

③ 主観的健康度別摂取経験者割合

栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合を主観的健康度別にみると、全体では、「非常に健康」35.4%、「ある程度健康」41.7%、「あまり健康ではない」48.9%、「健康ではない」48.9%であった。

男性では、「非常に健康」35.7%、「ある程度健康」38.0%、「あまり健康ではない」42.5%、「健康ではない」57.6%であった。

女性では、「非常に健康」35.3%、「ある程度健康」42.6%、「あまり健康ではない」51.1%、「健康ではない」43.6%であった（図14、付表8）。

男女とも、「健康である」者より、「健康でない」者の摂取経験者割合が高かった。

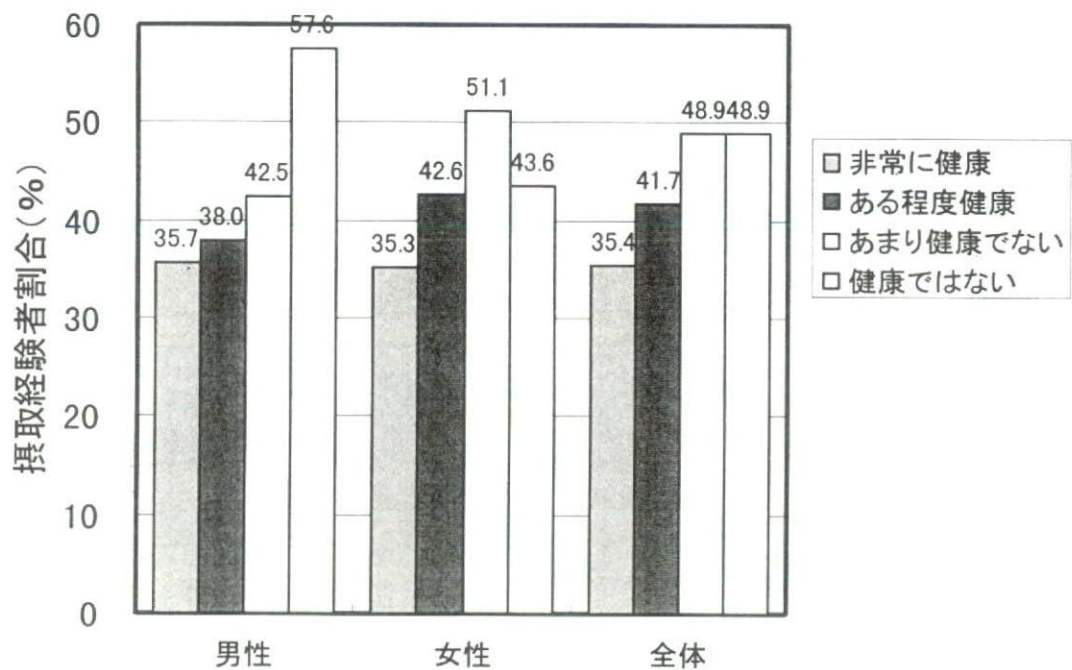


図14 主観的健康度別にみた栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合

④ 主観的体力度別摂取経験者割合

栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合を主観的体力度別にみると、全体では、「自信がある」36.5%、「ある程度自信がある」40.9%、「あまり自信がない」43.7%、「全く自信がない」42.7%であった。

男性では、「自信がある」36.6%、「ある程度自信がある」38.1%、「あまり自信がない」40.2%、「全く自信がない」49.2%であった。

女性では、「自信がある」36.4%、「ある程度自信がある」41.8%、「あまり自信がない」44.4%、「全く自信がない」41.2%であった（図15、付表9）。

男女とも、体力に自信がある者より、自信がない者の摂取経験者割合が高い傾向であった。

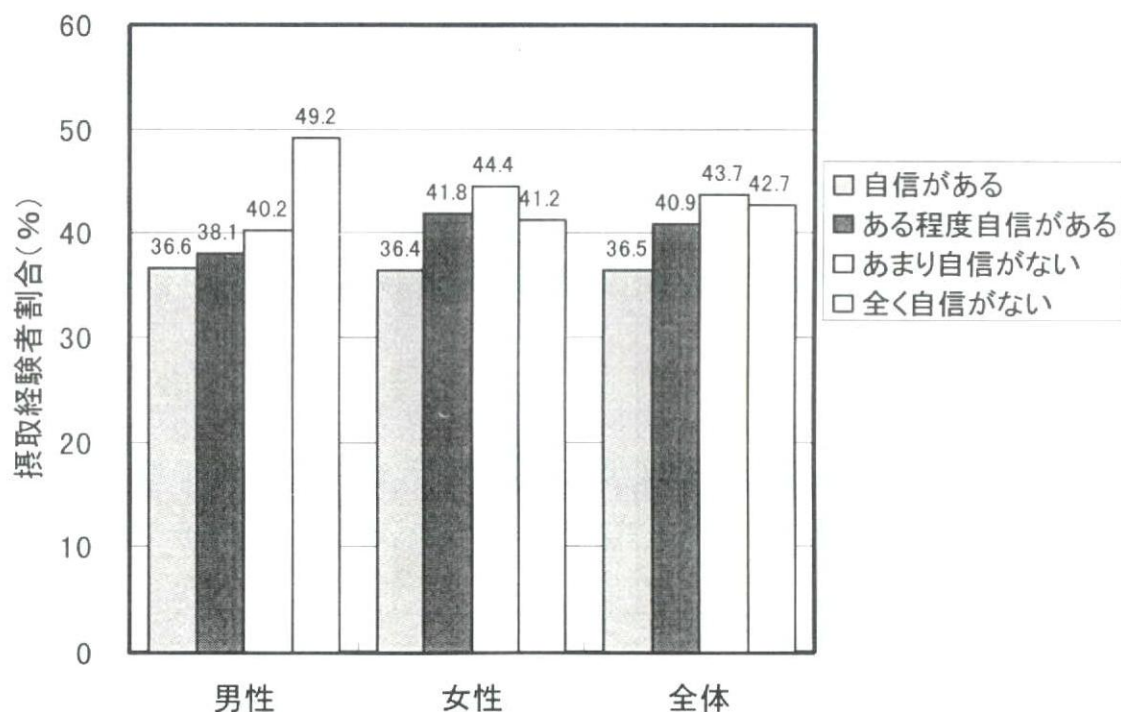


図15 主観的体力度別にみた栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合

⑤ 運動実施状況別にみた摂取経験者割合

栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合を適度な運動の実施状況別にみると、全体では、「週1回以上」45.4%、「月1回程度」40.8%、「運動を行っていない」39.1%であった。

男性では、「週1回以上」42.0%、「月1回程度」36.6%、「運動を行っていない」36.3%であった。

女性では、「週1回以上」46.6%、「月1回程度」42.0%、「運動を行っていない」39.6%であった（図16、付表10）。

男女とも、週1回以上運動をしている者の摂取経験者割合が高い傾向であった。

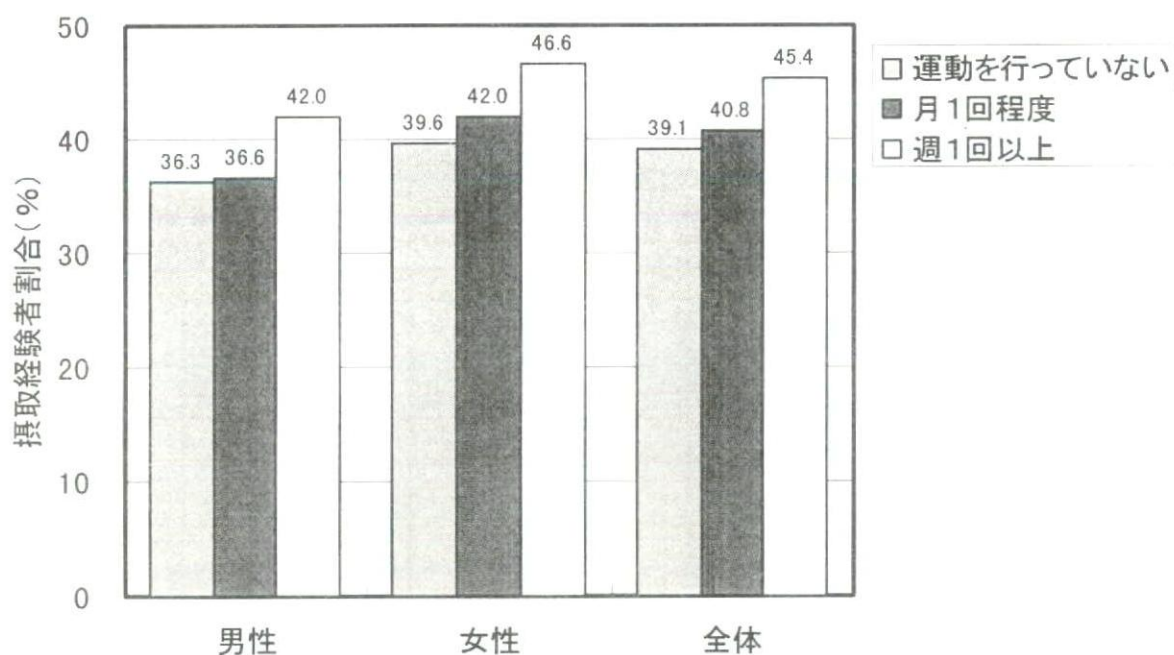


図16 運動実施状況別の栄養補助食品・健康食品摂取経験者割合

⑥ ストレスの認知度別にみた摂取経験者割合

栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合をストレスの認知度別にみると、全体では、「常にストレスを感じる」43.0%、「頻繁にストレスを感じる」46.8%、「時々ストレスを感じる」41.5%、「ストレスは感じない」33.0%であった。

