都民を対象とした「健康食品」の摂取に係る調査結果報告書

平成 28 年 2 月

東京都福祉保健局

目次

Ⅰ　調査概要 …… 1
1　調査目的 …… 1
2　調査対象 …… 1
3　調査設計 …… 1
4　調査実施期間 …… 2
5　回収数 …… 2

Ⅱ　インターネット調査結果 …… 4
1　予備調査の調査結果ポイント …… 4
2　予備調査回答者の基本属性 …… 5
3　予備調査の結果 …… 8
4　本調査の調査結果ポイント …… 28
5　本調査回答者の基本属性 …… 30
6　本調査の結果 …… 31

Ⅲ　フォーカス・グループ・インタビュー結果 …… 66
1　実施結果（まとめ） …… 66
2　実施結果（発言抄録） …… 75

Ⅳ　まとめ …… 108
1　インターネット調査 …… 108
2　フォーカス・グループ・インタビュー …… 109

Ⅰ　調査概要

１　調査目的

健康影響等についての分析及び評価や効果的な普及啓発に向けた基礎資料とすることを目的に、「健康食品」の摂取に係る調査を実施した。

２　調査対象

インターネット調査の調査対象は、調査委託会社インターネット・モニターのうち、東京都に居住する 18 歳～74 歳までの男女とした。

フォーカス・グループ・インタビューの調査対象は、調査モニター登録者を対象に、インターネット経由で条件合致者を抽出した。具体的には、摂取している健康食品の製品名・メーカー名を自由記述にて聴取し、その内容及び摂取目的、健康食品に対する認識等をもとに優先順位を決定した。その優先順位にそって電話による参加者の確定を行った。

３　調査設計

インターネット調査の設計は、以下の通り。

	予備調査（スクリーニング）	本調査
調査手法	インターネット・モニター調査	
調査地域	東京都	
対象者条件	18 歳～74 歳の男女	
除外条件	＜職業＞本人または同居家族が、マスコミ・広告、新聞・放送業/市場調査の職業に従事している場合は除外 ＜業種＞本人業種が　医薬品・健康食品　の場合は除外	
標本抽出方法	調査委託会社インターネット・モニターより適格者を抽出	
標本サイズ	6,000 サンプル	1,200 サンプル
設計	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（性別・年代）	予備調査より、「健康食品」の摂取頻度の高い人または、中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取している（させている）人を対象とした
調査ボリューム	15 問以内	30 問以内

フォーカス・グループ・インタビューの調査設計は、以下の通り。

調査手法	フォーカス・グループ・インタビュー（FGI）
調査地域	東京都在住者
対象者条件	何らかの健康食品を摂取している者
職業による除外条件	＜職業＞本人または同居家族が、マスコミ・広告、新聞・放送業/市場調査の職業に従事している場合は除外 ＜業種＞本人業種が　医薬品・健康食品　の場合は除外
標本抽出方法	調査モニター登録者を対象に、インターネット経由で条件合致者を抽出
標本サイズ	６名×３グループ（うち１名体調不良のため欠席）　計 17 名
調査ボリューム	２時間／回程度
提示物	35 品

4　調査実施期間

インターネット調査の実施期間は、以下の通り。

予備調査　平成 28 年 1 月 13 日～平成 28 年 1 月 18 日
本調査　平成 28 年 1 月 19 日～平成 28 年 1 月 22 日

フォーカス・グループ・インタビューの調査実施期間および場所は、以下の通り。

グループ	属性	実施日時・場所
グループ 1	40～50 代女性	平成 28 年 1 月 22 日　10:00～12:00　渋谷
グループ 2	10～20 代女性	平成 28 年 1 月 22 日　14:00～16:00　渋谷
グループ 3	40～50 代男性	平成 28 年 1 月 23 日　14:00～16:00　渋谷

5　回収数

インターネット調査の回収数等は、以下の通り。※s は、サンプル数を示す。

予備調査　依頼数 25,726s　有効回収数 6,427s　25.0%
本調査　依頼数　1,645s　有効回収数 1,266s　77.0%

当初設計

	Total	18-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-74歳
Total	6,000	1,117	1,225	1,336	965	936	421
男性	3,020	565	626	681	496	460	192
女性	2,980	552	599	655	469	476	229

回収結果

	Total	18-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-74歳
Total	6,427	1,316	1,246	1,368	992	1,075	430
男性	3,135	637	634	689	498	481	196
女性	3,292	679	612	679	494	594	234

【この報告書における調査結果の見方】

○　調査結果の数値は、回答率（％：パーセント）で表示している。母数はその質問項目に該当する回答者の総数であり、その数はｎで示している。

○　ｎが 30 未満の結果については、サンプル数が少ないため、参考値扱いとなる。

○　回答率（％）については、小数第２位を四捨五入し、小数第１位までを表示している。このため各回答の数値の合計が 100％とならない場合がある。

○　回答は、単数回答（回答は１つ）の場合と複数回答（回答はいくつでも）の場合とがある。複数回答の問の場合には、その回答割合（％）の合計は 100％を超えることがある。

Ⅱ　インターネット調査結果

１　予備調査の調査結果ポイント

➢　「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%である。

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割を占めている。

➢　「健康食品」購入時の重視点

「健康食品を購入しない（購入したくない)」が 36.1%。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%が上位を占めている。

➢　「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%である。

➢　「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い。
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る。

➢　「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%も上位を占めている。

➢　「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%と続く。
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%である。

➢　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。商品名認識者に、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%となっている。

➢　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識者に、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%となっている。

➢　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】

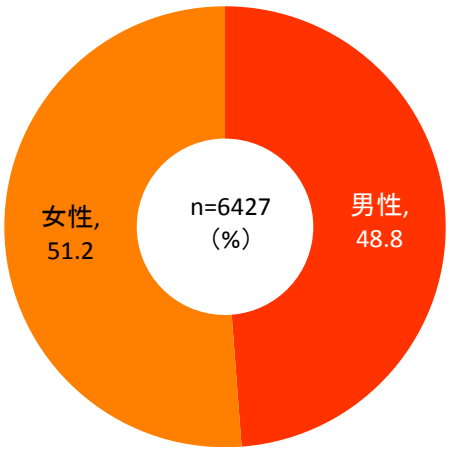
「利用している（したことがある）」15.1%となっている。

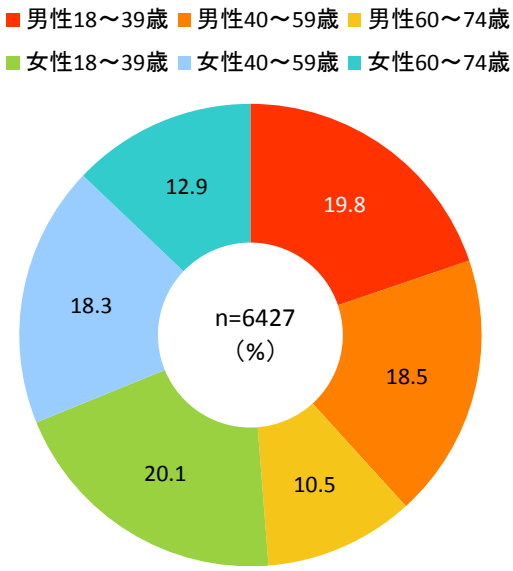
２　予備調査回答者の基本属性

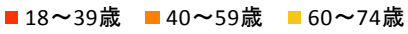
（１）性別・年代

予備調査の回答者の性別は、男性が 48.8%、女性が 51.2%である。

年代は、18～39 歳は 39.9%、40～59 歳は 36.7%、60～74 歳は 23.4%である。







(%)

	n=	18～39歳	40～59歳	60～74歳
TOTAL	6427	39.9	36.7	23.4
男性	3135	40.5	37.9	21.6
女性	3292	39.2	35.6	25.2

（２）職業

予備調査回答者の職業は以下のとおり

【性別】

	n=	会社員（管理職以外の正社員）	会社員（管理職）	会社役員・経営者	派遣・契約社員	公務員・非営利団体職員	教職員講師	医療専門職（医師・看護師・療法士など）	その他専門職（弁護士、会計士、税理士など）	農林漁業	自営業（農林漁業を除く）
TOTAL	6427	23.5	5.9	2.1	5.6	2.4	1.7	1.9	0.8	0.0	4.9
男性	3135	31.7	11.3	3.9	4.4	3.9	2.1	1.7	1.1	0.0	7.5
女性	3292	15.6	0.9	0.4	6.8	0.9	1.3	2.1	0.6	0.0	2.4

	n=	SOHO	パート・アルバイト・フリーター	内職	専業主婦/主夫	大学生、大学院生、専門学校生、短大生、予備校生	高校生	中学生以下の学生	無職、定年退職	その他の職業
TOTAL	6427	0.9	11.5	0.2	17.5	7.1	1.2	0.0	10.8	2.1
男性	3135	1.3	6.6	0.1	0.4	7.2	0.5	0.0	14.4	2.0
女性	3292	0.6	16.1	0.2	33.7	7.0	1.8	0.0	7.4	2.2

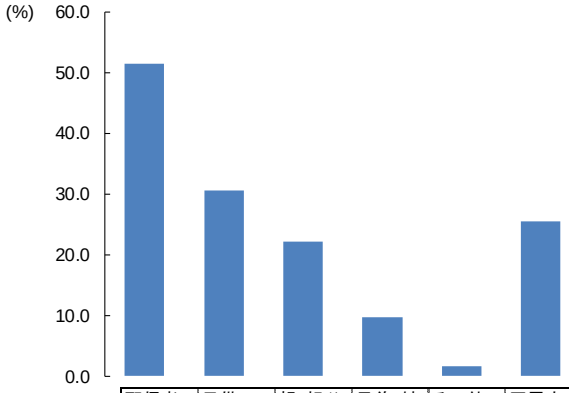
【年代別】

	n=	会社員（管理職以外の正社員）	会社員（管理職）	会社役員・経営者	派遣・契約社員	公務員・非営利団体職員	教職員講師	医療専門職（医師・看護師・療法士など）	その他専門職（弁護士、会計士、税理士など）	農林漁業	自営業（農林漁業を除く）
TOTAL	6427	23.5	5.9	2.1	5.6	2.4	1.7	1.9	0.8	0.0	4.9
18～39歳	2562	33.9	1.6	0.5	5.7	2.8	1.5	2.1	0.4	0.0	1.8
40～59歳	2360	24.2	12.5	3.1	6.9	2.5	2.2	2.3	1.1	0.0	6.7
60～74歳	1505	4.7	3.0	3.3	3.5	1.5	1.3	0.7	1.1	0.0	7.4

	n=	SOHO	パート・アルバイト・フリーター	内職	専業主婦/主夫	大学生、大学院生、専門学校生、短大生、予備校生	高校生	中学生以下の学生	無職、定年退職	その他の職業
TOTAL	6427	0.9	11.5	0.2	17.5	7.1	1.2	0.0	10.8	2.1
18～39歳	2562	0.4	12.4	0.1	9.3	17.6	3.0	0.0	5.2	1.6
40～59歳	2360	1.6	12.4	0.3	16.9	0.1	0.0	0.0	4.8	2.5
60～74歳	1505	0.8	8.4	0.1	32.2	0.1	0.0	0.0	29.7	2.4

（３）同居家族

同居家族は、「配偶者」が 51.4%、「子ども」が 30.5%、「親・祖父母」が 22.2%、「兄弟・姉妹」が 9.7%、「その他」が 1.6%、「同居家族はいない」が 25.5%となっている。



【性別】

	n=	配偶者	子供	親・祖父母	兄弟・姉妹	その他具体的に:	同居家族はいない
TOTAL	6427	51.4	30.5	22.2	9.7	1.6	25.5
男性	3135	48.7	28.5	24.5	9.6	0.8	29.2
女性	3292	53.9	32.5	20.0	9.8	2.4	22.0

【年代別】

	n=	配偶者	子供	親・祖父母	兄弟・姉妹	その他具体的に:	同居家族はいない
TOTAL	6427	51.4	30.5	22.2	9.7	1.6	25.5
18～39歳	2562	29.3	18.9	36.5	20.3	1.4	33.1
40～59歳	2360	60.3	42.8	16.4	3.4	1.2	23.2
60～74歳	1505	74.9	31.1	6.8	1.5	2.7	16.1

３　予備調査の結果

Q1　あなたは現在、どのぐらい健康だと思いますか。

現在の健康状態は、「非常に良い」9.7%、「やや健康」28.0%、「普通」40.9%、「あまり健康ではない」18.1%、「全く健康ではない」3.3%となっている。

性別にみると、女性では「非常に健康」、「やや健康」と感じている割合が男性よりも高い。

年代別にみると、「40～59 歳」では「あまり健康ではない」が 20.2%、「全く健康ではない」が 3.5%であり、合わせて 23.7%が「健康でない」と感じており、他の年代に比べ高い割合となっている。

■非常に健康　■やや健康　■普通　■あまり健康ではない　■全く健康ではない

【性別】

	n=	非常に健康	やや健康	普通	あまり健康ではない	全く健康ではない
TOTAL	6427	9.7	28.0	40.9	18.1	3.3
男性	3135	9.2	25.2	42.9	19.0	3.6
女性	3292	10.2	30.6	38.9	17.3	2.9

(%)

■非常に健康　■やや健康　■普通　■あまり健康ではない　■全く健康ではない

【年代別】

	n=	非常に健康	やや健康	普通	あまり健康ではない	全く健康ではない
TOTAL	6427	9.7	28.0	40.9	18.1	3.3
18～39歳	2562	11.0	29.3	39.8	16.4	3.6
40～59歳	2360	8.6	24.9	42.8	20.2	3.5
60～74歳	1505	9.2	30.6	39.7	17.9	2.5

(%)

Q2　あなたは「健康食品」とはどのようなものだと思いますか。また「健康食品」にどのようなイメージをお持ちですか。（自由回答）。

「健康食品」についてのイメージを聞いたところ、「不足した栄養素を補うもの」、「健康維持に役立つもの」、「体に良い」などのプラスのイメージがある一方、「値段が高い」、「効果が実感しにくい」、「人工的」等のマイナスのイメージとなるキーワードも挙げられていた。
以下、意見の一部を抜粋

【プラスのイメージ】

- 体調を整えるためにある。正しく使えば、体に良いもの。（男性 18～39 歳）
- 食べることで体調を整えたり、不足しがちな栄養素を補うもの。（男性 18～39 歳）
- とりあえず体に負担が無く、科学的に効果が実証された食品（男性 18～39 歳）
- 特定の栄養素が豊富に含まれている食品。普段の食事では摂取できない栄養素を補うための食品（女性 18～39 歳）
- 薬ではなく、食材で健康に役立つ栄養素が多く含まれるもの。（男性 40～59 歳）
- 身体の機能改善に効果があるもの。（男性 40～59 歳）
- 栄養がバランス良く配合されている食品（女性 40～59 歳）
- 体を元気にしてくれるもの。（女性 40～59 歳）
- 健康維持に役立つ食品（男性 60～74 歳）
- 体力等の維持・低下の防止（男性 60～74 歳）
- 多くの栄養を一度に摂取できる。（男性 60～74 歳）
- 自分のこれからの健康をより何事もなく維持していくのに必要なもの、食品で補えないものを体に取り入れるもの。（女性 60～74 歳）
- 脂肪を分解する効果、コレステロールを下げる効果血圧を下げる効果のある飲み物などのイメージ（女性 60～74 歳）

【マイナスのイメージ】

- あくまでも補助であり、それだけでは健康にならない。ブームがあり、終わるとすぐ飽きられる。（女性 18～39 歳）
- 健康食品は値段が高く、効果を実感しにくいイメージがある。（男性 18～39 歳）
- 科学に基づいていると見せかけた食品が散見しているイメージ（男性 18～39 歳）
- 単独ではあまり美味しくないイメージ（男性 40～59 歳）
- 効能をほのめかしたもの。（男性 40～59 歳）
- 普通の食品と少し成分が違うだけで値段が高く、うさんくささがある。（男性 40～59 歳）
- 野菜とか果物ではなく人工的に作られたというイメージがある。（女性 40～59 歳）
- あくまで、サポートする為の食品の一部。 単品で、すぐに健康に繋がるものはほとんどないと思う。（女性 40～59 歳）
- 症状と合ったものなら普通の食品より健康に良さそうだが、万人ととっての健康食品は存在しないと思っている。（女性 60～74 歳）

Q3　あなたは「健康食品」における以下の用語の意味をご存知でしたか。

「特定保健用食品（トクホ）」、「栄養機能食品」、「機能性表示食品」、「上記（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）以外のいわゆる健康食品」の意味の認知状況は、いずれも「名前を聞いたことがある程度」が最も多くなっている。「具体的な内容をよく知っている」の割合が最も高いのは、「特定保健用食品（トクホ）」で 24.3%である。一方で「機能性表示食品」、「上記（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）以外のいわゆる健康食品」では「全く知らない」との回答が２割を超えている。

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
特定保健用食品（トクホ）	6427	5.7	70.0	24.3
栄養機能食品	6427	15.8	69.7	14.5
機能性表示食品	6427	26.6	60.3	13.1
上記以外のいわゆる健康食品	6427	27.4	60.7	11.8

＜特定保健用食品（トクホ）＞

特定保健用食品（トクホ）の認知状況をみると、「全く知らない」が 5.7%、「名前を聞いたことがある程度」が 70.0%、「具体的な内容をよく知っている」が 24.3%となっている。

性別、年代別とも大きな差はみられないが、性別では男性が、年代別では 18～39 歳で「全く知らない」との回答が高くなっている。

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

【性別】

	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
TOTAL	6427	5.7	70.0	24.3
男性	3135	7.0	68.2	24.8
女性	3292	4.4	71.7	23.9

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

【年代別】

	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
TOTAL	6427	5.7	70.0	24.3
18～39歳	2562	6.8	69.5	23.8
40～59歳	2360	5.2	70.6	24.2
60～74歳	1505	4.6	69.9	25.5

＜栄養機能食品＞

栄養機能食品の認知状況をみると、「全く知らない」が 15.8%、「名前を聞いたことがある程度」が 69.7%、「具体的な内容をよく知っている」が 14.5%となっている。

性別にみると、男性では「全く知らない」、「具体的な内容をよく知っている」との回答が女性より高い。

年代別では、大きな差はみられないが、年代別では、年代が若いほど「全く知らない」との回答が高くなっている。

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

【性別】

	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
TOTAL	6427	15.8	69.7	14.5
男性	3135	18.1	66.3	15.6
女性	3292	13.7	72.8	13.5

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

【年代別】

	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
TOTAL	6427	15.8	69.7	14.5
18～39歳	2562	17.7	67.3	15.0
40～59歳	2360	14.3	71.1	14.7
60～74歳	1505	15.0	71.5	13.6

＜機能性表示食品＞

機能性表示食品の認知状況をみると、「全く知らない」が 26.6%、「名前を聞いたことがある程度」が 60.3%、「具体的な内容をよく知っている」が 13.1%となっている。

性別、年代別とも「全く知らない」が２割を超えており、年代別では 18～39 歳の３割近くが「全く知らない」と回答している。

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

【性別】

	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
TOTAL	6427	26.6	60.3	13.1
男性	3135	26.6	59.3	14.0
女性	3292	26.5	61.3	12.2

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

【年代別】

	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
TOTAL	6427	26.6	60.3	13.1
18～39歳	2562	29.6	56.6	13.8
40～59歳	2360	23.7	63.5	12.8
60～74歳	1505	25.8	61.8	12.4

＜上記（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）以外のいわゆる健康食品＞

「上記（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）以外のいわゆる健康食品」では、「全く知らない」が 27.4%、「名前を聞いたことがある程度」が 60.7%、「具体的な内容をよく知っている」が 11.8%となっている。

性別では大きな差はみられないが、年代別では 18～39 歳で「全く知らない」との回答が３割を超えている。

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

【性別】

	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
TOTAL	6427	27.4	60.7	11.8
男性	3135	28.9	59.1	12.0
女性	3292	26.1	62.2	11.7

■全く知らない　■名前を聞いたことがある程度　■具体的な内容をよく知っている

【年代別】

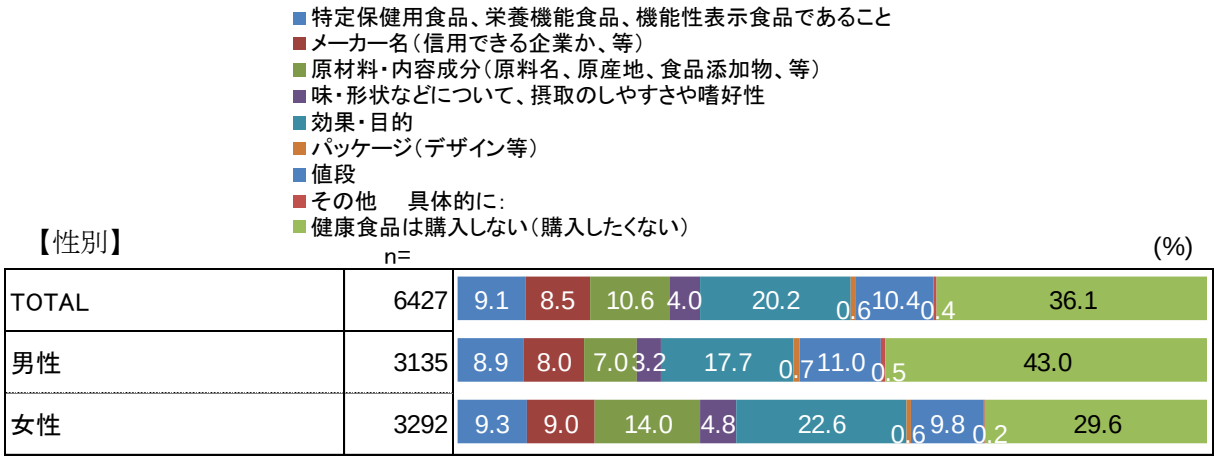
	n=	全く知らない	名前を聞いたことがある程度	具体的な内容をよく知っている
TOTAL	6427	27.4	60.7	11.8
18～39歳	2562	33.6	55.1	11.3
40～59歳	2360	23.3	64.4	12.3
60～74歳	1505	23.4	64.5	12.1

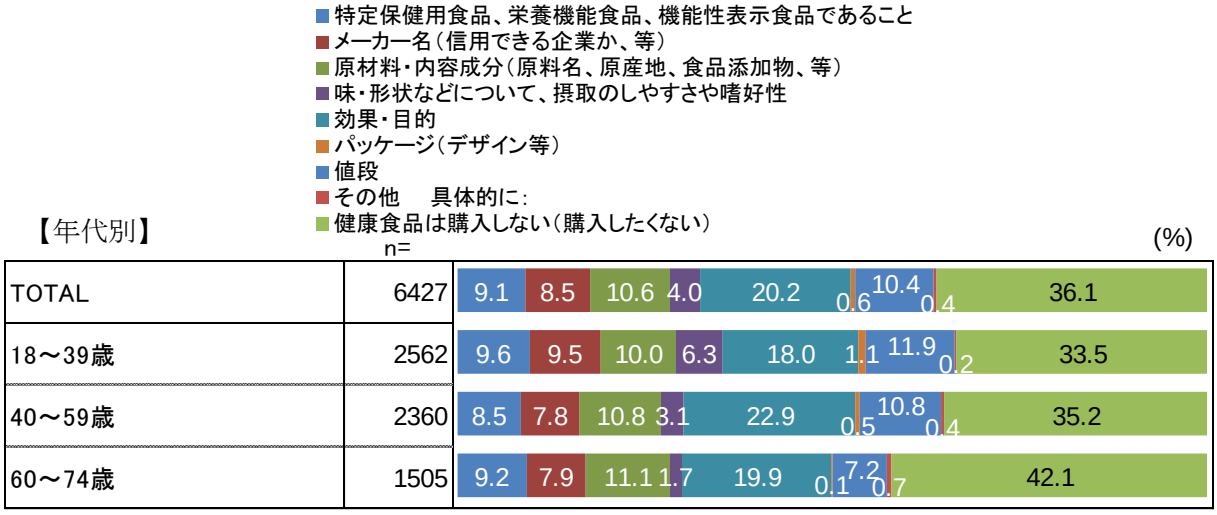
Q4　あなたが健康食品を購入（摂取）するとき（しようとするとき）、何に重点をおいて選択していますか。もっとも当てはまるものを１つ、お選びください。

健康食品を購入（摂取）する際の重点として、「効果・目的」が 20.2%で最も高く、次いで「原材料・内容成分（原材料名、原産地、食品添加物、等）」が 10.6%、「値段」が 10.4%となっている。一方で、「健康食品は購入しない（購入したくない）」との回答が 36.1%となっている。

性別にみると、「健康食品は購入しない（購入したくない）」が、男性では 43.0%、女性では 29.6%となっている。購入（摂取）する際の重点として、女性では「効果・目的」が 22.6%、「原材料・内容成分（原料名、原産地、食品添加物、等）」が 14.0%となっており、男性より高くなっている。

年代別にみると、年代が高くなるにつれ「健康食品は購入しない（購入したくない）」の割合が高くなっている。





Q5　あなたは、最近１年間に下記の健康食品を利用（摂取）したことがありますか。

最近一年間に「利用（摂取）したことがある」健康食品は、「特定保健用食品（トクホ）」が 32.6%で最も高く、次いで「栄養機能食品」（17.1%）となっている。

性別にみると、いずれの健康食品も「利用（摂取）したことはない」は男性のほうが高く、「利用（摂取）したことがある」は機能性表示食品を除いて女性のほうが高くなっている。

年代別にみると、いずれの健康食品も「利用（摂取）したことがある」、「たぶん利用（摂取）したことがある」との回答は若い年代ほど高くなっている。

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

(%)

	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
特定保健用食品（トクホ）	6427	32.6	23.4	44.0
栄養機能食品	6427	17.1	32.9	50.0
機能性表示食品	6427	12.4	32.0	55.6
上記以外のいわゆる健康食品	6427	16.4	31.7	51.9

＜特定保健用食品（トクホ）＞

「特定保健用食品（トクホ）」の利用（摂取）状況は、「利用（摂取）したことがある」が 32.6%、「たぶん利用（摂取）したことがある」が 23.4%、「利用（摂取）したことはない」が 44.0%となっている。

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

【性別】

(%)

	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
TOTAL	6427	32.6	23.4	44.0
男性	3135	31.2	21.9	46.9
女性	3292	33.9	24.9	41.2

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

【年代別】

(%)

	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
TOTAL	6427	32.6	23.4	44.0
18～39歳	2562	33.8	27.5	38.7
40～59歳	2360	35.6	21.5	42.9
60～74歳	1505	25.9	19.5	54.6

＜栄養機能食品＞

「栄養機能食品」の利用（摂取）状況は、「利用（摂取）したことがある」が 17．1%、「たぶん利用（摂取）したことがある」が 32.9%、「利用（摂取）したことはない」が 50.0%となっている。

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

【性別】

(%)

	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
TOTAL	6427	17.1	32.9	50.0
男性	3135	16.3	29.9	53.7
女性	3292	17.8	35.8	46.4

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

【年代別】

(%)

	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
TOTAL	6427	17.1	32.9	50.0
18～39歳	2562	19.4	35.8	44.8
40～59歳	2360	17.9	34.1	48.1
60～74歳	1505	11.8	26.2	61.9

＜機能性表示食品＞

「機能性表示食品」の利用（摂取）状況は、「利用（摂取）したことがある」が 12.4%、「たぶん利用（摂取）したことがある」が 32.0%、「利用（摂取）したことはない」が 55.6%となっている。

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

【性別】

(%)

	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
TOTAL	6427	12.4	32.0	55.6
男性	3135	12.7	29.3	58.1
女性	3292	12.1	34.7	53.2

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

【年代別】

(%)

	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
TOTAL	6427	12.4	32.0	55.6
18～39歳	2562	13.6	34.1	52.3
40～59歳	2360	13.6	33.6	52.8
60～74歳	1505	8.4	26.2	65.4

＜上記（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）以外のいわゆる健康食品＞

「上記（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）以外のいわゆる健康食品」の利用（摂取）状況は、「利用（摂取）したことがある」が 16.4%、「たぶん利用（摂取）したことがある」が 31.7%、「利用（摂取）したことはない」が 51.9%となっている。

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

【性別】

(%)

	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
TOTAL	6427	16.4	31.7	51.9
男性	3135	14.4	30.0	55.6
女性	3292	18.3	33.4	48.3

■利用（摂取）したことがある　■たぶん利用（摂取）したことがある　■利用（摂取）したことはない

【年代別】

(%)

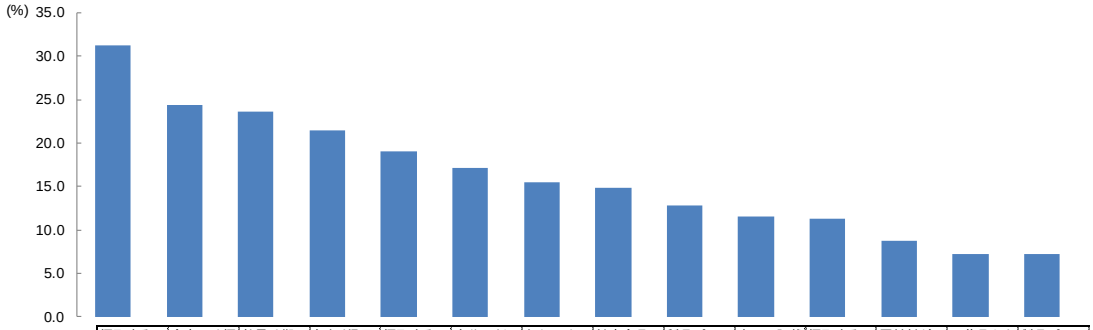
	n=	利用（摂取）したことがある	たぶん利用（摂取）したことがある	利用（摂取）したことはない
TOTAL	6427	16.4	31.7	51.9
18～39歳	2562	13.9	33.3	52.9
40～59歳	2360	19.4	32.3	48.3
60～74歳	1505	15.8	28.3	55.9

Q6　あなたは「健康食品」にどのようなイメージやお考えをお持ちですか。（複数回答）

「健康食品」のイメージや考えとして、「摂取することで、健康を維持できる」が 31.2%で最も高く、次いで「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%）、「効果は期待できない」（23.6%）、「あまり信用できない」（21.4%）となっている。

