

■調査目的

近年、健康志向の高まりから健康効果を期待して健康食品(サプリメントを含む)の利用が高まっています。しかし、医薬品と違い選択・利用は消費者の自己責任であることから、健康食品への意識と利用状況を調査し、健康維持の基本は食生活であることを改めて見直すきっかけになることを目的に実施しました。

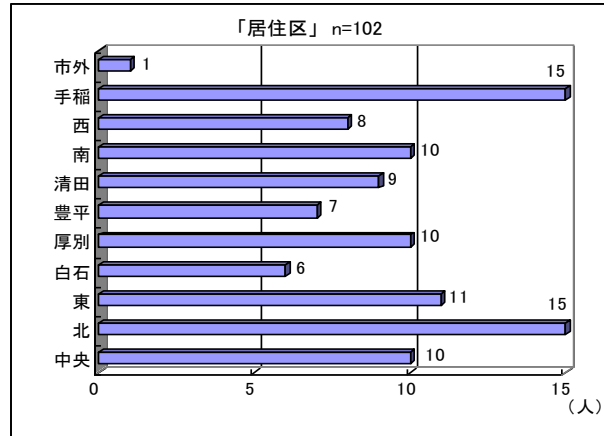
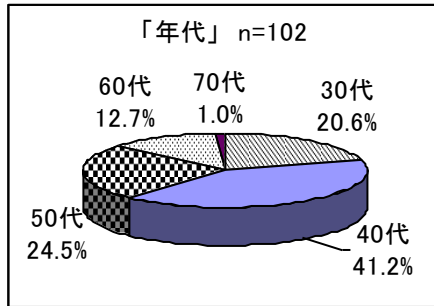
■調査期間:平成 23 年 10 月中旬～10 月下旬

■調査方法:郵便・FAXによる送付

■調査対象:アンケート調査協力員(価格調査モニター及び同経験者)105名

有効回答者数 102 人(回収率 97.1%)

■回答者属性(男性1人 女性101人)



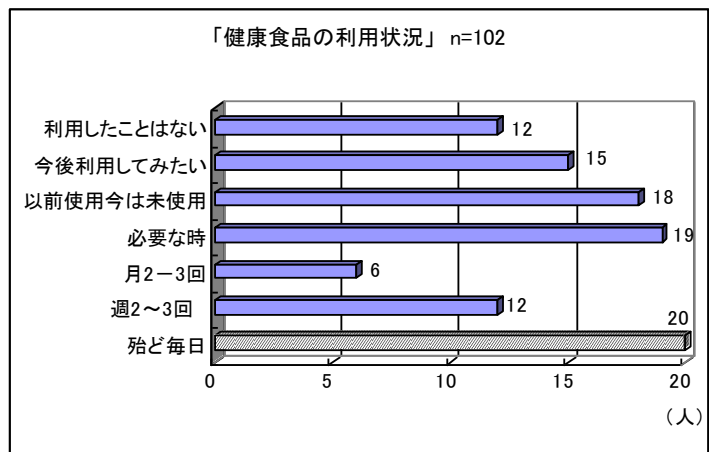
1 健康食品の利用状況は? (n=102)