男性では、「常にストレスを感じる」42.8%、「頻繁にストレスを感じる」38.6%、「時々ストレスを感じる」39.6%、「ストレスは感じない」32.3%であった。

女性では、「常にストレスを感じる」43.2%、「頻繁にストレスを感じる」48.8%、「時々ストレスを感じる」42.0%、「ストレスは感じない」33.6%であった（図17、付表11）。

男女とも、ストレスの認知度の低いほど摂取経験者割合が低い傾向であった。

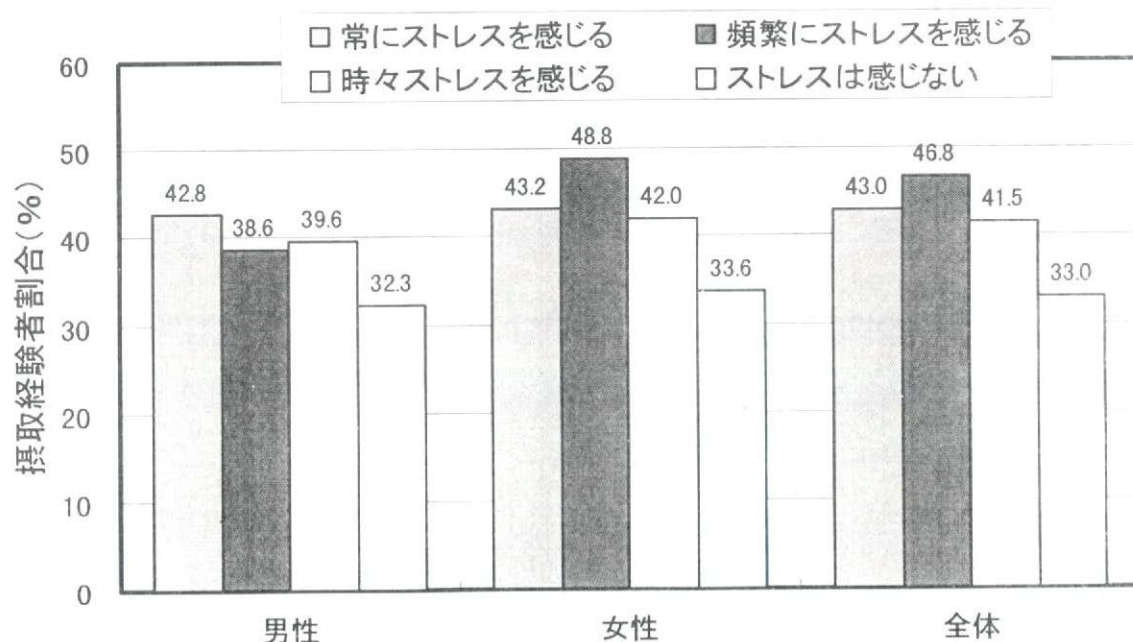


図17 ストレスの認知度別にみた栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合

⑦ 食事状況別にみた摂取経験者割合

栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合を朝・昼・夜の3食の摂取状況別にみると、全体では、「いつも3食を摂る」42.0%、「ときどき3食を摂る」41.0%、「3食をきちんと摂らない」36.5%であった。

男性では、「いつも3食を摂る」39.1%、「ときどき3食を摂る」41.1%、「3食をきちんと摂らない」32.2%であった。

女性では、「いつも3食を摂る」42.0%、「ときどき3食を摂る」41.0%、「3食をきちんと摂らない」36.5%であった（図18、付表12）。

3食を規則的に摂っている者の方の摂取経験者割合が高い傾向であった。

栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合を朝食の摂取習慣別にみると、全体では、「ほとんど毎日」41.9%、「週4～5日」42.8%、「週2～3日」40.6%、「ほとんど摂らない」36.6%であった。

男性では、「ほとんど毎日」38.9%、「週4～5日」43.5%、「週2～3日」38.2%、「ほとんど摂らない」34.1%であった。

女性では、「ほとんど毎日」42.6%、「週4～5日」42.5%、「週2～3日」41.5%、「ほとんど摂らない」37.8%であった（図19、付表12）。

朝食を摂る習慣のない者の摂取経験者割合が低い高い傾向であった。

栄養補助食品・健康食品の摂取経験者割合を栄養素摂取状況別にみると、全体では、「十分である」41.7%、「十分でない」45.5%、「わからない」39.1%であった。

男性では、「十分である」38.5%、「十分でない」50.4%、「わからない」35.6%であった。

女性では、「十分である」42.6%、「十分でない」44.6%、「わからない」40.1%であった（図20、付表12）。

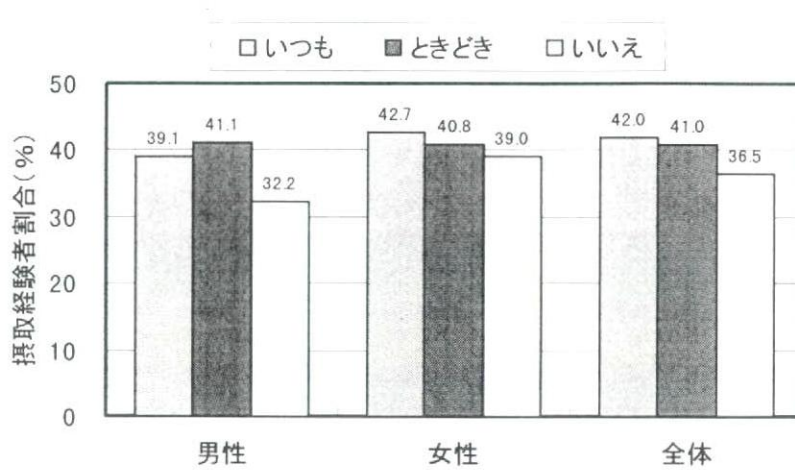


図18 食事の規則性と栄養補助食品・健康食品の摂取経験状況

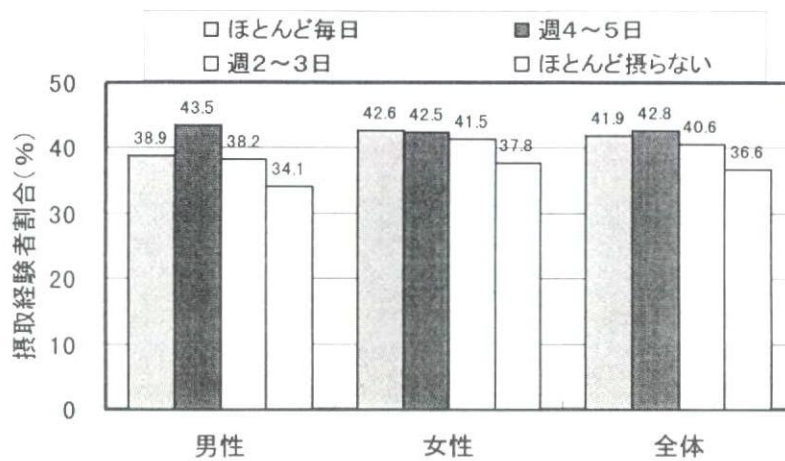


図19 朝食習慣と栄養補助食品・健康食品摂取経験状況

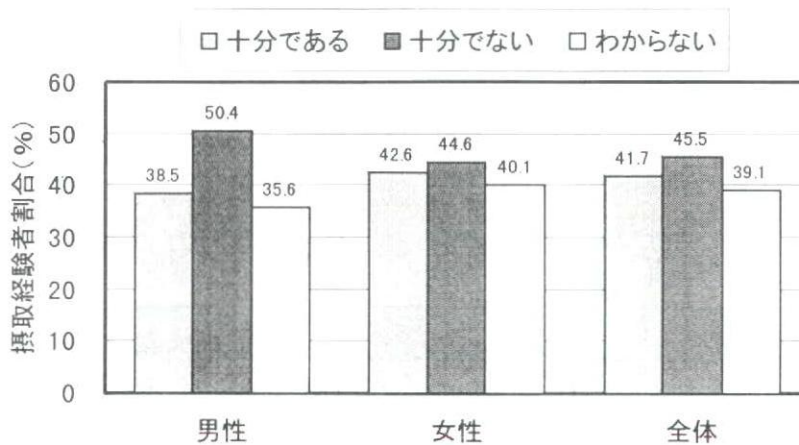


図20 栄養素摂取状況と栄養補助食品・健康食品摂取経験状況

⑧ 栄養補助食品・健康食品摂取の継続状況

栄養補助食品・健康食品の摂取経験者の内、摂取をやめたものがある者の割合をみると、全体 54.5%、男性 47.0%、女性 56.2%であった。これらの摂取を中止した者を除いた者の割合を、継続摂取者率とすると、それらは、男性 20.5 %、女性 18.5 %、全体 18.9 %であった（付表 1 3、付表 1 4）。