性別にみると、男性では「あまり信用できない」（22.7%）が女性よりやや高い割合となっているが、多くの項目は女性のほうが高くなっている。例えば、女性では「製品パッケージの表示を、しっかり見て選ぶ必要がある」（17.6%）、「表示に記載された目安量を守って摂取する必要がある」（15.7%）など、購入時の選択、摂取量に留意するイメージや考えが男性より高い割合となっている。

年代別にみると、18～39 歳では、「摂取することで、健康を維持できる」（33.3%）、「摂取することで、身体的な悩みが改善できる」（13.7%）の割合が他の年代に比べて高くなっている。また、年代が高くなるにつれて「効果はあまり期待できない」、「あまり信用することができない」、「なかには、品質（成分の含有量や吸収されやすさなど）にバラつきのある製品もある」といった冷静な視点でのイメージや考えが高い割合となっている。



【性別】

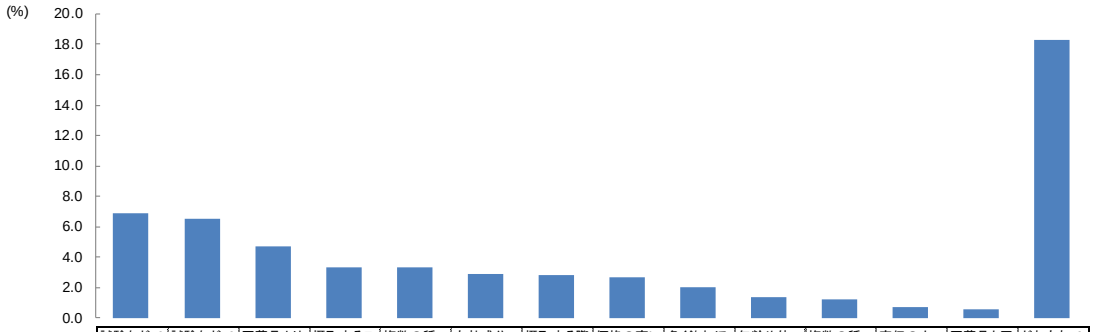
	n=	摂取することで、健康を維持できる	食事では摂取しにくい栄養成分を摂取することができる	効果は期待できない	あまり信用できない	摂取することで、病気の予防や改善ができる	自分の判断で手軽に購入、摂取することができる	なかには、品質（成分の含有量や吸収されやすさなど）にバラつきのある製品もある	健康食品は、よい影響を与えるものもあれば、そうではないものもある	製品パッケージの表示を、しっかり見て選ぶ必要がある	表示に記載された目安量を守って摂取する必要がある	摂取することで、身体的な悩みが改善できる	原材料が天然・自然由来のものは、より安心して摂取できる	医薬品よりも健康食品で病気を予防したい	製品パッケージ以外の情報（メーカーや研究機関のウェブサイトなど）も、しっかり調べて選ぶ必要がある
TOTAL	6427	31.2	24.4	23.6	21.4	19.0	17.1	15.5	14.8	12.8	11.5	11.3	8.8	7.2	7.2
男性	3135	29.1	17.5	23.9	22.7	16.8	12.2	10.6	10.7	7.8	7.1	9.2	6.3	5.1	4.9
女性	3292	33.3	30.9	23.3	20.1	21.0	21.8	20.1	18.7	17.6	15.7	13.3	11.3	9.2	9.3

※下位項目は次ページに掲載

【年代別】

	n=	摂取することで、健康を維持できる	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	効果は期待できない	あまり信用できない	摂取することで、病気の予防や改善ができる	自分の判断で手軽に購入、摂取することができる	なかには、品質（成分の含有量や吸収されやすさなど）にバラつきのある製品もある	健康食品は、よい影響を与えるものもあれば、そうではないものもある	製品パッケージの表示を、しっかり見て選ぶ必要がある	表示に記載された目安量を守って摂取する必要がある	摂取することで、身体的な悩みが改善できる	原材料が天然・自然由来のものは、より安心して摂取できる	医薬品よりも健康食品で病気を予防したい	製品パッケージ以外の情報（メーカーや研究機関のウェブサイトなど）も、しっかり調べて選ぶ必要がある
TOTAL	6427	31.2	24.4	23.6	21.4	19.0	17.1	15.5	14.8	12.8	11.5	11.3	8.8	7.2	7.2
18～39歳	2562	33.3	18.9	19.7	18.7	19.4	15.7	11.8	11.9	11.5	11.7	13.7	7.0	6.4	5.3
40～59歳	2360	31.7	27.1	24.0	22.4	19.6	17.5	16.5	14.7	12.8	10.9	11.3	8.9	7.2	7.1
60～74歳	1505	27.1	29.4	29.7	24.4	17.2	19.1	20.2	19.8	15.2	12.2	7.2	12.0	8.8	10.4

※下位項目は次ページに掲載



【性別】

	n=	試験などで安全性が証明されている	試験などで効果があると証明されている	医薬品よりも安心して摂取できる	摂取することで、健康被害が出ることは少ない	複数の種類の健康食品を摂取することで栄養バランスが補える	有効成分が凝縮されているので、効果が高い	摂取する際には、医者などの専門家からのアドバイスが必要である	価格の高い製品ほど効果が大きい	多く飲むほど、効果が高くなる	年齢や体質に関係なく、誰でも同じような効果が期待できる	複数の種類の健康食品を同時に摂取すると、効果が高くなる	宣伝の内容は正しい情報である	医薬品と同時に利用すると、医薬品より高い効果が期待できる	どれもあてはまらない
TOTAL	6427	6.9	6.5	4.7	3.3	3.3	2.9	2.8	2.7	2.0	1.4	1.2	0.7	0.6	18.3
男性	3135	6.1	6.2	3.9	3.0	2.9	2.6	2.2	2.4	2.0	1.2	1.5	0.7	0.5	24.0
女性	3292	7.7	6.8	5.5	3.6	3.6	3.2	3.3	3.0	1.9	1.5	0.9	0.7	0.7	12.8

※上位項目は前ページに掲載

【年代別】

	n=	試験などで安全性が証明されている	試験などで効果があると証明されている	医薬品よりも安心して摂取できる	摂取することで、健康被害が出ることは少ない	複数の種類の健康食品を摂取することで栄養バランスが補える	有効成分が凝縮されているので、効果が高い	摂取する際には、医者などの専門家からのアドバイスが必要である	価格の高い製品ほど効果が大きい	多く飲むほど、効果が高くなる	年齢や体質に関係なく、誰でも同じような効果が期待できる	複数の種類の健康食品を同時に摂取すると、効果が高くなる	宣伝の内容は正しい情報である	医薬品と同時に利用すると、医薬品より高い効果が期待できる	どれもあてはまらない
TOTAL	6427	6.9	6.5	4.7	3.3	3.3	2.9	2.8	2.7	2.0	1.4	1.2	0.7	0.6	18.3
18～39歳	2562	6.3	6.4	3.9	3.7	3.7	2.7	2.7	4.8	2.8	1.3	2.0	0.9	0.7	18.8
40～59歳	2360	6.5	6.6	5.0	2.9	3.2	3.3	2.1	1.9	1.7	1.3	0.6	0.6	0.5	18.1
60～74歳	1505	8.6	6.6	5.6	3.2	2.5	2.6	4.0	0.5	1.0	1.7	0.8	0.4	0.7	17.5

※上位項目は前ページに掲載

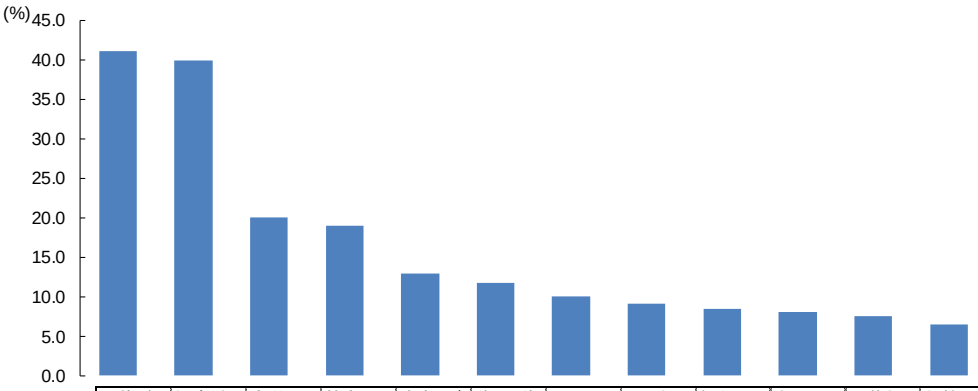
「健康食品」を最近１年間に利用（摂取）されている方におたずねします。
Q7　あなたは、「健康食品」をどのような目的で利用（摂取）されていますか（いましたか）。【回答ベース：健康食品摂取者】

＜「健康食品」を利用する目的（複数回答）＞

「健康食品」を利用する目的として、「栄養バランス」が 41.1%で最も高く、次いで「健康増進」(39.9%)、「疲労回復」（20.1%）となっている。

性別にみると、男性では「健康増進」（43.8%）、「血圧上昇の抑制」（8.1%）などが女性より高い割合になっており、女性では「痩身、ダイエット、体脂肪の抑制」（15.7%）、「美肌・美白などの美容目的」（18.5%）、「便秘の予防・解消」（11.9%）などが男性よりも高い割合となっている。

年代別にみると、18～39 歳では「栄養バランス」(48.0%)、「痩身、ダイエット、体脂肪の抑制」(16.6%)、「肌荒れ」（11.8%）などの栄養面、美容面の割合が高い。40～59 歳では「疲労回復」（22.1%）、60～74 歳では「目の健康」（14.8%）、「老化の予防」（15.7%）、「関節の健康」（12.7%）などの割合が高くなっている。



【性別】

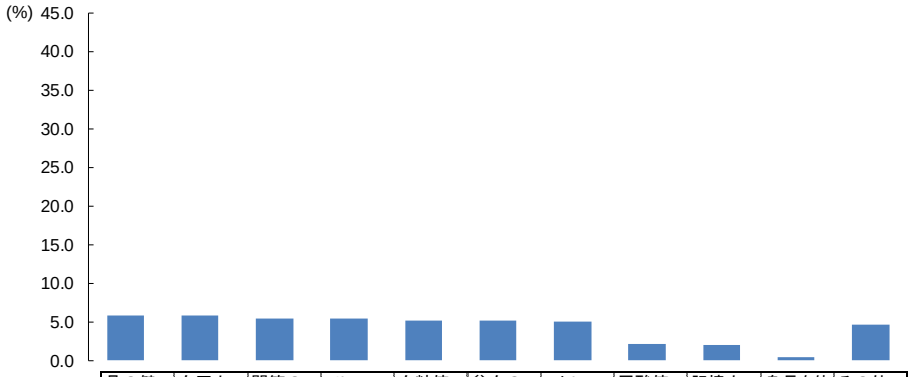
	n=	栄養バランス	健康増進	疲労回復	特定の栄養素摂取	痩身、ダイエット、体脂肪の抑制	美肌・美白などの美容目的	コレステロールの抑制	目の健康	便秘の予防・解消	老化の予防	肌荒れ	気持ちや精神の安定
TOTAL	4268	41.1	39.9	20.1	19.0	12.9	11.8	10.0	9.1	8.5	8.1	7.5	6.5
男性	1948	37.8	43.8	19.1	18.7	9.6	3.7	11.0	8.0	4.5	6.0	4.3	6.2
女性	2320	43.8	36.6	20.9	19.2	15.7	18.5	9.1	10.0	11.9	9.9	10.3	6.7

※下位項目は次ページに掲載

【年代別】

	n=	栄養バランス	健康増進	疲労回復	特定の栄養素摂取	痩身、ダイエット、体脂肪の抑制	美肌・美白などの美容目的	コレステロールの抑制	目の健康	便秘の予防・解消	老化の予防	肌荒れ	気持ちや精神の安定
TOTAL	4268	41.1	39.9	20.1	19.0	12.9	11.8	10.0	9.1	8.5	8.1	7.5	6.5
18～39歳	1785	48.0	42.3	19.0	19.9	16.6	13.1	6.9	4.6	8.2	3.4	11.8	6.0
40～59歳	1599	39.0	37.6	22.1	19.2	13.1	13.2	11.4	10.9	7.5	9.3	6.3	6.1
60～74歳	884	30.9	39.3	18.9	16.9	5.1	6.6	13.5	14.8	11.0	15.7	1.2	8.0

※下位項目は次ページに掲載



【性別】

	n=	骨の健康	血圧上昇の抑制	関節の健康	アレルギー(花粉症など)や炎症の緩和	血糖値上昇の抑制	貧血の予防	ストレスの緩和	尿酸値上昇の抑制	記憶力の向上	身長を伸ばす	その他
TOTAL	4268	5.9	5.8	5.5	5.4	5.2	5.2	5.1	2.1	2.0	0.5	4.7
男性	1948	3.6	8.1	4.2	4.7	6.6	2.3	5.3	3.2	2.1	0.8	5.4
女性	2320	7.8	4.0	6.6	6.0	4.1	7.6	4.8	1.2	2.0	0.3	4.2

※上位項目は前ページに掲載

【年代別】

	n=	骨の健康	血圧上昇の抑制	関節の健康	アレルギー(花粉症など)や炎症の緩和	血糖値上昇の抑制	貧血の予防	ストレスの緩和	尿酸値上昇の抑制	記憶力の向上	身長を伸ばす	その他
TOTAL	4268	5.9	5.8	5.5	5.4	5.2	5.2	5.1	2.1	2.0	0.5	4.7
18～39歳	1785	3.1	3.8	2.6	5.1	4.1	6.3	5.4	2.0	1.6	0.7	3.2
40～59歳	1599	5.3	6.6	4.8	5.6	5.4	5.3	5.2	2.1	2.1	0.5	5.0
60～74歳	884	12.3	8.6	12.7	5.7	7.1	2.7	4.2	2.3	2.8	0.2	7.4

※上位項目は前ページに掲載

＜「健康食品」を利用する一番の目的＞

「健康食品」を利用する一番の目的として、「健康増進」が 25.3%で最も高く、次いで「栄養バランス」(22.1%)、「特定の栄養素摂取」(7.9%) となっている。

性別にみると、女性では「健康食品」を利用する一番の目的として「栄養バランス」(24.1%) が最も高い。

年代別にみると、18～39 歳では「栄養バランス」(26.7%) が最も高く、40～59 歳、60～74 歳では「健康増進」が最も高くなっている。

【性別】

	n=	健康増進	栄養バランス	特定の栄養素摂取	痩身、ダイエット、体脂肪の抑制	疲労回復	コレステロールの抑制	美肌・美白などの美容目的	気持ちや精神の安定	便秘の予防・解消	血圧上昇の抑制	老化の予防	目の健康
TOTAL	4268	25.3	22.1	7.9	6.8	6.6	3.4	3.2	2.9	2.2	2.1	2.1	1.9
男性	1948	30.0	19.7	8.1	5.7	6.9	4.1	0.6	3.3	0.8	3.4	1.7	2.1
女性	2320	21.3	24.1	7.7	7.7	6.3	2.8	5.3	2.6	3.4	1.0	2.3	1.8

	n=	関節の健康	肌荒れ	アレルギー（花粉症など）や炎症の緩和	血糖値上昇の抑制	貧血の予防	ストレスの緩和	骨の健康	記憶力の向上	尿酸値上昇の抑制	身長を伸ばす	その他
TOTAL	4268	1.5	1.4	1.4	1.3	1.0	0.9	0.8	0.5	0.3	0.1	4.4
男性	1948	1.3	0.9	1.2	1.6	0.4	1.3	0.3	0.7	0.7	0.1	5.2
女性	2320	1.7	1.8	1.5	1.0	1.5	0.6	1.3	0.3	0.0	0.0	3.8

【年代別】

	n=	健康増進	栄養バランス	特定の栄養素摂取	痩身、ダイエット、体脂肪の抑制	疲労回復	コレステロールの抑制	美肌・美白などの美容目的	気持ちや精神の安定	便秘の予防・解消	血圧上昇の抑制	老化の予防	目の健康
TOTAL	4268	25.3	22.1	7.9	6.8	6.6	3.4	3.2	2.9	2.2	2.1	2.1	1.9
18～39歳	1785	24.0	26.7	8.0	9.6	6.1	2.2	3.2	2.6	2.0	1.7	0.6	0.9
40～59歳	1599	24.8	21.0	8.3	6.4	7.8	4.3	4.3	2.9	1.9	2.1	2.1	2.1
60～74歳	884	28.7	14.9	6.8	1.8	5.5	4.1	1.1	3.4	3.2	2.8	5.0	3.6

	n=	関節の健康	肌荒れ	アレルギー（花粉症など）や炎症の緩和	血糖値上昇の抑制	貧血の予防	ストレスの緩和	骨の健康	記憶力の向上	尿酸値上昇の抑制	身長を伸ばす	その他
TOTAL	4268	1.5	1.4	1.4	1.3	1.0	0.9	0.8	0.5	0.3	0.1	4.4
18～39歳	1785	1.0	2.6	1.4	0.7	1.5	1.0	0.5	0.4	0.4	0.1	2.8
40～59歳	1599	0.9	0.8	1.3	1.6	0.9	0.7	0.5	0.4	0.2	0.1	4.8
60～74歳	884	4.0	0.1	1.5	1.9	0.2	1.2	2.0	0.6	0.5	0.1	6.9

「健康食品」を最近１年間に利用（摂取）されている方におたずねします。
Q8　あなたはどのような種類の「健康食品」を利用（摂取）していますか（いましたか）。（複数回答）
【回答ベース：健康食品摂取者】

利用（摂取）している健康食品の種類として、「サプリメント（錠剤・タブレット・カプセル等）」が64.4%、「サプリメント以外（飲料、菓子、粉末食品等の形態）」が48.8%となっている。

性別では大きな差はみられない。

年代別では、18～39歳で「サプリメント以外（飲料、菓子、粉末食品等の形態）」が55.4%となっており、他の年代に比べ高い割合となっている。

【性別】

	n=	サプリメント（例：錠剤・タブレット・カプセル等）	サプリメント以外（例：飲料、菓子、粉末食品　等の形態のもの）	その他　具体的に：
TOTAL	4268	64.4	48.8	4.2
男性	1948	61.9	47.8	4.0
女性	2320	66.6	49.5	4.4

【年代別】

	n=	サプリメント（例：錠剤・タブレット・カプセル等）	サプリメント以外（例：飲料、菓子、粉末食品　等の形態のもの）	その他　具体的に：
TOTAL	4268	64.4	48.8	4.2
18～39歳	1785	59.7	55.4	2.7
40～59歳	1599	68.5	47.2	3.9
60～74歳	884	66.7	38.2	7.5

「健康食品」を最近１年間に利用（摂取）されている方におたずねします。
Q9　あなたが摂取（利用）している「健康食品」はどのようなものですか。具体的な商品名を５つまでお書きください。わかる場合は、その商品のメーカーもお答えください。（自由回答）
【回答ベース：健康食品摂取者】

摂取（利用）している健康食品について、名称を記憶していて記入した者の数は、以下のとおり

■健康食品名の記憶有　■健康食品名の記憶無

【性別】

	n=	健康食品名の記憶有 (%)	健康食品名の記憶無 (%)
TOTAL	4268	67.2	32.8
男性	1948	61.6	38.4
女性	2320	71.8	28.2

■健康食品名の記憶有　■健康食品名の記憶無

【年代別】

	n=	健康食品名の記憶有 (%)	健康食品名の記憶無 (%)
TOTAL	4268	67.2	32.8
18～39歳	1785	62.1	37.9
40～59歳	1599	69.9	30.1
60～74歳	884	72.5	27.5

商品名等を記入した者の回答について、利用（摂取）している健康食品の記入点数は、以下のとおり【回答ベース：健康食品摂取かつ商品認識者】。

■１点のみ記入有　■２点記入有　■３点記入有　■４点記入有　■５点まで記入有

【性別】

	n=	１点のみ記入有 (%)	２点記入有 (%)	３点記入有 (%)	４点記入有 (%)	５点まで記入有 (%)
TOTAL	2866	59.0	21.8	10.9	3.9	4.4
男性	1200	63.8	20.6	9.1	3.2	3.3
女性	1666	55.5	22.7	12.2	4.5	5.1

■１点のみ記入有　■２点記入有　■３点記入有　■４点記入有　■５点まで記入有

【年代別】

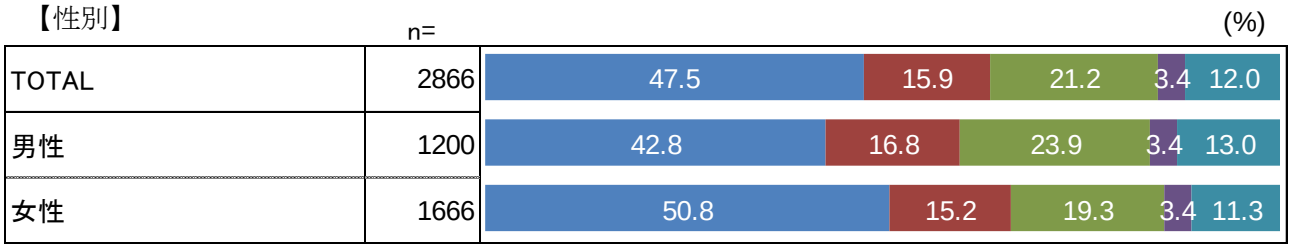
	n=	１点のみ記入有 (%)	２点記入有 (%)	３点記入有 (%)	４点記入有 (%)	５点まで記入有 (%)
TOTAL	2866	59.0	21.8	10.9	3.9	4.4
18～39歳	1108	68.4	19.5	7.9	2.3	1.8
40～59歳	1117	56.6	22.1	10.9	5.3	5.1
60～74歳	641	46.8	25.4	15.9	4.4	7.5

あなたがご利用の「健康食品」について、おたずねします。
Q10　あなたは、「健康食品」をどんな頻度で利用（摂取）していますか（したことがありますか）。
【回答ベース：健康食品摂取かつ商品認識者】

健康食品の利用（摂取）頻度をみると、「概ね毎日利用（摂取）している」が 47.5%、「週に数日程度」が 15.9%、「思いついたときに利用（摂取）する程度」が 21.2%、「調子が悪いと感じたとき」が 3.4%、「今は利用（摂取）していない」が 12.0%となっている。

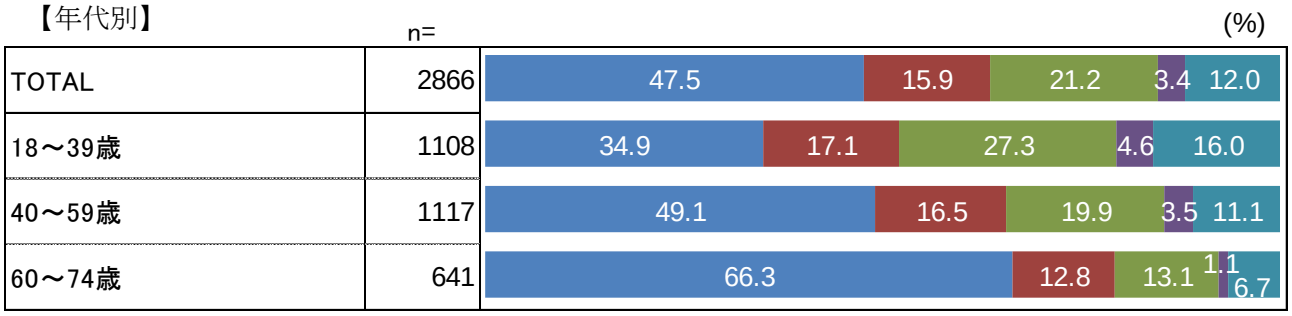
■概ね毎日利用(摂取)している　■週に数日程度
■思いついたときに利用(摂取)する程度　■調子が悪いと感じたとき
■今は利用(摂取)していない

【性別】



■概ね毎日利用(摂取)している　■週に数日程度
■思いついたときに利用(摂取)する程度　■調子が悪いと感じたとき
■今は利用(摂取)していない

【年代別】



Q11　あなたは、中学生以下のお子様と同居していますか。

中学生以下の子どもとの同居状況は、「同居の子どもはいない」が 69.5%、「同居の子どもはいるが中学生以下はいない」が 14.3%、「中学生以下の子どもと同居している」が 16.3%となっている。

■同居の子どもはいない　■同居の子どもはいるが中学生以下はいない　■中学生以下の子供と同居している

【性別】

	n=	(%)		
TOTAL	6427	69.5	14.3	16.3
男性	3135	71.4	13.4	15.2
女性	3292	67.6	15.2	17.2

■同居の子どもはいない　■同居の子どもはいるが中学生以下はいない　■中学生以下の子供と同居している

【年代別】

	n=	(%)		
TOTAL	6427	69.5	14.3	16.3
18～39歳	2562	78.5	2.1	19.4
40～59歳	2360	57.8	20.0	22.2
60～74歳	1505	72.2	26.1	1.7

中学生以下のお子さんと同居されている方におたずねします。
Q12　あなたのご家庭では、中学生以下のお子さんも「健康食品」を利用（摂取）していますか（したことがありますか）。【回答ベース：中学生以下の子どもと同居者】

中学生以下の子どもと同居している方に、健康食品の利用（摂取）状況をたずねたところ、「利用（摂取）している（したことがある）」が 15.1%、「利用（摂取）していない（したことがない）」が 84.9%となっている。

性別にみると、女性では「利用（摂取）している（したことがある）」（18.2%）が男性よりも高い割合となっている。

年代別にみると、40～59 歳では「利用（摂取）している（したことがある）」が 18.4%で、他の年代に比べ高い割合となっている。

■利用（摂取）している（したことがある）　■利用（摂取）していない（したことがない）

【性別】

	n=	(%)	
TOTAL	1045	15.1	84.9
男性	478	11.5	88.5
女性	567	18.2	81.8

■利用（摂取）している（したことがある）　■利用（摂取）していない（したことがない）

【年代別】

	n=	(%)	
TOTAL	1045	15.1	84.9
18～39歳	497	12.1	87.9
40～59歳	523	18.4	81.6
60～74歳	25	8.0	92.0

Q13　あなたのご家庭で、中学生以下のお子さんが利用（摂取）している（したことがある）「健康食品」は、どのような目的（理由）で摂取している（させている）ものですか。目的（理由）を 3 つまでお書きください。わかれば、その商品名・メーカー名もお答えください。（自由回答）【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取者】

中学生以下の子どもに健康食品を利用（摂取）させている目的を記載した者の数は、以下のとおり

■目的記載有　■目的記載無

【性別】

	n=	目的記載有	目的記載無
TOTAL	158	71.5	28.5
男性	55	54.5	45.5
女性	103	80.6	19.4

■目的記載有　■目的記載無

【年代別】

	n=	目的記載有	目的記載無
TOTAL	158	71.5	28.5
18～39歳	60	70.0	30.0
40～59歳	96	74.0	26.0
60～74歳	2	0.0	100.0

商品名・メーカー名を記入した者の回答について、中学生以下の子どもに利用（摂取）させている健康食品の記入点数は、以下のとおり【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」摂取かつ記載者】。

■１点のみ記入有　■２点記入有　■３点まで記入有

【性別】

	n=	１点のみ記入有	２点記入有	３点まで記入有
TOTAL	113	78.8	16.8	4.4
男性	30	90.0	10.0	0.0
女性	83	74.7	19.3	6.0

■１点のみ記入有　■２点記入有　■３点まで記入有

【年代別】

	n=	１点のみ記入有	２点記入有	３点まで記入有
TOTAL	113	78.8	16.8	4.4
18～39歳	42	76.2	19.0	4.8
40～59歳	71	80.3	15.5	4.2

４　本調査の調査結果ポイント

➢　「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%となっている。

➢　「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%となっている。

➢　「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%となっている。

➢　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%となっている。

➢　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%となっている。

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%

➢　「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%

➢　「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」65.8%。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%

➢　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%

➢　「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%となっている。

➢ 「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%となっている。

➢ 「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%と続く。また、「覚えていない（わからない）」は20.8%となっている。

➢ 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%となっている。

➢ 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%

➢ 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%となっている。

➢ 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%

➢ 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%となっている。

➢ 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 件となっている。

➢ 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】

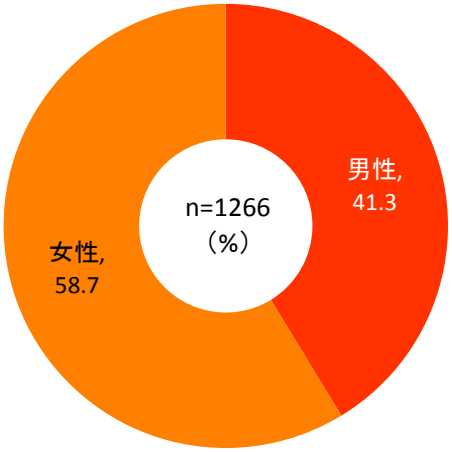
体調不良を感じた際の症状（該当者 11 件）では、「めまい、ふらつき」、「けん怠感」はそれぞれ 3 件、また、「覚えていない（わからない）」も 3 件となっている。

