

【調査概要】

1 調査期間

平成 28 年 1 月 13 日から 23 日まで

2 調査方法

インターネットによるアンケート調査(予備調査・本調査)及びグループ・インタビュー方式による調査

(1) インターネットによるアンケート調査

予備調査:平成 22 年国勢調査をベースとした東京都の人口構成比に準拠した割付により、東京都に居住する 18 歳～74 歳までの男女(調査委託会社モニター登録者)約 6,000 名を対象に、「健康食品」の認知度、摂取状況、中学生以下の子どもの摂取状況等(設問数 15)について調査を実施した。

本調査:予備調査より、「健康食品」の摂取頻度の高い人、中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取している(摂取させている)と回答した人を抽出し、うち約 1,200 名について、より具体的な摂取状況や健康危害の有無等(設問数 30)について調査を実施した。

(2) グループ・インタビュー方式による調査

東京都に居住する 18 歳～74 歳までの男女(調査委託会社モニター登録者)を対象に、「健康食品」の認知度、摂取状況、中学生以下の子どもの摂取状況等(インターネット調査による予備調査と同様の設問数 15)について調査を実施し、健康食品の利用状況が比較的多い等の条件合致者を抽出した。うち、本調査への協力が得られた性別・年代別による 3 グループ(10～20 代の女性 6 名、40～50 代の女性 6 名(うち 1 名体調不良のため欠席)、40～50 代の男性 6 名)について、1 グループあたり 2 時間のインタビューを実施した。

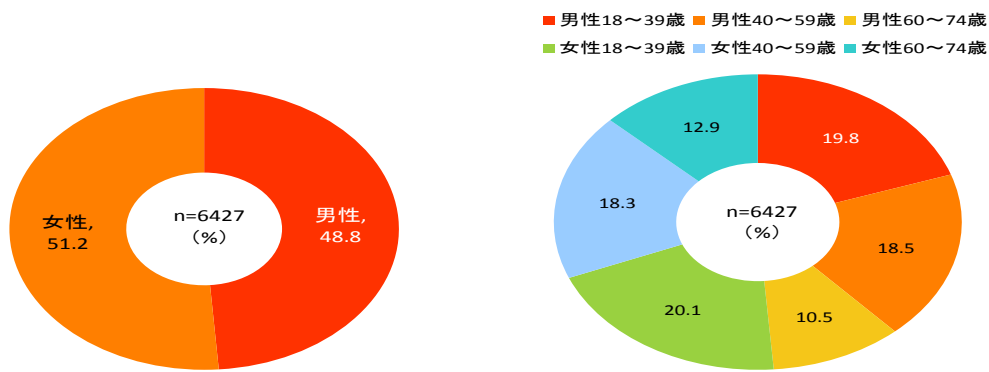
3 調査結果概要

(1) インターネット調査

インターネット調査の回収数等は、予備調査で依頼数 25,726 名のうち有効回収数 6,427 名 25.0%、本調査で依頼数 1,645 名 有効回収数 1,266 名、77.0%であった。

◆予備調査の結果概要◆

予備調査の回答者の性別は、男性が 48.8%、女性が 51.2%。年代は、18～39 歳は 39.9%、40～59 歳は 36.7%、60～74 歳は 23.4%であった。



➤ 「健康食品」に関する用語認知

「具体的な内容をよく知っている」は、特定保健用食品（トクホ）24.3%、栄養機能食品14.5%、機能性表示食品13.1%、いわゆる健康食品11.8%であった。

一方、「全く知らない」は、特定保健用食品（トクホ）5.7%、栄養機能食品15.8%、機能性表示食品26.6%、いわゆる健康食品27.4%となっており、特定保健用食品（トクホ）以外、いずれも「全く知らない」のほうが「具体的な内容をよく知っている」より高く、また、「名前を聞いたことがある程度」がそれぞれ6～7割を占めていた。