継続摂取者率を年齢階級別にみると、10 歳代 14.1%、20 歳代 16.8%、30 歳代 19.8%、40 歳代 18.9%、50 歳代 20.5%、60 歳代 23.2%、70 歳以上 27.9%であった。

男性では、10 歳代 14.6%、20 歳代 22.4%、30 歳代 18.2%、40 歳代 19.6%、50 歳代 22.2%、60 歳代 21.8%、70 歳以上 22.2%であった。

女性では、10 歳代 14.0%、20 歳代 15.7%、30 歳代 20.3%、40 歳代 18.8%、50 歳代 19.9%、60 歳代 23.7%、70 歳以上 30.2%であった（図 2 1、付表 1 4）。

継続摂取者率は、男性の 20 歳代を除くと、年齢とともに高くなる傾向が認められた。

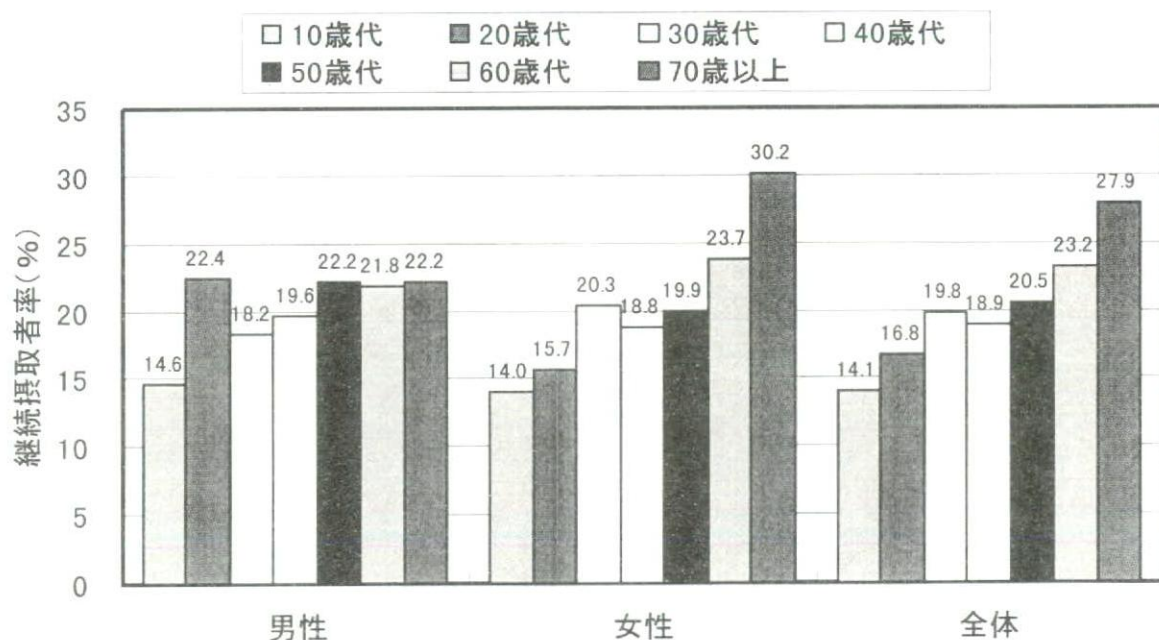


図21 年齢階級別にみた栄養補助食品・健康食品の継続摂取者率

⑨ 栄養補助食品・健康食品の摂取理由

栄養補助食品・健康食品を摂るようになった理由をみると（複数回答）、「疲労回復、精力増強」が最も多く（42.1%）、次いで「食事のバランス、栄養素補給」（31.7%）、「健康増進」（25.7%）、「美容のため」（19.7%）、「病気の予防」（19.3%）、「体質改善」（14.5%）、「知人のすすめ」（12.1%）、「家族のすすめ」（11.6%）、「老化防止」（8.2%）、「ダイエット」（6.9%）、「病気（持病）がある」（5.3%）、「若さを保つ」（5.2%）、「コレステロール低下・上昇防止」（4.7%）、「専門家のすすめ」（3.8%）、「血圧低下・上昇防止」（3.6%）、「流行りもの」（2.1%）、「血糖低下・上昇防止」（1.2%）、「やせすぎ」（1.1%）であった（付表15、図22）。

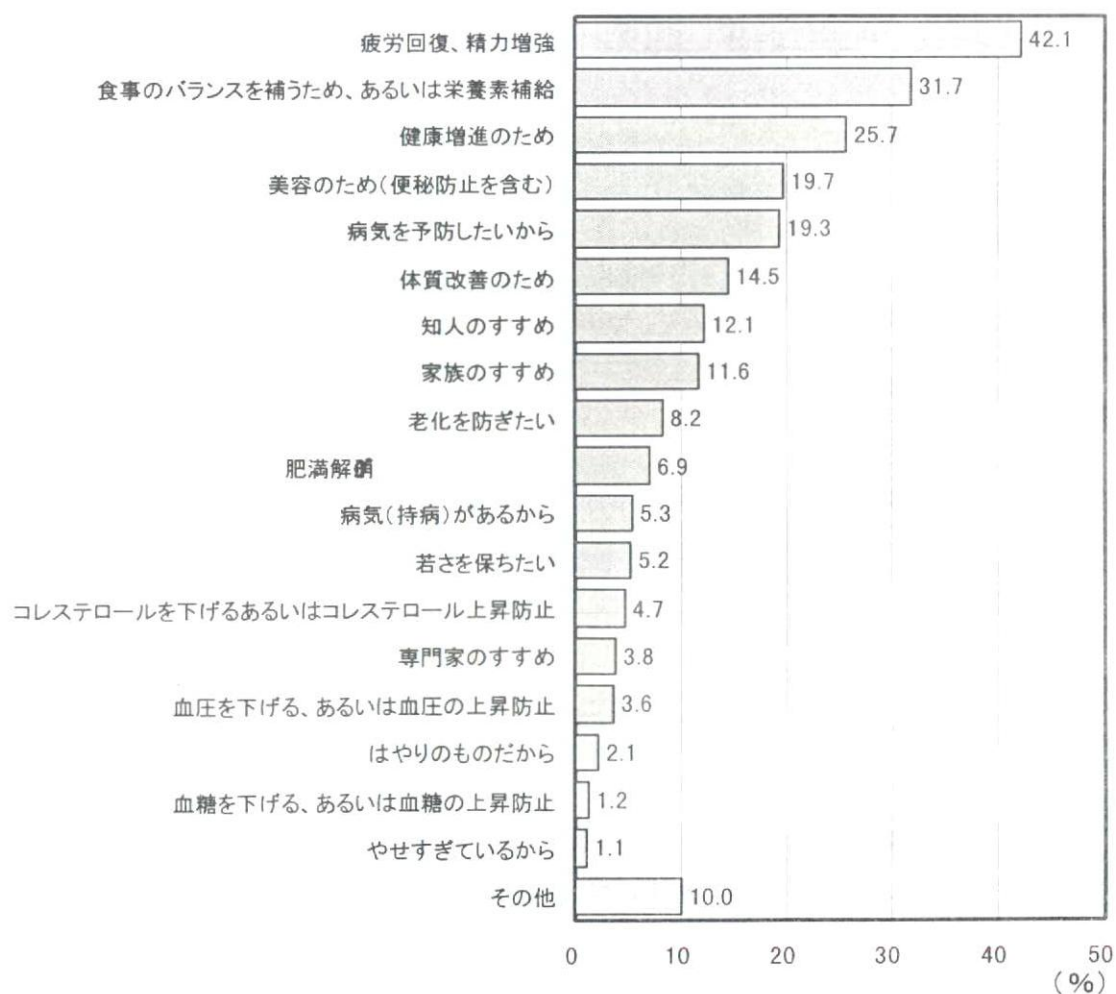


図22 栄養補助食品・健康食品の摂取理由(複数回答)

