

# 都民を対象とした低カロリー系飲料等の摂取に係る調査結果

---

2015年 1月13日

東京都健康安全研究センター

# I WEB調査結果

---

# 調査概要

■ 調査目的： 都民の低カロリー系飲料及びその他の食品の摂取状況を調査し、低カロリー系飲料等の摂取がヒトの健康に及ぼす影響、特に小児へ及ぼす健康影響について分析及び評価するための基礎資料とする。

■ 調査対象者： 【年齢・性別】 15～69才の男女

【地域】 東京都在住者

【条件】 飲料・食品のうち、特定機能のあるものをその機能別にグループに分類。その中で、糖アルコールを含有する可能性が高い下記6カテゴリーを「糖アルコール含有飲料・食品」として定義。予備調査にて各種食品・飲料の摂取状況について聴取し、下記6カテゴリーのうち、いずれかを摂取することがある人、または以下の6カテゴリーのいずれかを摂取することがある3～15才の子供の親を本調査対象者として選出した。

- ・ 低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフと表記のある飲料(酒類も含む)
- ・ 低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフと表記のある食品(菓子も含む)
- ・ 低糖・砂糖不使用・ノンシュガーの表記のある飲料(酒類も含む)
- ・ 低糖・砂糖不使用・ノンシュガーの表記のある食品(菓子も含む)
- ・ 虫歯予防効果の表記がある飲料
- ・ 虫歯予防効果の表記がある食品(菓子も含む)

■ 調査期間・ 【予備調査】 2014年10月17日(金)～ 10月21日(火)

回答者数： 回収数 : 10,000サンプル

対象者数 : 4,340サンプル(出現率43.4%)

※集計実施時には、東京都在住者の性年代別分布に合わせてウエイト付けを行った。

下記はウエイトバック前の回答者実数。

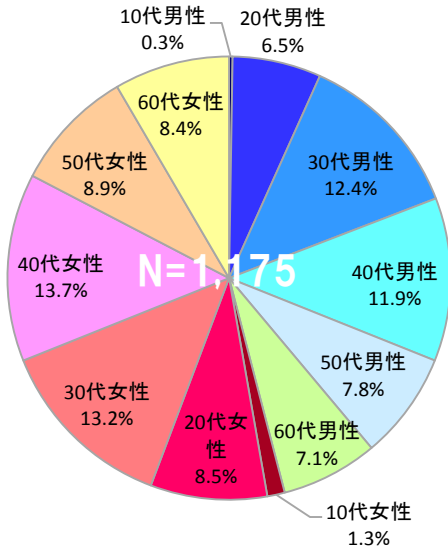
	合計	15～19才	20～29才	30～39才	40～49才	50～59才	60～69才
男性	5,089	57	840	1,223	1,161	903	905
女性	4,911	107	912	1,172	1,032	771	917
合計	10,000	164	1,752	2,395	2,193	1,674	1,822

【本調査】 2014年11月7(金)～ 11月12日(水)

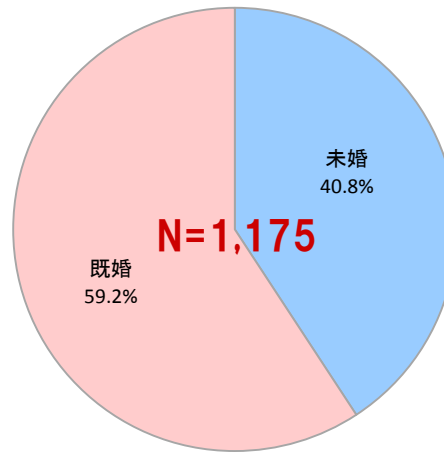
	合計	15～19才	20～29才	30～39才	40～49才	50～59才	60～69才
男性	540	3	76	146	140	92	83
女性	635	15	100	155	161	105	99
合計	1,175	18	176	301	301	197	182