➤ 「健康食品」購入時の重視点

購入者の重視点は、「効果・目的」20.2%、「原材料・内容成分（原材料名、原産地、食品添加物等）」10.6%、「値段」10.4%が上位を占めていた。

➤ 「健康食品」の利用状況

最近1年間の利用状況（「たぶん利用」含む）は、66.4%。種類別では、特定保健用食品（トクホ）56.0%、栄養機能食品50.0%、機能性表示食品44.4%、いわゆる健康食品48.1%であった。

➤ 「健康食品」の利用者の特徴（性年代別）

性別でみると、男性62.1%、女性70.5%と女性のほうが利用率は高かった。年代別でみると、18～39歳69.7%、40～59歳67.8%、60～74歳58.7%であり、若年層ほど高くなっていた。

➤ 「健康食品」に対するイメージ

イメージでは、「摂取することで、健康を維持できる」31.2%、「食事では摂取しにくい栄養成分を摂取することができる」24.4%に続き、「効果は期待できない」23.6%、「あまり信用できない」21.4%も上位を占めていた。

➤ 「健康食品」の摂取目的【回答ベース：健康食品摂取者】

摂取目的は、「栄養バランス」41.1%、「健康増進」39.9%、「疲労回復」20.1%であった。一番の目的では、「健康増進」25.3%、「栄養バランス」22.1%、「特定の栄養素摂取」7.9%であった。

➤ 利用している「健康食品」の種類（形状）【回答ベース：健康食品摂取者】

種類（形状）としては、「サプリメント（錠剤・タブレット・カプセル等）」64.4%、「サプリメント以外（飲料、菓子、粉末食品 等の形態のもの）」48.8%となっている。

➤ 摂取数【回答ベース：健康食品摂取かつ商品名認知者】

利用（摂取）している健康食品名称等を聞いたところ、覚えていて回答した者は、利用者の67.2%であった。商品名認知者に、5点まで具体的に記入してもらったところ、「1点のみ」が59.0%、「2点」21.8%、「3点」10.9%、「4点」3.9%、「5点まで」4.4%であった。

➤ 摂取頻度【回答ベース：健康食品摂取かつ商品名認知者】

利用（摂取）している健康食品の商品名認知者に、具体的に記入した商品について、それぞれの摂取頻度をたずねた。複数利用の場合、摂取頻度の高いものを基準に集計したところ、「概ね毎日利用（摂取）している」47.5%、「週に数日程度」15.9%、「思いついたときに利用（摂取）する程度」21.2%、「調子が悪いと感じたとき」3.4%、「今は利用（摂取）していない」12.0%であった。

➤ 中学生以下の子どもの利用状況【回答ベース：中学生以下の子どもと同居者】

「利用している（したことがある）」15.1%であった。

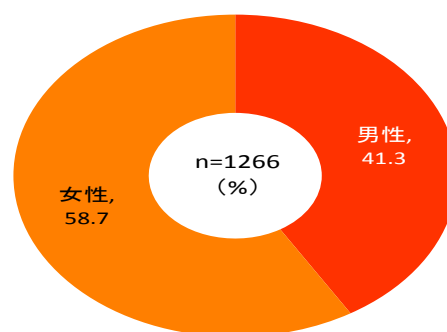
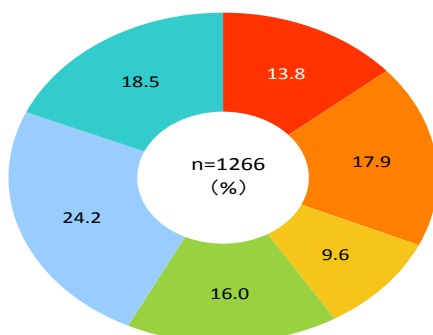
◆本調査の結果概要◆