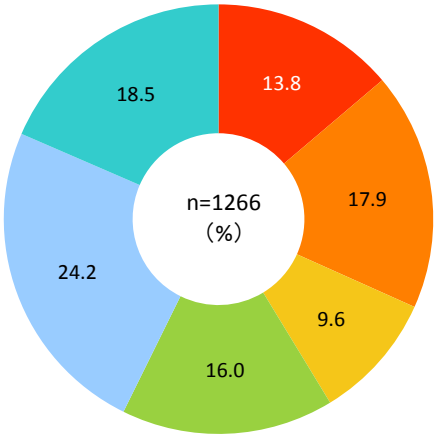
５　本調査回答者の基本属性

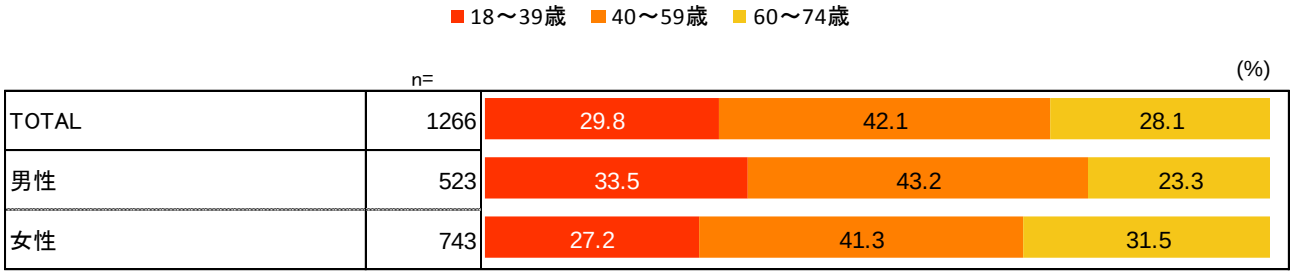
※本調査は、予備調査結果より、以下の２つの条件に該当する回答者を対象とした。
・同居する中学生以下の子どもが「健康食品」を利用（摂取）している（したことがある）
・健康食品のいずれかの摂取頻度が「概ね毎日利用（摂取）している」「週に数日程度」に該当

（１）性別・年代

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







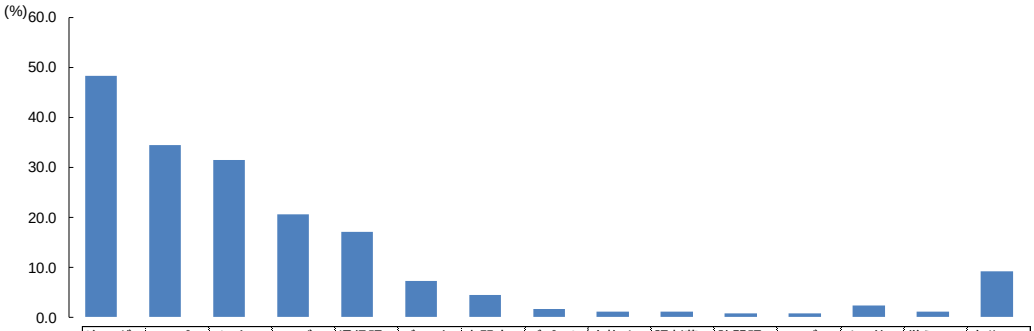
６　本調査の結果

Q1　あなたは最近 1 年間で利用（摂取）している「健康食品」を、どこで購入されますか。（複数回答）

健康食品の購入先は、「ドラッグストア」が 48.3%で最も高く、次いで「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%）となっている。一方で「自分では購入しない」人は 9.1%である。

性別にみると、男性では「コンビニエンスストア」（27.2%）、「ディスカウントショップ」（11.1%）が女性よりも高い割合となっている。また、男性では「自分では購入しない」人が 11.5%いる。女性では「通信販売」（20.2%）、「専門店・メーカー直営店」（5.8%）などが男性よりも高い割合となっている。

年代別にみると、18～59 歳では「ドラッグストア」、「コンビニエンスストア」での購入割合が高く、40～59 歳、60～74 歳では「インターネットショッピング」、「通信販売」での購入割合が高い。



【性別】

	n=	ドラッグストア	スーパーマーケット	インターネットショッピング	コンビニエンスストア	通信販売	ディスカウントストア	専門店・メーカー直営店	デパート	家族や知人を通じて	調剤薬局	訪問販売	テレビショッピング	その他具体的に:	覚えていない	自分では購入しない
TOTAL	1266	48.3	34.4	31.5	20.5	17.1	7.2	4.5	1.6	1.2	1.1	0.8	0.7	2.3	1.1	9.1
男性	523	48.4	33.3	29.3	27.2	12.6	11.1	2.7	1.7	0.6	1.0	0.8	0.4	1.7	1.0	11.5
女性	743	48.3	35.3	33.1	15.7	20.2	4.4	5.8	1.5	1.6	1.2	0.8	0.9	2.7	1.2	7.4

【年代別】

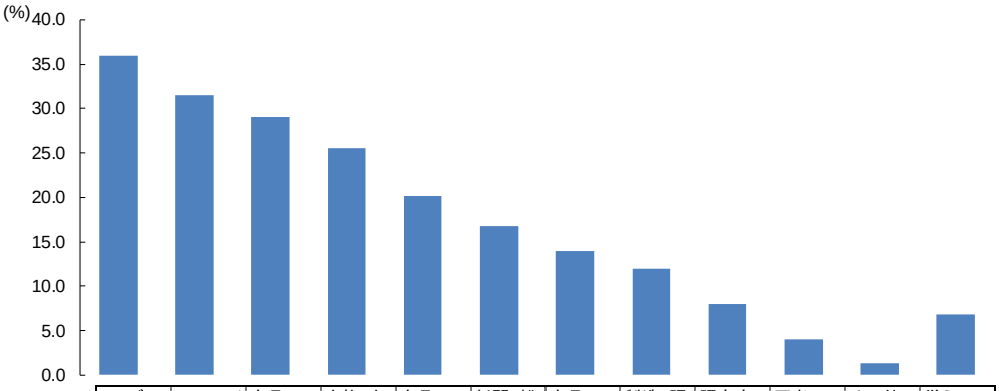
	n=	ドラッグストア	スーパーマーケット	インターネットショッピング	コンビニエンスストア	通信販売	ディスカウントストア	専門店・メーカー直営店	デパート	家族や知人を通じて	調剤薬局	訪問販売	テレビショッピング	その他具体的に:	覚えていない	自分では購入しない
TOTAL	1266	48.3	34.4	31.5	20.5	17.1	7.2	4.5	1.6	1.2	1.1	0.8	0.7	2.3	1.1	9.1
18～39歳	377	55.7	40.6	23.9	32.4	9.3	9.0	3.2	2.7	1.3	2.4	1.3	1.1	2.1	1.3	9.5
40～59歳	533	50.1	32.3	35.1	19.9	14.6	7.1	5.3	1.1	1.3	0.2	0.4	0.0	2.3	1.3	9.2
60～74歳	356	37.9	31.2	34.3	8.7	28.9	5.3	4.8	1.1	0.8	1.1	0.8	1.4	2.5	0.6	8.4

ご自身で「健康食品」を購入される方におたずねします。
Q2　あなたは、ご利用（摂取）の「健康食品」を購入する際、どのような情報を参考にしましたか。
（複数回答）【回答ベース：「健康食品」購入者】

健康食品を購入する際に参考にする情報は、「テレビ・ラジオの番組やコマーシャル」が 35.9%で最も高く、次いで「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%)となっている。

性別にみると、女性では「口コミ・インターネット等での評判」以外は、男性より高い割合となっている。

年代別にみると、18～39 歳では「商品のパッケージ、ラベル」(36.6%)、40～59 歳では「口コミ・インターネット等での評判」(37.3%)、60～74 歳では「テレビ・ラジオの番組やコマーシャル」(41.4%)が最も高い。また 60～74 歳では「新聞・雑誌の広告」(29.0%) の情報を参考にする割合が他の年代に比べ高くなっている。



【性別】

	n=	テレビ・ラジオの番組やコマーシャル	口コミ・インターネット等での評判	商品のパッケージ、ラベル	家族・友人の勧め	商品のホームページ	新聞・雑誌の広告	商品のチラシ、パンフレット	製造・販売企業のイメージ・ブランド	販売店の店員の説明、店頭の説明書き	医者の勧め	その他具体的に:	覚えていない
TOTAL	1137	35.9	31.5	29.0	25.5	20.1	16.8	13.9	12.0	8.0	4.0	1.3	6.8
男性	458	35.4	32.3	28.2	21.6	17.9	15.9	10.7	11.4	5.5	3.5	0.9	8.1
女性	679	36.2	30.9	29.6	28.1	21.6	17.4	16.1	12.5	9.7	4.4	1.6	5.9

【年代別】

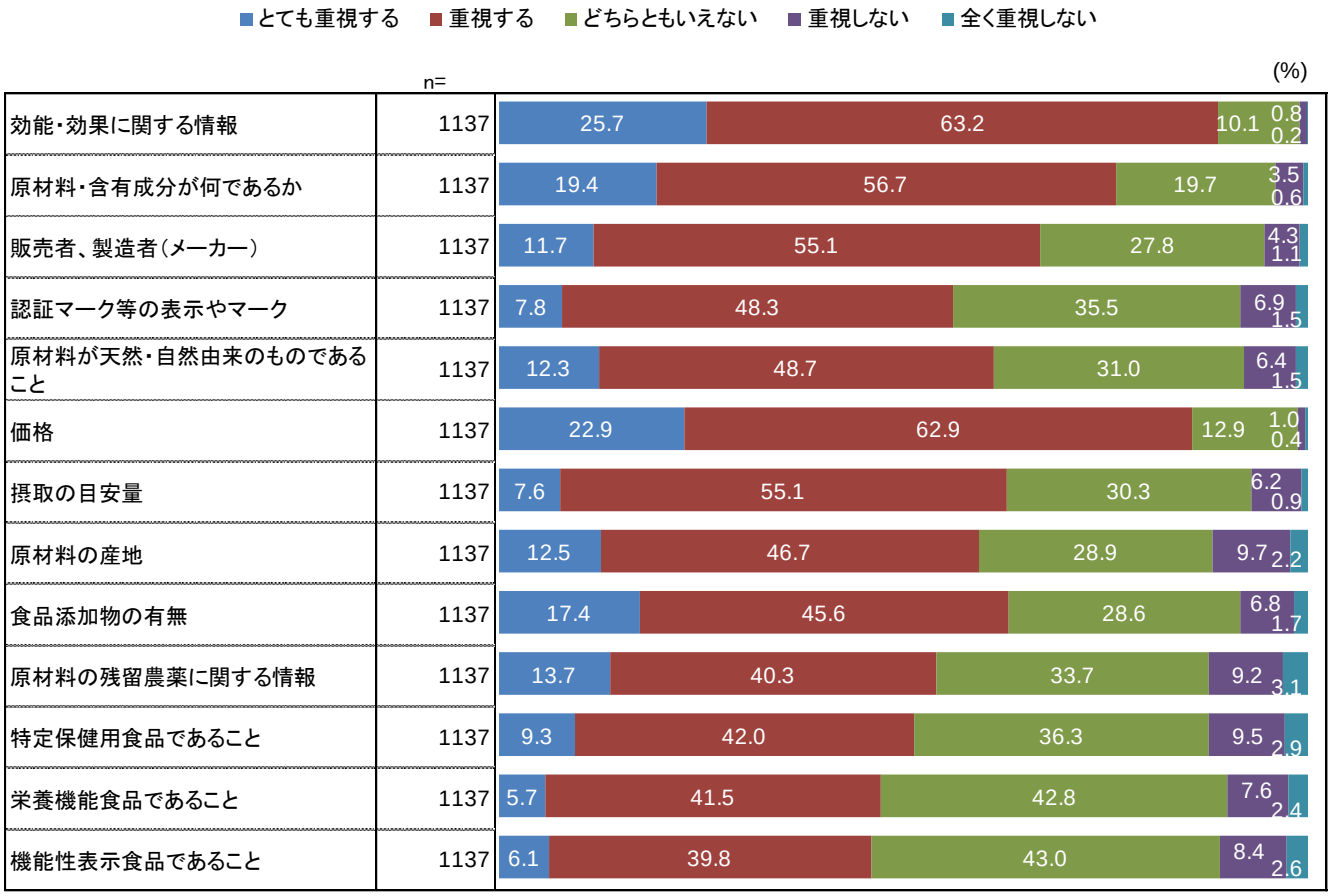
	n=	テレビ・ラジオの番組やコマーシャル	口コミ・インターネット等での評判	商品のパッケージ、ラベル	家族・友人の勧め	商品のホームページ	新聞・雑誌の広告	商品のチラシ、パンフレット	製造・販売企業のイメージ・ブランド	販売店の店員の説明、店頭の説明書き	医者の勧め	その他具体的に:	覚えていない
TOTAL	1137	35.9	31.5	29.0	25.5	20.1	16.8	13.9	12.0	8.0	4.0	1.3	6.8
18～39歳	336	29.8	29.8	36.6	29.2	13.4	8.0	9.2	9.8	7.4	5.1	1.2	11.3
40～59歳	477	36.5	37.3	32.5	24.1	23.1	14.7	12.8	12.4	7.3	3.4	0.6	5.7
60～74歳	324	41.4	24.7	16.0	23.8	22.8	29.0	20.4	13.9	9.6	4.0	2.5	3.7

ご自身で「健康食品」を購入される方におたずねします。
Q3　あなたが利用（摂取）している「健康食品」を購入する際、以下について、どの程度重視しますか。【回答ベース：「健康食品」購入者】

健康食品を購入する際に、重視する（「とても重視する」+「重視する」）こととして、「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%）を挙げる人が多い。

性別にみると、購入の際に「とても重視する」「重視する」割合は、多くの項目で男性よりも女性のほうが高い。

年代別にみると、60～74 歳では、「原材料が天然・自然由来のものであること」、「原材料の産地」、「食品添加物の有無」、「原材料の残留農薬に関する情報」など、原材料に関する情報を重視する割合が、他の年代に比べ高くなっている。



＜効能・効果に関する情報＞

効能・効果に関する情報については、「とても重視する」が 25.7%、「重視する」が 63.2%、「どちらともいえない」が 10.1%、「重視しない」が 0.8%、「全く重視しない」が 0.2%となっている。

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	25.7	63.2	10.1	0.8	0.2
男性	458	20.5	64.2	14.2	0.9	0.2
女性	679	29.2	62.6	7.4	0.7	0.1

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	25.7	63.2	10.1	0.8	0.2
18～39歳	336	23.5	61.9	13.1	1.5	0.0
40～59歳	477	25.6	62.9	10.5	0.6	0.4
60～74歳	324	28.1	65.1	6.5	0.3	0.0

＜原材料・含有成分が何であるか＞

原材料・含有成分が何であるかについては、「とても重視する」が 19.4%、「重視する」が 56.7%、「どちらともいえない」が 19.7%、「重視しない」が 3.5%、「全く重視しない」が 0.6%となっている。

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	19.4	56.7	19.7	3.5	0.6
男性	458	17.0	53.1	24.7	4.8	0.4
女性	679	21.1	59.2	16.3	2.7	0.7

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】

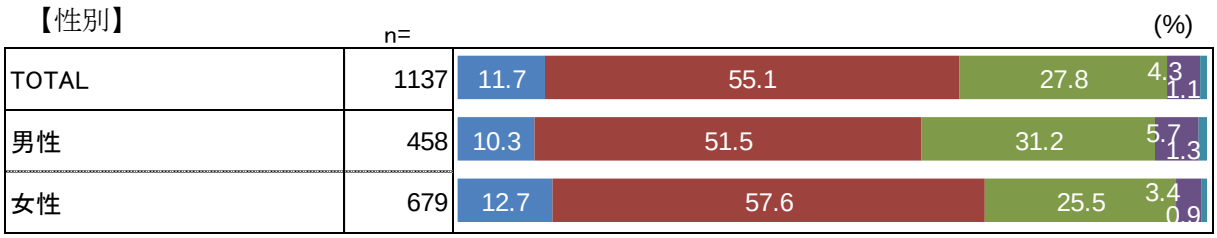
	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	19.4	56.7	19.7	3.5	0.6
18～39歳	336	17.0	50.3	26.2	5.4	1.2
40～59歳	477	18.9	57.0	20.3	3.1	0.6
60～74歳	324	22.8	63.0	12.0	2.2	0.0

＜販売者、製造者（メーカー）＞

販売者、製造者（メーカー）については、「とても重視する」が 11.7%、「重視する」が 55.1%、「どちらともいえない」が 27.8%、「重視しない」が 4.3%、「全く重視しない」が 1.1%となっている。

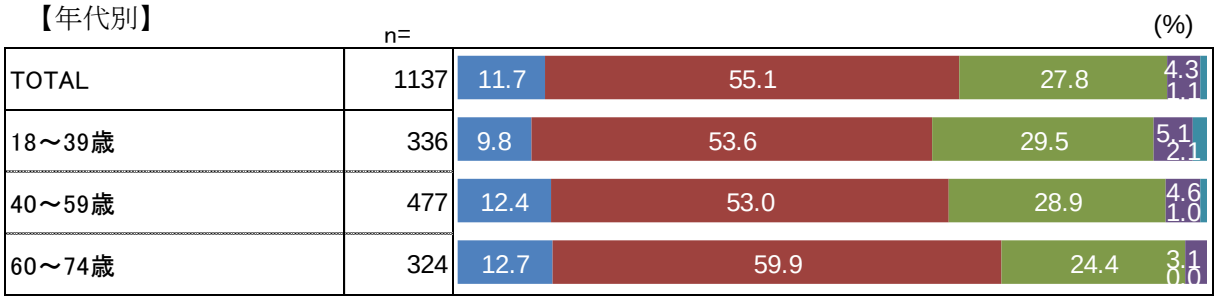
■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】



■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】

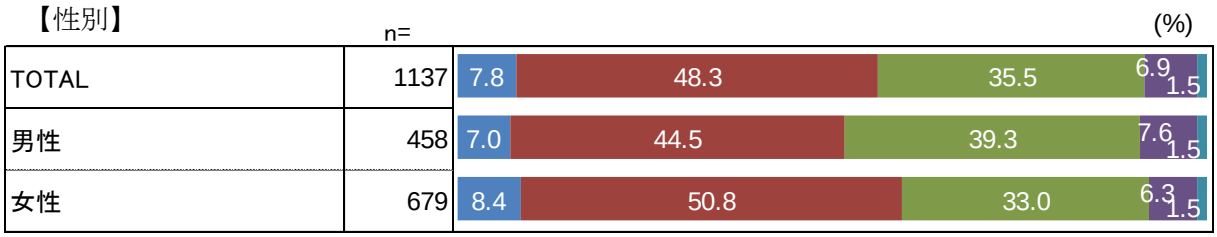


＜認証マーク等の表示やマーク＞

認証マーク等の表示やマークについては、「とても重視する」が 7.8%、「重視する」が 48.3%、「どちらともいえない」が 35.5%、「重視しない」が 6.9%、「全く重視しない」が 1.5%となっている。

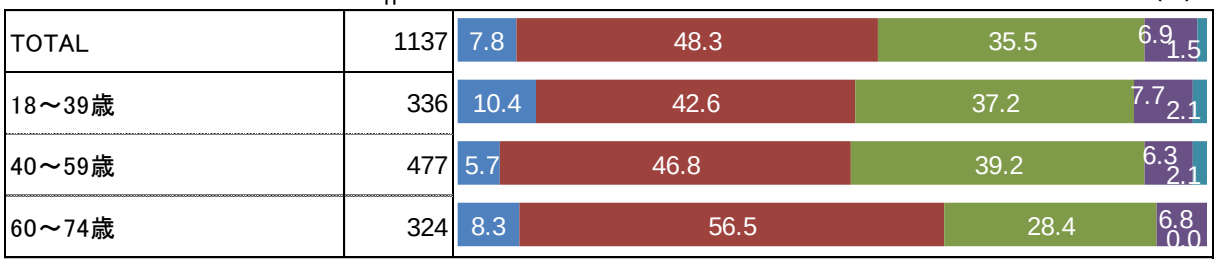
■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】



■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】



＜原材料が天然・自然由来のものであること＞

原材料が天然・自然由来のものであることについては、「とても重視する」が 12.3%、「重視する」が 48.7%、「どちらともいえない」が 31.0%、「重視しない」が 6.4%、「全く重視しない」が 1.5%となっている。

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	12.3	48.7	31.0	6.4	1.5
男性	458	10.3	42.8	36.5	9.2	1.3
女性	679	13.7	52.7	27.4	4.6	1.6

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	12.3	48.7	31.0	6.4	1.5
18～39歳	336	10.7	43.2	35.4	8.3	2.4
40～59歳	477	10.1	47.2	33.5	7.3	1.9
60～74歳	324	17.3	56.8	22.8	3.1	0.0

＜価格＞

価格については、「とても重視する」が 22.9%、「重視する」が 62.9%、「どちらともいえない」が 12.9%、「重視しない」が 1.0%、「全く重視しない」が 0.4%となっている。

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	22.9	62.9	12.9	1.0	0.4
男性	458	21.0	62.7	14.8	1.1	0.4
女性	679	24.2	63.0	11.6	0.9	0.3

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】

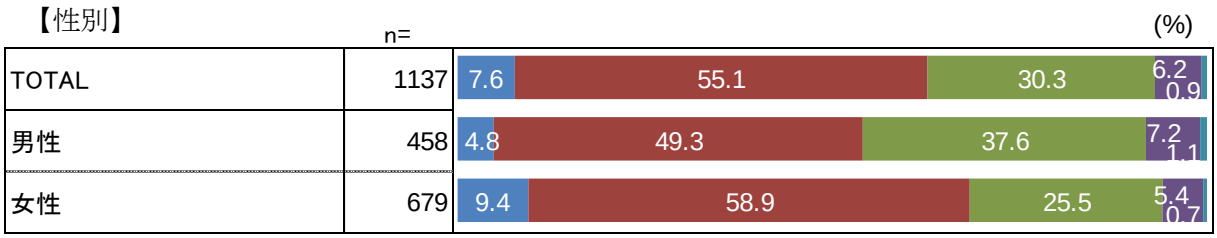
	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	22.9	62.9	12.9	1.0	0.4
18～39歳	336	27.7	56.0	14.3	1.8	0.3
40～59歳	477	24.1	63.1	11.7	0.6	0.4
60～74歳	324	16.0	69.8	13.3	0.6	0.3

＜摂取の目安量＞

摂取の目安量については、「とても重視する」が 7.6%、「重視する」が 55.1%、「どちらともいえない」が 30.3%、「重視しない」が 6.2%、「全く重視しない」が 0.9%となっている。

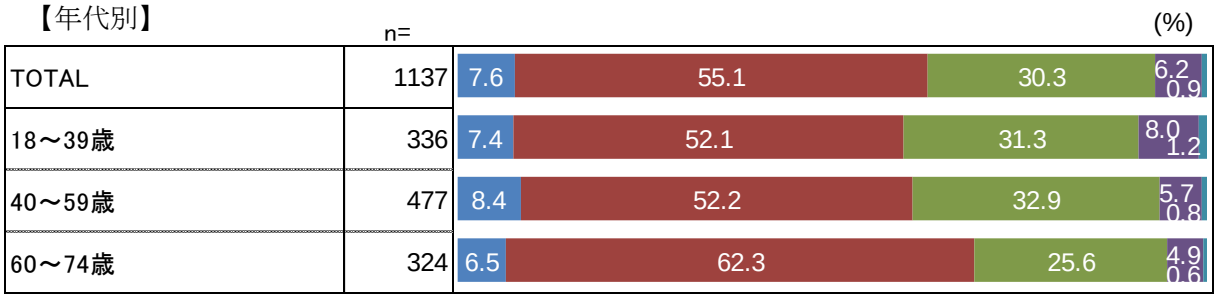
■とても重視する ■重視する ■どちらともいえない ■重視しない ■全く重視しない

【性別】



■とても重視する ■重視する ■どちらともいえない ■重視しない ■全く重視しない

【年代別】

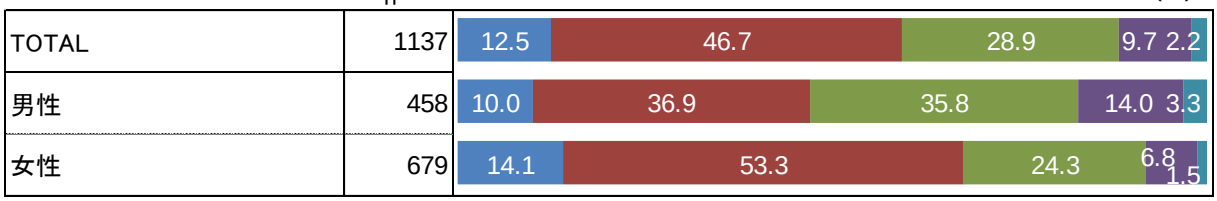


＜原材料の産地＞

販売者、製造者（メーカー）については、「とても重視する」が 12.5%、「重視する」が 46.7%、「どちらともいえない」が 28.9%、「重視しない」が 9.7%、「全く重視しない」が 2.2%となっている。

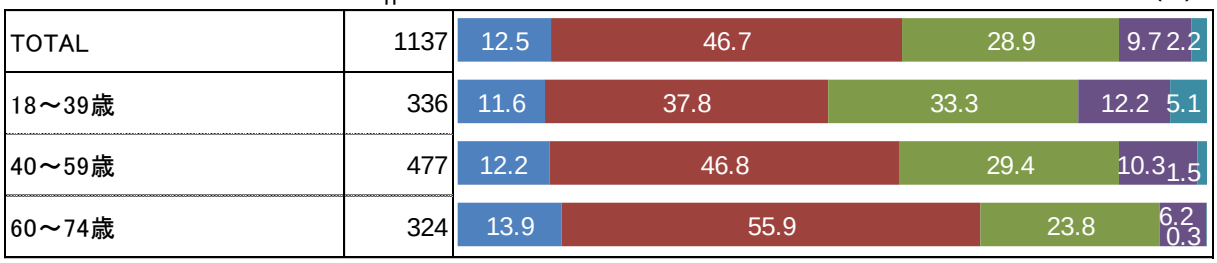
■とても重視する ■重視する ■どちらともいえない ■重視しない ■全く重視しない

【性別】



■とても重視する ■重視する ■どちらともいえない ■重視しない ■全く重視しない

【年代別】



＜食品添加物の有無＞

食品添加物の有無については、「とても重視する」が 17.4%、「重視する」が 45.6%、「どちらともいえない」が 28.6%、「重視しない」が 6.8%、「全く重視しない」が 1.7%となっている。

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	17.4	45.6	28.6	6.8	1.7
男性	458	12.7	43.0	33.0	9.6	1.7
女性	679	20.6	47.3	25.6	4.9	1.6

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	17.4	45.6	28.6	6.8	1.7
18～39歳	336	14.0	40.5	33.9	9.2	2.4
40～59歳	477	15.1	44.2	31.2	7.3	2.1
60～74歳	324	24.4	52.8	19.1	3.4	0.3

＜原材料の残留農薬に関する情報＞

原材料の残留農薬に関する情報については、「とても重視する」が 13.7%、「重視する」が 40.3%、「どちらともいえない」が 33.7%、「重視しない」が 9.2%、「全く重視しない」が 3.1%となっている。

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	13.7	40.3	33.7	9.2	3.1
男性	458	10.3	38.4	35.6	11.8	3.9
女性	679	16.1	41.5	32.4	7.5	2.5

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	13.7	40.3	33.7	9.2	3.1
18～39歳	336	10.7	32.7	36.9	14.0	5.7
40～59歳	477	11.3	38.2	38.4	9.0	3.1
60～74歳	324	20.4	51.2	23.5	4.6	0.3

＜特定保健用食品であること＞

特定保健用食品であることについては、「とても重視する」が 9.3%、「重視する」が 42.0%、「どちらともいえない」が 36.3%、「重視しない」が 9.5%、「全く重視しない」が 2.9%となっている。

■とても重視する ■重視する ■どちらともいえない ■重視しない ■全く重視しない

【性別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	9.3	42.0	36.3	9.5	2.9
男性	458	8.3	43.4	34.5	10.3	3.5
女性	679	10.0	40.9	37.6	9.0	2.5

■とても重視する ■重視する ■どちらともいえない ■重視しない ■全く重視しない

【年代別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	9.3	42.0	36.3	9.5	2.9
18～39歳	336	11.0	44.6	32.1	8.9	3.3
40～59歳	477	8.8	38.6	39.6	9.4	3.6
60～74歳	324	8.3	44.1	35.8	10.2	1.5

＜栄養機能食品であること＞

栄養機能食品であることについては、「とても重視する」が 5.7%、「重視する」が 41.5%、「どちらともいえない」が 42.8%、「重視しない」が 7.6%、「全く重視しない」が 2.4%となっている。

■とても重視する ■重視する ■どちらともいえない ■重視しない ■全く重視しない

【性別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	5.7	41.5	42.8	7.6	2.4
男性	458	4.8	41.9	41.9	8.5	2.8
女性	679	6.3	41.2	43.4	6.9	2.1

■とても重視する ■重視する ■どちらともいえない ■重視しない ■全く重視しない

【年代別】

	n=	とても重視する	重視する	どちらともいえない	重視しない	全く重視しない
TOTAL	1137	5.7	41.5	42.8	7.6	2.4
18～39歳	336	6.8	42.9	40.2	7.4	2.7
40～59歳	477	5.9	38.6	45.5	7.3	2.7
60～74歳	324	4.3	44.4	41.7	8.0	1.5

＜機能性表示食品であること＞

機能性表示食品であることについては、「とても重視する」が 6.1%、「重視する」が 39.8%、「どちらともいえない」が 43.0%、「重視しない」が 8.4%、「全く重視しない」が 2.6%となっている。

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【性別】

	n=	(%)
TOTAL	1137	6.1 / 39.8 / 43.0 / 8.4 / 2.6
男性	458	5.2 / 38.9 / 43.4 / 9.6 / 2.8
女性	679	6.6 / 40.5 / 42.7 / 7.7 / 2.5

■とても重視する　■重視する　■どちらともいえない　■重視しない　■全く重視しない

【年代別】

	n=	(%)
TOTAL	1137	6.1 / 39.8 / 43.0 / 8.4 / 2.6
18～39歳	336	6.8 / 37.5 / 42.9 / 9.5 / 3.3
40～59歳	477	6.1 / 38.2 / 44.9 / 7.8 / 3.1
60～74歳	324	5.2 / 44.8 / 40.4 / 8.3 / 1.2