# 1. 性年代／職業／未既婚／同居家族／6カテゴリーの摂取状況

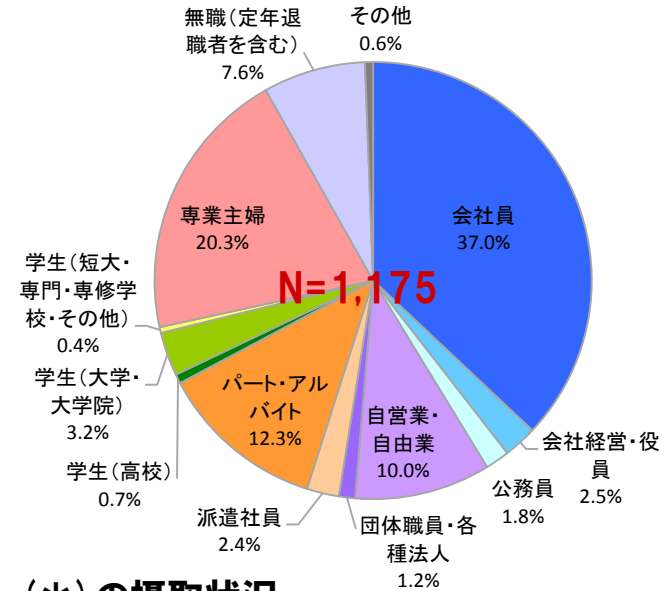
## ■ 性年代



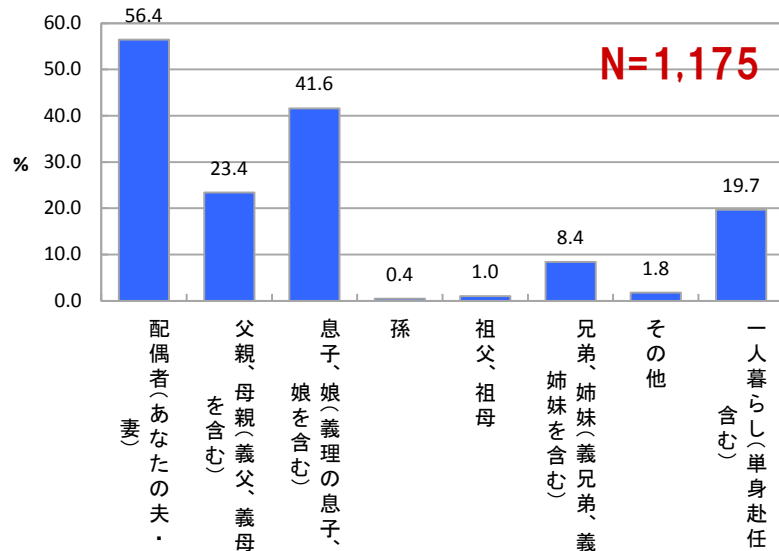
## ■ 未既婚



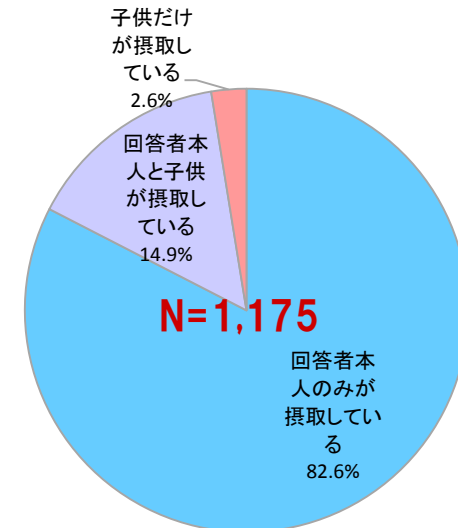
## ■ 職業



## ■ 同居家族



## ■ 6カテゴリー(\*)の摂取状況



\*「低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフと表記のある飲料(酒類も含む)」 「低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフと表記のある食品(菓子も含む)」 「低糖・砂糖不使用・ノンシュガーの表記のある飲料(酒類も含む)」 「低糖・砂糖不使用・ノンシュガーの表記のある食品(菓子も含む)」 「虫歯予防効果の表記がある飲料」 「虫歯予防効果の表記がある食品(菓子も含む)」

# 総括① 糖アルコール含有飲料・食品およびその他の飲料・食品の摂取状況

## ■ 大人(15～69才)の摂取状況

- 糖アルコールを含有している可能性が高い6カテゴリーのいずれかを摂取することがある人の割合は全体の42.8%である。
- 6カテゴリーの中で特に摂取率が高いのは、「低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフと表記のある飲料(酒類も含む)」であり、全体の32.1%が摂取している。一方、「虫歯予防効果の表記がある飲料」「虫歯予防効果の表記がある食品(菓子も含む)」については、いずれも摂取率が1割程度に留まっており、他のカテゴリーと比べると摂取率が低い。
- 性年代別で比較すると、いずれのカテゴリーについても、男性よりも女性の摂取率が高い傾向にある。特に、30～40代の女性の摂取率が高く、6カテゴリー中5カテゴリーにおいて、摂取率がトップとなっている。
- 6カテゴリー以外では、「ビタミンやカルシウムが摂取できる飲料・食品」「食物繊維が摂取できる食品」「特定保健用食品(トクホ)と表記のある飲料・食品」の摂取率が、いずれも全体の2割を超えており、「低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフと表記のある飲料(酒類も含む)」と同等またはそれ以上に摂取率が高い。