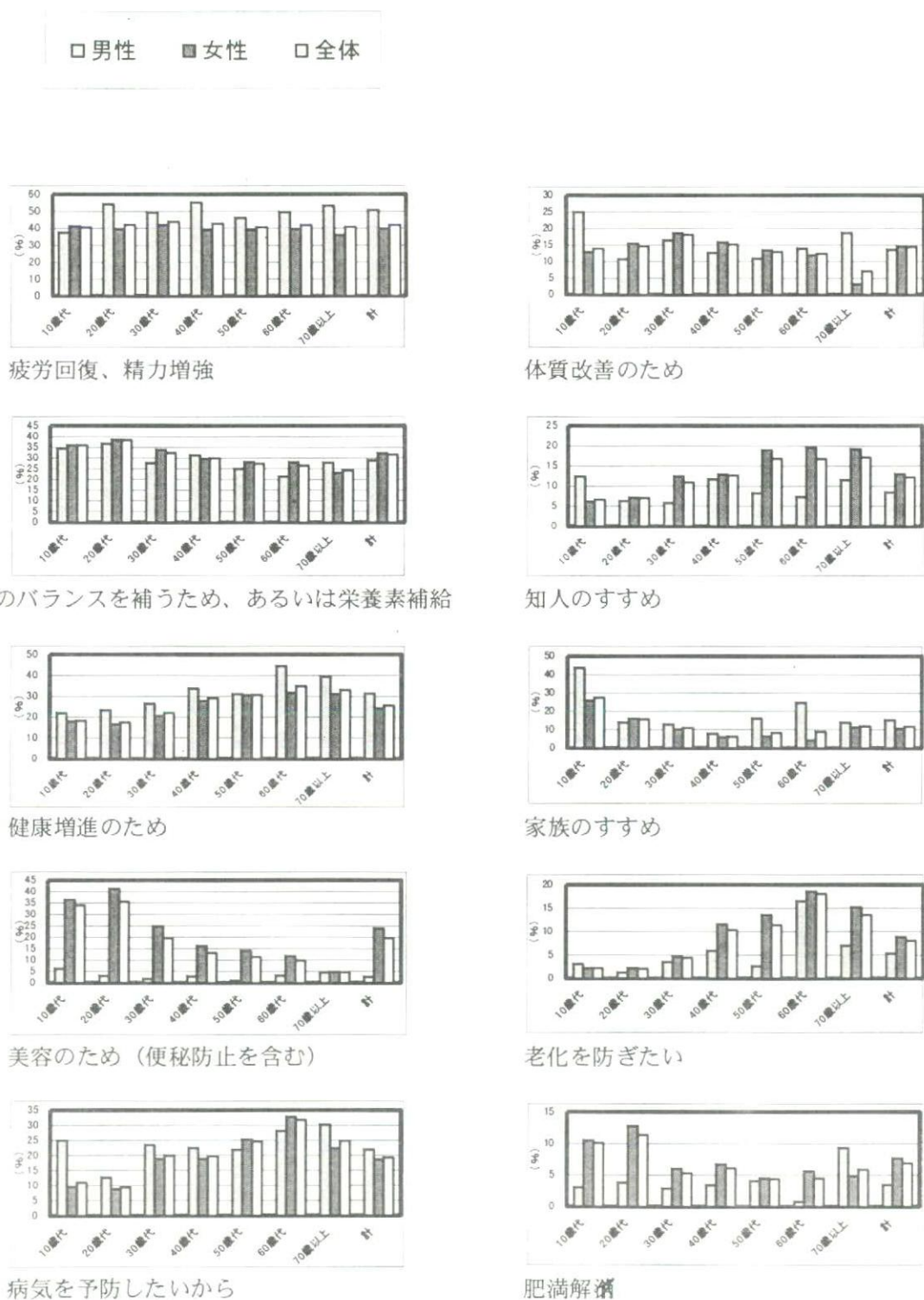
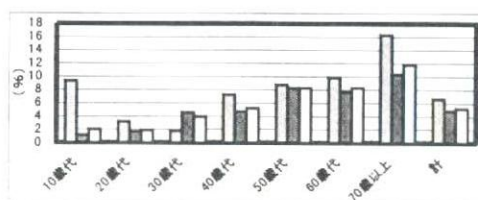
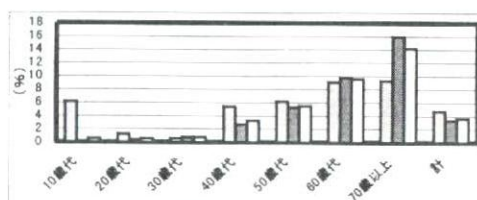


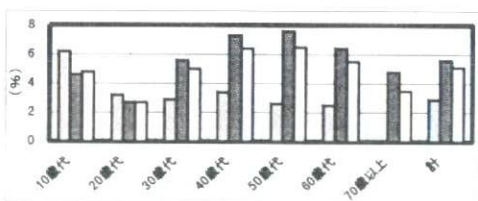
図2 3-1 年齢階級別・性別にみた栄養補助食品・健康食品の摂取理由（複数回答）



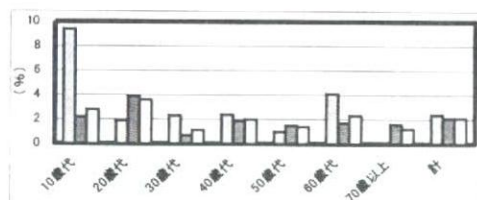
病気（持病）があるから



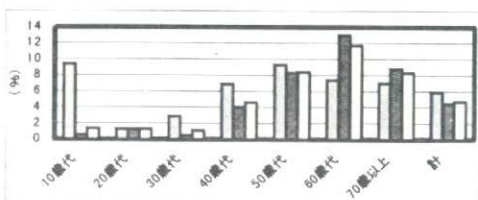
血圧を下げる、あるいは血圧の上昇防止



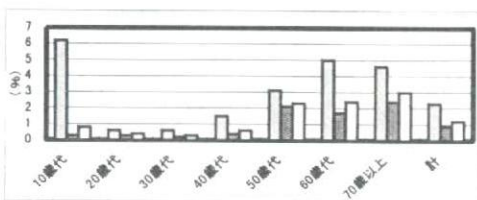
若さを保ちたい



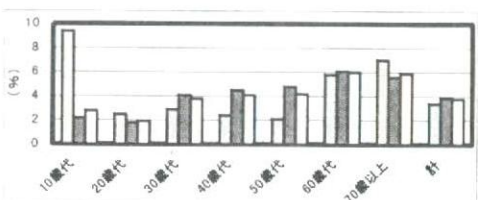
はやりのものだから



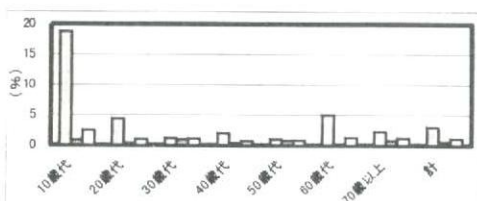
コレステロール低下・上昇防止



血糖を下げる、あるいは血糖の上昇防止



専門家のすすめ



やせすぎているから

図2 3-2 年齢階級別・性別にみた栄養補助食品・健康食品の摂取理由（複数回答）

⑩ 栄養補助食品・健康食品の安全性（毒性、発ガン性）に関する意識

摂取していた、あるいは摂取している栄養補助食品・健康食品に関する毒性や発ガン性の有無に関する情報については、全体では「全く考えなかった」が40.8%で最も多く、次いで、「当然ないと思っていた」24.1%、「説明書で確認」20.6%、「購入先で説明を受けた」10.6%、「その他」3.8%であった（付表17、図24）。男女別にみても、「全く考えなかった」が最も多かった（男性43.8%、女性40.1%）。

これらを年齢階級別にみると、「全く考えなかった」が各年齢階級で最も多かったが、その割合は年齢が上がるにつれて少なくなる傾向であった（10歳代59.3%、20歳代56.1%、30歳代39.8%、40歳代36.0%、50歳代29.9%、60歳代26.3%、70歳以上28.5%）（付表17、図25）。

