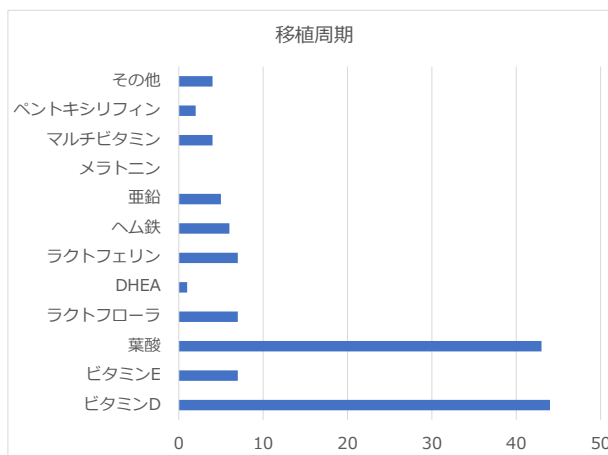
※ビタミンB・C、コエンザイムQ10
酵素、ビオスリー



【胚移植周期】

内容	回答数
ビタミンD	44
ビタミンE	7
葉酸	43
ラクトフローラ	7
DHEA	1
ラクトフェリン	7
ヘム鉄	6
亜鉛	5
メラトニン	0
マルチビタミン	4
ペントキシリフィン	2
その他	4

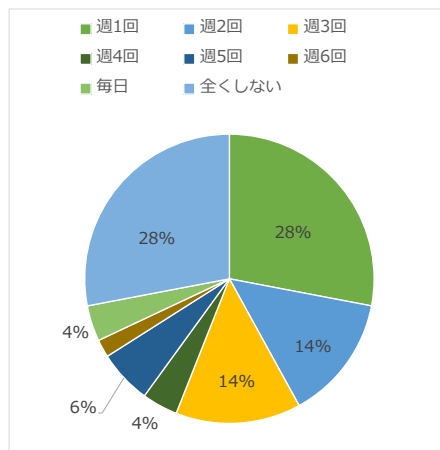
※コエンザイムQ10、酵素、ビオスリー



④運動はどの程度していましたか？

【回数】

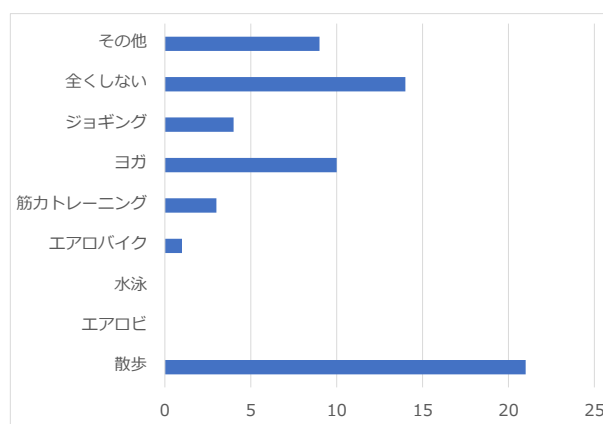
頻度	回答数
週1回	14
週2回	7
週3回	7
週4回	2
週5回	3
週6回	1
毎日	2
全くしない	14



【種類】

種類	回答数
散歩	21
エアロビ	0
水泳	0
エアロバイク	1
筋力トレーニング	3
ヨガ	10
ジョギング	4
全くしない	14
その他	9

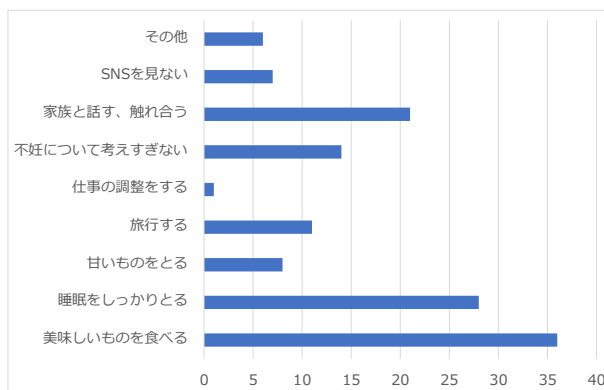
※ストレッチ、ラジオ体操、ピラティス、ゴルフ、親子体操、スクワットなど



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	36
睡眠をしっかり取る	28
甘いものをとる	8
旅行する	11
仕事の調整をする	1
不妊について考えすぎない	14
家族と話す、触れ合う	21
SNSを見ない	7
その他	6

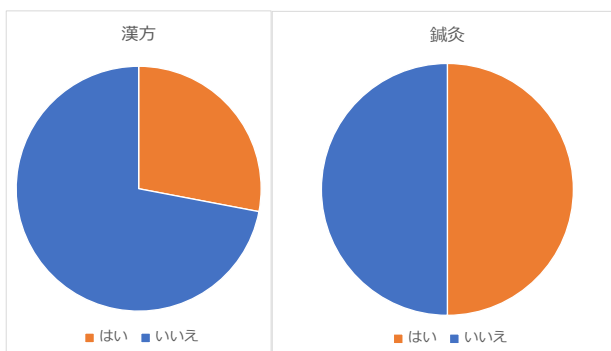
※整体に通う、ショッピング、食事、好きな音楽を聴きながら軽めのウォーキング、サーフィン、ゲームや漫画を楽しむなど。



⑥漢方や鍼灸は行っていましたか？

漢方	はい	14
	いいえ	36
鍼灸	はい	25
	いいえ	25

※無回答はいいいえで集計



⑦卒業時の胚のグレードと年齢を教えてください。