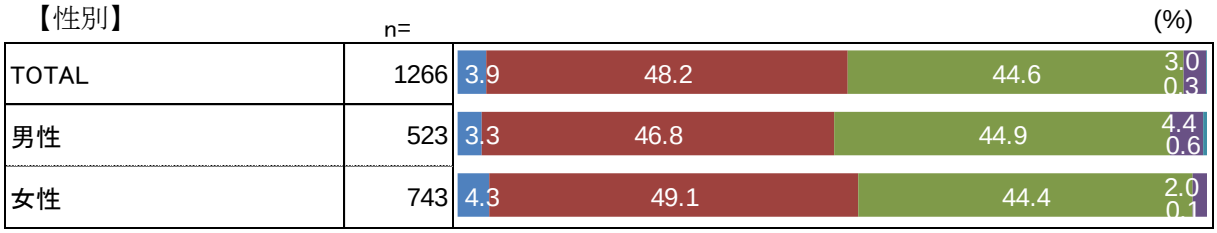
Q4　あなたが利用（摂取）している「健康食品」に対する満足度をお答えください。

利用（摂取）している健康食品に対する満足度は、「大いに満足」が 3.9%、「満足」が 48.2%、「どちらともいえない」が 44.6%、「不満」が 3.0%、「非常に不満」が 0.3%となっている。

性別では大きな差は見られないが、年代別では 18～39 歳で「大いに満足」(5.3%)、「満足」(53.8%)が合わせて 59.1%となっており、他の年代に比べ満足度が高い。

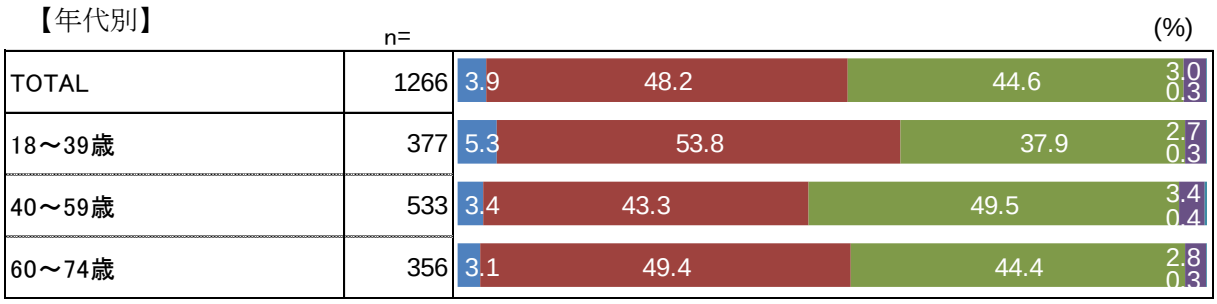
■大いに満足　■満足　■どちらともいえない　■不満　■非常に不満

【性別】



■大いに満足　■満足　■どちらともいえない　■不満　■非常に不満

【年代別】



Q5　あなたは、ご利用（摂取）の「健康食品」の効果をどの程度感じていますか。

利用（摂取）している健康食品の効果を感じる程度は、「非常に効果を感じている」が 8.4%、「少しは効果を感じている」が 61.8%、「効果を感じていない」が 29.9%となっている。

性別では大きな差は見られないが、年代別では 18～39 歳で「非常に効果を感じている」が 10.9%となっており、他の年代に比べ効果を感じている割合が高い。

■非常に効果を感じている　■少しは効果を感じている　■効果を感じてない

【性別】

	n=	非常に効果を感じている	少しは効果を感じている	効果を感じてない
TOTAL	1266	8.4	61.8	29.9
男性	523	8.0	62.7	29.3
女性	743	8.6	61.1	30.3

(%)

■非常に効果を感じている　■少しは効果を感じている　■効果を感じてない

【年代別】

	n=	非常に効果を感じている	少しは効果を感じている	効果を感じてない
TOTAL	1266	8.4	61.8	29.9
18～39歳	377	10.9	63.1	26.0
40～59歳	533	7.3	59.3	33.4
60～74歳	356	7.3	64.0	28.7

(%)

Q6　次のうち、あなたが今までに医療機関や健康診断で、下記についての「疾病がある」または「疑いがある」と診断されたことはありますか。（複数回答）

健康診断の状況をみると、診断、疑いとも「特にない」が最も高い。一方で「疾病があると診断された」症状として、「脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが高い）」（19.3%）、「アレルギー（花粉症など）症」（17.0%）、「高血圧」（13.7%）がそれぞれ１割を超えている。

また「疾病の疑いがある」症状として、「アレルギー（花粉症など）症」が 5.5%と高い割合となっている。

	n=	糖尿病	脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）	肥満	高血圧	貧血	骨粗しょう症	アレルギー（花粉症など）症	関節炎	更年期症状	眼精疲労	その他	特にない
診断された	1266	3.8	19.3	7.7	13.7	6.3	2.5	17.0	4.3	2.5	6.2	5.5	47.7
疑いがある	1266	2.9	4.6	4.0	3.0	2.4	1.5	5.5	1.2	3.0	5.3	1.7	73.4

＜疾病があると診断された＞

「疾病があると診断された」症状を性別にみると、男性では「脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが高い）」（22.9%）、「高血圧」（18.5%）、「肥満」（13.2%）、「糖尿病」（6.5%）が女性より高く、女性では「アレルギー（花粉症など）症」（19.8%）、「貧血」（8.7%）、「骨粗しょう症」（4.2%）などが男性に比べ高い割合となっている。

年代別にみると、18～39 歳では「アレルギー（花粉症など）症」（21.2%）、60～74 歳では「脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが高い）」（33.4%）、「高血圧」（28.7%）が他の年代に比べ高い割合となっている。

【性別】	n=	脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）	アレルギー（花粉症など）症	高血圧	肥満	貧血	眼精疲労	関節炎	糖尿病	骨粗しょう症	更年期症状	その他	特にない
TOTAL	1266	19.3	17.0	13.7	7.7	6.3	6.2	4.3	3.8	2.5	2.5	5.5	47.7
男性	523	22.9	13.0	18.5	13.2	2.9	5.9	2.5	6.5	0.2	0.4	5.0	47.6
女性	743	16.7	19.8	10.4	3.9	8.7	6.3	5.7	1.9	4.2	4.0	5.8	47.8

【年代別】	n=	脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）	アレルギー（花粉症など）症	高血圧	肥満	貧血	眼精疲労	関節炎	糖尿病	骨粗しょう症	更年期症状	その他	特にない
TOTAL	1266	19.3	17.0	13.7	7.7	6.3	6.2	4.3	3.8	2.5	2.5	5.5	47.7
18～39歳	377	8.2	21.2	2.9	6.1	5.6	5.3	1.3	1.3	1.1	0.5	5.8	59.9
40～59歳	533	17.6	16.3	11.4	8.6	7.5	7.1	3.2	3.2	0.4	4.1	4.5	49.7
60～74歳	356	33.4	13.5	28.7	8.1	5.3	5.6	9.3	7.3	7.3	2.2	6.5	31.7

＜疾病の疑いがある＞

「疾病の疑いがある」症状を性別でみると、男性では「眼精疲労」（5.9%）、「高血圧」（5.0%）、「糖尿病」（4.8%）などが、女性に比べ高い割合となっている。

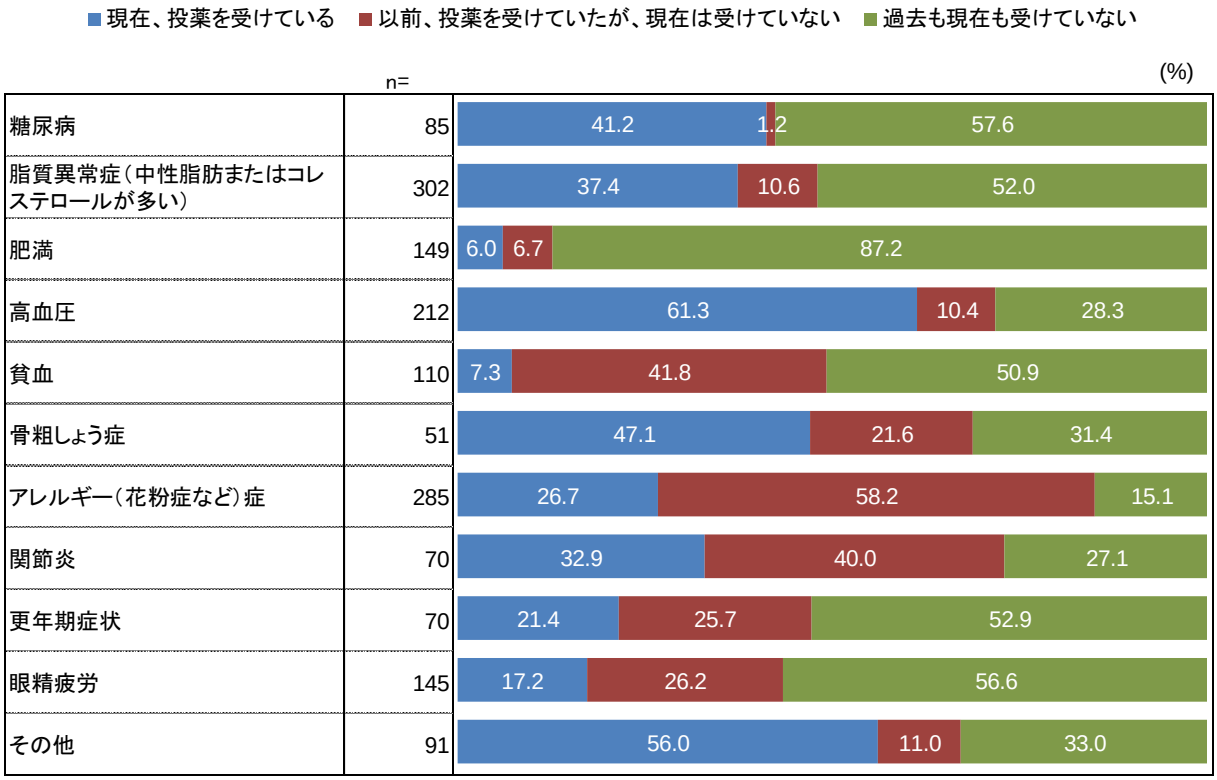
年代別にみると、40～59 歳では「脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが高い）」（6.0%）、「更年期障害」（5.4%）などが、他の年代に比べ高い割合となっている。

【性別】	n=	アレルギー（花粉症など）症	眼精疲労	脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）	肥満	高血圧	更年期症状	糖尿病	貧血	骨粗しょう症	関節炎	その他	特にない
TOTAL	1266	5.5	5.3	4.6	4.0	3.0	3.0	2.9	2.4	1.5	1.2	1.7	73.4
男性	523	4.8	5.9	4.8	5.5	5.0	1.3	4.8	1.5	1.0	1.3	1.3	73.6
女性	743	6.1	4.8	4.4	3.0	1.6	4.2	1.6	3.0	1.9	1.1	2.0	73.2

【年代別】	n=	アレルギー（花粉症など）症	眼精疲労	脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）	肥満	高血圧	更年期症状	糖尿病	貧血	骨粗しょう症	関節炎	その他	特にない
TOTAL	1266	5.5	5.3	4.6	4.0	3.0	3.0	2.9	2.4	1.5	1.2	1.7	73.4
18～39歳	377	5.8	4.8	2.1	3.7	2.1	1.3	0.5	3.7	0.3	1.1	1.1	79.3
40～59歳	533	5.3	6.4	6.0	3.9	3.6	5.4	4.1	2.8	0.8	1.5	2.3	70.9
60～74歳	356	5.6	4.2	5.1	4.5	3.1	1.1	3.7	0.3	3.9	0.8	1.7	70.8

Q7　あなたが今までに「診断」または「疑いがある」とされた疾病に関して、投薬を受けていますか。
【回答ベース：診断・疑いがある人】

健康診断で「診断」または「疑いがある」とされた疾病の投薬状況をみると、「現在、投薬を受けている」症状として、「高血圧」、「骨粗しょう症」、「糖尿病」などの割合が高くなっている。



＜糖尿病＞

糖尿病の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 41.2%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 1.2%、「過去も現在も受けていない」が 57.6%となっている。

性別では大きな差はみられないが、年代別では 60～74 歳で「現在、投薬を受けている」人が半数を超えている。

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	85	41.2	1.2	57.6
男性	59	42.4	0.0	57.6
女性	26	38.5	3.8	57.7

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	85	41.2	1.2	57.6
18～39歳	7	42.9	14.3	42.9
40～59歳	39	25.6	0.0	74.4
60～74歳	39	56.4	0.0	43.6

＜脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）＞

脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 37.4%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 10.6%、「過去も現在も受けていない」が 52.0%となっている。

性別では大きな差はみられないが、年代別では 60～74 歳で「現在、投薬を受けている」人が半数を超えている。

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	302	37.4	10.6	52.0
男性	145	39.3	10.3	50.3
女性	157	35.7	10.8	53.5

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	302	37.4	10.6	52.0
18～39歳	39	12.8	20.5	66.7
40～59歳	126	27.0	7.9	65.1
60～74歳	137	54.0	10.2	35.8

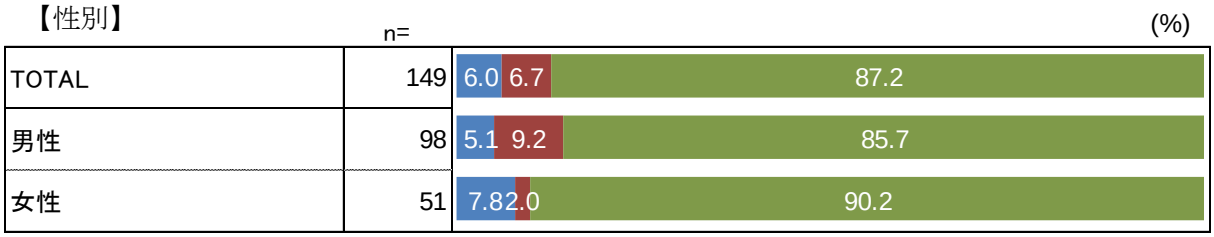
＜肥満＞

肥満の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 6.0%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 6.7%、「過去も現在も受けていない」が 87.2%となっている。

性別では大きな差はみられないが、年代別では 18～39 歳で「現在、投薬を受けている」人が 10.8%となっている。

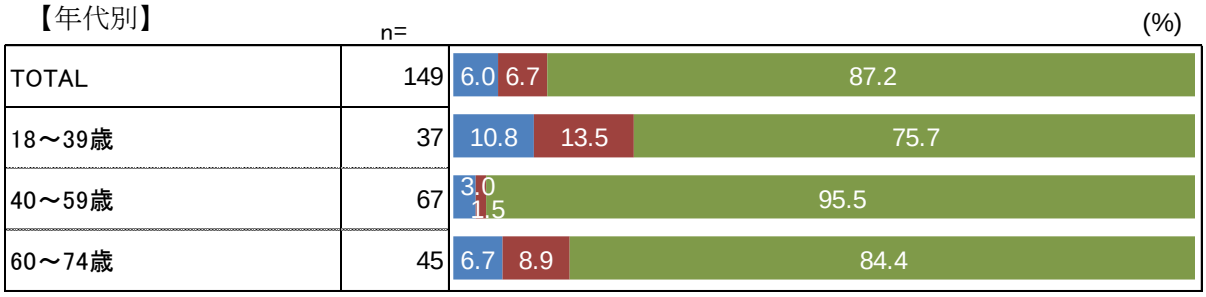
■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】



■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】



＜高血圧＞

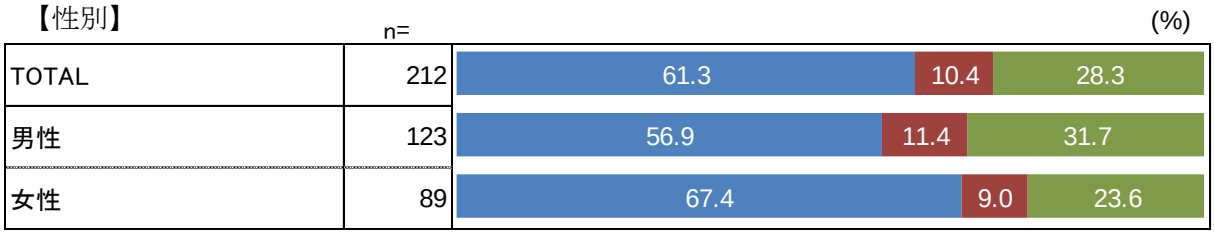
高血圧の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 61.3%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 10.4%、「過去も現在も受けていない」が 28.3%となっている。

性別にみると、女性では「現在、投薬を受けている」人が 7 割近くおり、男性よりも高くなっている。

年代別にみると、「現在、投薬を受けている」人は、40～59 歳で 53.8%、60～74 歳で 73.5%となっている。

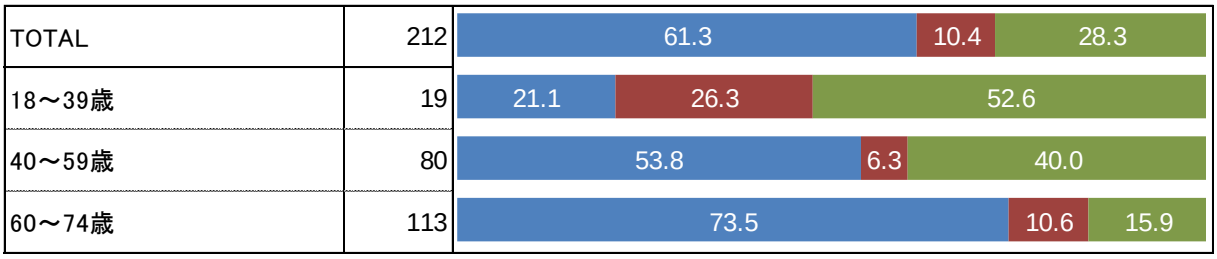
■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】



■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】



＜貧血＞

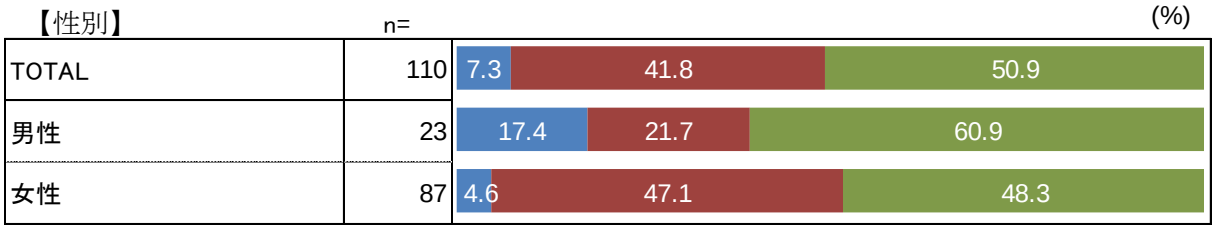
貧血の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 7.3%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 41.8%、「過去も現在も受けていない」が 50.9%となっている。

性別にみると、女性では「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」人が 47.1%となっている。

年代別では、投薬状況に大差はみられない。

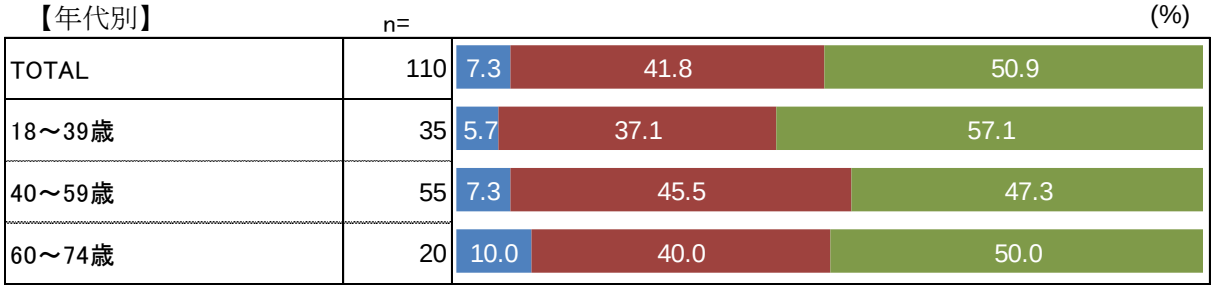
■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】



■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】



＜骨粗しょう症＞

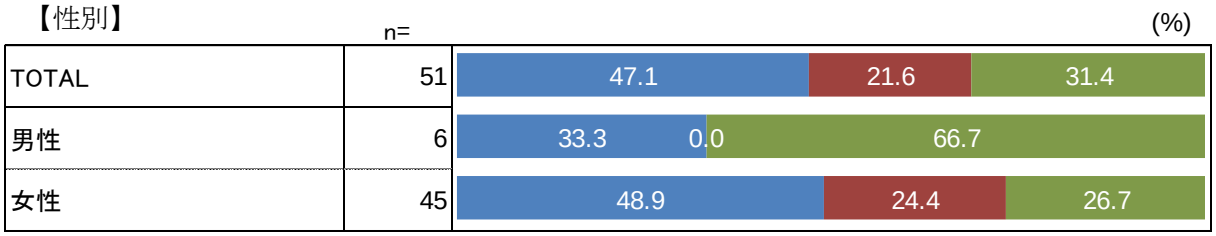
骨粗しょう症の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 47.1%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 21.6%、「過去も現在も受けていない」が 31.4%となっている。

性別にみると、女性では「現在、投薬を受けている」人が 48.9%となっている。

年代別にみると、60～74 歳では「現在、投薬を受けている」人が半数を超えている。

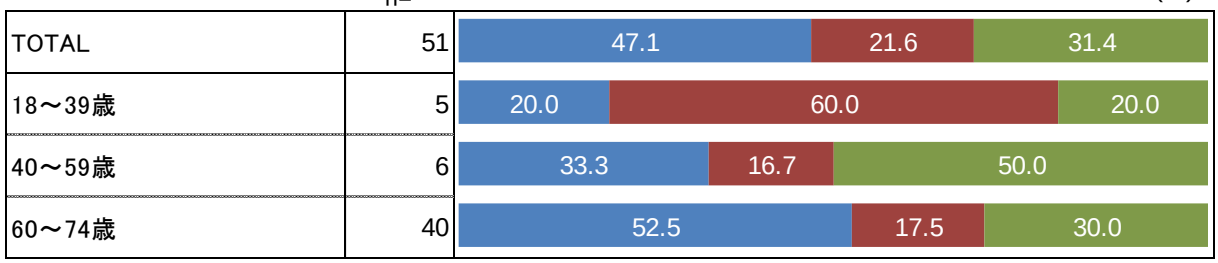
■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】



■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】



＜アレルギー（花粉症など）症＞

アレルギー（花粉症など）症の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 26.7%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 58.2%、「過去も現在も受けていない」が 15.1%となっている。

性別にみると、現在、過去とも投薬経験のある人が多く、男女とも過去の投薬経験は５割を超えている。

年代別にみると、いずれの年代も「現在、投薬を受けている」人が２割を超えている。

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	285	26.7	58.2	15.1
男性	93	32.3	51.6	16.1
女性	192	24.0	61.5	14.6

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	285	26.7	58.2	15.1
18～39歳	102	24.5	58.8	16.7
40～59歳	115	25.2	55.7	19.1
60～74歳	68	32.4	61.8	5.9

＜関節炎＞

関節炎の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 32.9%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 40.0%、「過去も現在も受けていない」が 27.1%となっている。

性別にみると、女性では「現在、投薬を受けている」人が 36.0%となっている。

年代別にみると、60～74 歳では「現在、投薬を受けている」、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」人がそれぞれ 36.1%となっており、投薬経験者は合わせて 72.2%である。

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	70	32.9	40.0	27.1
男性	20	25.0	50.0	25.0
女性	50	36.0	36.0	28.0

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	70	32.9	40.0	27.1
18～39歳	9	55.6	33.3	11.1
40～59歳	25	20.0	48.0	32.0
60～74歳	36	36.1	36.1	27.8

＜更年期症＞

更年期症の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」21.4%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」25.7%、「過去も現在も受けていない」52.9%となっている。

※年代・年代別ともサンプル数が少ないため、参考値とされたい。

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	70	21.4	25.7	52.9
男性	9	22.2	22.2	55.6
女性	61	21.3	26.2	52.5

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	70	21.4	25.7	52.9
18～39歳	7	14.3	28.6	57.1
40～59歳	51	23.5	17.6	58.8
60～74歳	12	16.7	58.3	25.0

＜眼精疲労＞

眼精疲労の投薬状況は、「現在、投薬を受けている」が 17.2%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」が 26.2%、「過去も現在も受けていない」が 56.6%となっている。

性別にみると、女性では「現在、投薬を受けている」人が 20.5%で、男性に比べ高くなっている。

年代別にみると、60～74 歳で「現在、投薬を受けている」人が 25.7%、「以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない」人が 28.6%となっており、投薬経験者は合わせて 54.3%である。

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【性別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	145	17.2	26.2	56.6
男性	62	12.9	19.4	67.7
女性	83	20.5	31.3	48.2

■現在、投薬を受けている　■以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない　■過去も現在も受けていない

【年代別】

	n=	現在、投薬を受けている	以前、投薬を受けていたが、現在は受けていない	過去も現在も受けていない
TOTAL	145	17.2	26.2	56.6
18～39歳	38	5.3	42.1	52.6
40～59歳	72	19.4	16.7	63.9
60～74歳	35	25.7	28.6	45.7

Q8　あなたは、「健康食品」と医薬品（内服薬）とを併用したことはありますか。

健康食品と医薬品（内服薬）の併用状況は、「医薬品と併用したことがある」が 31.0%、「医薬品と併用したことはない」が 49.1%、「覚えていない（わからない）」が 20.0%となっている。

性別にみると、女性では「医薬品と併用したことがある」が 33.6%となっており、男性に比べ高くなっている。

年代別にみると、60～74 歳では「医薬品と併用したことがある」人が４割近い。

■医薬品と併用したことがある　■医薬品と併用したことはない　■覚えていない（わからない）

【性別】

	n=	(%)		
TOTAL	1266	31.0	49.1	20.0
男性	523	27.2	54.7	18.2
女性	743	33.6	45.1	21.3

■医薬品と併用したことがある　■医薬品と併用したことはない　■覚えていない（わからない）

【年代別】

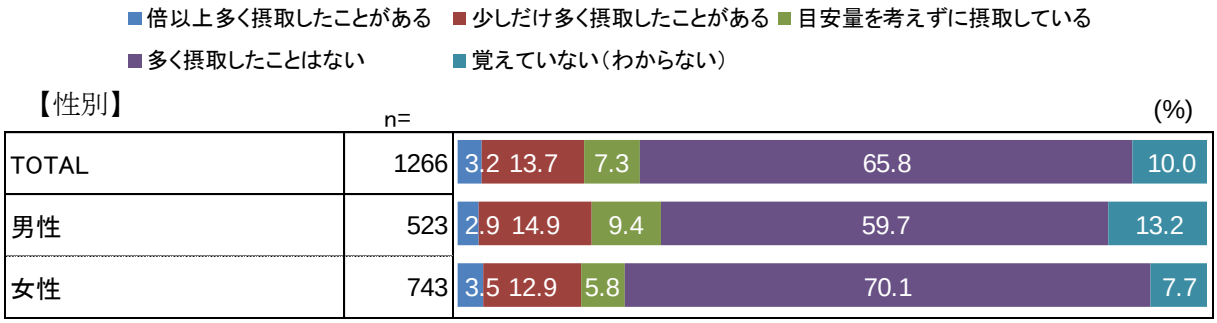
	n=	(%)		
TOTAL	1266	31.0	49.1	20.0
18～39歳	377	25.7	49.3	24.9
40～59歳	533	30.0	49.0	21.0
60～74歳	356	37.9	48.9	13.2

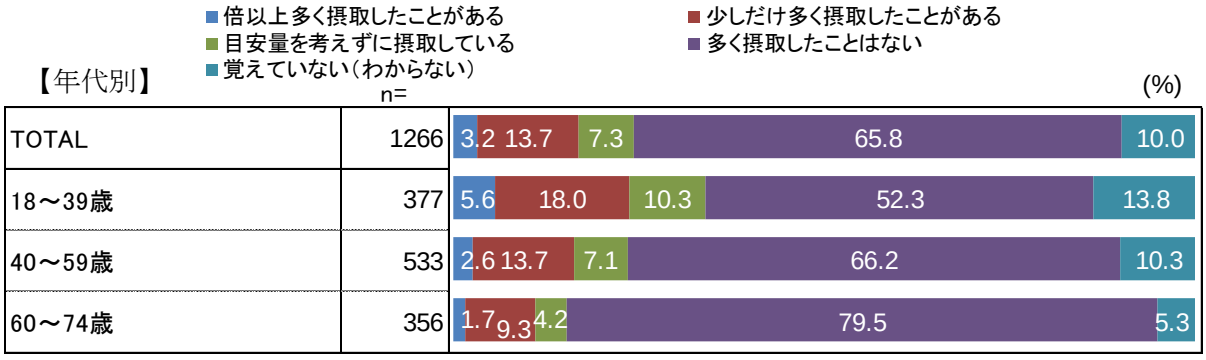
Q9　あなたは、「健康食品」を、1 回の決められた摂取目安量より多く利用（摂取）したことはありますか。

「健康食品」を摂取目安量より多く利用（摂取）したことの経験の有無は、「倍以上多く摂取したことがある」が 3.2%、「少しだけ多く摂取したことがある」が 13.7%、「目安量を考えずに摂取している」が 7.3%、「多く摂取したことはない」が 65.8%、「覚えていない（わからない）」が 10.0%となっている。

性別にみると、男性では「目安量を考えずに摂取している」人が 9.4%となっている。

年代別にみると、「目安量を考えずに摂取している」人が 18～39 歳では 10.3%、40～59 歳では 7.1%となっている。





Q10　あなたは、同時に複数の「健康食品」を利用（摂取）している、利用（摂取）したことはありますか。

同時に複数の健康食品を利用（摂取）した経験の有無は、「ある」が 51.1%、「ない」が 37.4%、「覚えていない（わからない）」が 11.5%となっている。

性別にみると、女性では同時に複数の健康食品を利用（摂取）したことがある人が 54.2%で、男性に比べ高くなっている。

年代別にみると、年代が上がるにつれて同時に複数の健康食品を利用（摂取）したことがある人が多くなっている。

【性別】

■ある　■ない　■覚えていない（わからない）

	n=	ある	ない	覚えていない（わからない）
TOTAL	1266	51.1	37.4	11.5
男性	523	46.7	42.8	10.5
女性	743	54.2	33.6	12.1

(%)