## ■ 子供(3～15才)の摂取状況

- 糖アルコールを含有している可能性が高い6カテゴリーのいずれかを摂取することがある人の割合は子供全体の22.0%である。
- 6カテゴリーの中で特に摂取率が高いのは、「虫歯予防効果の表記がある食品(菓子も含む)」であり、子供全体の13.1%が摂取している。その他の5カテゴリーについては、いずれも摂取率が1割を下回っている。
- 6カテゴリー以外では、「ビタミンやカルシウムが摂取できる飲料・食品」の摂取率が子供全体の16.7%に達しており、「虫歯予防効果の表記がある食品(菓子類も含む)」と同程度に高い。
- 年齢別で比較すると、「虫歯予防効果の表記のある食品(菓子も含む)」については、4～5才の子供の摂取率が2割前後で、他の年齢の子供と比較して高い。また、「低糖・砂糖不使用・ノンシュガーの表記のある食品(菓子も含む)」については、3才の摂取率が他の年齢の子供と比較して高い。

### 6カテゴリーの摂取率

	低カロリー・ゼロキロカロリー・ カロリーオフと表記のある		低糖・砂糖不使用・ノンシュガーの 表記のある		虫歯予防効果の表記がある	
	飲料	食品	飲料	食品	飲料	食品
子供全体	6.8%	5.8%	5.9%	7.3%	7.8%	13.1%
大人全体	32.1%	25.4%	24.3%	21.8%	8.5%	13.7%

## 総括② 糖アルコール含有飲料・食品摂取者の特徴

### ■ 特定の効果・機能のある飲料・食品を摂取する理由

- 6カテゴリーを含む、特定の効果・機能のある飲料・食品を摂取することがあると回答した人に対して、摂取する理由を聴取したところ、性年代を問わず最もスコアが高かったのは「健康によさそうだから」であり、回答者全体の7割近くが当該理由を選択した。
- 性年代別で比較すると、「ダイエットをしたいから」は若年の女性のスコアが高い傾向にある。
- 「脂肪分(脂質)をひかえたいから」「糖分をひかえたいから」については、高年齢の女性のスコアが高い傾向にある。
- 「味が好みだから」については、男女ともに10代、20代のスコアが高い。

### ■ 健康状態について

- 6カテゴリーのいずれかを摂取している人と摂取していない人を比較すると、大人、子供に関わらず、摂取している人は摂取していない人よりも健康状態について何らかの症状を自覚している人が多い。
- 大人については、摂取している人と摂取していない人との差が最も大きいのは「肥満・太り気味」であり、摂取している人は35.7%、摂取していない人は19.5%で、スコアの差は16.2ポイントある。また、「運動不足」「筋力の衰え」「虫歯」「歯周病・歯肉炎」についても、摂取している人のスコアの方が摂取していない人よりも10ポイント以上高い。
- 子供については、摂取している子供と摂取していない子供の差が最も大きいのは「虫歯」であり、摂取していない子供は14.1%、摂取していない子供は6.1%で、スコアの差は8ポイントある。

### ■ 食生活に関する意識について

- 大人に対して、自分自身の食生活に対する意識に関する設問を聴取したところ、6カテゴリーのいずれかを摂取している人の方が一般的に意識が高い傾向が見られる。特に差が大きい項目は、「食品・飲料を選ぶときには、低カロリー・カロリーオフ・カロリーゼロの表記があるものを優先的に選ぶ」「食品・飲料を選ぶときには、低脂肪(脂質)・ゼロ脂肪(脂質)と表記のあるものを優先的に選ぶ」「食品・飲料を選ぶときには、低糖・砂糖不使用・ノンシュガーのものを優先的に選ぶ」であり、摂取している人のスコアが摂取していない人よりも30ポイント以上高い。
- 子供がいる親に対して、子供に与える食品に関する意識を聴取したところ、6カテゴリーのいずれかを摂取している子供の親は、摂取していない子供の親よりも一般的に意識が高い傾向にある。特に差が大きい項目は、「子供が口にする食品・飲料を選ぶときには、虫歯予防効果の表記があるものを優先的に選ぶ」「子供が口にする食品・飲料を選ぶときには、低糖・砂糖不使用・ノンシュガーのものを優先的に選ぶ」であり、いずれも摂取している子供のスコアの方が摂取していない子供よりも30ポイント以上高い。

## 総括③ 特定の効果・機能のある飲料・食品を摂取しない理由

### ■ 特定の効果・機能のある飲料・食品を摂取しない理由

- 6カテゴリーを含む、特定の効果・機能のある飲料・食品のいずれも摂取しない人に対してその理由を聴取したところ、最もスコアが高いのは「味が好みではないから」であり、回答者全体の9.5%が当該項目を選択した。
- 性年代別で比較すると、30～50代の女性は、「食品添加物を使っているから」を挙げる人が他の層と比較すると多い傾向にある。
- ただし、いずれの層においても、「特に理由はない(意識していない)」と回答した割合が6～7割と突出して高く、実質的には明確な理由があつて避けているというよりは、摂取する明確な理由がないために当該食品・飲料を摂取していない人が多いことが推察される。