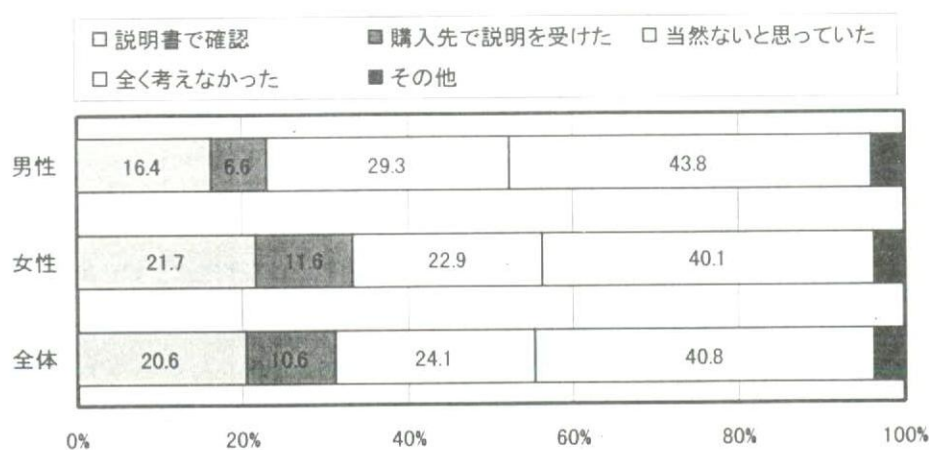


図24 栄養補助食品・健康食品の安全性(毒性・発ガン性等)に関する意識

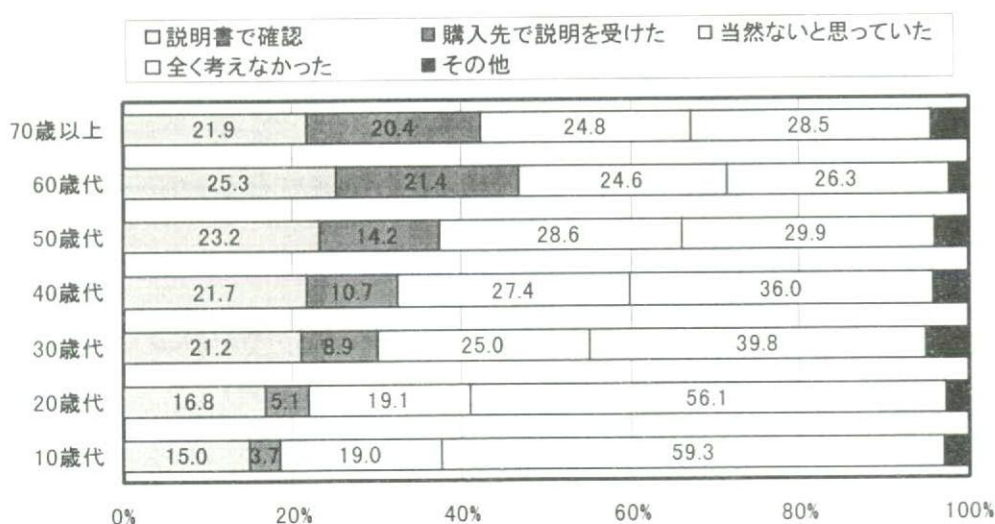


図25 年齢階級別にみた栄養補助食品・健康食品の毒性・発ガン性に関する意識

⑪ 栄養補助食品・健康食品の情報源

栄養補助食品・健康食品の情報源をみると（複数回答）、「薬局・薬店、スーパーなどの店頭」が最も多く（40.8%）、次いで「テレビ・ラジオ」（35.0%）、「人づて」（34.5%）、「雑誌」（25.8%）、「新聞」（18.5%）、「新聞の折り込み広告（チラシ）」（12.8%）、「ダイレクトメール」（4.0%）、「インターネット」（0.6%）であった（付表 18、図 26）。

男女別には、その順序が異なり、男性では「テレビ・ラジオ」を情報源とする者が最も多く、女性では「テレビ・ラジオ」より「人づて」で情報が入っている者の方が多かった。

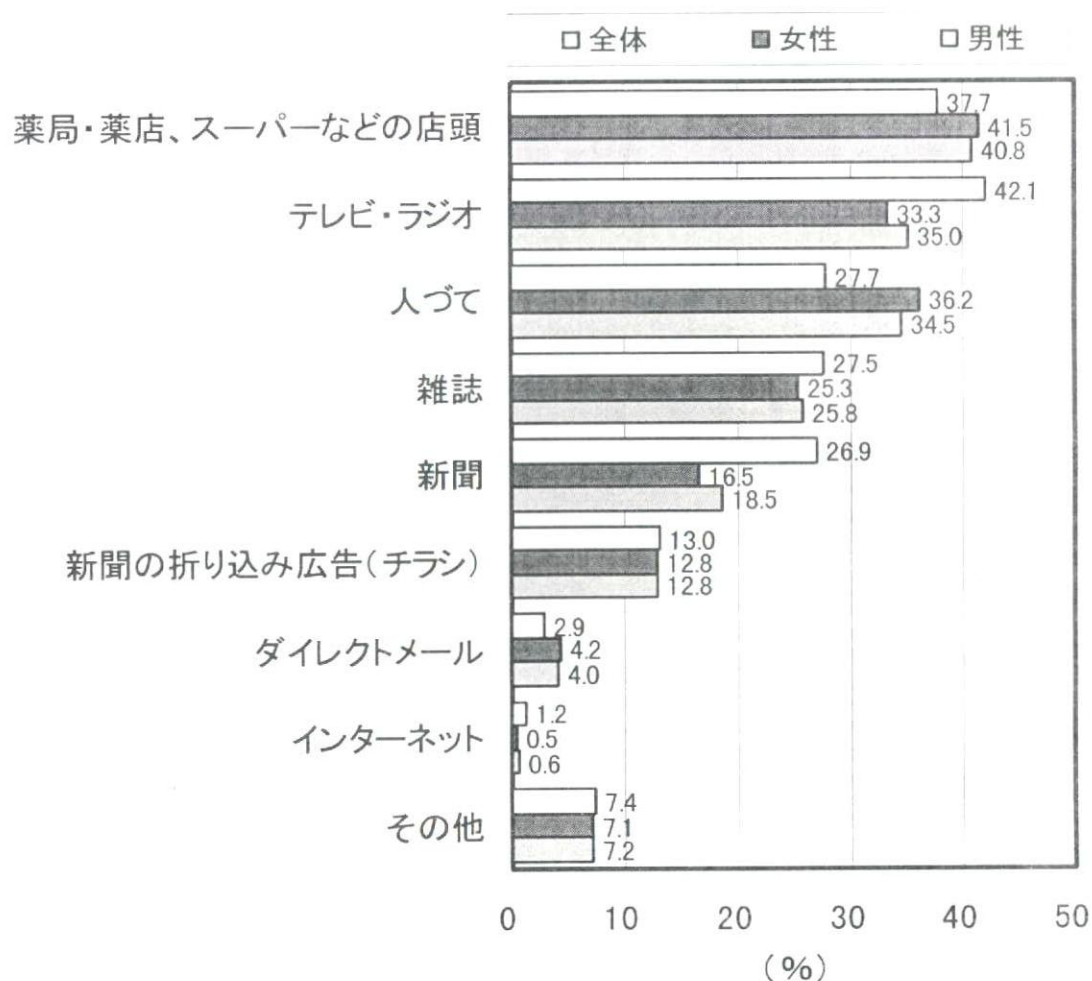
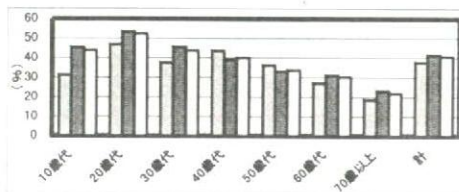
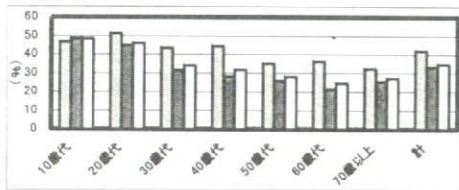


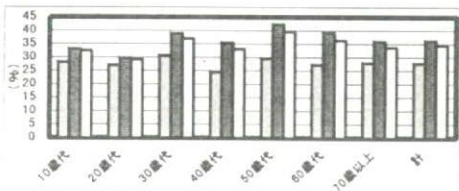
図26 栄養補助食品・健康食品の情報源(複数回答)



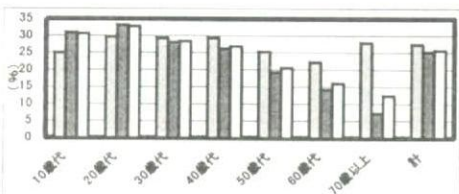
雑誌



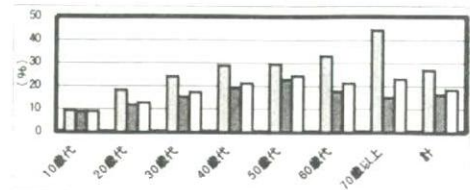
テレビ・ラジオ



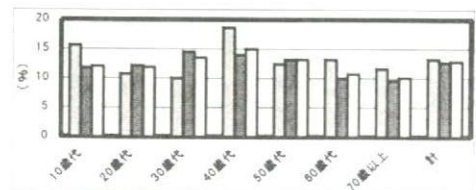
人づて



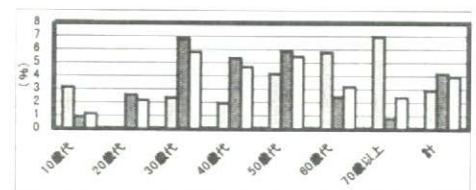
雑誌



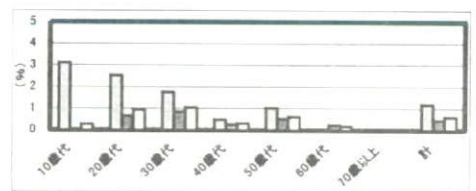
新聞



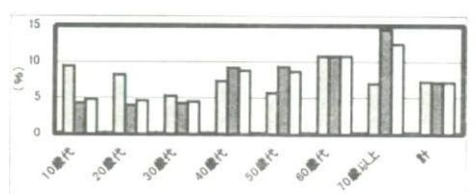
新聞の折り込み広告



ダイレクトメール



インターネット



その他

図27 年齢階級別・性別にみた栄養補助食品・健康食品の情報源（複数回答）

⑫ 栄養補助食品・健康食品の購入場所

栄養補助食品・健康食品の購入場所は（複数回答）、「薬局・薬店」が最も多く（60.1%）、次いで「スーパーマーケット」（16.7%）、「通信販売」（15.1%）、「コンビニエンス・ストア」（11.9%）、「栄養補助食品・健康食品専門店」（10.2%）、「訪問販売」（7.4%）、「百貨店」（2.1%）、「インターネット」（0.3%）（付表 20、図 28）。