【年代別】

■ある　■ない　■覚えていない（わからない）

	n=	ある	ない	覚えていない（わからない）
TOTAL	1266	51.1	37.4	11.5
18～39歳	377	45.9	38.7	15.4
40～59歳	533	50.7	37.9	11.4
60～74歳	356	57.3	35.4	7.3

(%)

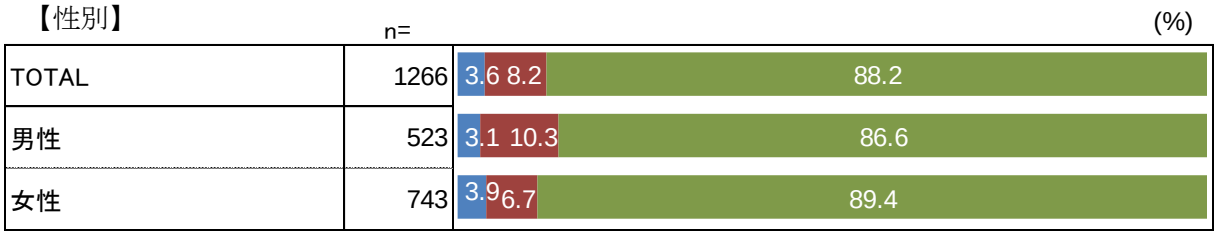
Q11　あなたは、これまでに、「健康食品」を利用して、体調不良を感じたことはありますか。

健康食品の利用で体調不良を感じたことの状況をみると、「ある」が 3.6%、「確信が持てないがある（他の要因の可能性もあり）」が 8.2%、「ない（わからない）」が 88.2%となっている。

性別、年代別とも、大きな差はみられない。

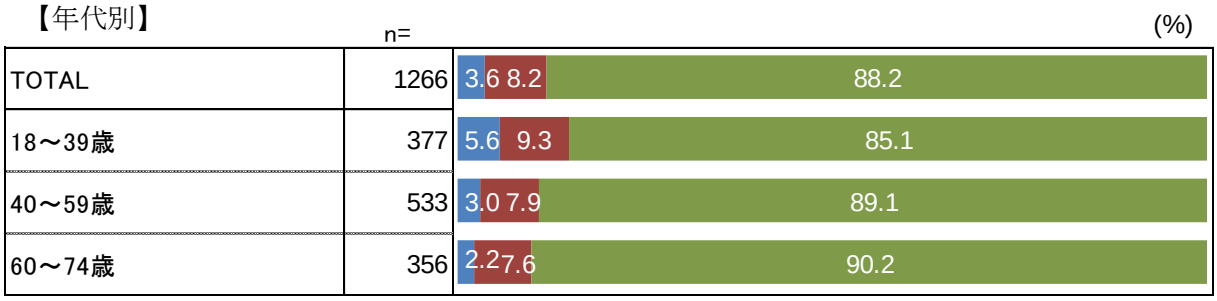
■ある　■確信が持てないがある（他の要因の可能性もあり）　■ない（わからない）

【性別】



■ある　■確信が持てないがある（他の要因の可能性もあり）　■ない（わからない）

【年代別】

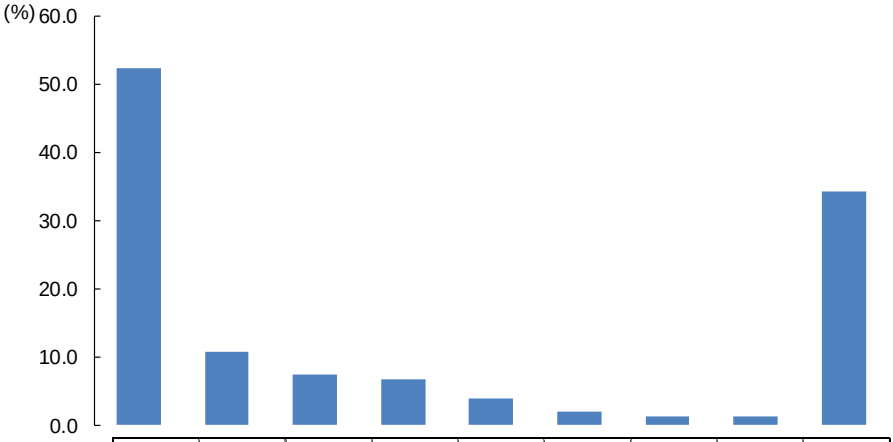


体調不良を感じたことがある方におたずねします。
Q12　あなたは、「健康食品」を利用して、体調不良を感じた後、どのような対応をしましたか。（複数回答）【回答ベース：体調不良を感じたことがある人】

健康食品を利用して体調不良を感じたことがあると回答した人に、体調不良後の対応をたずねたところ、「「健康食品」の利用を中止した」が 52.3%で最も高いが、一方で「特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）」が 34.2%となっている。

性別にみると、男性では「「健康食品」の利用を中止した」人が 40.0%いる一方、「特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）」人が 41.4%となっている。女性では、「「健康食品」の利用を中止した」が 63.3%で男性に比べ高くなっている。

年代別にみると、いずれの年代でも「「健康食品」の利用を中止した」人は５割いるが、「特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）」人も３割を超えており、特に 60～74 歳では「特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）」人が 37.1%となっている。



【性別】

	n=	「健康食品」の利用を中止した	家族・友人・知人に相談した	購入店や製造元・輸入元に連絡した	医師の診察を受けた	消費生活センター等の公的相談窓口に相談した	薬剤師に相談した	保健所に相談した	その他具体的に:	特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）
TOTAL	149	52.3	10.7	7.4	6.7	4.0	2.0	1.3	1.3	34.2
男性	70	40.0	7.1	7.1	8.6	4.3	1.4	0.0	1.4	41.4
女性	79	63.3	13.9	7.6	5.1	3.8	2.5	2.5	1.3	27.8

【年代別】

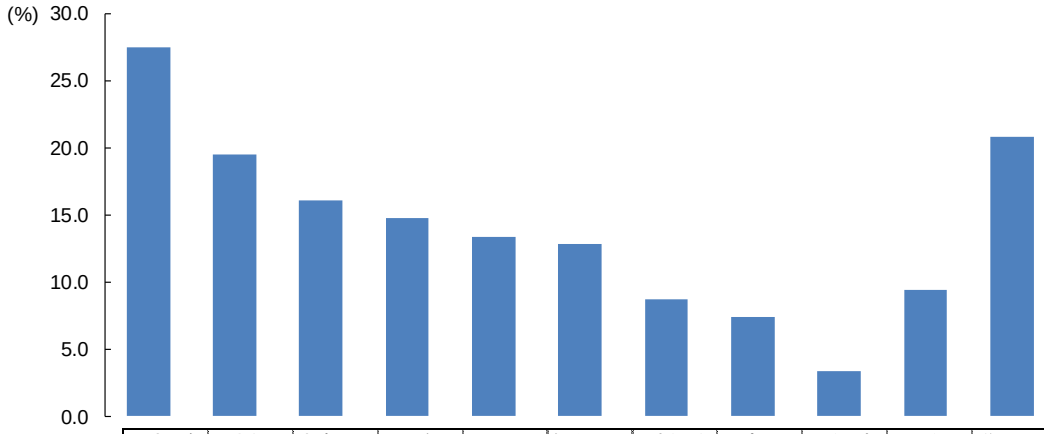
	n=	「健康食品」の利用を中止した	家族・友人・知人に相談した	購入店や製造元・輸入元に連絡した	医師の診察を受けた	消費生活センター等の公的相談窓口に相談した	薬剤師に相談した	保健所に相談した	その他具体的に:	特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）
TOTAL	149	52.3	10.7	7.4	6.7	4.0	2.0	1.3	1.3	34.2
18～39歳	56	55.4	8.9	5.4	10.7	5.4	3.6	1.8	1.8	30.4
40～59歳	58	50.0	12.1	8.6	5.2	1.7	0.0	0.0	0.0	36.2
60～74歳	35	51.4	11.4	8.6	2.9	5.7	2.9	2.9	2.9	37.1

体調不良を感じたことがある方におたずねします。
Q13　あなたが「健康食品」を利用して、体調不良を感じた際の症状をお答えください。（複数回答）
【回答ベース：体調不良を感じたことがある人】

体調不良を感じたことがある人に、体調不良を感じた際の症状をたずねたところ、「下痢、腹痛」が27.5%と最も高く、次いで「吐き気、おう吐」（19.5%）、「皮膚のかゆみ、発赤、発疹」（16.1%）となっている。

性別にみると、男性では「覚えてない（わからない）」が 31.4%で最も多く、女性では男性に比べて「動悸（どきどき感）」（15.2%）などが多い。

年代別にみると、18～39 歳では「便秘」（19.6%）が、40～59 歳では「下痢、腹痛」が 36.2%となっており、他の年代に比べ高くなっている。



【性別】

	n=	下痢、腹痛	吐き気、おう吐	皮膚のかゆみ、発赤、発疹	けん怠感（だるさ）	めまい、ふらつき	便秘	動悸（どきどき感）	頭痛	出血（歯茎から血が出た、血が止まらなくなった等）	その他具体的に：	覚えていない（わからない）
TOTAL	149	27.5	19.5	16.1	14.8	13.4	12.8	8.7	7.4	3.4	9.4	20.8
男性	70	25.7	20.0	11.4	17.1	11.4	10.0	1.4	7.1	1.4	1.4	31.4
女性	79	29.1	19.0	20.3	12.7	15.2	15.2	15.2	7.6	5.1	16.5	11.4

【年代別】

	n=	下痢、腹痛	吐き気、おう吐	皮膚のかゆみ、発赤、発疹	けん怠感（だるさ）	めまい、ふらつき	便秘	動悸（どきどき感）	頭痛	出血（歯茎から血が出た、血が止まらなくなった等）	その他具体的に：	覚えていない（わからない）
TOTAL	149	27.5	19.5	16.1	14.8	13.4	12.8	8.7	7.4	3.4	9.4	20.8
18～39歳	56	25.0	26.8	17.9	21.4	16.1	19.6	10.7	12.5	3.6	1.8	10.7
40～59歳	58	36.2	10.3	15.5	13.8	12.1	8.6	6.9	5.2	1.7	12.1	29.3
60～74歳	35	17.1	22.9	14.3	5.7	11.4	8.6	8.6	2.9	5.7	17.1	22.9

「健康食品」を利用して、体調不良を感じ、医師の診察を受けた方におたずねします。
Q14　診断名がわかりましたらお答えください。（複数回答）【回答ベース：「健康食品」利用で体調不良を感じ、医師の診察を受けた人】

体調不良後、医師の診察を受けたと回答した方に、診断名をたずねたところ、以下のとおりであった。
※サンプル数が少ないため、参考値とされたい。

【性別】

	n=	血圧上昇	腎機能障害（腎臓がわるくなった、検査値の異常）	肝機能障害（肝臓がわるくなった、検査値の異常）	尿酸値の上昇	食物アレルギー	その他具体的に：	覚えていない（わからない）
TOTAL	10	60.0	50.0	40.0	30.0	20.0	10.0	10.0
男性	6	66.7	50.0	33.3	16.7	16.7	0.0	0.0
女性	4	50.0	50.0	50.0	50.0	25.0	25.0	25.0

【年代別】

	n=	血圧上昇	腎機能障害（腎臓がわるくなった、検査値の異常）	肝機能障害（肝臓がわるくなった、検査値の異常）	尿酸値の上昇	食物アレルギー	その他具体的に：	覚えていない（わからない）
TOTAL	10	60.0	50.0	40.0	30.0	20.0	10.0	10.0
18～39歳	6	50.0	50.0	50.0	33.3	16.7	0.0	16.7
40～59歳	3	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0
60～74歳	1	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0

中学生以下のお子様が「健康食品」を摂取している（していた）、中学生以下のお子様に「健康食品」を摂取させている（させた）と答えた方におたずねします。
Q15　「健康食品」をお子様が摂取する目的をお答えください。または、あなたが、「健康食品」をお子様に摂取させる目的をお答えください。（複数回答）【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取者】

中学生以下の子どもに健康食品を利用（摂取）させている方に、子どもに利用（摂取）させる目的をたずねたところ、「健康増進」が 49.4％で最も高く、次いで「栄養バランス」（39.3％）、「特定の栄養素摂取」（22.5％）となっている。

【性別】

	n=	健康増進	栄養バランス	特定の栄養素摂取	疲労回復	アレルギー（花粉症など）や炎症の緩和	骨の健康	身長を伸ばす	便秘の予防・解消	美肌・美白などの美容目的	目の健康	貧血の予防	肌荒れ
TOTAL	89	49.4	39.3	22.5	20.2	13.5	11.2	10.1	9.0	7.9	6.7	6.7	5.6
男性	28	57.1	46.4	25.0	21.4	14.3	10.7	3.6	0.0	3.6	7.1	3.6	3.6
女性	61	45.9	36.1	21.3	19.7	13.1	11.5	13.1	13.1	9.8	6.6	8.2	6.6

	n=	記憶力の向上	ストレスの緩和	気持ちや精神の安定	痩身、ダイエット、体脂肪の抑制	関節の健康	血圧上昇の抑制	尿酸値上昇の抑制	コレステロールの抑制	血糖値上昇の抑制	老化の予防	その他具体的に:
TOTAL	89	5.6	4.5	4.5	3.4	2.2	2.2	2.2	1.1	1.1	1.1	4.5
男性	28	3.6	3.6	0.0	0.0	0.0	3.6	7.1	3.6	3.6	0.0	3.6
女性	61	6.6	4.9	6.6	4.9	3.3	1.6	0.0	0.0	0.0	1.6	4.9

【年代別】

	n=	健康増進	栄養バランス	特定の栄養素摂取	疲労回復	アレルギー（花粉症など）や炎症の緩和	骨の健康	身長を伸ばす	便秘の予防・解消	美肌・美白などの美容目的	目の健康	貧血の予防	肌荒れ
TOTAL	89	49.4	39.3	22.5	20.2	13.5	11.2	10.1	9.0	7.9	6.7	6.7	5.6
18～39歳	30	53.3	50.0	23.3	26.7	16.7	20.0	13.3	16.7	10.0	13.3	10.0	6.7
40～59歳	58	46.6	34.5	22.4	17.2	12.1	6.9	8.6	5.2	6.9	3.4	5.2	5.2
60～74歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

	n=	記憶力の向上	ストレスの緩和	気持ちや精神の安定	痩身、ダイエット、体脂肪の抑制	関節の健康	血圧上昇の抑制	尿酸値上昇の抑制	コレステロールの抑制	血糖値上昇の抑制	老化の予防	その他具体的に:
TOTAL	89	5.6	4.5	4.5	3.4	2.2	2.2	2.2	1.1	1.1	1.1	4.5
18～39歳	30	3.3	10.0	6.7	6.7	6.7	6.7	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
40～59歳	58	6.9	1.7	3.4	1.7	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	5.2
60～74歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

中学生以下のお子様が「健康食品」を摂取している（していた）、中学生以下のお子様に「健康食品」を摂取させている（させた）と答えた方におたずねします。
Q16　お子様は、「健康食品」と医薬品（内服薬）を併用したことがありますか。または、あなたが、お子様に、「健康食品」と医薬品（内服薬）とを併用させたことはありますか。【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取者】

中学生以下の子どもに健康食品を利用（摂取）させている方に、子どもに健康食品と医薬品（内服薬）の併用についてたずねたところ、「医薬品と併用した（させた）ことがある」が 14.6%、「医薬品と併用した（させた）ことはない」が 77.5%、「覚えていない（わからない）」が 7.9%となっている。

■医薬品と併用した（させた）ことがある　■医薬品と併用した（させた）ことはない　■覚えていない（わからない）

【性別】

	n=	(%)		
TOTAL	89	14.6	77.5	7.9
男性	28	17.9	67.9	14.3
女性	61	13.1	82.0	4.9

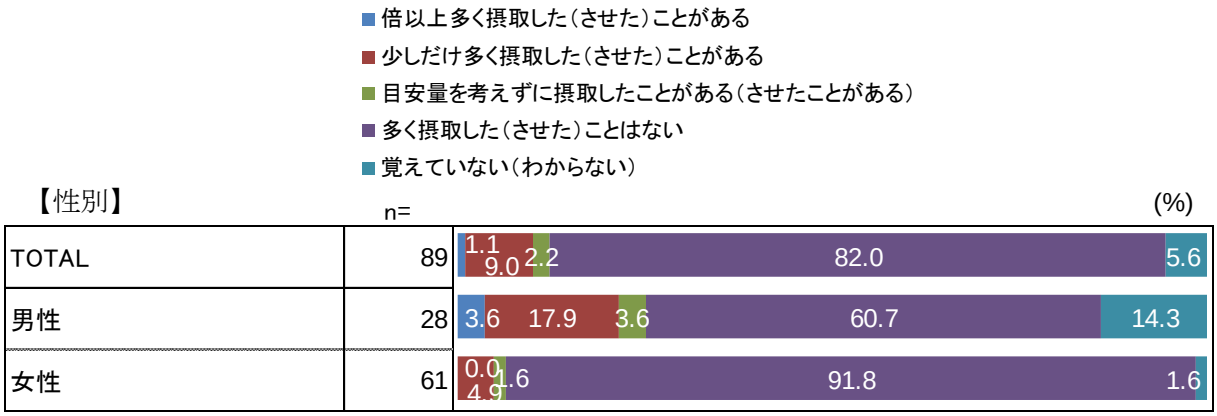
■医薬品と併用した（させた）ことがある　■医薬品と併用した（させた）ことはない　■覚えていない（わからない）

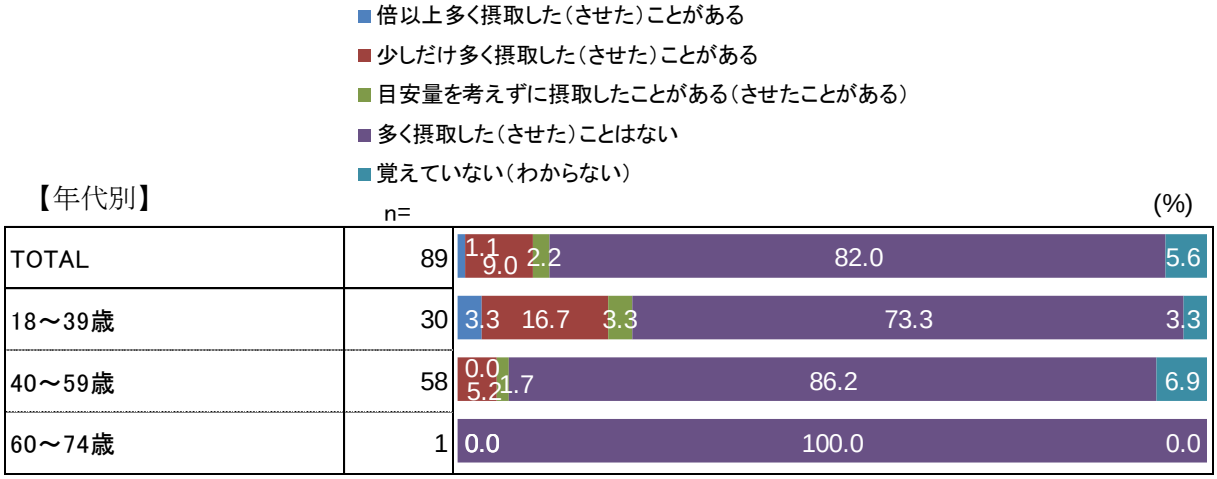
【年代別】

	n=	(%)		
TOTAL	89	14.6	77.5	7.9
18～39歳	30	26.7	66.7	6.7
40～59歳	58	8.6	82.8	8.6
60～74歳	1	0.0	100.0	0.0

中学生以下のお子様が「健康食品」を摂取している（していた）、中学生以下のお子様に「健康食品」を摂取させている（させた）と答えた方におたずねします。
Q17　お子様は、「健康食品」を、一回の決められた目安量より多く摂取したことがありますか。または、あなたが、お子様に、「健康食品」を、一回の決められた目安量より多く摂取させたことはありますか。【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取者】

中学生以下の子どもに健康食品を利用（摂取）させている方に、子どもが「健康食品」を摂取目安量より多く利用（摂取）した（させた）ことの経験の有無をたずねたところ、「倍以上多く摂取した（させた）ことがある」が 1.1%、「少しだけ多く摂取した（させた）ことがある」が 9.0%、「目安量を考えずに摂取したことがある（させたことがある）」が 2.2%、「多く摂取した（させた）ことはない」82.0%、「覚えていない（わからない）」が 5.6%となっている。

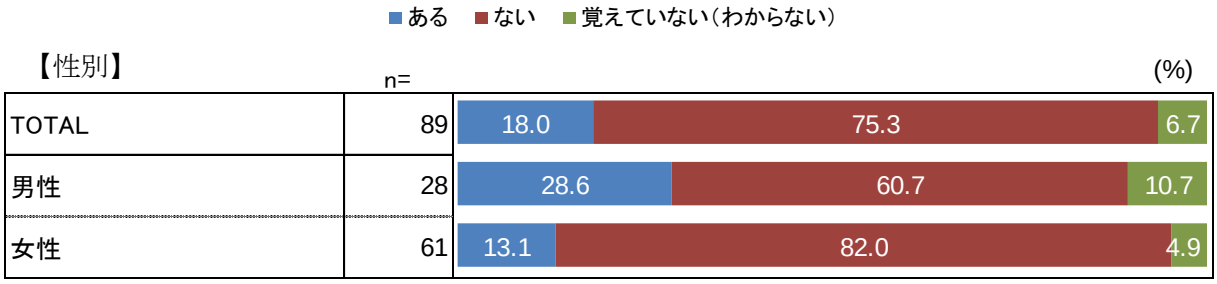




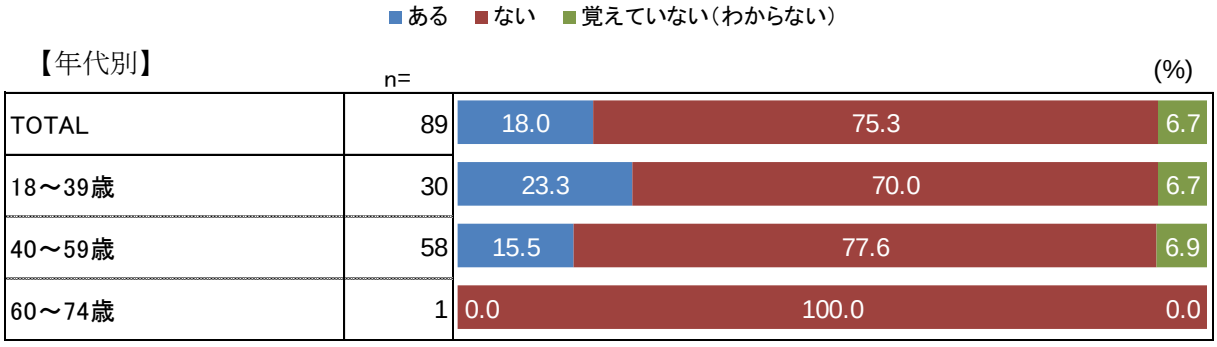
中学生以下のお子様が「健康食品」を摂取している（していた）、中学生以下のお子様に「健康食品」を摂取させている（させた）と答えた方におたずねします。
Q18　お子様は、同時に複数の「健康食品」を利用（摂取）したことはありますか。または、あなたが、お子様に、同時に複数の「健康食品」を利用（摂取）させている、利用（摂取）させたことはありますか。【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取者】

中学生以下の子どもに健康食品を利用（摂取）させている方に、子どもが複数の健康食品を利用（摂取）した（させた）ことの経験の有無をたずねたところ、「ある」が 18.0%、「ない」が 75.3%、「覚えていない（わからない）」が 6.7%となっている。

【性別】



【年代別】



中学生以下のお子様が「健康食品」を摂取している（していた）、中学生以下のお子様に「健康食品」を摂取させている（させた）と答えた方におたずねします。

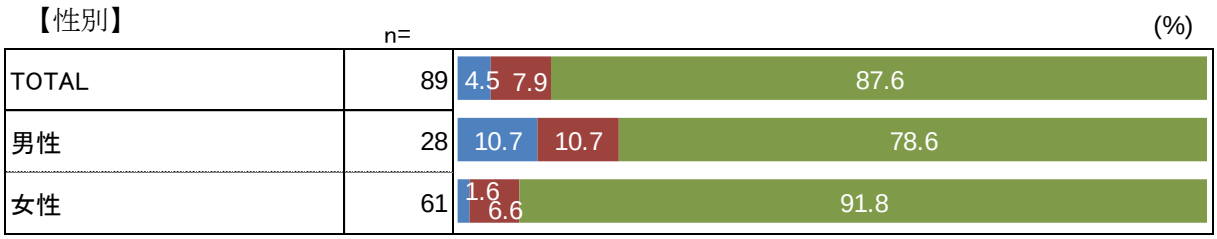
Q19　あなたのお子様は、これまでに、「健康食品」を利用して、体調不良を感じたことはありますか。

【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取者】

子どもが健康食品の利用で体調不良を感じたことの状況をみると、「ある」が 4.5%、「確信が持てないがある（他の要因の可能性もあり）」が 7.9%、「ない（わからない）」が 87.6%となっている。

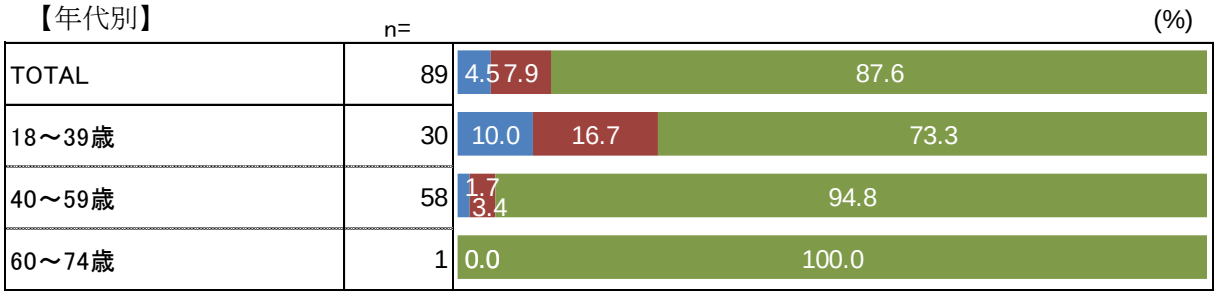
■ある　■確信が持てないがある（他の要因の可能性もあり）　■ない（わからない）

【性別】



■ある　■確信が持てないがある（他の要因の可能性もあり）　■ない（わからない）

【年代別】



お子様が体調不良を感じたことがある方におたずねします。
Q20　あなたは、お子様が「健康食品」を利用して、体調不良を感じた後、どのような対応をしましたか。（複数回答）【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取し、体調不良を感じたことがある人】

子どもが健康食品を利用して体調不良を感じたことがあると回答した人に、体調不良後の対応をたずねたところ、以下のとおりであった。
※サンプル数が少ないため、参考値とされたい。

【性別】	n=	医師の診察を受けた（させた）	「健康食品」の利用を中止した（させた）	購入店や製造元・輸入元に連絡した	家族・友人・知人に相談した	消費生活センター等の公的相談窓口に相談した	薬剤師に相談した	保健所に相談した	その他具体的に:	特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）
TOTAL	11	36.4	27.3	18.2	18.2	18.2	9.1	9.1	0.0	45.5
男性	6	33.3	33.3	16.7	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	33.3
女性	5	40.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	0.0	60.0

【年代別】	n=	医師の診察を受けた（させた）	「健康食品」の利用を中止した（させた）	購入店や製造元・輸入元に連絡した	家族・友人・知人に相談した	消費生活センター等の公的相談窓口に相談した	薬剤師に相談した	保健所に相談した	その他具体的に:	特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）
TOTAL	11	36.4	27.3	18.2	18.2	18.2	9.1	9.1	0.0	45.5
18～39歳	8	37.5	37.5	25.0	25.0	25.0	12.5	12.5	0.0	37.5
40～59歳	3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	66.7

お子様が体調不良を感じたことがある方におたずねします。
Q21　お子様が「健康食品」を利用して、体調不良を感じた際の症状をお答えください。（複数回答）
【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取し、体調不良を感じたことがある人】

体調不良を感じた際の症状は、以下のとおりであった。※サンプル数が少ないため、参考値とされたい。

【性別】	n=	めまい、ふらつき	けん怠感（だるさ）	下痢、腹痛	吐き気、おう吐	動悸（どきどき感）	便秘	皮膚のかゆみ、発赤、発疹	頭痛	出血（歯茎から血が出た、血が止まらなくなった等）	その他具体的に:	覚えていない（わからない）
TOTAL	11	27.3	27.3	18.2	18.2	18.2	18.2	9.1	9.1	0.0	0.0	27.3
男性	6	16.7	33.3	16.7	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7
女性	5	40.0	20.0	20.0	20.0	20.0	40.0	20.0	20.0	0.0	0.0	40.0

【年代別】	n=	めまい、ふらつき	けん怠感（だるさ）	下痢、腹痛	吐き気、おう吐	動悸（どきどき感）	便秘	皮膚のかゆみ、発赤、発疹	頭痛	出血（歯茎から血が出た、血が止まらなくなった等）	その他具体的に:	覚えていない（わからない）
TOTAL	11	27.3	27.3	18.2	18.2	18.2	18.2	9.1	9.1	0.0	0.0	27.3
18～39歳	8	37.5	25.0	25.0	12.5	25.0	25.0	12.5	12.5	0.0	0.0	25.0
40～59歳	3	0.0	33.3	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3

お子様が「健康食品」を利用して、体調不良を感じ、医師の診察を受けた方におたずねします。
Q22　診断名がわかりましたらお答えください。（複数回答）【回答ベース：中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取し、体調不良を感じたことがある人】

体調不良後、子どもに医師の診察を受けたと回答した方に、診断名をたずねたところ、以下のような診断名が挙げられた。※サンプル数が少ないため、参考値とされたい。

【性別】	n=	腎機能障害（腎臓がわるくなった、検査値の異常）	血圧上昇	尿酸値の上昇	肝機能障害（肝臓がわるくなった、検査値の異常）	食物アレルギー	その他具体的に:	覚えていない（わからない）
TOTAL	4	25.0	25.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0
男性	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性	2	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0