# 総括④ 6カテゴリーの摂取実態① 飲料の摂取実態

## ■ 糖アルコール含有飲料の摂取実態

- 子供はいずれの飲料についても飲用率が1割を下回っており、大人と比較すると飲用率は低い。大人と比較すると最大摂取量は大人よりも少なく、小分けにして何度も摂取している人が多い。
- 大人は、低カロリー系、ノンシュガー系の飲用率が高い。いずれのカテゴリーについてもダイエット目的で摂取している人が多く、子供と比較すると一度に大量に摂取している人が多い。

	低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフ と表記のある飲料		低糖・砂糖不使用・ノンシュガー の表記のある飲料		虫歯予防効果の表記がある飲料	
	子供	大人	子供	大人	子供	大人
一般生活者全体 における飲用率	6.8%	32.1%	5.9%	24.3%	7.8%	8.5%
飲用するもの種類	1. 果汁飲料(72.4%) 2. 甘みのある炭酸飲料 (70.1%) 3. スポーツドリンク (59.8%)	1. 甘みのある炭酸飲料 (69.4%) 2. 甘みのあるコーヒー、紅 茶、その他茶飲料 (59.6%) 3. スポーツドリンク (59.4%)	1. 甘みのある炭酸飲料 (60.8%) 2. 果汁飲料(59.5%) 3. スポーツドリンク (56.8%)	1. 甘みのある炭酸飲料 (58.3%) 2. 甘みのあるコーヒー、紅 茶、その他茶飲料 (56.7%) 3. スポーツドリンク (44.9%)	1. 甘みのある炭酸飲料 (67.4%) 2. ゼリー飲料/果汁飲料 (45.3%)	1. 甘みのある炭酸飲料 (50.0%) 2. 甘みのあるコーヒー、紅 茶、その他茶飲料 (45.2%) 3. スポーツドリンク (38.6%)
一日数回以上 飲用率	18.2%	14.6%	13.4%	9.6%	8.0%	9.1%
最大摂取量の 平均値	307ml	400ml	314ml	367ml	245ml	340ml
飲用時間帯	1. 自由時間、遊びの時間 (おやつ)(70.1%) 2. 風呂あがり(32.5%) 3. 運動中や運動の前後 (19.5%)	1. 自由時間、遊びの時間 (おやつ)(60.0%) 2. 仕事・授業・家事の合 間(41.0%) 3. 風呂あがり(33.0%)	1. 自由時間、遊びの時間 (おやつ)(80.6%) 2. 風呂あがり/運動中や 運動の前後(22.4%)	1. 自由時間、遊びの時間 (おやつ)(65.5%) 2. 仕事・授業・家事の合 間(41.5%) 3. 風呂あがり(26.1%)	1. 自由時間、遊びの時間 (おやつ)(81.8%) 2. 夕食時/運動中や運動 の前後(13.6%)	1. 自由時間、遊びの時間 (おやつ)(57.6%) 2. 仕事・授業・家事の合 間(29.8%) 3. 風呂あがり(21.2%)
優先して 飲用するシーン	1. 間食(おやつ)として (44.2%) 2. 運動時、運動の前後 (18.2%) 3. さっぱりとしたものが欲 しいとき/肥満の予防と して/虫歯予防として/ 砂糖を控えたいとき (16.9%)	1. さっぱりとしたものが欲 しいとき(30.9%) 2. ダイエット中、または、 ダイエットを意識したと き/肥満の予防として (29.6%)	1. 間食(おやつ)として (49.3%) 2. 砂糖を控えたいとき (23.9%) 3. 肥満の予防として (17.9%)	1. ダイエット中、または、 ダイエットを意識したと き(32.7%) 2. 砂糖を控えたいとき (28.9%) 3. 肥満の予防として (27.7%)	1. 間食(おやつ)として (44.3%) 2. 虫歯予防として (33.0%) 3. 砂糖を控えたいとき (15.9%)	1. 虫歯予防として (28.3%) 2. ダイエット中、または、 ダイエットを意識したと き(24.7%) 3. 砂糖を控えたいとき (21.2%)



# 総括⑤ 6カテゴリーの摂取実態② 食品の摂取実態

## ■ 糖アルコール含有食品の摂取実態

- ▶ 子供は虫歯予防系の食品の喫食率が高く、今回聴取した6カテゴリーの中で唯一大人と同程度のスコアとなった。ただし、一日数回以上喫食している割合は大人と比較しても少数である。
- ▶ 大人は、低カロリー系、ノンシュガー系の食品の喫食率が高い。種類としてはデザート類の喫食率が高く、ダイエットまたは肥満を意識して摂取している人が多い。