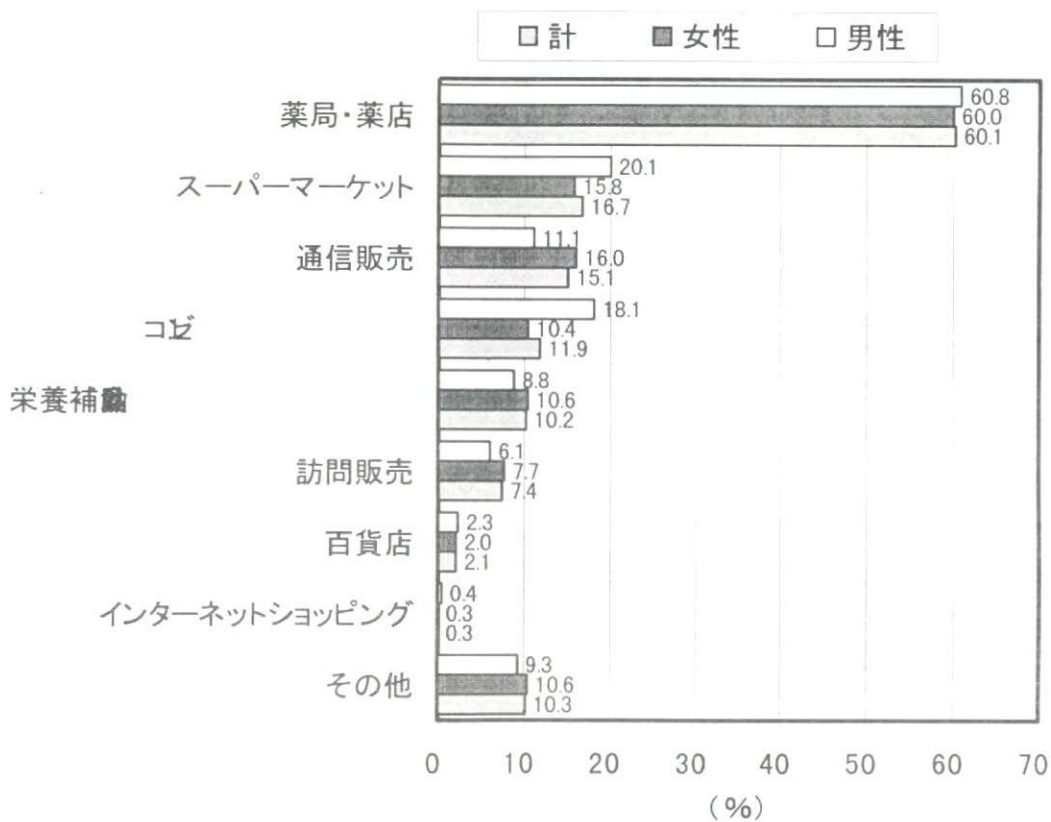


図28 栄養補助食品・健康食品の購入場所

年齢階級別にみると、スーパーマーケット、コンビニエンス・ストアで購入する者には若年層が多く、専門店や訪問販売で購入する者は高齢者層が多い傾向であった（付表 21、図 29）。

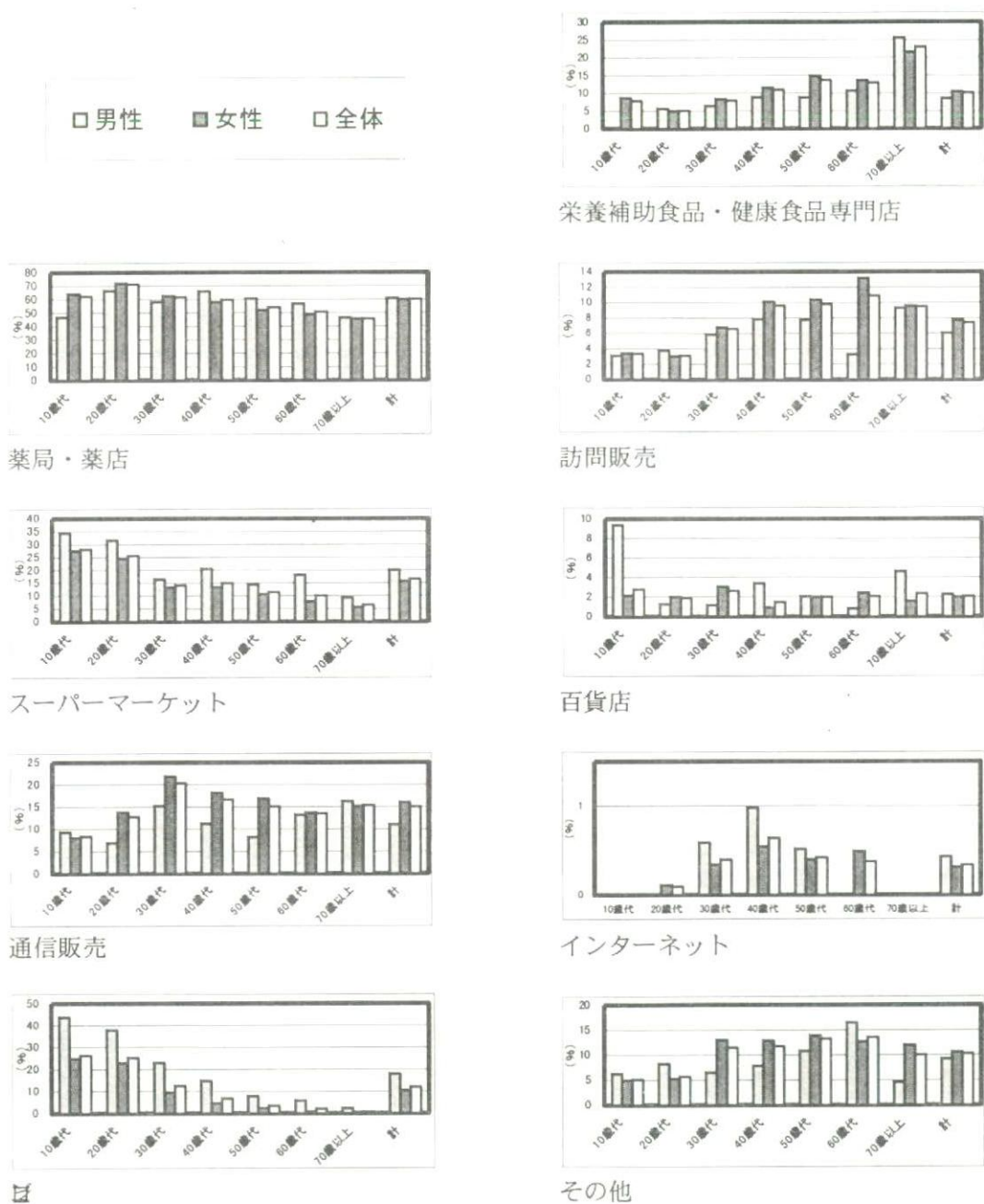


図 2 9 年齢階級別・性別にみた栄養補助食品・健康食品の購入場所（複数回答）

⑬ 栄養補助食品・健康食品に費やす費用

栄養補助食品・健康食品の購入に費やす費用は、月に 3000 円未満が最も多く 65.7%、月 3000 ～ 10000 円が 25.4%、月 10000 ～ 30000 円が 6.5%、月 30000 ～ 50000 円が 1.4%、月 50000 円以上が 0.9%であり、この比率における男女間差はなかった。年齢階級別には、月 10000 円以上費やす者の割合は、70 歳以上 20.8%、60 歳代 13.6%、50 歳代 11.3%、40 歳代 10.6%、30 歳代 6.1%、20 歳代 4.4%、10 歳代 5.5%であり、年齢が高くなるにつれ多くなっていた（付表 22、図 30）。