【年代別】	n=	腎機能障害（腎臓がわるくなった、検査値の異常）	血圧上昇	尿酸値の上昇	肝機能障害（肝臓がわるくなった、検査値の異常）	食物アレルギー	その他具体的に:	覚えていない（わからない）
TOTAL	4	25.0	25.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0
18～39歳	3	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0
40～59歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Q23　「健康食品」の安全性等について、ご意見や行政に期待すること等ございましたら、ご自由にお書きください。（自由回答）

健康食品に関する自由意見としては、「効果・効能」に関する記述や「誇大広告」、「副作用（健康危害）」、「表示について」など様々な意見が挙げられた。

以下、意見の一部を抜粋

- 健康や疾病は複数の要因によることもあるので、健康食品に特効性がないことをもっと示してほしい。（男性 18～39 歳）
- 効果の有無はもちろんだが、安全性の高さについても公的機関で審査してもらいたい。（男性 18～39 歳）
- 食品そのものの機能や効果も大切だが、原材料の安全性をしっかり見極めて判断してほしい（女性 18～39 歳）
- 摂取のタイミングや、併せてとらないほうがいいものなどを表示するよう指導してほしい。（女性 18～39 歳）
- 原料の表示方法などについて、共通の基準があると良い。（男性 40～59 歳）
- 副作用（健康危害）は消費者にとって関心のある事なので、必ず明らかにして欲しい。（男性 40～59 歳）
- 各社の製品に対し、原料や成分に偽装がないか、行政に抜き打ちで検査をしてもらいたい。（女性 40～59 歳）
- 原材料をみても、有害なものがはいっていたとしても判断ができないので、もっとわかりやすく補足説明が必要なようにしてほしい。（女性 40～59 歳）
- 誇大な表示はしてもらいたくない。（男性 60～74 歳）
- サプリメントの害についての告知をもっとやってもらいたい。（男性 60～74 歳）
- 長期間摂取するものなので、安全性についてきちんと検査し、て指導してほしい。（女性 60～74 歳）
- 商品の表示を見て購入を決めているので、正しく表示されているかどうかは行政機関できちんとチェックしてほしい。（女性 60～74 歳）

Ⅲ　フォーカス・グループ・インタビュー結果

１　実施結果（まとめ）

（１）「健康食品」の利用状況

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い。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る。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い。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る。

<table>
<tr><td rowspan="4">グループ１
[40～50 代女性]</td><td colspan="2">「青汁」「シミ・そばかす・全身倦怠感への効果をうたう医薬品」「アーモンドミルク」「ヘム鉄、鉄入りウエハース」「コラーゲン」「ヒアルロン酸」などが具体的にあげられている。特に強い効果を期待してではなく、「気休め」的な利用との発言もみられる。なお、摂取方法や摂取の目安量については、全員が指示を守っているが、食品に近いものは「自分の感覚」で食べ過ぎないようにしている。</td></tr>
<tr><td colspan="2">「健康食品」に対しては、「足りないものを補給するもの」というイメージをもつ者がほとんどである。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">具体的な発言</td><td>・風邪のひき始めにはビタミンC
・コラーゲンはドリンクがいちばん効く。
・錠剤の形態のものは表示より多く飲むことはない。多く摂ってもよくないというイメージ
・食品に近いものは、過剰に摂らなければいい。
・ウエハースは小腹が空いたときに食べる。</td></tr>
<tr><td>・健康食品は足りない栄養分を補給するもの。
・若いときは何もしなくても吸収がいいが、年齢を重ねるごとに出ていくものもあるので栄養を補助するもの。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">グループ２
[10～20 代女性]</td><td colspan="2">「鉄分」「マルチビタミン」「糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント」「脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）」「糖質・脂肪吸収抑制系ダイエット食品（特定保健用食品）」「菓子タイプのバランス栄養食品（栄養機能食品）」「整腸作用等のある医薬品」などが具体的にあげられている。「菓子タイプのバランス栄養食品（栄養機能食品）」などは栄養補給というよりは、朝食やおやつの代わりに摂られている。なお、全員が「ダイエットサプリ」を飲んだことがあること答えている。また、基本的に全員が摂取方法や摂取の目安量は守るとしているが、ストレスがたまったときに「エナジードリンク」を２本飲んで頭が痛くなったという発言もあった。</td></tr>
<tr><td>具体的な発言</td><td>・定期的に食べている菓子タイプのバランス栄養食品（栄養機能食品）などは低カロリーのおやつのような感覚
・野菜不足が気になるときはマルチビタミン
・食べ放題に行く前は糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント
・便秘を気にしてたまに酵素を飲む。
・最近、母が選んで、糖質・脂肪吸収抑制系ダイエット食品（特定保健用食品）を毎日飲んでいる。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="3">グループ３
[40～50 代男性]</td><td colspan="2">「水素サプリ」「ビタミン」「アミノ酸」「プロテイン」「脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）」などが具体的にあげられている。なお、疲れたときには「エナジードリンク」「カフェイン含有系栄養ドリンク」などが、お酒がらみでは「ウコン」なども飲まれている。健康診断の結果、血糖値・血圧・中性脂肪等が高いことをきっかけに、「脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）」や「脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）」を飲んでいるとの発言が複数聞かれた。</td></tr>
<tr><td colspan="2">錠剤の形態のものに関しては、４名が水以外（コーヒーや紅茶）で飲むことがあると発言している。また、１名は、風邪薬とカフェイン含有系栄養ドリンクを一緒に摂るとしている。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">具体的な発言</td><td>・水素サプリは、がん予防で飲んでいる。
・筋トレ後にプロテインを飲んでいる。
・運動したときにはアミノ酸を飲んでいる。</td></tr>
<tr><td>・コーヒーや紅茶で錠剤を飲むことがある。
・用量は守るが風邪薬とカフェイン含有系栄養ドリンクを一緒に摂る。</td></tr>
</table>

（２）「健康食品」を利用してみて

「健康食品」を選ぶ基準として、成分・効果をきちんと調べて、納得してから購入するケースは必ずしも多くない。１グループ（40～50 代女性）では「口コミ」、２グループ（10～20 代女性）では「価格」、３グループ（40～50 代男性）では「宣伝文、ブランド」などをあげる者も多かった。なお、男性の場合は、薄毛対策、筋力増強など、利用目的がはっきりしている場合は、使用前・使用後ともに雑誌やインターネット等を活用して、詳しく成分・効果等を比較検討するケースが、女性に比べて目立っていた。

また、実際の摂取に際しては、薬との飲み合わせや過剰摂取に注意している者も多いが、医療機関で受診する際には、ほとんどの者が自分が摂取している「健康食品」を病院側には伝えていないことがわかった。その理由は、「健康食品（サプリ）は薬でない、医療機関から処方されたものではないから」というものである。

<table>
<tr><td rowspan="4">グループ１
[40～50 代女性]</td><td colspan="2">「健康食品」を選ぶ基準は、「口コミ・友だち」が３名と多い。</td></tr>
<tr><td colspan="2">医療機関に対しては、特に気になることがない場合は、現在摂取しているサプリを伝えないことが多い。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">具体的な発言</td><td>・日本製であること。
・口コミが多い。
・比較サイトをけっこう見る。</td></tr>
<tr><td>・病院で出た薬は書くが、サプリは書かない。薬という意識がないので。
・かかりつけ医には、摂取しているサプリを伝えているが、たまにしか行かない病院には伝えない。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="6">グループ２
[10～20 代女性]</td><td colspan="2">継続して摂取するためには、「価格」も大きな要素であり、４名はその点にも触れている。</td></tr>
<tr><td colspan="2">摂取に際しては、薬との飲み合わせや過剰摂取を気にする発言も聞かれた。</td></tr>
<tr><td colspan="2">医療機関に対しては、全員が、現在摂取しているサプリ等を報告していない。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">具体的な発言</td><td>・薬っぽいものだと成分が気になる。
・ネットで調べて、口コミを見る。
・続けやすい値段かどうか。
・親の勧めのものは、出されたものをそのまま食べる。
・パッケージを見て、効きそうなものを選ぶ。</td></tr>
<tr><td>・「健康食品」頼みにならないようにする。どうしても足りないものを摂るようにする。
・薬とサプリで効果が似ているものは飲み合わせに気をつける。</td></tr>
<tr><td>・医師から「サプリを飲んでいるか」と聞かれたことはない。
・薬剤師に「サプリを飲んで大丈夫か」と聞いたことはない。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="5">グループ３
［40～50 代男性］</td><td colspan="2">ブランドやメーカー名をあげる者が２名、宣伝効果のフレーズ（表現・言葉）をあげる者が２名となっている。</td></tr>
<tr><td colspan="2">摂取に際しては、過剰摂取を気にする発言が聞かれた。</td></tr>
<tr><td colspan="2">医療機関に対しては、全員が、現在摂取している健康食品を報告しない。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">具体的な発言</td><td>・見た目のデザインや効果宣伝のフレーズ
・何が入っていて、何に効くのか。
・メーカー名が知られているところ。</td></tr>
<tr><td>・栄養ドリンクは飲み過ぎると心臓がバクバクするので飲み過ぎないようにしている。
・健康食品を飲み過ぎると害が出る。</td></tr>
<tr><td>・摂取している健康食品のことは病院には伝えない。
・血圧や血糖値を下げる薬をもらうときは、副作用のことを考えて伝える。</td></tr>
</table>

（３）「健康食品」を利用してみてのトラブルの経験

実際に経験しているトラブルの内容としては、「腹の調子が悪くなった」という事例が最も多く出されている。なお、グループ１（40～50 代女性）では、「健康食品」を摂取してのトラブルではなく、継続摂取しているものを止めたことで現在の状態（肌の状態等）が悪くなる（保てなくなる）ことを不安視する意見が聞かれたのが特徴の一つである。また、相談先としては、グループ１（40～50 代女性）では、ほとんどがメーカーのフリーダイヤルを利用するのに対し、グループ２（10～20 代女性）では、インターネットを使って自分で調べてみることを優先する傾向がみられた。

発熱や咳、しびれなどの症状が出たとしても、その原因を、自分が摂取している「健康食品」に結び付ける者はほとんどいなかった。その理由としては、「健康食品」は、どこか体の状況が悪いから摂取するものではなく、現在の状況をさらによくするもの（プラスに作用するもの）ととらえており、直接「病気」等に結び付くものではないと認識されているからではないかと考えられる。

自分が摂取している「健康食品」について、健康を害する可能性があるという情報を耳にした場合、グループ２（10～20 代女性）では、すぐに摂取を止める者がほとんどだが、グループ１（40～50 代女性）とグループ３（40～50 代男性）では、引き続き情報の入手に努めながらも、多くの者が使い続けると発言している点が特徴的である。

<table>
<tr><td rowspan="3">グループ１
［40～50 代女性］</td><td colspan="2">参加者本人がトラブルを経験しているのは１名であったが（胃の調子が悪くなった）、友人や家族を含めると複数の事例が出ている。なお、具体的なトラブルではないが、利用を中止してしまうと調子が悪くなるのではないか、といった不安についての発言が聞かれた。</td></tr>
<tr><td colspan="2">トラブルがあった場合には５名中４名が「まず、フリーダイヤル」に電話すると発言している。ただし、そのうち１名は翌日の状況を確認してから電話するのですぐにはしないと発言している。また、残りの１名は、ネットで「まず検索」し、自分で納得してから病院に行くと発言している。</td></tr>
<tr><td>具体的な発言</td><td>・皮下脂肪をとる錠剤で胃の調子を壊した。
・カフェインを摂り過ぎると眠れなくなる。
・姑が複数のサプリを飲んで湿疹ができた。
・友だちがコラーゲンを飲んでこぶ状のものができた。
・効果があるかどうかわからないが、止めたときにどうなるか怖いので続けている。
・コラーゲンを止めてしまうと肌の調子が悪くなる。
・何か症状が出たらフリーダイヤルに電話する。
・腹が痛くなったときなど、すぐにその場で電話する。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="4">グループ２
[10～20 代女性]</td><td colspan="2">参加者本人のトラブルとして、摂取後、お腹の調子が悪くなった、便秘になった等の様々な事例が出ている。中には、トクホのオリゴ糖を摂りすぎた結果、腹の調子が悪くなり、病院で点滴を打ったという深刻な例も出ている。なお、乳酸菌を摂りすぎて腹が痛くなった者の「たくさん飲んだ自分が悪い」という発言や、便秘気味になることがわかっていれば、そのときだけ「水を飲む量を増やす」という発言など、自分なりの対処方法を考えている者もみられた。</td></tr>
<tr><td colspan="2">例えば下痢になった場合には、３名が特に相談はせず、「ネットで調べて病院に行く」、「自分の体質だとあきらめる」など、概ね自己判断を優先すると発言している。最初からメーカーのお客様センターに電話する者は１名であった。</td></tr>
<tr><td>具体的な発言</td><td>・糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント（機能性表示食品）を食前に飲んだら、腹の調子が悪くなり飲むのを止めた。
・糖質吸収抑制系のダイエットサプリメントを飲むと便秘ぎみになる。
・高校生のときに中国のダイエット「健康食品」を飲んだら、具合が悪くなり、げっそり痩せてしまった。
・紅茶にオリゴ糖シロップをたくさん入れたら、腹の調子が悪くなり病院へ行って点滴を打った。
・下剤が入っているようなサプリを飲んだら気分が悪くなり、もう飲まないことにした。</td></tr>
<tr><td></td><td>・身内だけに内密に相談する。
・身内には相談せず、ネットで調べる。
・とりあえず飲むのを止めるか減らすかして治ればよい。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="4">グループ３
[40～50 代男性]</td><td colspan="2">トクホの飲料を飲んで、「味覚が変わった」「食べ物がおいしく感じられなくなった」という者が２名、腹を壊したという者が１名いた。また、プロポリス（液体）を飲み過ぎると胃が荒れるという者が１名いたが、飲む量を管理すれば問題ないとのことであった。</td></tr>
<tr><td colspan="2">２名が、メーカーのお客様相談室に連絡すると発言している。</td></tr>
<tr><td>具体的な発言</td><td>・脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）を飲んでいたら味覚が変わった。
・脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）か脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）を毎日飲んでいるとき、食べ物がおいしく感じられなくなった。
・脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）を飲んで腹を壊した。</td></tr>
<tr><td></td><td>・会社の産業医に相談した。
・メーカーのお客様相談室にした。</td></tr>
</table>

（４）今後の「健康食品」の利用意向

同じ 40～50 代でも、女性と男性とでは、摂取してみたいと考えている「健康食品」の種類が異なっている。１グループ（40～50 代女性）では、高齢になったときの関節痛や骨粗しょう症によいとされる「健康食品」をあげる者が多く、３グループ（40～50 代男性）では、現在進行形の悩みの一つである薄毛対策や、「目」に関する「健康食品」があげられている。

<table>
<tr><td rowspan="2">グループ１
［40～50 代女性］</td><td colspan="2">今後、高齢になったときのことを想定し、関節痛や骨粗しょう症に効果があると思われているグルコサミンやカルシウムがあげられている。また、現在、親が摂取している「健康食品」を将来は買うかもしれない、という発言も聞かれた。ただし、１名は「年金生活で最初に切る（止める）のは健康食品」、もう１名は「金銭的なことを考えて買えそうなら買う」と発言しており、いわゆる老後の経済状況が影響することも付け加えている。</td></tr>
<tr><td>具体的な発言</td><td>・今後どこか痛くなったら、気休めでグルコサミンを飲むかもしれない。
・歳をとってから、３食で栄養が足りるか不安があるので、少しずつ摂ると思う。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="4">グループ２
［10～20 代女性］</td><td colspan="2">一人ひとり様々な状況を想定し、摂取の目的と合わせて具体的な「健康食品」をあげている。複数（２名）にあげられたものは、コラーゲンである。</td></tr>
<tr><td colspan="2">「健康食品」に支出してもよいと思う金額としては、月に２～３千円程度が大半を占める。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">具体的な発言</td><td>・肌の悩みも出てくると思うのでコラーゲンドリンク
・パソコンやスマホをよくみるのでアントシアニン
・年齢が上がるにつれて代謝が落ちるので栄養補給系食品（栄養機能食品）など。太るのでお菓子系からサプリ系に。
・妊娠、出産を想定して葉酸</td></tr>
<tr><td>・千円くらい。
・トータル３千円</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="4">グループ３
［40～50 代男性］</td><td colspan="2">目に係るサプリを３名があげ、薄毛に係るものを１名があげている。</td></tr>
<tr><td colspan="2">「健康食品」に支出してもよいと思う金額としては、２名が月に３千円程度と答えているが、効果があれば特に上限を決めていないという者もみられた。現在支出している額とほぼ同程度の額を想定している。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">具体的な発言</td><td>・白内障、緑内障は確実に出るのでそれを抑えるもの。
・髪に効く成分が入っているもの。</td></tr>
<tr><td>・困っている度合いによるが月１万円くらい。
・月に３千円程度（発毛剤は７千円で、月になおすと２、３千円）</td></tr>
</table>

（５）「健康食品」を利用する上で必要な情報、信頼できる情報

「健康食品」に関してほしい情報としては、摂取によるトラブルの有無・内容をあげる者がほとんどである。中には「副作用（摂取によるトラブル）の可能性がきちんと明記されていれば、かえって信頼できる」と発言している者もいる。ただし、購入前にその商品の安全性を積極的に調べる者は少なく、名前がよく知られたメーカーの製品であることや、大手スーパーで販売していることで安心できると発言している者もみられる。

情報の信頼性に関しては、どのグループにおいても、公的な立場の機関・人（行政、保健所、薬剤師、医師等）は信頼できると思われていることがわかる。１グループ（40～50 代女性）では、行政からの情報提供の一つであるポスターについては、積極的に見るというよりは、「見やすい内容」で「見やすい場所」にあれば見る、ととらえられている。また、３グループ（40～50 代男性）では、行政の情報を信頼しつつも、実際には、全員が「健康食品」に関する情報を「行政サイト」から入手しようとは考えていない状況が明らかになった。

<table>
<tr><td rowspan="2">グループ１
［40～50 代女性］</td><td colspan="2">情報の信頼性に関しては、「薬剤師」「医師」「メーカー」「行政」など、それぞれを信頼するとの発言が聞かれ、特に「〇〇は信頼できない」とされたところはない。行政の情報提供のポスターなどは、わかりやすいものであり、目につきやすいところにあれば見る、との発言があった。</td></tr>
<tr><td>具体的な発言</td><td>・薬剤師の言ったことは信用できる。
・有名なメーカーなら信頼できる。
・トクホはきちんとしている。
・行政のポスターは、ドラッグストア等、「健康食品」を購入するところにあれば見る。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="4">グループ２
［10～20 代女性］</td><td colspan="2">２名が副作用の可能性を明記してほしいと発言している。また、１名は、飲み合わせや食べ合わせについての情報を求めている。</td></tr>
<tr><td colspan="2">現在、直接、行政からの情報を取得しようとしている状況ではないが、信頼度は高い。特に、健康被害や注意喚起などの情報はわかりやすく伝えてほしいとの要望が出ている。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">具体的な発言</td><td>・こういう体質の人はこうなるなどの情報があれば、摂取する量を減らすこともできる。
・飲み合わせや食べ合わせの情報が公開されていたら、積極的に活用するかもしれない。</td></tr>
<tr><td>・保健所、行政の情報はきちんとしている。
・行政からの注意喚起やネガティブな情報は重要
・メーカーはメリット・デメリットを明記してほしい。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="5">グループ３
［40～50 代男性］</td><td colspan="2">３名がリスク（こういう健康被害が実際にあった）情報があるとよいと発言している。</td></tr>
<tr><td colspan="2">購入前にその「健康食品」の安全性を調べる者はあまりいない。</td></tr>
<tr><td colspan="2">大半の者が、行政の情報は信用できると発言している。ただし、実際に行政のサイトを見ている者はほとんどいない。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">具体的な発言</td><td>・過去にトラブル症状が出た場合は明記してほしい。
・こういう症状が出る人がいる等の情報を出してほしい。</td></tr>
<tr><td>・ネットで評判等を見ることはある。あまり悪いことが書かれてあると避ける。
・トクホなら安心。メーカーの名前がよく知られているところであれば大丈夫
・あまり変わったものを飲んでいるわけではないし、友だちも使っているので危惧していない。</td></tr>
</table>

２　実施結果（発言抄録）

質問項目

（１）参加者の基本的な属性
（２）現在、利用している「健康食品」は？
（３）錠剤タイプの飲み方は？
（４）ふだんの食生活は？
（５）ダイエット・美容に関してしていることは？
（６）体力が落ちてきたと感じるときは？
（７）疲れたときに飲んだり食べたりする「健康食品」は？
（８）お酒絡みで摂る「健康食品」は？
（９）健康診断の結果を踏まえてしていることは？
(10) 痩せる、太らないために摂っている「健康食品」は？
(11) いつまでも若くありたいという気持ちは？
(12) 老化防止のために摂っている「健康食品」は？
(13)「健康食品」のイメージは？
(14) 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品について知っている？
(15) 健康食品と医薬品の違いはわかる？
(16) どういう基準で「健康食品」を選んでいる？
(17) 摂取方法や摂取の目安量は守っている？
(18) 摂取している「健康食品」のことは病院等へ伝えている？
(19)「健康食品」に関する情報はどんなところから得ている？
(20)「健康食品」に関してほしい情報は何？
(21)「健康食品」を購入する際は、事前に安全性を調べる？
(22) 信頼できる情報はどこから？　国や行政に望む役割は？
(23)「健康食品」を摂る際に注意していることは何？
(24)「健康食品」に係るトラブルの経験は？
(25) トラブルはどこに相談する？
(26) 身体の異常が起きたときに「健康食品」が原因だと思う？
(27) 気になる症状があっても、効果があるなら購入する？
(28) 健康を害することがあるという情報があっても、引き続き利用する？
(29) 今後、摂ってみたい「健康食品」は？
(30)「健康食品」に支出している金額は？
(31)「健康食品」に支出してもよいと思う金額は？
(32) 周囲で「健康食品」が話題にのぼることはある？
(33) 最初に「健康食品」を摂るようになったのはいつ？
(34) 家族の「健康食品」の利用状況を知っている？

（１）参加者の基本的な属性

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	**職業**：専業主婦 **健康食品利用時の重視点**：メーカー名（信用できる企業か、など） **健康食品を利用する目的**：栄養バランス **摂取している健康食品**：ビタミンＢ、シミ・そばかす・全身倦怠感への効果をうたう医薬品、青汁、えごま油 **健康について気にしていること**：43、44 歳の頃、貧血と診断され、薬やサプリメントをいろいろ飲むようになった。57 歳くらいで貧血はなくなった。40 代は鉄との戦いだった。
1-3	**職業**：専業主婦 **健康食品利用時の重視点**：メーカー名（信用できる企業か、など） **健康食品を利用する目的**：栄養バランス **摂取している健康食品**：ビタミンＣ、ビタミン補給系の医薬品、ウコンエキス配合飲料・食品、ビタミンＢ６ **健康について気にしていること**：子宮筋腫があるので毎年婦人科検診を受けている。
1-4	**職業**：専業主婦 **健康食品利用時の重視点**：メーカー名（信用できる企業か、など） **健康食品を利用する目的**：栄養バランス **摂取している健康食品**：ヘム鉄 **健康について気にしていること**：45 歳を過ぎたあたりから体力が落ちてきた。1 年前から疲れやすくなり、スポーツクラブにもあまり行けなくなった。原因は鉄欠乏性貧血で、サプリメントを飲んでいる。ヘム鉄にとても詳しくなった。食べ物から鉄分を摂るのが大変。コレステロール値が高い食品が多く、体重が気になる。あまり激しい動きができないが、治れば痩せる、ということを希望にしている。
1-5	**職業**：パート・アルバイト **健康食品利用時の重視点**：メーカー名（信用できる企業か、など） **健康食品を利用する目的**：便秘の予防・解消 **摂取している健康食品**：整腸作用等のある医薬品、青汁、にんにく卵黄 **健康について気にしていること**：学童保育に勤務していて体が資本なので気を付けている。
1-6	**職業**：専業主婦 **健康食品利用時の重視点**：効果・目的 **健康食品を利用する目的**：美肌・美白などの美容目的 **摂取している健康食品**：コラーゲン、糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント、ビタミン（複合）、ビタミンＣ、青汁 **健康について気にしていること**：数年前からパニック障害。以前は買い物すらいけない状態だったが、今はだいぶよくなった。健康に気を付けている。また、以前は大きな子宮筋腫があったが、いまは小さくなり症状も少なくなった。貧血も数値がよくなってきた。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	**職業**：学生 **健康食品利用時の重視点**：味・形状などについて、摂取のしやすさや嗜好性 **健康食品を利用する目的**：特定の栄養素摂取 **摂取している健康食品**：鉄分、菓子タイプの大豆含有栄養食品、ビタミン補給系栄養ドリンク **健康について気にしていること**：帰宅が 11 時、12 時と遅くなると、胃の調子が悪くなる。食べて６時間後に寝るのが理想というが、それどころではなく太ってしまうのが悩み。
2-2	**職業**：会社員 **健康食品利用時の重視点**：効果・目的 **健康食品を利用する目的**：栄養バランス **摂取している健康食品**：菓子タイプの食物繊維摂取系食品（栄養機能食品）、脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、マルチビタミン **健康について気にしていること**：運動はごくまれにランニングをする程度。お酒が好きで体がむくむので、塩分の摂りすぎを気にしている。
2-3	**職業**：学生 **健康食品利用時の重視点**：味・形状などについて、摂取のしやすさや嗜好性 **健康食品を利用する目的**：痩身、ダイエット、体脂肪の抑制 **摂取している健康食品**：糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント、大豆プロテイン、ホエイプロテイン **健康について気にしていること**：食欲を断つために１回デトックスをした。トレーナーに付いて、２週間大豆プロテインと栄養補助のサプリメントみたいもので生活した。
2-4	**職業**：専業主婦 **健康食品利用時の重視点**：メーカー名（信用できる企業か、など） **健康食品を利用する目的**：痩身、ダイエット、体脂肪の抑制 **摂取している健康食品**：脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、ビタミンC、酵素 **健康について気にしていること**：スマホのやり過ぎか、首がまわらない（痛い）。ヨガがいいと聞いてやっているが、まだちょっと痛い。
2-5	**職業**：学生 **健康食品利用時の重視点**：効果・目的 **健康食品を利用する目的**：痩身、ダイエット、体脂肪の抑制 **摂取している健康食品**：脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品） **健康について気にしていること**：ジムに入ったが１回しか行けず、運動不足が気になる。運動不足だと体がだれる（お腹が出る）のが心配である。

2-6	**職業**：学生 **健康食品利用時の重視点**：メーカー名（信用できる企業か、など） **健康食品を利用する目的**：痩身、ダイエット、体脂肪の抑制 **摂取している健康食品**：脂肪の吸収を抑え悪玉コレステロールを減らすタイプの茶飲料（特定保健用食品）、脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品） **健康について気にしていること**：12 年間バスケットボールをやっていて、けがをすることが多かった。いまは治っているが、そこがたまに傷んだり、肩こりがひどかったりする。

グループ３　［40～50 代男性］　※40 代 3 名、50 代 3 名

3-1	**職業**：会社員 **健康食品利用時の重視点**：効果・目的 **健康食品を利用する目的**：栄養バランス **摂取している健康食品**：ヨーグルト、納豆 **健康について気にしていること**：40 代後半になって風邪をひきやすくなった。体力的な衰え、免疫力の低下を感じ、若干不安を感じている。
3-2	**職業**：会社員 **健康食品利用時の重視点**：効果・目的 **健康食品を利用する目的**：健康増進 **摂取している健康食品**：水素サプリメント、ルテイン、ビタミンC **健康について気にしていること**：30 歳を過ぎたくらいから体力の低下を感じている。サプリメントを日々飲んだり、ジムに通ったりして、体力が落ちないように気をつかっている。
3-3	**職業**：教職員・講師 **健康食品利用時の重視点**：原材料・内容成分（原料名、原産地、食品添加物等） **健康食品を利用する目的**：目の健康 **摂取している健康食品**：マルチビタミン、マルチアミノ酸、ビタミンD、マルチミネラル、ルテイン **健康について気にしていること**：去年、腰椎の手術をした。サプリは 30 年以上前から飲んでいるが、特に５年前くらいから薄毛予防、白内障・緑内障や前立腺などでかなりの種類を飲んでいる。また、中性脂肪が高いので、トクホの飲料や栄養機能食品なども摂っている。
3-4	**職業**：会社員 **健康食品利用時の重視点**：値段 **健康食品を利用する目的**：痩身、ダイエット、体脂肪の抑制 **摂取している健康食品**：脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品） **健康について気にしていること**：特定保健指導でメタボと判定されたので、食べる量を減らし、トクホでいろいろ飲んでいる。最近は朝に脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、夕食後に脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）に絞っている。

3-5	**職業**：派遣・契約社員 **健康食品利用時の重視点**：効果・目的 **健康食品を利用する目的**：特定の栄養素摂取 **摂取している健康食品**：マルチビタミンミネラル **健康について気にしていること**：40 代に入ってから体力が落ちてきている。スポーツクラブには入っているが、野菜を摂ったり、きちんと家で夕食を食べる機会が少ないので、プロテインやビタミン剤で補助できればと思っている。
3-6	**職業**：会社員 **健康食品利用時の重視点**：原材料・内容成分（原料名、原産地、食品添加物等） **健康食品を利用する目的**：血圧上昇の抑制 **摂取している健康食品**：脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、糖質・脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品） **健康について気にしていること**：28 歳のとき I 型糖尿病と診断され、インスリン治療をしている。サプリメントは飲んでいないが、血圧が気になるので、脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）や脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）を飲んでいる。