～利用経験者は7割以上で「殆ど毎日利用」も20人～

102人中20人(19.6%)は「殆ど毎日利用」で、次いで「必要な時」(18.6%)、「以前使用、今は未使用」(17.6%)の割合が高かった。

未経験者27人中15人(55.6%)は「今後利用してみたい」との回答であった。

年代別では、「殆ど毎日利用」は60代、「今後利用してみたい」は30代の割合が高い傾向であった。



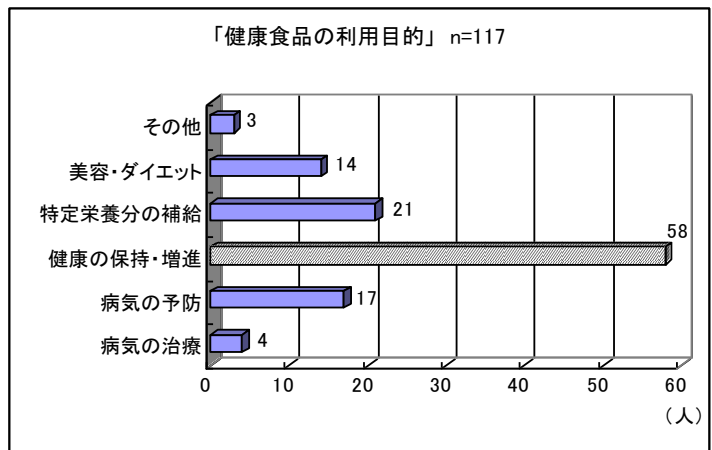
	殆ど毎日	今後利用したい	利用していない
30代	28.8%	23.8%	4.8%
40代	11.9%	21.4%	14.3%
50代	16.0%	7.7%	20.0%
60代	30.8%	0%	0%

2-1 健康食品の利用の目的は? (n=117 複数回答)

～8割近くが「健康の保持・増進」が目的～

健康食品利用経験者75人中「健康の保持・増進」(77.3%)との回答が8割近くと高かった。次いで、「特定栄養分の補給」(28.0%)、「病気の予防」(22.7%)で、僅かだが「病気の治療」(5.3%)を期待している回答も見られた。

年代別では、各年代とも1位は「健康の保持・増進」であったが、2位は40-60代



は「特定栄養分の補給」、50代は「病気の予防」、30代は1位と同数で「美容・ダイエット」と、年代による違いが見られた。

設問1の現利用者上位で比較すると、いずれも1位は「健康の保持・増進」であったが、利用頻度の高い人ほどその割合が高く、2位以下も違いが見られた。

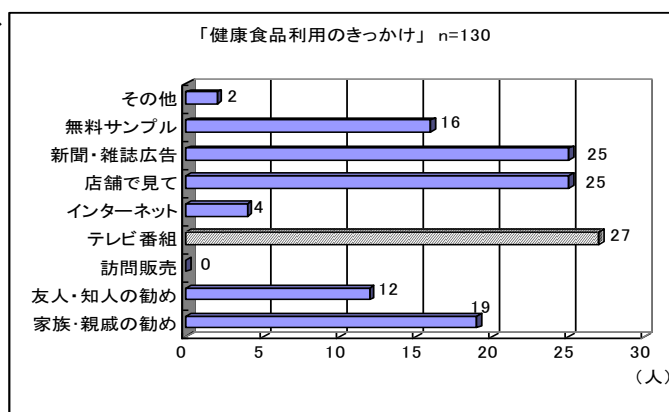
	1位	2位
30代	健康の保持増進	美容ダイエット(同位)
40代	健康の保持増進	特定栄養分補給
50代	健康の保持増進	病気の予防
60代	健康の保持増進	特定栄養分補給

	病気の予防	健康の保持増進	特定栄養分補給	美容・ダイエット
殆ど毎日(20人)	20.0%	85.0%	25.0%	35.0%
週2~3回(12人)	41.7%	83.3%	8.3%	16.7%
必要な時(19人)	26.3%	73.7%	36.8%	10.5%

## 2-2 健康食品の利用のきっかけは？ (n=130 複数回答)

～テレビや新聞・雑誌広告、店舗で見えて購入が多数～

健康食品利用経験者 75 人中、利用のきっかけは「テレビ番組」(36.0%)、「新聞・雑誌広告」(33.3%)とメディアを通しての割合が高めであった。また、人に勧められ利用した割合は「家族・親戚」(25.3%)、「友人・知人」(16.0%)と、自分自身で選択して購入する割合より低めであった。