	低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフと表記のある食品		低糖・砂糖不使用・ノンシュガーの表記のある食品		虫歯予防効果の表記がある食品	
	子供	大人	子供	大人	子供	大人
一般生活者全体における喫食率	5.8%	25.4%	7.3%	21.8%	13.1%	13.7%
喫食するもの種類	1. デザート類(ヨーグルト・乳製品)(67.6%) 2. デザート類(ゼリー・寒天類)(54.9%) 3. デザート類(洋生菓子など)(43.7%)	1. デザート類(ヨーグルト・乳製品)(62.4%) 2. デザート類(ゼリー・寒天類)(47.0%) 3. 調味料(ドレッシング、みりん、ソースなど)(43.8%)	1. デザート類(ヨーグルト・乳製品)(67.9%) 2. デザート類(ゼリー・寒天類)(53.6%) 3. 菓子類(キャンディー、その他飴類)(47.6%)	1. デザート類(ヨーグルト・乳製品)(59.0%) 2. 菓子類(キャンディー、その他飴類)(37.5%) 3. デザート類(ゼリー・寒天類)(36.9%)	1. 菓子類(ガム)(50.6%) 2. 菓子類(ラムネ、タブレット菓子)(36.9%) 3. デザート類(ヨーグルト・乳製品)(35.6%)	1. 菓子類(ガム)(66.9%) 2. デザート類(ヨーグルト・乳製品)(27.2%) 3. 菓子類(キャンディー、その他飴類)(25.8%)
一日数回以上喫食率	5.6%	10.2%	14.3%	11.0%	8.8%	16.6%
喫食時間帯	1. 自由時間、遊びの時間(おやつ)(80.3%) 2. 夕食時(14.1%) 3. 仕事・授業・家事の合間(12.7%)	1. 自由時間、遊びの時間(おやつ)(63.2%) 2. 仕事・授業・家事の合間(27.5%) 3. 夕食時(27.1%)	1. 自由時間、遊びの時間(おやつ)(83.3%) 2. 夕食時/運動中や運動の前後(19.0%)	1. 自由時間、遊びの時間(おやつ)(70.3%) 2. 仕事・授業・家事の合間(32.0%) 3. 夕食時(22.1%)	1. 自由時間、遊びの時間(おやつ)(81.3%) 2. 寝る前(10.6%) 3. 昼食時/夕食時(7.5%)	1. 自由時間、遊びの時間(おやつ)(64.9%) 2. 仕事・授業・家事の合間(43.3%) 3. 昼食時(17.7%)
優先して喫食するシーン	1. 間食(おやつ)として(60.6%) 2. 肥満の予防として(26.8%) 3. 砂糖を控えたいとき(22.5%)	1. ダイエット中、または、ダイエットを意識したとき(37.6%) 2. 間食(おやつ)として(33.5%) 3. 肥満の予防として(31.7%)	1. 間食(おやつ)として(48.8%) 2. 虫歯予防として(23.8%) 3. 肥満の予防として(20.2%)	1. ダイエット中、または、ダイエットを意識したとき(31.8%) 2. 砂糖を控えたいとき(30.6%) 3. 肥満の予防として(29.9%)	1. 虫歯予防として(50.6%) 2. 間食(おやつ)として(37.5%) 3. さっぱりとしたものが欲しいとき(8.8%)	1. 虫歯予防として(53.1%) 2. 間食(おやつ)として(24.2%) 3. さっぱりとしたものが欲しいとき(21.6%)

## 総括⑥ 6カテゴリーの摂取に対する意識・行動

### ■ 糖アルコール含有飲料・食品の摂取行動

- 大人、子供に関わらず、低カロリー・ゼロキロカロリーのデザート類、飲料やゼリー飲料を一度に多量に摂取することがあると感じている人が多い。
- 大人と子供を比較すると、子供の方が、ガム、グミやキャンディー、デザート類など、糖アルコールを含有するものを一度に多量に摂取することがあると感じている人がより多い。

### ■ 糖アルコール含有飲料・食品摂取時の身体への影響

- 6カテゴリーを摂取したときに、身体への影響があったと感じている層は、大人、子供ともに全体の2割程度であり、大多数は特に症状を感じた経験はない。
- 子供については、実際に感じたことがある症状は、「虫歯の予防に効果があったと感じる」「お腹が緩くなったことがある」がそれぞれ5ポイントを超えていた。
- 各症状を感じた子供が摂取していたものとしては、「お腹が緩くなった」と回答した子供においては、『ガム』『飲料』『キャンディー』、「虫歯の予防に効果があったと感じる」と回答した子供においては、『ガム』を挙げる人が最も多い。
- 大人については、実際に感じたことがある症状は、「お腹が緩くなったことがある」が10ポイントを超えており、最も多い。
- 「お腹が緩くなったことがある」と感じたときに摂取していたものとしては、『ガム』『飲料』『キャンディー』を挙げる人が多い。また、「キシリトール」「低糖・ノンシュガー・砂糖不使用」「ゼロキロカロリー・ノンカロリー・低カロリー・カロリーオフ」というキーワードが多くみられ、キシリトールを含むガムやキャンディー、ノンシュガー系やゼロキロカロリー系の飲料を摂取したときに緩下作用を感じた人が多いことが窺える。