本調査は、予備調査結果より、以下の2つの条件に該当する回答者を対象とした。

- ・同居する中学生以下の子どもが「健康食品」を利用（摂取）している（したことがある）
- ・健康食品の摂取頻度が「概ね毎日利用（摂取）している」、または、「週に数日程度」

なお、本調査回答者の性別は、男性が41.3%、女性が58.7%で、年代は、18～39歳29.8%、40～59歳42.1%、60～74歳28.1%である。

■ 男性18～39歳 ■ 男性40～59歳 ■ 男性60～74歳
■ 女性18～39歳 ■ 女性40～59歳 ■ 女性60～74歳



➤ 「健康食品」の購入先

購入先としては、「ドラッグストア」48.3%、「スーパーマーケット」34.4%、「インターネットショッピング」31.5%であった。

➤ 「健康食品」購入時の参考情報【回答ベース：「健康食品」購入者】

参考情報としては、「テレビ・ラジオの番組やコマーシャル」35.9%、「口コミ・インター

ネット等での評判」31.5%、「商品のパッケージ、ラベル」29.0%であった。

➤ 「健康食品」購入時の重視点【回答ベース：「健康食品」購入者】

購入時の重視度（「とても重視する」「重視する」の合計）が高いものは、「効能・効果に関する情報」88.9%、「価格」85.8%、「原材料・含有成分が何であるか」76.1%であった。

➤ 利用（摂取）している「健康食品」の満足度

満足度は、満足（「大いに満足」「満足」の合計）52.1%、「どちらともいえない」44.6%、不満（「不満」「非常に不満」の合計）3.3%であった。

➤ 利用（摂取）している「健康食品」の効果

効果について、「非常に効果を感じている」8.4%、「少しは効果を感じている」61.8%であり、70.2%が何らかの効果を感じる一方、「効果を感じてない」29.9%となっている。

➤ 「健康食品」利用（摂取）者の疾病等の有無

健康食品利用者で、「いずれかの疾病と診断されたことがある」52.3%、「いずれかの疾病の疑いがある」26.6%、「特にない」38.2%であった。

疾病または疑いのある疾病では、「脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）」23.9%、「アレルギー（花粉症など）症」22.5%、「高血圧」16.7%、「肥満」11.8%、「眼精疲労」11.5%であった。

➤ 「健康食品」と医薬品（内服薬）との併用状況

健康食品を「医薬品と併用したことがある」31.0%、「覚えていない（わからない）」20.0%であった。

➤ 「健康食品」の摂取目安量の順守状況

摂取目安量に対し、「多く摂取したことはない」が65.8%であった。一方、多く摂取している（「倍以上」「少し」の合計）は、16.9%、「目安量を考えずに摂取している」7.3%、「覚えていない（わからない）」10.0%であった。

➤ 同時に複数の「健康食品」の利用状況

同時に複数の利用（摂取）経験は「ある」51.1%、「ない」37.4%、「覚えていない」11.5%であった。

➤ 「健康食品」利用による体調不良の有無

体調不良を感じた経験は、「ある」3.6%、「確信は持てないがある（他の要因の可能性もあり）」8.2%で、合わせて11.8%であった。

➤ 「健康食品」利用による体調不良への対応【回答ベース：健康食品で体調不良者】

体調不良を感じた後の対応では、「健康食品の利用を中止した」52.3%である一方、「特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）」34.2%、「家族・友人・知人に相談した」10.7%であった。

➤ 「健康食品」利用による体調不良の際の症状【回答ベース：健康食品で体調不良者】

体調不良を感じた際の症状では、「下痢・腹痛」27.5%、「吐き気、おう吐」19.5%、「皮膚のかゆみ、発赤、発疹」16.1%、「けん怠感（だるさ）」14.8%と続き、「覚えていない（わからない）」は20.8%であった。