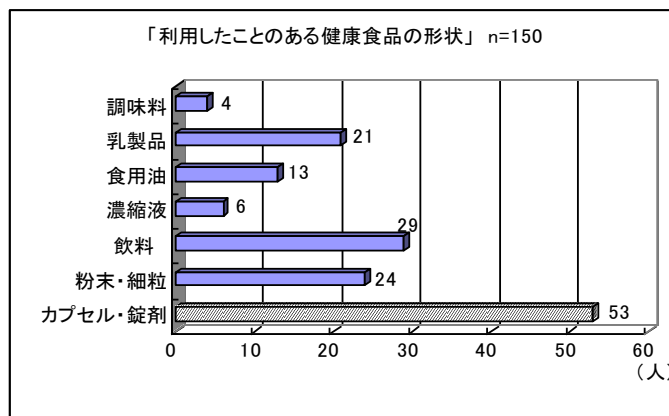


## 2-3 利用したことのある健康食品の形状は？ (n=150 複数回答)

～健康食品の形状は食品よりカプセル・錠剤～

健康食品利用経験者 75 人中 53 人 (70.7%) が「カプセル・錠剤」で、次いで「飲料」(38.7%)と手軽に摂れる形状の割合が高かった。

食品の形状では、特定保健用食品の認定を取得しているヨーグルトや乳酸飲料、コレステロールや脂肪に関する機能性をうたった食用油等の回答が多く見られた。

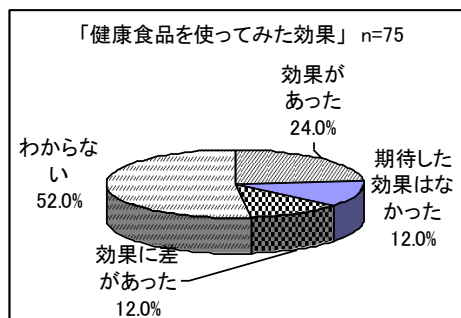


## 2-4 使用してみた健康食品の効果は？ (n=75)

～5割は「効果がわからなかった」と回答～

健康食品利用経験者 75 人中5割は「効果がわからなかった」(52.0%)との回答であった。明らかに「効果があった」(24.0%)との回答は3割以下で、なんらかの効果はあったが「期待以下」(12.0%)・「効果に差」(12.0%)との回答も見られた。

設問1の利用経験者別で比較すると、「殆ど毎日」と使用頻度が高い程、「効果があった」との回答割合が高く、「効果が不明」の割合が低い傾向であった。



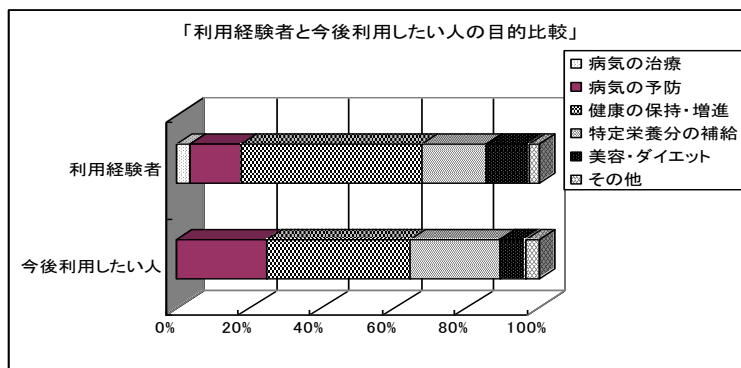
	効果があった	期待した効果なし	効果に差があり	効果不明
殆ど毎日(20人)	55.0%	5.0%	10.0%	30.0%
週2~3回(12人)	41.7%	0%	8.3%	50.0%
月2~3回(6人)	0%	16.7%	16.7%	66.7%
必要な時(19人)	5.3%	21.0%	21.0%	52.7%
今は未使用(12人)	5.6%	16.7%	5.6%	72.1%

### 3・4 健康食品を利用してみたい理由、利用しない理由は？

～利用しない理由の4割「予防・効果が期待できない」～

利用未経験者 27 人中 15 人は「今後利用してみたい」(55.5%)との回答で、理由として「健康の保持・増進」が1位と、利用経験者と同じだった。全体の割合でみると「病気の予防」とする割合が利用経験者より高めの傾向であった。