### ■ 糖アルコール含有飲料・食品の摂取に対する危機感

- 6カテゴリーの摂取について、不安を感じている層は、大人が摂取している世帯・子供が摂取している世帯を問わず、全体の4割程度である。
- 不安を感じると回答した人に対してその理由を聴取したところ、大人・子供を問わず最もスコアが高いのは「将来の体調に問題はないか」、次いで「お腹が緩くなる」である。

## II グループインタビュー調査結果

---

# 調査概要①

- 調査形式 : 5～6名を1グループとしたインタビュー(グループインタビュー調査)
- 調査目的 : 都民の低カロリー系飲料及びその他の食品の摂取状況を調査し、低カロリー系飲料等の摂取がヒトの健康に及ぼす影響、特に小児へ及ぼす健康影響について分析及び評価するための基礎資料とする。
- 対象者条件 : 共通条件
  - 3才から中学3年生の子供がおり、なおかつ下記3カテゴリーのいずれかを当該子供が摂取している家庭の父親、母親
    - 低カロリー・ゼロキロカロリー・カロリーオフと表記のある飲料・食品
    - 低糖・砂糖不使用・ノンシュガーの表記のある飲料・食品
    - 虫歯予防効果の表記がある飲料・食品
  - ※ 定量調査では、飲料と食品を別カテゴリーとしてカウントし、6カテゴリーとしていたが、インタビューでは飲料・食品を統合して3カテゴリーとした。
  - 子供の食生活への関与度合いが高い人
    - 下記の意識に関する項目のいずれについても「あてはまる」または「ややあてはまる」を選択した人
      - 子供が普段どのようなものを食べたり飲んだりしているのか把握している
      - 子供の食生活については、自分自身の考え方や意見が反映されている
      - 子供が口にする食べ物・飲料の選定に大きく関わっている
  - WEB調査回答者(本調査回答者または予備調査のみ回答者)を優先して招集する。
  - 各グループともに、3カテゴリーを摂取した際に、健康被害を経験したことがある人を最低1名含める。
  - 各グループともに、下記の項目への回答状況により、グループ内の構成バランスを調整する。
    - 3カテゴリーを摂取するに当たり、健康に与える影響について、不安を感じることもある
      - 「あてはまる」「ややあてはまる」選択者を2名程度
      - 「あてはまらない」「あまりあてはまらない」選択者を4名程度

## 調査概要②

- グループ構成 : 前述の共通条件を満たす人を、性別で2つに分類。
- さらに、女性は3カテゴリーを摂取している子供の年齢に基づいて子供低年齢グループ、子供高年齢グループの2つに区分。
- ※ 複数人子供がいる場合には、3カテゴリーを摂取している子供の長子の年齢に基づいて区分を行っている。

※ 当該年齢の子供よりも年上の兄・姉がいる世帯も含まれている。

グループA 母親・子供年少グループ(以降は、年少グループと呼称)

- 3カテゴリーを摂取している3才から小学校3年生までの子供がいる家庭の母親
- 実施日程:2014年12月19日(金)10:00~12:30
- 参加人数:6名

グループB 母親・子供年長グループ(以降は、年長グループと呼称)

- 3カテゴリーを摂取している小学4年生から中学3年生までの子供がいる家庭の母親
- 実施日程:2014年12月19日(金)13:00~15:30
- 参加人数:5名
- ※ 子供の体調不良による欠席者が出たため5名で実施。