➤ 中学生以下の子どもの「健康食品」の摂取目的

摂取目的では、「健康増進」49.4%、「栄養バランス」39.3%、「特定の栄養素摂取」22.5%、「疲労回復」20.2%であった。

➤ 中学生以下の子どもの「健康食品」と医薬品（内服薬）との併用状況

健康食品を「医薬品と併用したことがある」14.6%、「覚えていない（わからない）」7.9%であった。

➤ 中学生以下の子どもの「健康食品」の摂取目安量の順守状況

摂取目安量に対し、「多く摂取したことはない」82.0%。一方、多く摂取している（「倍以上」「少し」の合計）は10.1%、「目安量を考えずに摂取している」2.2%、「覚えていない（わからない）」5.6%であった。

➤ 中学生以下の子どもの同時に複数の「健康食品」の利用状況

同時に複数の利用（摂取）経験は「ある」18.0%、「ない」75.3%、「覚えていない」6.7%であった。

➤ 中学生以下の子どもの「健康食品」利用による体調不良の有無

体調不良を感じた経験は、「ある」4.5%、「確信は持てないがある（他の要因の可能性もあり）」7.9%で、合わせて12.4%であった。

➤ 中学生以下の子どもの「健康食品」利用による体調不良への対応【回答ベース：子どもが健康食品で体調不良者】

体調不良を感じた後の対応（該当者 11 件）では、「医師の診察を受けた（させた）」4 件、「健康食品の利用を中止した（させた）」3 件である一方、「特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）」5 件、「家族・友人・知人に相談した」2 件であった。

➤ 中学生以下の子どもの「健康食品」利用による体調不良の際の症状【回答ベース：子どもが健康食品で体調不良者】

体調不良を感じた際の症状（該当者 11 件）では、「めまい、ふらつき」、「けん怠感」はそれぞれ 3 件、また、「覚えていない（わからない）」も 3 件であった。

（2）グループ・インタビュー結果概要

実際に摂取している「健康食品」は年代・性別によって様々である。1グループ（40～50代女性）の参加者は、栄養バランスなどを目的に様々な「健康食品」を摂取しているが、特に大きな効果を期待しているというより、通常の食事だけでは摂取できない栄養素の補給と考えている者が多かった。2グループ（10～20代女性）では、1グループと同様に大きな効果を期待

しているのではなく、「気休め程度の利用」という発言が複数聞かれた。また、朝食やおやつ代わりに「健康食品」を摂取する者がいることもこの年代の特徴の一つであった。さらに、親と同居している場合には、母親と同じもの・母親が提供するものをそのまま摂取するケースも複数見られた。3グループ（40～50代男性）は、体力の低下を実感したことや、健康診断の検査値がよくないことを「健康食品」の摂取のきっかけとする人も多かった。さらには、家族や仕事に対して「若くありたい」という気持ちから、「健康食品」を選ぶケースがあることも特徴の一つであった。

その他、グループ別の主な特徴については以下に示した。

◆効果について

- ・効果は期待していない。（40～50代女性）
- ・効果は期待していない。気休め程度（10～20代女性）
- ・効果を期待して摂取（40～50代男性）

◆健康食品の摂取目的について

- ・栄養バランスを考えた栄養補給のため（40～50代女性）
- ・朝食やおやつ代わりに摂取（10～20代女性）
- ・体力低下や健康診断の結果を見て改善のため（40～50代男性）

◆健康食品を選ぶ基準について

- ・口コミ（40～50代女性）
- ・価格（10～20代女性）
- ・宣伝文、ブランド（メーカー名）（40～50代男性）

◆医療機関受診時の健康食品摂取状況の申告について

- ・概ね申告しない（全てのグループ）

◆健康トラブルになった時の対応

- ・メーカーのお客さま相談に連絡（全てのグループ）
- ・インターネットで調べてから医療機関に相談（40～50代女性、10～20代女性）

◆健康食品に係る情報について信頼できる提供先

- ・公的な立場の機関、人（行政、保健所、医師、薬剤師）（全てのグループ）