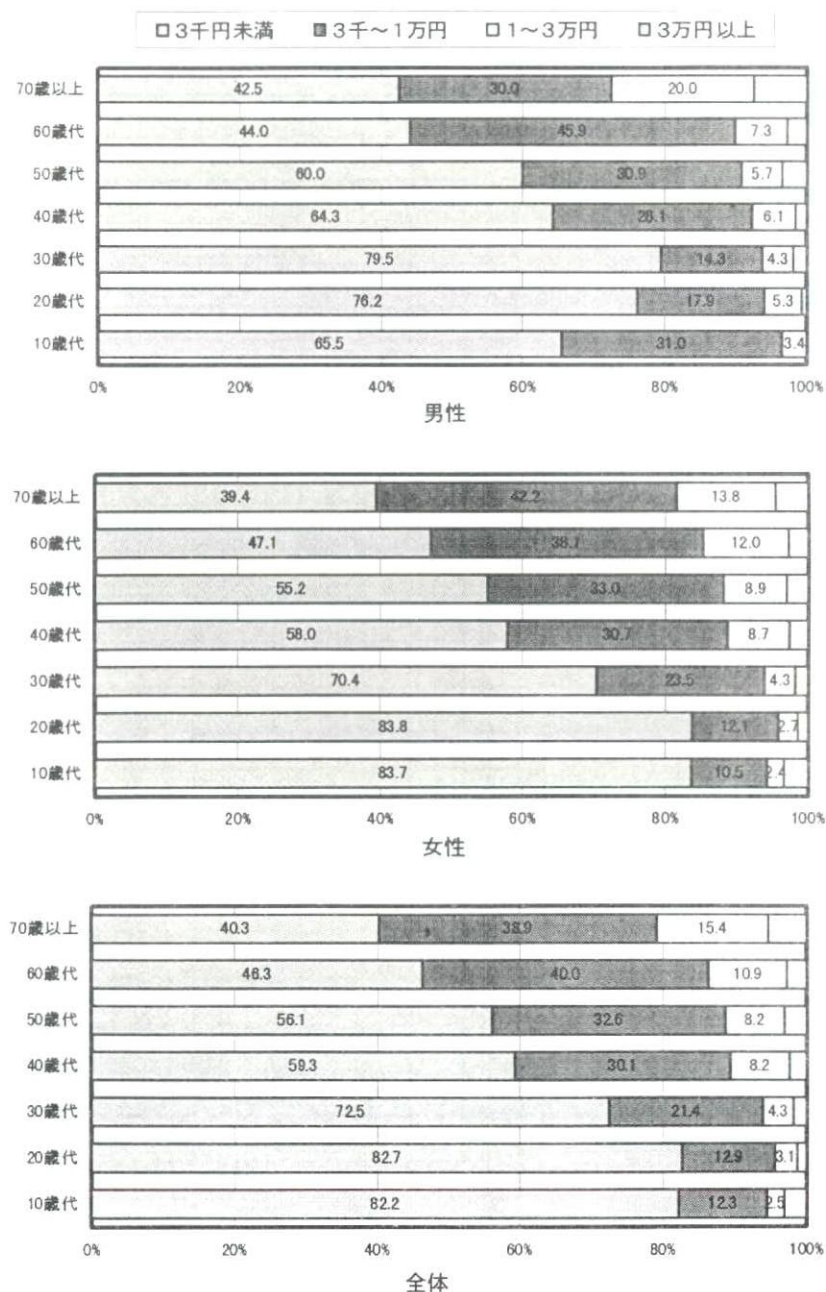


図 30 性別・年齢階級別にみた栄養補助食品・健康食品に費やす費用

⑭ 栄養補助食品・健康食品の摂取量に関する表示の遵守状況

栄養補助食品・健康食品の摂取量に関する表示に対する行動をみると、表示通りに摂取する者 72.5%、表示より少な目に摂る者 18.4%、表示より多目に摂る者 4.0%、表示はみない者 5.1%であった。この比率に男女間差はなかったが、年齢階級間差はあった。すなわち、年齢が低いほど表示をみない者の割合が高く、年齢が高いほど、表示より少な目に摂る者の割合が高かった（付表 23、図 31）。

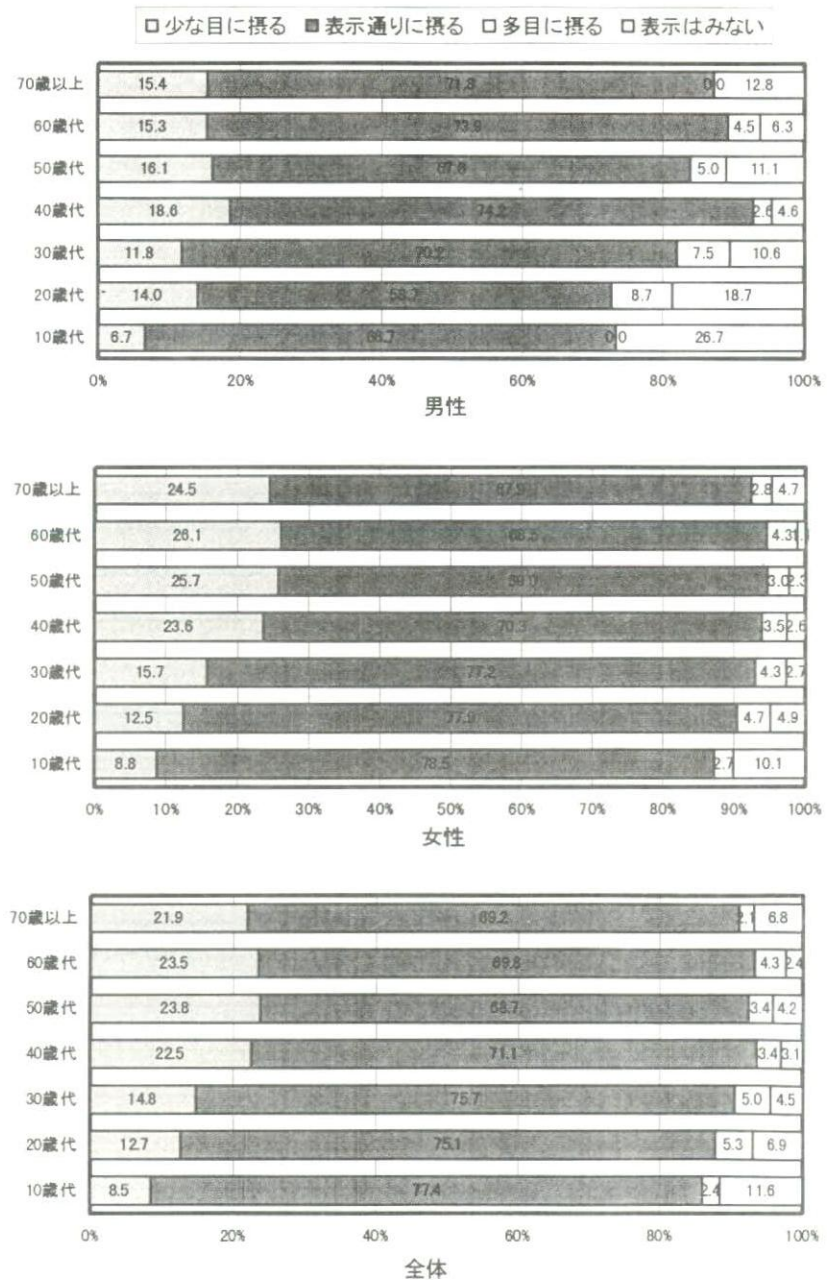


図 3 1 栄養補助食品・健康食品の摂取量に関する表示の遵守状況

⑮ 栄養補助食品・健康食品摂取による効果の状況

栄養補助食品・健康食品の摂取による効果については、「効能通りの効果が多いに得られた」11.8%（男性 10.1%、女性 12.3%）、「効能通りの効果がやや得られた」36.2%（男性 31.4%、女性 37.6%）、「別に変わりはない」51.2%（男性 58.2%、女性 49.3%）、「調子がやや悪くなった」0.7%（男性 0.1%、女性 0.8%）、「調子が大いに悪くなった」0.1%（男性 0.2%、女性 0.1%）であった。年齢階級別には、明確な傾向は認められないが、女性において、若年層では効果が認められない者の割合がやや高い傾向であった（付表 24、図 32）。