グループC 父親グループ

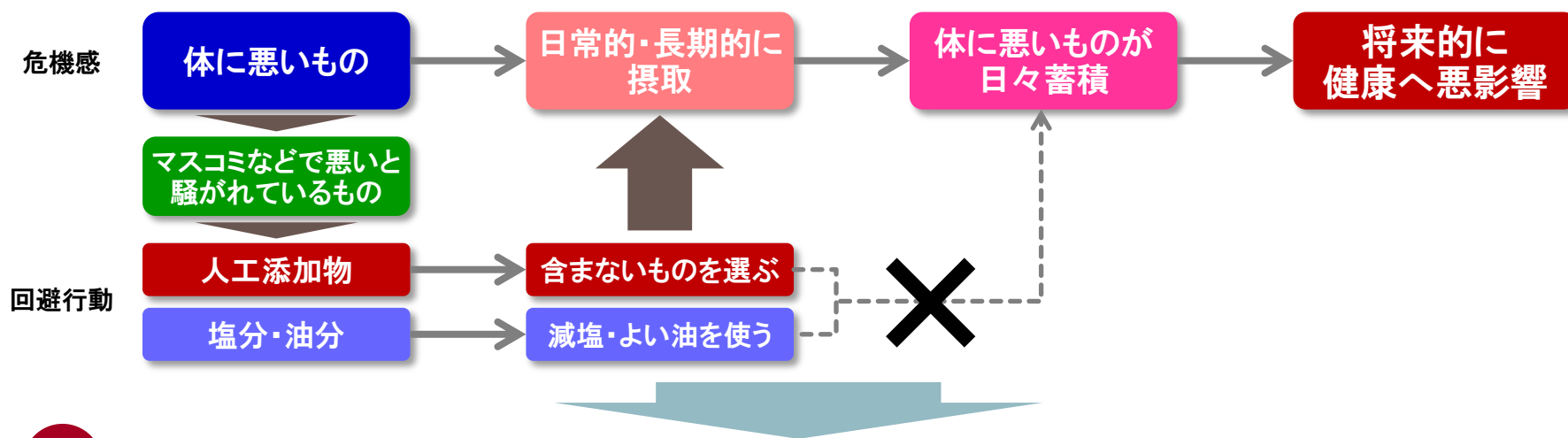
- 3カテゴリーを摂取している3才から中学3年生までの子供がいる家庭の父親
- 実施日程:2014年12月18日(木)19:00~21:30
- 参加人数:6名

- 実査時間 : 150分/グループ

# 総括 I 普段の食生活について

- 普段の食生活の中では、塩分、油分を摂取しすぎないように心掛けている世帯が多い。
- 日常的・長期的に一定の成分を摂取し続けることによる将来的な健康への影響を気にしている。
- 食品を選ぶときには、産地を気にする人が多く、国産を優先して選んでいる。
- 添加物では、着色料、香料を気にする人が多く、外国産の菓子や職人に対して抵抗感を持つ人もいる。
- また、インターネット、本、テレビ番組で話題になっている「体に悪いもの」もチェックし、摂取しないように注意している。

## 食生活における危機感とその回避行動の概念図



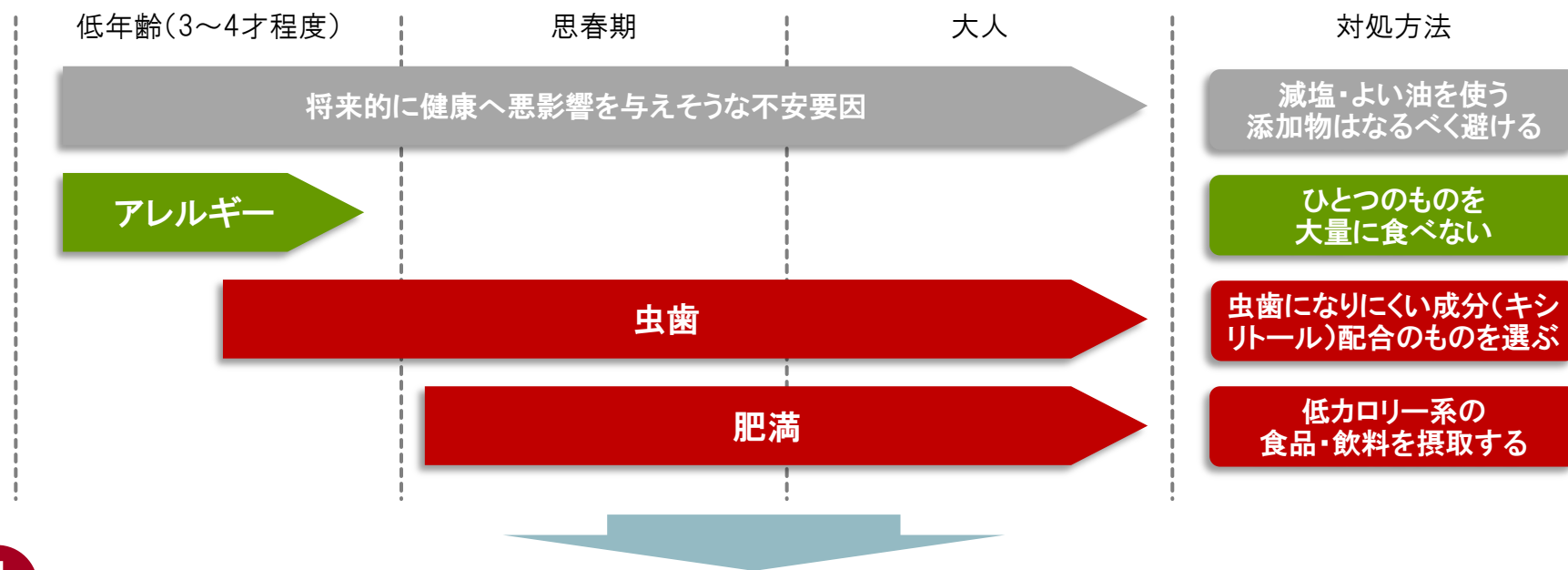
将来的な健康へ悪影響を与える要因を排除する行動を行っており、その中の要因の一つとして人工添加物がある。