「今後も利用しない」と回答した 12 人の理由の1位は「予防・効果が期待できない」(41.7%)であった。



### 5・6 特定保健用食品の認知度と利用度は？ (n=102)

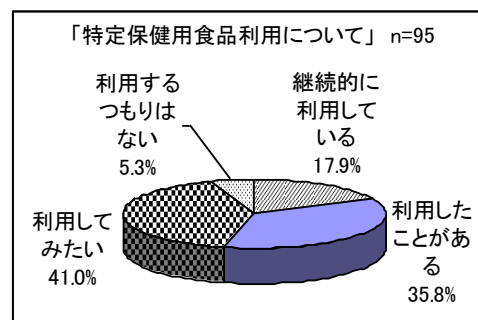
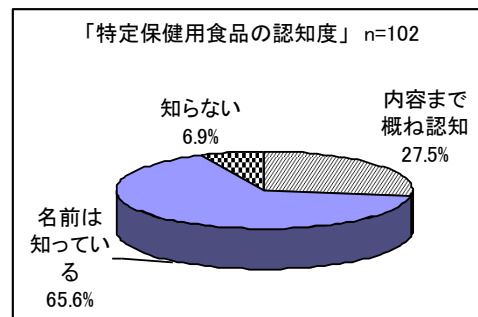
～「内容まで概ね知っている」は3割弱～

「名前は知っている」(65.6%)の割合が高く、「内容まで概ね知っている」(27.5%)は3割以下であった。

年代別では「内容まで概ね知っている」割合が高かったのは 60 代(46.2%)で、「知らない」割合が高かったのは 40 代(11.9%)であった。

特定保健用食品を知っていると回答した 95 人中、利用経験者(53.7%)は約5割で、「今後利用してみたい」(41.0%)は4割と関心の高さが伺えた。

	内容まで認知	名前のみ	知らない
30代	23.8%	66.7%	9.5%
40代	19.0%	69.0%	11.9%
50代	32.0%	68.0%	0%
60代	46.2%	53.8%	0%



### 7 健康食品について良かった点や問題点、期待すること等は？

※記述式回答/( )内は同意見の人数

#### ○健康食品には頼らない

- ・普段の食生活で必要な栄養素を摂取できるよう努力をしている (40代/他1人)
- ・効果があるかどうかわからない健康食品より、食事や運動で体力をつけたいと思う (60代/他1人)
- ・妊娠中に葉酸を摂取していたことはあるが、できるだけ健康食品に頼らない食生活を心がけている (30代)

#### ○健康食品についての情報

- ・どんな種類があるかわからないので、健康食品についての情報が欲しい (40代)
- ・必要になったとき、安全で自分にあったものを購入したいが情報不足 (50代)
- ・最近、あまりにも多く宣伝されているためどれを使用したらよいか判断がつかない (60代)
- ・表示が見ずらく情報がわかりにくい。特に成分比較や価格の比較がしにくい (50代)

### ○健康食品への期待・要望

- ・年齢と共に体の機能が衰えてくるのを補うため、効果のある健康食品を期待してしまう(30代・50代/他1人)
- ・食事で摂りきれない栄養成分を補う、医療用に開発され効果が期待できるものであれば試したい (50代)
- ・特定の栄養素が摂取できることから安心感がある。逆に取らないと不安 (30代)
- ・健康を保つため体によいものであればなるべく利用したい。もっと種類が増えて欲しい(40代・60代/他2人)
- ・特定の病気に効果がある健康食品は病院の薬の一部として保険の適用をして欲しい (30代・50代)
- ・錠剤を飲用しているが、飲みやすい形状に工夫して欲しい (40代・60代)
- ・少しでも体によいものを求めるのが消費者の願いであることを忘れず、商品開発をして欲しい (60代)
- ・原発による原料汚染が心配。健康に不安な方が食べるので今まで以上に原料を厳しくチェックして欲しい (50代)
- ・体によいと聞くと利用したいが高価なものが多く、継続するのは大変 (30代・40代/他2名・50代)
- ・手軽に利用できる安価なものがあると嬉しい (30代/他2人・40代/他3人・50代/他2人・60代)
- ・子供用に健康飲料や特保の飲料・乳製品等、体に良さそうなものが増えると良い (40代/他1人)