（２）現在、利用している「健康食品」は？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	朝起きたら牛乳に青汁をとえごま油を入れて飲む。朝ごはんを食べたあとにシミ・そばかす・全身倦怠感への効果をうたう医薬品を２錠とビタミンＢ。夜は納豆。私の中では、納豆とヨーグルトは健康食品。昔は、ダイエットサプリメントを大量に摂取していたが、特に痩せなかった。
1-3	更年期障害が怖いので、納豆は毎日夜、ヨーグルトは朝と夜に必ず食べるようにしている。その他、花粉症になるのが嫌なので乳酸菌を摂るようにしている。また、アーモンドミルクを昨年から積極的に飲むようにしている。風邪のひき始めにはビタミンＣを摂るようにしている。ビタミン補給系の医薬品は口内炎などができそうなときに飲む。
1-4	鉄だけに力を注いでいる。サプリだけでなく、病院が出している高いヘム鉄も飲んでいる。また、気休めだが、ポテトチップよりもいいかと思って、鉄入りのウエハースも食べている。あとは主人が豆乳、中３の息子がカフェイン含有系栄養ドリンクを飲んでいる。
1-5	青汁は自分に合うものを探して、いまは通販で定期的に頼んでいる。牛乳や天ぷら、蒸しケーキ、パンなどに混ぜて摂っていることが多い。その他、納豆、ヨーグルト、にんにくの粉になっているもの、黒酢、十六穀入り米などを摂っている。
1-6	美容食品コラーゲンとかヒアルロン酸的な錠剤を飲んでいる。コラーゲンはドリンクがいちばん効くので、肌がかさかさしてきたらドリンクで、その以外は錠剤で摂る。健康の補助としてのものに錠剤が多い。その他は、青汁や混ぜるタイプの発芽玄米や十六穀入り米。主人は様々な穀物やドライフルーツをミックスしたシリアルを摂っている。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	鉄分のタブレットを好きなタイミングで１日３粒飲んでいる。 母親に勧められて、中学か高校の頃から青汁を飲んでいる。 健康食品というよりは、小腹がすいたときに食べるイメージだが、菓子タイプのバランス栄養食品（栄養機能食品）、菓子タイプの大豆含有栄養食品、菓子タイプのバランス栄養食品とか、そういうのを定期的に食べている。低カロリーのおやつのような感覚。 空腹と眠気を紛らわすために、ときどきビタミン補給系栄養ドリンクを目覚まし代わりに飲んでいる。
2-2	野菜不足が気になるときは、マルチビタミンを摂る。走るときは、脂肪を効率よく燃焼させたいので脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）。朝寝坊をして朝食を家で食べられないときは、菓子タイプのバランス栄養食品（栄養機能食品）のようなものを食べる。おにぎりより栄養素が含まれているだろうという気休めの気持ちがある。
2-3	食べ放題に行く前には、糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント４錠を飲む。ふだんは飲み過ぎるとお腹の調子が悪くなるのであまり飲まない。運動する前には大豆プロテイン、後にはホエイプロテインを飲む。運動しない日には飲まない。たまに、おやつ代わりに大豆プロテインを飲む。 コラーゲンをたまに飲む。

2-4	脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）を気休めで飲んでいる。 便秘を気にして、酵素をたまに飲む。腸の働きが悪いとどんどん太るし、ニキビも出る。以前ＣＭをやっていたダイエットサポート系サプリメント、というのもたまに飲んでいる。 腸の調子が悪いときには整腸作用等のある医薬品を飲んでいた。
2-5	便秘が気になるときは整腸剤を飲む。 ビタミン補給系サプリメントや黒酢にんにく、酵素はほぼ毎日飲んでいる。何が効いているかわからないが。その他、母が通販で買っている高麗人参なども利用している。 飲み物系だと、脂肪が燃える系の脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、糖質吸収抑制系の炭酸飲料（特定保健用食品）、カロリーゼロをうたう炭酸飲料。外出したときに飲み物を買うならそういうほうがいいと気休めに思っている。
2-6	脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）。激しい運動するときはカテキン茶。母が選んだものだが、最近、糖質・脂肪吸収抑制系ダイエット食品（特定保健用食品）を食前に毎日飲んでいる。脂肪の吸収を抑えるとか、コレステロールを抑えるとかを喜んで飲んでいる。

グループ３　［40～50 代男性］　※40 代 3 名、50 代 3 名

3-1	―
3-2	知り合いから勧められた。お医者さんがいいと言ったということで。普通は１日６粒だが、金額的に高いので朝と夜２粒ずつ摂っている。
3-3	水素サプリは、活性酸素を取り除くということで、がん予防で飲んでいる。その他にも相当な種類のサプリを試している。情報はインターネットから得ていて、かなり知識が蓄積されてきている。
3-4	高校、大学のころは毎日プロテインを飲んでいた。いまは筋トレをした後に飲む。
3-5	ビタミン剤やアミノ酸を摂っている。基本的な栄養素を補給するレベル。アミノ酸は運動をしたときにエナジーサイクルに必要だから飲むくらい。常時ではなくて運動した後、筋肉量を増やすためにプロテインは飲んでいる。プロテインに関する情報は、スポーツ誌やメーカーのホームページから。
3-6	―

（３）錠剤タイプの飲み方は？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	シミ・そばかす・全身倦怠への効果をうたう医薬品は朝昼 2 回ずつとか、お昼飲めないときは朝 3 錠、夜 3 錠とか自分で工夫している。いつという指示が書いていないので、忘れない時間に摂っている。また、用量は何錠から何錠と書いてあるので、一番少ない錠数で飲んでいる（気休めだから）。
1-3	ビタミンを摂るときは寝る前が多い。朝昼晩とか食品でビタミンが取れそうなときは食事で摂るようにしている。
1-4	鉄は、先生に言われた通り朝昼晩に 1 錠ずつ。
1-5	錠剤を飲みこむのが苦手で、摂るときは、12 錠までだったら風呂上がりの水を欲しているときに飲む。
1-6	コラーゲン、糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント、更年期症状改善系の医薬品はだいたいい毎日飲んでいる。糖質吸収抑制系のダイエットサプリメントの摂取量は、食後だと１回の食事に４錠、食べすぎたときに摂る。

（４）ふだんの食生活は？

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	朝はパンで、昼・夜はご飯。昼は大学の購買で、夜は母親がきちんとしたものを作ってくれる。
2-2	朝は食パンとヨーグルト、コーヒーを欠かさない。昼はオフィスのカフェで食べたり、近くのお店でランチをしたり。一人暮らしなので、夜は簡単なものを作るか、近所のスーパーで惣菜を買ってしまう。
2-3	あまり決まっていないが、朝・昼は米、パン、麺のいずれか。夜は炭水化物は食べない。水は１日２ℓ以上飲む（肌の調子を整えるため）。
2-4	朝・昼・夜はすべて自炊。夜は夫が 10 時に帰ってくるので、それからがっつり食べる。
2-5	朝は母が作るご飯、味噌汁、たまご、おかず。昼は母が作る弁当。夜も母が作る食事で、洋食が多い。間食が多く、ケーキなどは毎日食べる。
2-6	朝は自炊、昼はコンビニ、夜はたいてい鍋

（５）ダイエット・美容に関してしていることは？

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	太りたくないと思うし、体重もよく量る。 食べないダイエット。一人のときは１日２食しか食べないとか。 ダイエットサプリを飲んだことがある。 ダイエットサプリは、目標を達成しても、しばらくは止めない。 リンパマッサージ、デトックス
2-2	食べ物に気をつけるか、運動をするくらい。 ダイエットサプリを飲んだことがある。 筋肉をつけるのにはまっていて、そのときは補助してくれる意味で摂取していた。
2-3	スクワットダイエットをやって、代謝が上がった。 あえてきつい服を着る。 ダイエットサプリを飲んだことがある。 食生活が乱れると肌が荒れるので、とりあえずクリームを塗っておく。 筋肉をつけたくで摂取したことがある。
2-4	スクワットダイエットにトライしたが、できなかった。 痩せたいときは、１サイズ下のデニムを買って、入るようにがんばる。 ダイエットサプリを飲んだことがある。 ダイエットサプリは、目標を達成しても続ける。止めたら戻りそうだから。 美容系のサプリを飲む。小さいときから親に、「はい！ビタミンＣ」と言われ食事と一緒に出されたので、定着している。夫にも「はい！ビタミンＣ」と渡して、自分でも飲んでいる。柑橘系が好きなので、レモンジュース（ビタミンＣ補給系炭酸飲料）を飲むのに抵抗はない。
2-5	常に気にしている。食べちゃいけないと思いながら食べたり。 カロリーに低そうな野菜、昆布とかを食べてしのぐ。 ダイエットサプリを飲んだことがある。 ミストが出る（美容成分を噴霧する）美容器を買った。 美容系のサプリを飲む。親が飲めと渡してくれる。なんか体にいいのかも、という程度
2-6	１回断食（ファスティング）して、水だけで生活 ダイエットサポート系サプリメントを飲んだけど、効いているのかわからない。 肌の乾燥対策で、化粧水と乳液とパックを全部やる。 美容系のサプリを飲む。親が勧める。理由は特にない。

（６）体力が落ちてきたと感じるときは？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	会社の６階のフロアまで階段を使うが、４階くらいでしんどくなる。30 代の頃は多少息切れするくらいだった。
3-2	駅まで急いで歩いたり、階段を上るときに息が切れたりする。
3-3	13 年くらい前にストレスで神経の不調を起こし、それ以来風邪をひきやすくなった。
3-4	階段の上り下りや走ったりするとき。また、飲み会で深酒すると翌日は仕事にならない。
3-5	スポーツクラブでバーベルを上げると、昔より上がらず、筋肉痛が治るのも遅い。また、ランニングやハイキングで若い人のペースについていけない。
3-6	フットサルをやっているとき、若い人たちと比べて。

（７）疲れたときに飲んだり食べたりする「健康食品」は？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	家で食べる食事として、体力が落ちたらニンニク。また、健康維持を目的で、毎朝フルーツヨーグルトを摂る。
3-2	日々飲んでいるのは、抗酸化のサプリメント、その中でも水素のサプリメント
3-3	風邪ひきそうだなとか頭痛するなと思ったら、慌てて、補中益気湯を飲む。
3-4	普段飲んでいるのはアルカリイオン水。本当に疲れたとき、仕事中は、自販機がフロアにあるのでエナジードリンク。本当にきついときは、コンビニで売っているカフェイン含有系栄養ドリンク。銘柄にあまりこだわりはないが、千円くらいのを飲んでいる。高ければ高いほど効き目がありそうな感じがする。
3-5	スポーツのときはクエン酸、アミノ酸。普通に生活をしているときは、エナジードリンクとビタミン剤。本当につらいときには、カフェイン含有系栄養ドリンク。ランニング時にはエネルギー補給目的でゼリーを摂っている。
3-6	出張、ゴルフ、フットサルの試合前には、カフェイン含有系栄養ドリンクを飲む。夏場には経口補水液

（８）お酒絡みで摂る「健康食品」は？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	―
3-2	―
3-3	ウコン。シジミ
3-4	―
3-5	シジミのインスタントみそ汁
3-6	ウコン。飲みながらウコン茶割にする。

（９）健康診断の結果を踏まえてしていることは？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	すべて正常値。母が中性脂肪が高く、コレステロールの高い食事は控えているが、摂ったときは脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）や脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）を我慢して飲んでいる。
3-2	５年くらい前にコレステロールが高く、サプリ（水素）を摂るようになった。また、20 代から血圧が高めで気にしている。
3-3	中性脂肪が高い。なんとか茶と中性脂肪低下作用のある飲料（特定保健用食品）を飲んでいる。中性脂肪低下作用のある飲料（特定保健用食品）は効いていて、いまは薬を止めている。これは２本（基準は１本）飲んでいるが、薬ではないので、肝臓などにも負担がかからないと思う。
3-4	全検査項目が要検査の一歩手前なので、トクホ（朝は脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、夕食後は脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品））を飲んだり、歩いたりしている。
3-5	検査値に問題はないが、徐々に体重が増え、体脂肪率が上がってきているので、それを抑制したいと思っている。甘い物が好きだが、それを止めるより、その分動く。
3-6	血糖値が高い。また、降圧剤を処方されているが、あまり効いている実感はない。不定期だが、脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）を飲んでいる（前の日に飲んだときなど）。

（10）痩せる、太らないために摂っている「健康食品」は？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	―
3-2	ジュースを飲むと太るので、水をけっこう飲むようにしている。
3-3	痩せてしまったので、太るようにプロテインを飲み、15 kg戻した。
3-4	食べた後に脂肪がつきにくいという錠剤を飲んだが、安心してけっこう食べてしまうので逆に太ってしまったので、使わないようにした。また、炭酸水を飲むようになった。
3-5	運動するときに、代謝を高めるためにアミノ酸を多く含む飲料等を飲む。また、お腹にたまる感じがするので、発泡性のミネラルウォーターを飲む。
3-6	糖尿病の薬を使用することになっているので摂っていない。

(11) いつまでも若くありたいという気持ちは？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	妻にもそうだが、どちらかというと娘に若く思われたい。かっこいいお父さんより、スマートで清潔感のあるお父さんを目標としている。
3-2	仕事上、お客さんと話す機会が多いので、若く見られたほうがプラス
3-3	仕事の対人関係上、見た目は老化してもよいが、髪の毛だけは残したい。
3-4	部下もお客さんも、見た目がいいほうが同じことを言っても聞いてくれる。
3-5	山を登ったり走ったりするので、パフォーマンスを維持できる体型でありたい。筋量を落としたくない、体重を増やしたくない。
3-6	歳相応の元気さ、若さは必要。老けて見られるのは怖い。

(12) 老化防止のために摂っている「健康食品」は？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	―
3-2	目が疲れたときにはルテインを飲んでいる。 肩こりで頭が痛くなるときにはプラセンタ 栄養バランスを考えたときにはマルチビタミン
3-3	白内障・緑内障が出てきたので、ルテインが含まれているサプリを飲んだら戻った。最も含有量の多いものをネットで探して、購入している。その他、前立腺肥大なのでノコギリヤシとか。 薄毛防止でもネットで調べてサプリを利用している。たんぽぽ茶は効く。マルチミネラル、マルチビタミンなどいろいろ飲んでいる。 関節では、コラーゲンやヒアルロン酸。今のところ成果は出ていないが。 マカは、下半身が元気になる。 栄養バランスを考えた場合は、栄養機能食品の野菜ジュースを飲む。
3-4	発毛剤。何かしないとそのまま進んでしまうので。
3-5	―
3-6	発毛剤を使っているが効いていない。

(13)「健康食品」のイメージは？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	青汁とか。
1-3	足りないものとか補充とか。あとは無添加とかオーガニックとかのイメージ
1-4	ちょっと食べ過ぎた後でお茶を買うときにトクホって書いてあるのを選ぶことがある。豆乳やレバー、ヨーグルトは、健康食品ではなく食品というイメージ。ウエハースは鉄を含むと表示があるので健康食品か。サプリはそのへんの近くのものであると思う。トクホはきちんと届けているもの、というくらいの知識しかない。それでも、健康食品には怪しいものがたくさんある。特にダイエット食品 １日の食事の中でとれていない栄養を補助してくれるもの
1-5	足りない栄養分を補給する。
1-6	自分の足りないものを補給する。 若い時は何もしなくても吸収がいいが、年齢を重ねると出ていくものもあるので、栄養を補助してくれるもの

(14) 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品について知っている？

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	トクホのマークは信用する。 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の違いはわからない。
2-2	トクホのマークは信用する。 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の違いはわからない。
2-3	トクホのマークは信用する。 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の違いはわからない。
2-4	トクホのマークは信用する。 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の違いはわからない。
2-5	トクホのマークは信用する。 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の違いはわからない。
2-6	トクホのマークは信用する。 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の違いはわからない。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	機能性表示食品のことは知っている。 機能性表示のある食品とない食品を選ぶとすれば、成分を見ると思うが、専門的な知識がないので、成分の含有量の違いや価格などで判断する。
3-2	機能性表示食品のことは知っている。
3-3	機能性表示食品のことは知っている。

3-4	機能性表示食品のことは知っている。 機能性表示のある食品とない食品を選ぶとすれば、成分のことは詳しく知らないので、「こういうことに効く」とはっきり表示されているほうを選ぶ。
3-5	機能性表示食品のことは知っている。 機能性表示のある食品とない食品については、効能次第でどちらを選んでもよい。
3-6	機能性表示食品のことは知っている。

(15) 健康食品と医薬品の違いはわかる？

グループ２　[10～20 代女性]	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	違うと認識している。 医薬品は、病院に行って、症状があって処方される。 提示品のうち、医薬品は（18）葉酸サプリメント、(24）便通を改善するサプリメント（機能性表示食品）の２品。錠剤ぽいもの。まずいもの。
2-2	違うと認識している。 医薬品は、生理痛のときの消炎鎮痛剤とか。 薬は治すもの、健康食品は何かを増進するときに摂取するもの
2-3	違うと認識している。
2-4	違うと認識している。 医薬品は、風邪をひいたときに飲む。二日酔いのときにはシミ・そばかす・全身倦怠への効果をうたう医薬品を飲む。 健康食品は、成分が弱そうである。 提示品のうち、便通を改善するサプリメント（機能性表示食品）は入れ物が銀色で薬っぽいと感じる。
2-5	違うと認識している。
2-6	違うと認識している。 健康食品は、何かプラスアルファがほしいときに摂取するもの

グループ３　[40～50 代男性]	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	—
3-2	—
3-3	箱に書いてあるので、それで判断している。
3-4	パッと見て判断。様々な栄養素・成分を含むサプリメントなどは医薬品ぽく、パウチ袋は医薬品に見えない。
3-5	医師が症状を見て出すのが医薬品。医薬品は処方箋がないと買えなく、容量が決まっていて、場合によっては副作用が出る。
3-6	—

(16) どういう基準で「健康食品」を選んでいる？

グループ１　[40～50 代女性]	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	口コミ。「これを飲んだらこうなりましたよ」とか。あとは変なもの（聞いたことがないもの、何それ？というもの）が入ってないか。それから日本製であること。
1-3	口コミが多い。バナー広告は絶対に踏まない。
1-4	比較サイトをけっこう見る。全部信じていいかわからないけど、鉄なら鉄で総合評価を見る。それからその商品のページを調べる。
1-5	友だち（その道に詳しい人）に聞く。その人に勧められたものを信じる。
1-6	自分の身体で効いてると判断したら選ぶ。

グループ２　[10～20 代女性]	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	成分を見る。 なるべく薬っぽくないものを選ぶ。 完全におやつ感覚で食べているので、味（美味しいか）。また、いまだに親の勧めのままに飲んでいるものもあるので、出されたものを食べる。
2-2	用量を見る。（同じ値段で、長くもつもの） 手軽に、できるだけ多くの栄養素を摂れるとか。口コミも参考にして、自分が必要とする栄養素をどれだけ効率よく摂れるかを考えるので、できるだけ必要な栄養素の含有量が多いものを選ぶ。あとは価格。続けやすい値段かどうかで選ぶ。
2-3	薬っぽいものだと成分が気になる。お菓子っぽいものはカロリーを気にするだけだが、錠剤だとより健康的な志向に傾くので。 プロテインはあまりカフェインが入っていないのを選ぶ。最初プロテインを飲んでいたが、デトックスをやった後に添加物が気になる。今プロテインより安いので無添加のものが出ている。口コミもある。
2-4	ネットで調べて、口コミを見る。メーカーが出しているものより、効いた例・効かなかった例がわかる。あとはパッケージを見て、これ効きそうだなというのを。文字だらけなのは微妙である（写真で原料・材料などが載っていると効きそう）。 検索方法は、商品名入れて口コミ。あとはスマホ用写真・動画共有アプリ。誰かのでハッシュタグであったら、それを見て、効くのかなと思い購入する。
2-5	あまり高すぎないもの
2-6	値段を見る。 友だちから聞いたものが多い。酵素ドリンクなどは友だちが「痩せた気がする」というとそれを鵜呑みにすることが多い。高いので続かなかった。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	見た目のデザインや（効果宣伝の）フレーズ、ブランドで選ぶ。
3-2	入っている成分。何が入っているか。メーカーで名前が知られているところを選ぶ。
3-3	―
3-4	成分に詳しくないので、（効果宣伝の）言葉が重要。定期的に摂取するものはネットで調べる。安すぎると効くか疑問。特保、機能性とかのマークがあると信頼性が高い。
3-5	何が入っていて、何に効くのかが気になる。同じような成分が入っていれば、安いものを選ぶ。ただし、含有量はきちんと見る。
3-6	価格

（17）摂取方法や摂取の目安量は守っている？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	表示より多く飲むことはない。多く摂ってもよくない、というイメージがある。 錠剤に関しては、書いてある摂取方法や摂取の目安量で飲む。
1-3	表示より多く飲むことはない。高いし、過剰に摂っても意味ない。 アーモンドミルクは、自分の感覚（腹がちゃぷちゃぷにならない程度）で量を決める。 栄養素よりもむしろカロリーを考える。 食品に近いものは、過剰に摂らなければいいという感じでいる。 錠剤に関しては、書いてある摂取方法や摂取の目安量で飲む。
1-4	表示より多く飲むことはない。ものにもよるが、多く摂っても排出されるだけ。 ウエハースは小腹がすいたときに食べるので、量は決めていない。自分の感覚で食べている。 食品に近いものは、サプリのように１日の目安量が書いていないので、こちらに任されていると考えている。 錠剤に関しては、書いてある摂取方法や摂取の目安量で飲む。
1-5	表示より多く飲むことはない。 錠剤に関しては、書いてある摂取方法や摂取の目安量で飲む。
1-6	表示より多く飲むことはない。 様々な穀物やドライフルーツをミックスしたシリアルは朝食に摂るが、食べすぎないようにしている。例えば箱に「パン何枚分」などの表示があればそれを見る。 錠剤に関しては、書いてある摂取方法や摂取の目安量で飲む。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	記載してある目安量は守る。ドリンク類は１日１本 ストレスがたまったときに、エナジードリンクを２本飲んだことがある。頭が痛くなった。
2-2	記載してある目安量は守る。菓子タイプのバランス栄養食品（栄養機能食品）は、１ポーションで食べる（売られている状態で）。ドリンク類は１日１本
2-3	記載してある目安量は守る。ドリンク類は１日１本 塾の夏期講習の講師をやっていたときに、ビタミン補給系栄養ドリンクを３時くらいに２本飲んだら手が震えてきた。 袋入りの栄養補給系食品（栄養機能食品）は、テレビを見ながら食べていたら、１袋食べてしまった。
2-4	記載してある目安量は守る。ドリンク類は１日１本 「食べる前に」と書いてあれば食べる前に飲むし、書いていなければ気づいたときに。摂りすぎて副作用が出ても嫌だし、薬との飲み合わせがだめなのも怖いので、変に合わせたりしない。
2-5	記載してある用量は守る。錠剤であれば、書いてある「１日何錠」を目安に摂取している。ドリンク類は１日１本 違う種類のダイエットサプリを同時に飲んだことはあるが、特に問題はなかった。太ってきて、１種類では足りない気がしたため。
2-6	記載してある目安量守る。ドリンク類は１日１本

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	水以外で錠剤を飲むことがある。
3-2	本当にしんどいときは多めに摂る。ただし、毎日だといけないと思って、たまにである。 コーヒーで錠剤を飲むことがある。
3-3	コーヒーや紅茶で錠剤を飲むことがある。 胃が悪いときは食後にするが、食前のほうが吸収がよいので、ダイレクトに摂りたいときは食前に摂る。
3-4	焼き肉を食べるときは脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）を増やす。体が大きいので多く摂ったほうがいいのではないかと思っている。 お茶などで錠剤を飲むことがある。
3-5	空腹時には飲まない。できるだけ水で飲む。
3-6	目安量は守るが、喉に違和感があるときは風邪薬とカフェイン含有系栄養ドリンクを一緒に摂る。

(18) 摂取している「健康食品」のことは病院等へ伝えている？

グループ１　[40～50 代女性]	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	特に鉄剤については、胃を荒らすので、薬との飲み合わせを確認する。
1-3	風邪だと言わないけど、胃腸の調子が悪いときは、摂っているものの何かが原因かと思って書くようにしている。
1-4	病院で出た薬は書くけどサプリは書かない。薬という意識がないので。
1-5	かかりつけ医には言う。はずかしくないので。大学病院など大きなところでは言わない。
1-6	更年期症状改善系の医薬品を書いておいてくださいと言われたときは書く。

グループ２　[10～20 代女性]	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	書かない（伝えない）。薬ではないから。 医師から「サプリを飲んでいますか？」と聞かれたことはない。 薬剤師に「サプリを飲んで大丈夫か？」と聞いたことはない。
2-2	医師から「サプリを飲んでいますか？」と聞かれたことはない。 薬剤師に「サプリを飲んで大丈夫か？」と聞いたことはない。
2-3	医師から「サプリを飲んでいますか？」と聞かれたことはない。 薬剤師に「サプリを飲んで大丈夫か？」と聞いたことはない。 作用が異なる（例えば、消炎鎮痛剤と、コラーゲンはうるおい＝内臓に効くもの、皮膚に効くものの組合せ）場合は気にしない。
2-4	書かない（伝えない）。処方箋がないから 医師から「サプリを飲んでいますか？」と聞かれたことはない。 薬剤師に「サプリを飲んで大丈夫か？」と聞いたことはない。
2-5	医師から「サプリを飲んでいますか？」と聞かれたことはない。 健康食品の効果はそれほど強くないので、薬との飲み合わせは大丈夫だと思う。 薬剤師に「サプリを飲んで大丈夫か？」と聞いたことはない。
2-6	医師から「サプリを飲んでいますか？」と聞かれたことはない。 薬剤師に「サプリを飲んで大丈夫か？」と聞いたことはない。

グループ３　[40～50 代男性]	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	摂取している健康食品のことは、病院には伝えない。
3-2	摂取している健康食品のことは、病院には伝えない。 薬局に薬を買いに行ったときに、健康食品と一緒に飲んでよいかは聞かない。
3-3	摂取している健康食品のことは、病院には伝えない。あくまで「食品」の範疇で摂っているので。
3-4	摂取している健康食品のことは、病院には伝えない。
3-5	摂取している健康食品のことは、病院には伝えない。薬ではないので。ただし、血圧や血糖値を下げる薬をもらうときは、副作用のことを考えて伝える。
3-6	摂取している健康食品のことは、病院には伝えない。

(19)「健康食品」に関する情報はどんなところから得ている？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	テレビ
1-3	すぐ検索
1-4	テレビで見て、検索して、お店に行って比べる。
1-5	テレビ
1-6	バナー広告。お試しを送ってもらい、それから決める。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	同僚
3-2	—
3-3	—
3-4	ＣＭ
3-5	仲間
3-6	—

(20)「健康食品」に関してほしい情報は何？

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	副作用の可能性を明記してほしい。こういう体質の人はこうなるなどの情報があれば、量を減らすこともできる。
2-2	飲み合わせや食べ合わせの情報が予め公開されていたら、積極的に活用すると思う。
2-3	—
2-4	—
2-5	副作用の可能性が明記されていれば、かえって信頼できる。
2-6	—

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	—
3-2	—
3-3	過去に、皮膚とか下痢などトラブル症状が出た場合は明記してほしい。
3-4	リスクは書いてほしい。こういうアレルギーの人は使わないこと等
3-5	—
3-6	いい情報（効果が出た）しかない。リスク情報、こういう症状が出ている人がいるなどの情報を出してほしい。

(21)「健康食品」を購入する際は、事前に安全性を調べる？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	友だちの子どもが下痢をしたときに調べたら、けっこう同じような人がいた。 自分で買ったものではなく、友人からもらったもの（ノニ）だが、どういうものがわからなかったので検索して飲んでよいのか悪いのかを調べた。
1-3	—
1-4	—
1-5	—
1-6	—

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	SNS などで「１週間で５kg減った」とかの広告を見ると、「本当？」と思って口コミを調べるとデマだと出てくる。ネットなどで過激な内容のものは猜疑心をもって調べるようにしている。
2-2	いい部分も悪い部分もあるだろうから、どういう効果があるか調べる。
2-3	—
2-4	後ろに書いてある何が何ｇ（成分量）などはぜんぜんわからない。鉄分がどうとか簡単なものしかわからない。
2-5	—
2-6	—

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	—
3-2	ネットで評判を書いてあるので、気になって見ることはある。あまり悪いことが書いてあると避けたりする。
3-3	摂取量は調べる。ここまでなら安全とか。
3-4	成分のことはわからないので調べない。トクホは安心。また、大手のスーパーやコンビニにあれば、それなりのものだろうと思ってしまう。さらに、メーカーがよく名前の知られたところだと大丈夫だと思う。
3-5	あまり変わったものを飲んでいるわけではないし、特に高価なものでもなく、友だちも使っているので、危惧していない。
3-6	「トクホ」マークを見る。臨床試験済みとかあるとないものより信頼する。