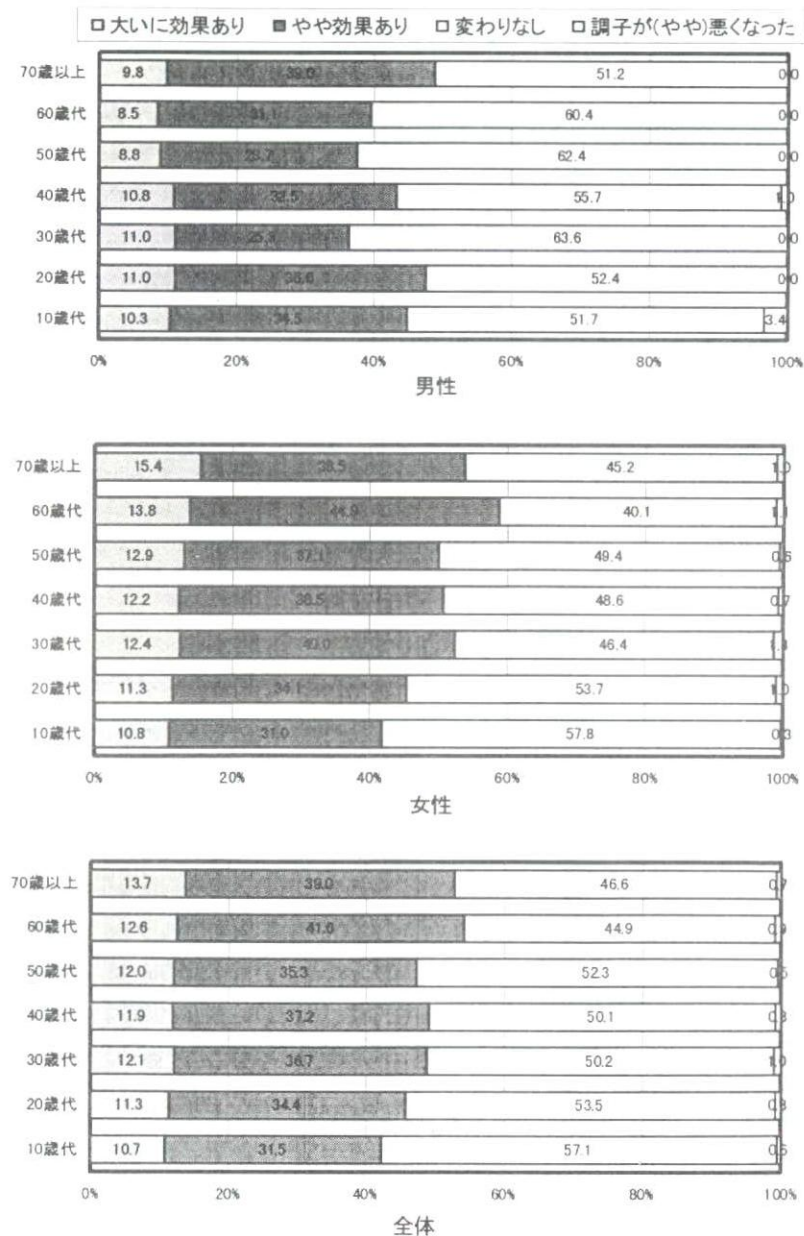
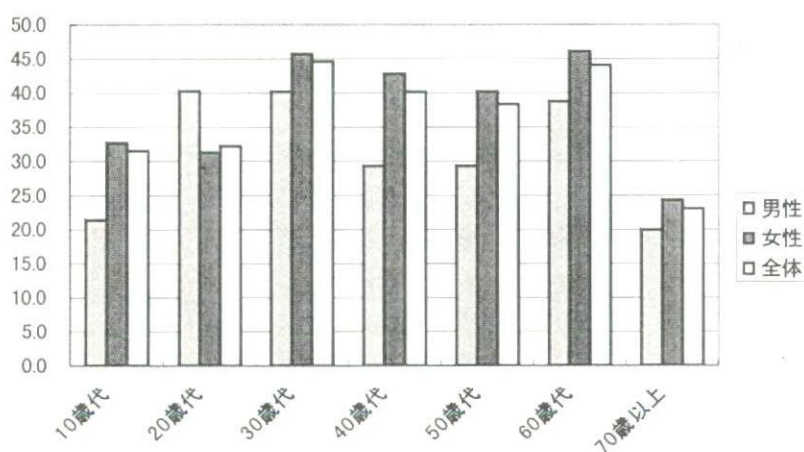


図 3 2 栄養補助食品・健康食品の効果の状況

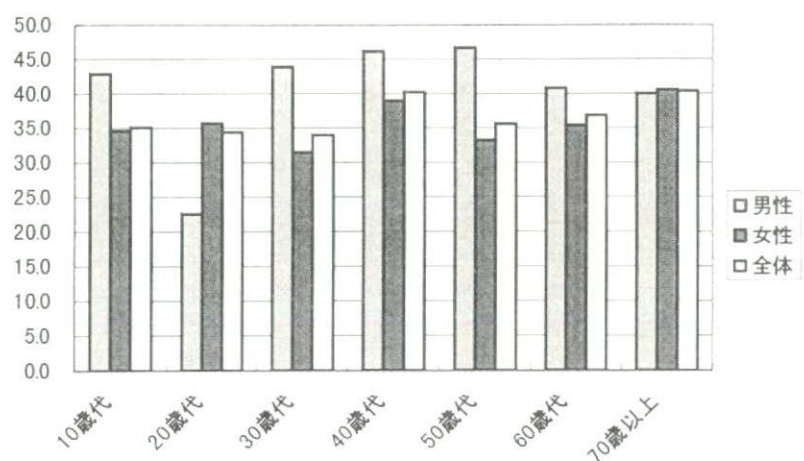
⑯ 栄養補助食品・健康食品の摂取を中止した理由

すでに述べたように、栄養補助食品・健康食品の摂取経験者の内、摂取をやめたものがある者（2339名）の割合は、全体 54.5%、男性 47.0%、女性 56.2%であった。

それらの者が摂取を中止した理由をみると、「経済的に負担が大きい」38.1%（男性 33.8%、女性 38.9%）、「効果が全くない」36.1%（男性 40.8%、女性 35.1%）、「かえって身体の調子が悪くなった」3.2%（男性 2.3%、女性 3.4%）、「その他」35.3%（男性 32.3%、女性 36.0%）であった（付表 25、26、図 33）。



経済的に負担が大きい



効果が全くない

図33 年齢階級別にみた栄養補助食品・健康食品の摂取中止理由(複数回答)

5. 摂取している栄養補助食品・健康食品の内容に関する結果

① 摂取している栄養補助食品・健康食品の種類数

1種類のための者の割合は47.7%（男性：52.9%、女性：46.4%）であり、半数以上が2種類以上の栄養補助食品・健康食品を摂っていた（付表27、図34）。

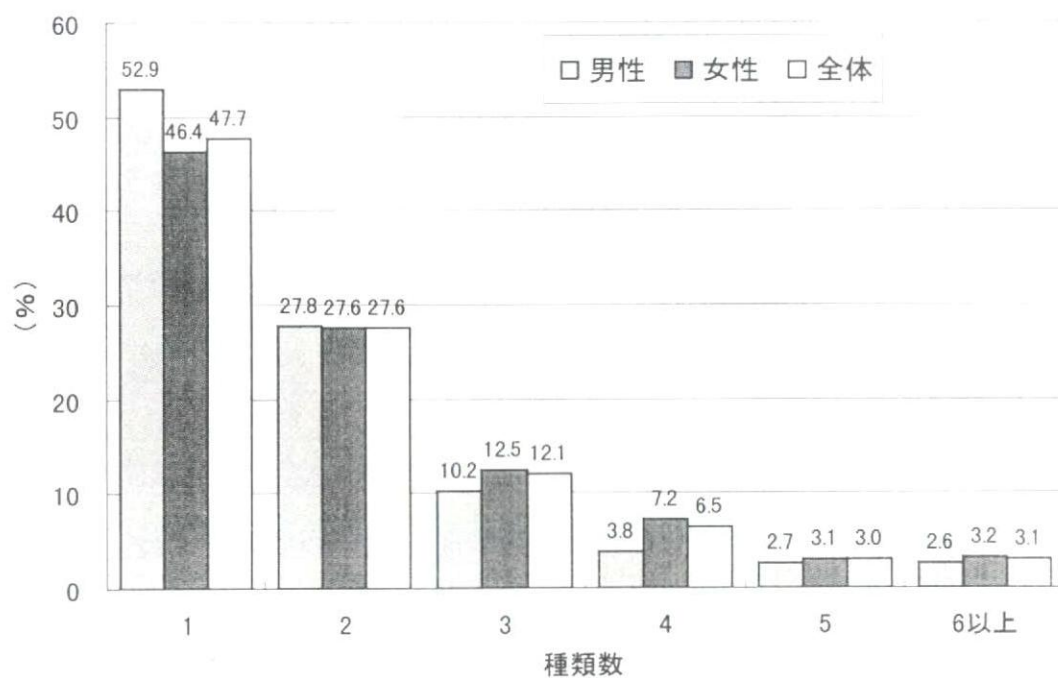


図34 摂取している栄養補助食品・健康食品の種類数分布