ただし、人工添加物に対する情報を十分に持っているわけではなく、マスコミなどの情報をそのまま鵜呑みにしているケースも多い。

## 総括Ⅱ 子供の食生活について

- 基本的には子供が食べる食事、大人が食べる食事、調味料は同じものを使用している。
- 3～4才程度の小さな子供がいる家庭は、食物アレルギーを気にしている人が多い。
- 家族に太り気味の人や、思春期の子供がいる家庭では、肥満対策を気にしており、カロリーオフの食品・飲料を積極的に摂取している。
- また、母親は自分自身の肥満も気にしている人が多く、自分用にカロリーオフ系を選ぶ人もいる。

### 食生活における懸念事項と対処方法の概念図



低年齢の子供は虫歯対策として、思春期または太り気味の子供の場合には、低カロリー系の食品・飲料の摂取を通じて糖アルコールを摂取する可能性が高い。

## 総括Ⅲ 糖アルコール含有品の摂取と健康への影響について

### 低カロリー・シュガーレス系について

- 家族に太り気味の人がいったり、思春期の子供がいる家庭では、低カロリー系の食品・飲料を積極的に摂取している世帯が多い。
- 一度に大量に摂取するものについては、カロリー制御を意識している人もおり、特に飲料はカロリーオフ系を選ぶ人が多い。
- 人工甘味料を多量に摂取して下痢症状を引き起こしているケースも僅かにあるが、飲料が原因で下痢症状を起こしたと自覚している人はほとんどいない。

### 虫歯対策系について

- 大人、子供を問わず、虫歯対策として好んで摂取する人が多い。
- カロリーオフ、ノンシュガー、虫歯対策などの特別な効果を目的にせず、単純に味の嗜好性から、普通のお菓子のひとつとしてキシリトールが配合されたものを摂取しているケースも多い。
- 大人の男性と子供は、キシリトールが配合されたガムまたはキャンディーを摂取して下痢症状を起こした経験がある人が多い。

### その他の糖アルコール含有品について

- 今回提示したものの中では、チョコレート菓子、タブレット状の菓子、グミ類を摂取しているケースが多い。
- タブレット類は、子供が親のものを勝手に食べているケースもあり、多量に摂取しているケースもある。



キシリトール系の飲料・食品は、虫歯対策に良い点から摂取する人が多い。  
また、味の嗜好性に合うことから、無意識に摂取しているケースも多いため注意が必要。



## 総括Ⅳ 甘味料・糖アルコールについて

### 甘味料について

- 人工甘味料は体に悪いという意識を持つ人が多く、子供には与えたくないと感じている人が多い。
- 特に身体に悪そうな成分としては、アスパルテーム、ソルビトール、サッカリンが挙げられた。
- キシリトールについては、歯によい成分として好意的・積極的に利用している人が多い。

### 糖アルコールについて

- 糖アルコールという言葉を知っている人は17名中2名であり、認知度は極めて低い。
- 名称認知者についても、理解度合はそれほど深くなく、「虫歯になりにくいもの」程度の意識。
- 成分の由来が天然である点は、体に害がないというイメージを喚起して安心材料となる。
- 緩下作用が起こる点については、一過性であり、病変ではないことを理解すると、さらに警戒感が弱まる。



糖アルコールに対する理解度が深まると、糖アルコールに対する警戒心は弱まる。

緩下作用があることについても、将来的に健康に影響を与えないのであれば大きな問題と感じない人が多い。

## 総括Ⅴ 糖アルコールについて知りたい情報・普段の食品に関する情報源

### 糖アルコールについて知りたい情報

- 糖アルコールを長期的に摂取することによる将来的な体への影響を気にする人が多い。
- アレルギーを起こす場合には、その旨を知らせてほしいという意見もある。
- 適量がどの程度なのかを具体的な数値で知りたいという意見も挙がった。

### 普段の食品に関する日常の情報源

- 食品や添加物に関する主な情報源は、食に対する意識の高い人からの口コミ、「買ってはいけない」ものを特集した本・インターネットサイト・テレビ番組である。
- 話題になっている添加物等については、インターネットでキーワードで検索し、上位に挙がったサイトを閲覧するパターンが多い。
- 食品に関する情報収集を目的に官公庁や地方自治体のホームページを見る人は稀。
- 食品関連の情報の場合、国からの発表であれば、厚生労働省を連想する人が多い。
- 母親からは、子供に関連する情報であれば、保健所を連想するという意見もある。