(22) 信頼できる情報はどこから？　国や行政に望む役割は？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	薬剤師が言ったことは強い（信用できる）。 栄養機能食品というのもわかりにくい。 有名なメーカーを信頼すること。「何それ？（どこに会社？）」というところは買わない。 行政のポスター（行政からのメッセージ）などは、店頭などに貼ってあったり、サプリの裏側に細かく書いてくれれば、関心をもつかもしれない。
1-3	わかりやすいマーク等で示してほしい。 行政のホームページをわざわざ立ち上げてみる人はいないと思う。パッと目に入るコマーシャルやテレビ番組でやったほうがわかりやすい。 行政のポスター（行政からのメッセージ）などは、ドラッグストア等、購入するところにあれば見る。
1-4	国が発表したことは信用する。また、医者の言ったことも信用する。 トクホはきちんとしているが、「これを飲むと痩せる」とか「カルシウムが多い」など適当に書いてある食品もあるのではないか。効かないのであれば書いてはいけない、という基準を作ってほしい。
1-5	メーカーを信じる。 行政のホームページは、何かとっかかりがあれば見る（それ何？と調べるような場合） 行政のポスター（行政からのメッセージ）は、ごちゃごちゃしていないものがよい。
1-6	「条件付き（特定保健用食品）」と書いてあると効くような感じがして信用できる。 タバコは、こういう害がある等が書いてあるが、そのようなメッセージが商品に書いてあれば見る。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	医師、薬剤師。専門誌。マスコミは取材元がどこかによる。
2-2	医師からの情報は専門家の意見という感じ。メーカーの研究員だと、どうしても販促のことを考えてしまう。第三者的な専門家の人が言うと、そうに違いないと思える。
2-3	行政の情報は、注意喚起やネガティブな情報であれば重要だと思う。 行政は、もう少し成分のことをわかりやすく伝えてほしい（美白の化粧品で白斑の被害が出たときも、情報提供がわかりにくかった）。
2-4	—
2-5	保健所、行政。テレビに出ている医師はあやしかったりするので、その上の行政や保健所だともっときちんとしている気がする。 メーカーは、宣伝だけでなく、正確な情報（第三者からの情報等）を提供してほしい。 行政は、「これは安全です。きちんと認可されました。」という情報を提供してほしい。
2-6	友だち。何々を飲んで肌荒れを気にしなくなったとか、痩せたかもしれないというのは信じるかもしれない。 メーカーは、メリット・デメリットをしっかり明記してほしい。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	利害関係が発生しないところでないと信じない。癒着とかも色々あるので勘ぐってしまう。基本、信用できるのは、行政系か、保健所 健康食品に関する情報を得るために、行政のサイトを見ることはない。
3-2	信じられるのは行政や医療関係 健康食品に関する情報を得るために、行政のサイトを見ることはない。サプリを選ぶのに行政から情報を得ることはない。
3-3	信じられるのは薬剤師。医師は「健康食品」に関する知識がないからだめ。メーカーは自分に不利になることは言わない。 ネット情報の信ぴょう性は半分くらいで、自分で吟味しないといけない。 健康食品に関する情報を得るために、行政のサイトを見ることはない。実際にサプリなどで健康被害が出た場合は、ラジオ・テレビ・新聞などから情報が入ってくると思う。マスコミで取り上げられない比較的軽い健康被害などについては、ネットの口コミも参考になる。 健康食品に関して行政から情報が出るようなら、他の媒体からも出ると思うので、そちらを先に気付くのではないか。
3-4	信じられるのは行政。友人の話も信じられる。 ネットでは、健康食品に関する情報は見たことはない。 健康食品に関する情報を得るために、行政のサイトを見ることはない。
3-5	トラブルの情報などは、行政や監督官庁が情報を流してニュースになるのがよい。命にかかわるなど重大なことであれば、何らかの仕組みが必要な必要なのではないか。 ネットでは、メーカーのホームページや関連ページを見たことはある。元オリンピック選手が書いた内容などは見たりする。 健康食品に関する情報を得るために、行政のサイトを見ることはない。 重大な健康被害でなければ、ニュースにならない。
3-6	こういう機会に体験者の話を聞くと臨場感がある。主治医にネットでの話題の話をすると「半分信じて半分信じないこと。臨床を通っているものが薬になっているが、（健康食品は）そこまでいっていないので効く人には効くかもしれないが。」と言われた。 健康食品に関する情報を得るために、行政のサイトを見ることはない。

(23)「健康食品」を摂る際に注意していることは何？

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	それだけ頼みにならないようにしている。自然に摂り込めるものであればそうして、どうしても足りないものがあれば１、２種類だけ摂る。あまり人工的なものを摂りすぎるのもよくないと思っている。
2-2	—
2-3	消化を抑えるような働きがあるものは、食後の薬とは一緒に飲まないようにしている。 口コミのブログを調べると、明らかにステルスマーケティング（ステマ）だというのがあるので、それを見分ける。

2-4	―
2-5	薬とサプリの飲み合わせでは、効果が似ているものは少し気にする。睡眠がよくなるものや、気分がリラックスするものなど。
2-6	―

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	―
3-2	栄養ドリンク剤は、飲み過ぎる（＝毎日飲んでいた時期）と心臓がバクバクすることがあるので、飲み過ぎないようにしている。
3-3	飲み過ぎないようにすること。健康食品を飲み過ぎると害が出る。
3-4	―
3-5	―
3-6	低血糖状態が月に何回かあるので、そのときは糖分を摂る。食品以外から摂ると、それが原因で低血糖になることもあるらしい。特定はできていないが、あのときにあれを摂ったからかと考える。ドリンク剤をあまり常態的に飲んでいないのは、それが怖いから。

(24)「健康食品」に係るトラブルの経験は？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	ダイエットサプリメントを飲んでいるときに、友だちから「あなたが飲んでいるから私も買ったけど私は下痢を起こすから飲んで」と言われた。私もお腹がゆるくなるのが怖いので少なめに飲んでいた。お金を出して買って健康になると思っているのに、病院に行くことになると意味がないので。 友だちが中性脂肪対策のサプリを飲んでいたら、医者から薬合わせが悪いのでそのようなサプリは止めるように言われた。私は薬を飲んでいないが、飲んでいる人はコールセンターなどで確認しないといけないと思った。 シミ・そばかす・全身倦怠への効果をうたう医薬品を十何年摂っている。効果があるかどうかわからないが、止めたときにどうなるか怖いので続けている。 息子が中学のとき、主人の飲んでいるカフェイン含有系栄養ドリンクを飲んで２回目に体調が悪くなり、それ以来飲まなくなった。 トラブルが自分の身に起こるということを、真剣に考えたことはない。
1-3	自分はないし、友だちからも聞かない。 病院で女性ホルモンを注射してもらうわけにもいかないから、納豆を食べ続けている。例えばお腹が痛くても、それは自分の体調が悪いからかもと思うので、蕁麻疹や下痢など明らかにそれが理由とわかるとき以外は、誰も言わないのではないか。 カフェインを摂りすぎるとしんどい。眠れなくなる。そのときは元気になるが、だんだん疲れてくる。カフェイン含有系栄養ドリンクもカフェインが強いから主人にもあまり摂らせない。 摂取方法や摂取の目安量を守っていれば、薬ではないので特にトラブルはないと大雑把に考えている。

1-4	皮下脂肪を取る錠剤を試したときに、胃の調子を壊したので、胃に負担がかかるのではないかと思い、１か月で飲むのを止めた。
1-5	自分にはないが、姑が複数のサプリを飲んで湿疹ができた。また、コールセンターに確認したら、その商品（青汁）と高血圧の薬を一緒に飲むのはやめたほうがいい、と言われたと聞いたことがある。
1-6	自分はないが、友だちが長年コラーゲンを飲んでいて、こぶ状のものができた。 美容的なものを飲んでいる人、例えばコラーゲンを飲んでいる人は、止めてしまうと肌の調子が悪くなるので、摂り続けないといけないという気持ちで止められない。 娘からエナジードリンクを１缶もらって飲んだら、体はすごく疲れて眠いのに眠れなくて、ちょうど忙しい時に徹夜状態でないといけなかったので、逆に飲んで体が疲れた。 摂りすぎないくらいにすれば、トラブルは起きないと考えている。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント（機能性表示食品）を食前に飲んだときに、お腹の調子が悪くなり不安になった。飲むのを止めた。その後、購入（勧誘）の電話がうるさかった。 ラーメンを食べた後にビタミン補給系栄養ドリンクを飲んだら気持ち悪くなった。おそらく組み合わせの問題だと思う。
2-2	特に自覚症状が出たことはない。自覚症状が出たら調べると思う。
2-3	糖質吸収抑制系のダイエットサプリメントを飲むとどうしても便秘気味になる。便秘の症状が出るのかについては、「糖質吸収抑制系のダイエットサプリメント　口コミ　便秘」というワードで検索した。ただ、吸収は確かに抑えられるので、そのときだけ水を飲む量を増やしたりしている。
2-4	高校のときに、海外の健康食品（ダイエット）を朝昼晩２錠ずつ飲んだら、みんな具合が悪くなり（食べ物を見ただけで吐きそうになる等）、げっそり痩せてしまった。もともと友だちがネットで見つけて、みんなでまとめて買ったものだった。 紅茶にオリゴ糖シロップをたくさん入れたら、３時間後にお腹の調子が悪くなったので、病院へ行き点滴を打ってたいへんだった。もう飲まない。
2-5	鉄分を摂って、すごい便秘になったことがある。また、下剤の入っているような感じのサプリ（便秘薬）を飲んだら、すごく気分が悪くなった。もう飲まないことにした。 体が元気になると聞いて、粉末の入ったカプセル（蜂（ハチ）関係のサプリメント）を飲んだら、耳鳴りがひどくなった。その後、飲むのを止めた。 姉が、漢方系のもので蕁麻疹が出ることがあった。
2-6	テレビで、美白効果をうたった化粧品等で白斑になるというのがあって、あれとか見て自分の肌に直接出るのは良くないのかと思った。 乳酸菌のものを飲み過ぎてお腹が痛くなった。たくさん飲んだ自分が悪いと思う。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	初めて脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）を飲んだときに、1 リットルの半分位を無理して飲んで、腹を壊した。そこから控えるようになった。
3-2	自分のことではないが、お腹を壊したとかいう話は聞いたことがある。何を飲んでいたのかはわからない。
3-3	プロポリス（液体）を飲んでいたが、飲み過ぎると胃が悪くなる（胃が荒れる）。 他の人からは、効果が出た場合の話しか聞かれない。 用量をきちんとチェック・計算して超えないようにしているので、トラブルはない。
3-4	脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）か脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）を毎日飲んでいるとき、その影響かどうかわからないが、食べ物がおいしく感じられない時期があって、危ないと思った。
3-5	自分も、他の人からも特に聞かれない。
3-6	脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）を飲んでいたら味覚が変わった。脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）は苦味、渋みが味覚に影響がある。

(25) トラブルはどこに相談する？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	何か症状が出たら、メーカーのフリーダイヤルに電話する。ただし、いろいろなものを食べていて、はたしてそれが原因かどうか判断できないので、次の日にそれを除いて食べて何もないことを確認してから電話するので、すぐにはしない。
1-3	まず検索する（「カルシウム　不調」みたいに）。調べまくって自分で納得して、主人に話して医者へ行く。
1-4	お客様コールセンターに電話して、「こういう症状の人はいますか」と聞いてから、病院へ行く。ただし、すぐに治ったら電話しない。明らかにおかしい、立ち上がれないなどの症状だったら電話する。
1-5	何か症状が出たら、メーカーのフリーダイヤルに電話する。
1-6	何か症状が出たら、メーカーのフリーダイヤルに電話する。お腹が痛くなったときなど、すぐにその場で電話する。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	例えば下痢になったら、友だちには相談しない。「痩せたいから具合が悪くなった」「そこまでして痩せたいのか」と思われるのも気が引けるので、身内だけに内密に相談する。医者に相談するのは本当にひどいとき。基本的に、健康な状態でプラスで何かをほしいときにサプリを摂取するので、病気が原因とは考えられない。
2-2	例えば下痢になったら、ネットで調べ、本当にひどかったら病院に行く。身内には相談しない。

2-3	例えば下痢になったら、同じ症状が出ている人がいないかを調べ、程度がひどかったら飲むのを止める。相談はせずに、全部自己判断で行う。 相談しないのは、とりあえず減らすか止めるかし、治ればそれでよいと考えているため。
2-4	例えば下痢になったら、病院に行く前に、健康保険ダイヤル（健康保険組合の相談窓口）に電話して、「副作用が出たが病院に行ったほうがよいか」など確認をする。
2-5	例えば下痢になったら、だいたいは自分の体質（個人差）だと思ってあきらめるが、定期的に送られてくるものであればその会社に電話する。
2-6	例えば下痢になったら、本当にひどい症状だったらその企業のお客様センターに電話するかもしれないが、だいたいは母親や友だちに言うだけである。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	会社の産業医。必要に応じて、お客様相談室
3-2	体調のひどさの度合いによってだが、軽い場合はスルー。お腹が痛いのが何日も続いたり、痛みがひどい場合には相談する。
3-3	メーカーのお客様相談室。対応が悪い場合は、病院に行くなどを考える。
3-4	―
3-5	頻繁にトラブルがあったら考える。２回以上なら病院に行く。
3-6	―

（26）身体の異常が起きたときに「健康食品」が原因だと思う？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。毎日飲んでいて発熱をしたら、別のことが原因だと思う。
1-3	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。
1-4	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。
1-5	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。
1-6	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。お腹にくると別だけど、熱であれば風邪かなと思う。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。 しびれや腹痛の場合は、ニュースでも聞くので、原因と考えるかもしれない。 咳が出た場合、特に健康食品が原因だと思わない。サプリはお腹なので関係ないと思う。
2-2	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。
2-3	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。
2-4	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。
2-5	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。 しびれの場合は、ニュースでも聞くので、原因と考えるかもしれない。
2-6	発熱したとき、原因がサプリにあると思うことはない。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	急に咳が出た場合、特に健康食品が原因だと思わない。 ２回連続して熱や咳、しびれなどが出た場合は、健康食品が原因だと思うかもしれないが、１回だと思わない。
3-2	熱っぽいと思った場合、いままで飲んだことのない健康食品を飲んだら、それが原因だと思うかもしれないが、普段飲んでいるものであれば思わない。 急に咳が出た場合、特に健康食品が原因だと思わない。
3-3	急に咳が出た場合、特に健康食品が原因だと思わない。 お腹は消化するから健康食品が原因であるかもしれないが、熱まではいかないと思う。
3-4	お腹を下した場合、普段摂っていない健康食品を摂っていたとすれば、あまりお腹を下すことがないので、その健康食品が原因だと思うかもしれない。 熱っぽいと思った場合、特に健康食品が原因だと思わない。 手足がしびれた場合、普段しびれたりしないので、その健康食品が原因だと思うかもしれない。 急に咳が出た場合、特に健康食品が原因だと思わない。
3-5	熱っぽいと思った場合や咳が出た場合は、風邪かなと思う。 急に咳が出た場合、特に健康食品が原因だと思わない。
3-6	急に咳が出た場合、特に健康食品が原因だと思わない。 花粉症がひどくなっても、特に健康食品が原因だと思わない。

(27) 気になる症状があっても、効果があるなら購入する？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	同僚の話なら信じてみる。
3-2	知らないメーカーだと調べる。ネットだけで売っている知らないメーカーだと怖い。
3-3	—
3-4	髪に効く話ならネット情報でも検討する。また、売っているところが大手ポータルサイトなど大手なら一回試してみるかもしれない。
3-5	—
3-6	知らないメーカーだと、使用期限の書き換えや中身の詰め替えなど少し心配がある。

（28）健康を害することがあるという情報があっても、引き続き利用する？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	新聞のお詫び欄に出たら、その場で止めてメーカー等に電話したりするが、口コミだけで風評被害だったら「えー！？私平気なのに」と思う。 カフェイン飲み過ぎで死亡というニュースを見ても、カフェインの摂取を止めようとは思わない。
1-3	ニュースになるくらいの大事なら止めるが、知人から言われるくらいなら飲み続ける。 カフェイン飲み過ぎで死亡というニュースを見ても、カフェインの摂取を止めようとは思わない。過剰に摂りすぎるのは止めようと思うが。
1-4	カフェイン飲み過ぎで死亡というニュースを見ても、カフェインの摂取を止めようとは思わない。
1-5	カフェイン飲み過ぎで死亡というニュースを見ても、カフェインの摂取を止めようとは思わない。 自分が利用している健康食品で健康を害したというニュースを見たとしたら、特に商品の回収が行われるのでなければ使用は止めない。
1-6	カフェイン飲み過ぎで死亡というニュースを見ても、カフェインの摂取を止めようとは思わない。 自分が利用している健康食品で健康を害したというニュースを見たとしたら、公にその成分に問題があるということでなければ使用は止めない。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	飲まないが、飲み合わせなどについて調べてみる。
2-2	絶対飲まない。
2-3	飲まない。効果が出ていなくても、副作用が出なくてラッキーだったと思う。
2-4	飲まない。
2-5	飲まない。何かしら体に悪いものだと思うので。 ニュースで２回見たら止める。１回だとまだ確実ではない話かもしれないと思う。
2-6	飲まない。怖い。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	悪い成分が入っているわけでないのであれば、使い続ける。
3-2	イメージは悪くなると思うが、今ある分は使い、その後は別のものにするかもしれない。
3-3	個人の体質の問題もあるので、自分に問題がなければ使い続ける。
3-4	健康被害を受けた人の数や割合にもよる。数名なら続けるが、割合が高そうなら考える。
3-5	次に選択するときに積極的には選ばなくなるかもしれないが、残ったものについては使い続ける。ただし、それについての情報は一生懸命調べて、原因を確認する。
3-6	母が薬害（C型肝炎）で亡くなっているので、使用を止めるかも。リスクがあるのならば避けたほうがよい。

(29) 今後、摂ってみたい「健康食品」は？

グループ１　[40～50 代女性]	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	今後、年金生活で最初に切るのは健康食品だと思っている。摂らなくても生きていけるのだが、摂れるなら気休めになる。 ひざが痛いときや五十肩で腕が上がらなくなったときにグルコサミンを飲んでいたが、よくなって飲むのを止めた。今後どこか痛くなった場合には、また気休めで飲むかも。
1-3	自分の症状がよくなれば摂らないけど歳をとっていけば不安になるので摂っていく。 今は摂っていないが、グルコサミンを摂ってみたい。また、骨粗しょう症なので、カルシウムは摂っておいたほうがいいと思っている。
1-4	３食で栄養が足りるかなとか、歳をとって補えているか、不安はあるので、少しでも長生きしたいなと思うと少しずつでも摂ると思う。 父がにんにく卵黄や薬用酒を飲んでいるが、私もそれくらいの歳になったら買うかもしれない。
1-5	—
1-6	年をとってきたら、金銭的なことを考えて、買えそうなら買う。

グループ２　[10～20 代女性]	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	肌の悩みもそのうち出てくると思うので、コラーゲンドリンクなどを飲まないといけないかもしれない。
2-2	仕事でパソコンを使ったり、スマホもよく見るので、目にいいアントシアニンなどが含まれているものを摂取したい。
2-3	年齢が上がるにつれて代謝が落ちるので、栄養補給系食品（栄養機能食品）など。太るので、お菓子系からサプリ系になると思う。
2-4	葉酸。妊娠して子どもが産まれた友だちが葉酸を摂ったほうがいいと言っていたため。
2-5	30 代、40 代になったら、コラーゲン、プラセンタを飲んでいるかもしれない。
2-6	鉄分。歳をとったらとったほうがいいと思う。

グループ３　[40～50 代男性]	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	（今日、話が出た）補中益気湯を試してみたい。また、弟が緑内障、母が白内障になったので、目の関係でルテインに興味が出てきた。
3-2	今のところない。今後、病気したらあるかもしれない。
3-3	ない。
3-4	現在発毛剤を使っているが、効かなければ他に髪に効く成分が入っているものを摂る可能性が高い。
3-5	眼圧が高いと言われているので、それに効くものがあれば摂取したい。
3-6	白内障、緑内障は確実に出るので、それを抑えるものがあれば摂取したい。

(30)「健康食品」に支出している金額は？

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	５千円かかっているかどうか。 自分の小遣いで出している。けっこうきつい。
3-2	１万数千円
3-3	万単位どころではなく、かなりの額
3-4	脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）、脂肪吸収抑制系の茶飲料（特定保健用食品）で月に１万円くらい。
3-5	５千円もかかっていない。 自分の小遣いからではなく、別の財布から出している。
3-6	２千円以内

(31)「健康食品」に支出してもよいと思う金額は？

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	千円くらい。
2-2	１種類あたり千円 友だちが「効果がある」と勧めてきたものが高かったら、予算を超えると考えるかもしれないが、１回くらいトライアルして、よければ続けるかもしれない。
2-3	トータル３千円
2-4	トータル２千円
2-5	２千円
2-6	２千円 友だちが「効果がある」と勧めてきたものが高かったら、４千円なら無理だけど３千５百円なら使ってみたい。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	本当に困っていて、効果があるなら何万円でも。
3-2	困っている度合いによるが、１万円くらい。毎月のことなので、それ以上だと考える。
3-3	切羽詰っていれば、金額云々を言っている場合ではない。
3-4	月に３千円程度（発毛剤は７千円で、月に直すと２、３千円）
3-5	―
3-6	月に３千円程度

(32) 周囲で「健康食品」が話題にのぼることはある？

グループ２　[10～20 代女性]	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	ふだん健康食品が話題にのぼることはない。
2-2	ふだん健康食品が話題にのぼることはない。 あまりに個人的過ぎて、共有できる話題ではない。 その内容については話すかもしれないが、それから健康食品に発展して、それについて話し合うことはない。
2-3	ふだん健康食品が話題にのぼることはない。
2-4	ふだん健康食品が話題にのぼることはない。
2-5	ふだん健康食品が話題にのぼることはない。
2-6	ふだん健康食品が話題にのぼることはない。

(33) 最初に「健康食品」を摂るようになったのはいつ？

グループ２　[10～20 代女性]	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	小学５年生の頃、栄養ドリンクを塾があるときに眠気覚ましで母がくれたりした。 健康食品とは気にせずに、美味しいと思っていた。
2-2	小学生の時にバスケットボールをやっていて、チーム内でブロック菓子タイプのバランス栄養食品が流行っていて、遠足の時に食べている子もいた。その時は健康食品という感じはなかった。 親に勧められて、ビタミンＣのタブレットを食べていた。
2-3	小学校のときに、男女関係なく背が高いほうがいいというのがあって、友だちと競うように身長促進系サプリメントを飲んでいた。 中学時代、部活がすごく激しい運動で、疲れて無理なときに、母にビタミン補給系栄養ドリンクを出された。
2-4	小学校ぐらいのときからビタミンＣが登場した。 美味しい、ああ効くんだという感じでいた。
2-5	中学生くらいのときに母がだんだん飲ませるようになった。
2-6	小学生のとき、バスケットボールのチーム内でブロック菓子タイプのバランス栄養食品が流行っていて、それを運動が終わって昼食のときに食べていた。

グループ３　[40～50 代男性]	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	病気をした際に「健康食品」を探すようになった。
3-2	—
3-3	10 代の頃にカルシウムとビタミンＣを摂っていた。背を伸ばしたいのと風邪をひきたくなかった。
3-4	—
3-5	ここ 10 年くらい。40 代に入ったくらいから摂るようになった。
3-6	—

（34）家族の「健康食品」の利用状況を知っている？

グループ１　［40～50 代女性］	※40 代 3 名、50 代 2 名
1-2	３人の子どもが中学・高校くらいのときから大学くらいまで、一緒に住んでいるときはマルチビタミンを１日１錠、食事の横に置いておくと必ず飲んでくれていた。不摂生な生活で食事を摂ったか否かを確認しなくても、一応飲ませしておけば安心と思った。 家族は、自分が何を摂っているか知っている。 夫が何を摂っているかは知っている。 子どもが何を摂っているかは知っている。
1-3	家族は、自分が何を摂っているか知っている。 夫が何を摂っているかは知っている。 子どもが何を摂っているかは知っている。
1-4	子どもには、商品に書いてある年齢以上でしか飲ませたことはない。 子どもが昔、目が悪くなり始めたころに、ブルーベリーの錠剤を飲ませた。 家族は、自分が何を摂っているか知っている（ばれてしまう。その辺に置いてあって、隠しているわけではないので）。 夫が何を摂っているかは知っている。 子どもが何を摂っているかは知っている。
1-5	友だちは、子どもの身長を伸ばすために、高校に入る頃からプロテインを飲ませていた。 家族は、自分が何を摂っているか知っている。 夫が何を摂っているかは知っている。 子どもが何を摂っているかは知っている。
1-6	子どもは、痩せる目的で糖質吸収抑制系のダイエットサプリメントを飲みたがっているけれど、飲ませない。 家族は、自分が何を摂っているか知っている（置いているからばれていると思うけど、自分からは話さない）。 夫が何を摂っているかは知っている。 子どもが何を摂っているかは知っている。

グループ２　［10～20 代女性］	※10 代 1 名、20 代 5 名
2-1	母とはだいたい同じもの（青汁と鉄）を飲んでいる。 将来、子どもができたら、自分が飲んで勧める可能性はある。
2-2	母（50 代）は私より意識が高く、自分で試して効果を感じたものを勧めてくることがある。
2-3	親はビタミンCや整腸作用等のある医薬品、弟はプロテインなどを飲んでいる。 将来、子どもができたら、ビタミンCや栄養補助食品ならば与えてもよいと思う。
2-4	夫には私が渡しているので何を飲んでいるかはわかる。また、母とは一緒にドラッグストアやスーパーに行くので、何を飲んでいるかわかる。
2-5	ダイエット系は、母も姉もこっそり飲んでいる（それぞれ引き出しにしまっている）。
2-6	家族が何を飲んでいるかはだいだいわかるが、母の知り合いからたまにダンボールで送られてくる。健康食品の中身については、全部はわからない。

グループ３　［40～50 代男性］	※40 代 3 名、50 代 3 名
3-1	サプリを家族から勧められたことはない。 妻は、自分が摂っている健康食品のことを知っている。ただし、会社で飲む脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）やドリンク剤のことは話していない。 妻が、どのような健康食品を摂っているかは知っているが、どれくらい摂っているかはわからない。 親は、ビタミンＣなどは摂っていた。 症状にもよるが、いまのところ子どもに悪い症状はないので、健康食品を摂らせたいとは思わない。真夏の運動時には熱中症予防のものは飲ませている。
3-2	サプリを家族から勧められたことはない。 妻は、自分が摂っている健康食品のことを知っている。
3-3	サプリを家族から勧められたことはない。自分で摂ってよかったものは妻に勧めている。 妻が、どのような健康食品を摂っているか知っている。 妻は、自分が摂っている健康食品のことを知っている。 親は、サプリや健康食品は摂っていない。
3-4	サプリを家族から勧められたことはない。 妻が、どのような健康食品を摂っているか知らない。 妻は、自分が摂っている健康食品のことを知っている。
3-5	サプリを家族から勧められたことはない。 妻が、どのような健康食品を摂っているか知らない。 妻は、自分が摂っている健康食品のことを知っている。
3-6	サプリを家族から勧められたことはない。 妻が、どのような健康食品を摂っているか知っている。 妻は、自分が摂っている健康食品のことを知っているが、自分が会社で飲む脂肪消費系の茶飲料（特定保健用食品）やドリンク剤のことは話していない。 子どもは特に健康食品を摂っていない。妻が摂らせない。高校生の息子がスポーツをやっているので、プロテインは試してもらいたいと思っている。

Ⅳ　まとめ

１　インターネット調査

インターネット調査からみた、都民の健康食品の摂取状況を下表にまとめた。

予備調査	回答者全体 n	回答者全体 %	健康食品利用者 n	健康食品利用者 %	中学生以下の子ども n	中学生以下の子ども %
総数	6,427	100.0%	－	－	1,045	100.0%
健康食品の利用者	4,268	66.4%	4,268	100.0%	158	15.1%
健康食品摂取かつ商品認識者	2,866	44.6%	2,866	67.2%	－	－
サプリメント利用者	2,750	42.8%	2,750	64.4%	－	－
サプリメント以外利用者	2,081	32.4%	2,081	48.8%	－	－

本調査	回答者全体 n	回答者全体 %	健康食品利用者 n	健康食品利用者 %	中学生以下の子ども n	中学生以下の子ども %	中学生以下の子どもで健康食品利用者 n	中学生以下の子どもで健康食品利用者 %
総数	6427	－	1,266	100.0%	1045	－	89	100.0%
疾病（※1）あり＆健康食品利用者	662	10.3%	662	52.3%	－	－	－	－
疾病の疑い（※2）あり＆健康食品利用者	337	5.2%	337	26.6%	－	－	－	－
投薬中（※3）＆健康食品利用者	232	3.6%	232	18.3%	－	－	－	－
医薬品との併用経験	392	6.1%	392	31.0%	13	1.2%	13	14.6%
健康食品の摂取目安量の順守者	833	13.0%	833	65.8%	73	7.0%	73	82.0%
複数の健康食品同時利用者	647	10.1%	647	51.1%	16	1.5%	16	18.0%
健康食品利用による体調不良経験	149	2.3%	149	11.8%	11	1.1%	11	12.4%

※網掛け部分の割合（%）は推計値

※1　疾病：今までに医療機関や健康診断で診断されたことがある疾病　として聴取
※2　疾病の疑い：今までに医療機関や健康診断で診断されたことがある疾病の疑い　として聴取
※3　投薬：今までに「診断」「疑いがある」と診断された疾病に対する現在の投薬の状況　として聴取

東京都の人口構成比に準拠した予備調査回答者全体のうち、何らかの健康食品を摂取している者は66.4%であり、中でも錠剤・タブレット・カプセル等のサプリメントを摂取している者は42.8%であった。

何らかの健康食品を摂取している者のうち、現在投薬中と回答した者は、予備調査回答者全体の3.6%と推計された。また、同じく予備調査回答者全体のうち、医薬品との併用経験者は 6.1%、複数の健康食品同時利用者は10.1%、健康食品利用による体調不良経験者は2.3%であった。

２　フォーカス・グループ・インタビュー

フォーカス・グループ・インタビューでは、多くは摂取方法や摂取の目安量を守るようにしていると答えたが、一部では、エナジードリンクを２本飲んで頭痛を引き起こした、サプリメント形状の健康食品をコーヒーや紅茶などで飲むことがある等の回答が見られた。

医療機関を受診する際に、サプリメントの摂取状況を報告すると回答した者はほとんどおらず、健康増進のために摂取しているサプリメントが健康を害する恐れを有するとは捉えられていないことが示唆された。体調不良の内容として、発熱や咳、しびれなどの症状については、摂取した健康商品との関連性を想起するとする者はいなかった。

健康食品を利用する上で必要な情報としては、副作用（摂取によるトラブル）に関する情報に対するニーズが挙げられた。また、行政機関から発信される情報に対する信頼度は高いものの、実際に健康食品を摂取する前に行政機関のウェブサイト等で情報収集しようと考える者はほとんどおらず、重大な健康被害等が起きた場合は目につきやすい注意喚起を求める意見が複数挙げられた。

都民を対象とした「健康食品」の摂取に係る調査結果報告書

平成 28 年 2 月発行

編集・発行　東京都健康安全研究センター
企画調整部 健康危機管理情報課 食品医薬品情報係
〒169-0073　東京都新宿区百人町３－２４－１
電話　03(3363)3472

調 査 委 託　株式会社インテージリサーチ
〒203-8686　東京都東久留米市本町１－４－１
電話　042(476)5300

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。