### ○健康食品への不安

- ・成分・効果はよくわからないが、不安をあおられ購入しているような気がする (30代・50代)
- ・普段から健康食品に頼っていると、いざというときに効果が薄れそうで心配 (40代)
- ・メーカーにより成分含有量や価格に幅があり、健康への効果や安全性が気になる (40代 50代/他1人)

### ○健康食品の効果について

- ・運動後の水分補給に利用。効果はわからないが良い気がする (50代)
- ・健康食品を摂ると何となく肌の体調がよい。汗をかくようになり代謝が良くなった (50代)
- ・ビタミンCを飲用し朝すっきり目覚められる。花粉症の時期はビタミンB群の飲用で症状が緩和 (30代)
- ・健康維持に役立っている。元気になる感じがし、安心できる (40代・50代/他1人)
- ・使用することで満足感はあるが実際にはあまり効果はないような気がする (40代)
- ・特定保健用食品に限らず、健康状態や季節・経済に応じ予防的に使用し自己満足していることが多い (40代)
- ・長期使用しないと効果わからないのが残念。病気の治療に役立つ低価格な商品を希望 (40代/他1人)
- ・広告は成功例のみ掲載。全ての人に効果があるかの記載で、過度の期待を持たせるものが多い (40代・50代)
- ・関節痛への効果をうたった高額な商品を何ヶ月か続けたが効果がなかった。健康食品はあくまで食品なので効果を期待してはだめ (30代)
- ・薬でないので過度の期待はできないのでは…(40代)
- ・食品なので即効性がなく、長期使用しないと効果が期待できないので慎重に考え、選択するときは安全性を第一に心がけている (50代/他1人・60代)
- ・過度な広告・CMに惑わされず、健康維持のためにあくまでも食事の補助と考え使用 (60代/他1人)

### ○特定保健用食品(トクホ)について

- ・意識して購入していないが食品として毎日食べられて良い。もう少し売り場でアピールを (30代・50代)
- ・トクホのマヨネーズを使用。一般品と味がかなり違い慣れるまでに時間がかかった (40代)
- ・トクホを継続使用したいが高価 (50代)

## ■まとめ

今回の結果からも7割以上の方が健康食品の利用経験があり、うち約2割が「殆ど毎日利用」し、何らかの“効果”も実感しています。しかし、自由記載にもあったように健康食品はあくまでも補助的なもので、どんなに優れた商品でも目的・方法・摂取量に気を付けないとベネフィット(期待する健康効果)だけではなくリスク(健康被害に遭う可能性)があります。また、設問 2-3 “利用している健康食品の形状”のトップが「カプセル・錠剤」でしたが、表示・安全性・販売方法等に於いて問題点が指摘されています(平成22年8月「健康食品の表示に関する検討会」報告書より)。医薬品は医師や薬剤師の管理下で利用するのに対し、健康食品はその選択・利用が消費者の自由です。設問 2-4“使用した健康食品の効果”で5割以上が「効果がわからなかった」とあるように、「健康食品は薬のように効果があり、食品のように安全」と過信せず、“実感”がなければ思い切ってやめてみることも大切です。

健康食品を利用するのであれば、参考になる情報は表示のみです。自由記載にもあったように、表示があいまいな商品も見受けられますが、成分名・含有量・問い合わせ先の記載があるかを確認し、品質・消費者対応がきちんとしたところを選ぶよう心がけて下さい。科学的根拠とヒトでの有効性・安全性評価がされている「トクホ」を選択するのもひとつの考え方ですが、健康の保持・増進の基本は栄養・運動・休養のバランスです。