

付表 2 1 - 8 年齢階級別にみた栄養補助食品・健康食品の購入場所
(訪問販売)

性別	年齢	いいえ	はい	計	χ^2	p
男性	10歳代	31 (96.9)	1 (3.1)	32 (100.0)	6.4	0.376
	20歳代	152 (96.2)	6 (3.8)	158 (100.0)		
	30歳代	160 (94.1)	10 (5.9)	170 (100.0)		
	40歳代	188 (92.2)	16 (7.8)	204 (100.0)		
	50歳代	178 (92.2)	15 (7.8)	193 (100.0)		
	60歳代	117 (96.7)	4 (3.3)	121 (100.0)		
	70歳以上	39 (90.7)	4 (9.3)	43 (100.0)		
	計	865 (93.9)	56 (6.1)	921 (100.0)		
女性	10歳代	312 (96.6)	11 (3.4)	323 (100.0)	68.3	0.001
	20歳代	871 (97.0)	27 (3.0)	898 (100.0)		
	30歳代	546 (93.2)	40 (6.8)	586 (100.0)		
	40歳代	656 (89.9)	74 (10.1)	730 (100.0)		
	50歳代	673 (89.6)	78 (10.4)	751 (100.0)		
	60歳代	355 (86.8)	54 (13.2)	409 (100.0)		
	70歳以上	113 (90.4)	12 (9.6)	125 (100.0)		
	計	3526 (92.3)	296 (7.7)	3822 (100.0)		
全体	10歳代	344 (96.6)	12 (3.4)	356 (100.0)	62.9	0.001
	20歳代	1025 (96.9)	33 (3.1)	1058 (100.0)		
	30歳代	707 (93.4)	50 (6.6)	757 (100.0)		
	40歳代	845 (90.4)	90 (9.6)	935 (100.0)		
	50歳代	855 (90.2)	93 (9.8)	948 (100.0)		
	60歳代	473 (89.1)	58 (10.9)	531 (100.0)		
	70歳以上	153 (90.5)	16 (9.5)	169 (100.0)		
	計	4402 (92.6)	352 (7.4)	4754 (100.0)		

() 内 : %

付表 2 1 - 9 年齢階級別にみた栄養補助食品・健康食品の購入場所
(その他)

性別	年齢	いいえ	はい	計	χ^2	p
男性	10歳代	30 (93.8)	2 (6.3)	32 (100.0)	6.4	0.376
	20歳代	145 (91.8)	13 (8.2)	158 (100.0)		
	30歳代	159 (93.5)	11 (6.5)	170 (100.0)		
	40歳代	188 (92.2)	16 (7.8)	204 (100.0)		
	50歳代	172 (89.1)	21 (10.9)	193 (100.0)		
	60歳代	101 (83.5)	20 (16.5)	121 (100.0)		
	70歳以上	41 (95.3)	2 (4.7)	43 (100.0)		
	計	836 (90.8)	85 (9.2)	921 (100.0)		
女性	10歳代	307 (95.0)	16 (5.0)	323 (100.0)	56.9	0.001
	20歳代	851 (94.8)	47 (5.2)	898 (100.0)		
	30歳代	510 (87.0)	76 (13.0)	586 (100.0)		
	40歳代	636 (87.1)	94 (12.9)	730 (100.0)		
	50歳代	646 (86.0)	105 (14.0)	751 (100.0)		
	60歳代	357 (87.3)	52 (12.7)	409 (100.0)		
	70歳以上	110 (88.0)	15 (12.0)	125 (100.0)		
	計	3417 (89.4)	405 (10.6)	3822 (100.0)		
全体	10歳代	338 (94.9)	18 (5.1)	356 (100.0)	53.7	0.001
	20歳代	998 (94.3)	60 (5.7)	1058 (100.0)		
	30歳代	670 (88.5)	87 (11.5)	757 (100.0)		
	40歳代	825 (88.2)	110 (11.8)	935 (100.0)		
	50歳代	822 (86.7)	126 (13.3)	948 (100.0)		
	60歳代	459 (86.4)	72 (13.6)	531 (100.0)		
	70歳以上	152 (89.9)	17 (10.1)	169 (100.0)		
	計	4264 (89.7)	490 (10.3)	4754 (100.0)		

() 内 : %

付表 2 2 栄養補助食品・健康食品に費やす費用

	3000円未満	3000～10000円	10000～30000円	30000～50000円	50000円以上	計
全体	2958 (65.7)	1143 (25.4)	293 (6.5)	64 (1.4)	41 (0.9)	4499 (100.0)
男性	561 (64.9)	231 (26.7)	54 (6.2)	13 (1.5)	6 (0.7)	865 (100.0)
女性	2366 (65.9)	899 (25.1)	236 (6.6)	51 (1.4)	35 (1.0)	3587 (100.0)
男性	19 (65.5)	9 (31.0)	1 (3.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	29 (100.0)
10歳代	115 (76.2)	27 (17.9)	8 (5.3)	1 (0.7)	0 (0.0)	151 (100.0)
20歳代	128 (79.5)	23 (14.3)	7 (4.3)	2 (1.2)	1 (0.6)	161 (100.0)
30歳代	126 (64.3)	55 (28.1)	12 (6.1)	3 (1.5)	0 (0.0)	196 (100.0)
40歳代	105 (60.0)	54 (30.9)	10 (5.7)	3 (1.7)	3 (1.7)	175 (100.0)
50歳代	48 (44.0)	50 (45.9)	8 (7.3)	2 (1.8)	1 (0.9)	109 (100.0)
60歳代	17 (42.5)	12 (30.0)	8 (20.0)	2 (5.0)	1 (2.5)	40 (100.0)
70歳以上						
女性	247 (83.7)	31 (10.5)	7 (2.4)	4 (1.4)	6 (2.0)	295 (100.0)
10歳代	708 (83.8)	102 (12.1)	23 (2.7)	6 (0.7)	6 (0.7)	845 (100.0)
20歳代	392 (70.4)	131 (23.5)	24 (4.3)	4 (0.7)	6 (1.1)	557 (100.0)
30歳代	400 (58.0)	212 (30.7)	60 (8.7)	12 (1.7)	6 (0.9)	690 (100.0)
40歳代	385 (55.2)	230 (33.0)	62 (8.9)	16 (2.3)	5 (0.7)	698 (100.0)
50歳代	173 (47.1)	140 (38.1)	44 (12.0)	6 (1.6)	4 (1.1)	367 (100.0)
60歳代	43 (39.4)	46 (42.2)	15 (13.8)	3 (2.8)	2 (1.8)	109 (100.0)
70歳以上						
全体	267 (82.2)	40 (12.3)	8 (2.5)	4 (1.2)	6 (1.8)	325 (100.0)
男性	825 (82.7)	129 (12.9)	31 (3.1)	7 (0.7)	6 (0.6)	998 (100.0)
20歳代	521 (72.5)	154 (21.4)	31 (4.3)	6 (0.8)	7 (1.0)	719 (100.0)
30歳代	526 (59.3)	267 (30.1)	73 (8.2)	15 (1.7)	6 (0.7)	887 (100.0)
40歳代	492 (56.1)	286 (32.6)	72 (8.2)	19 (2.2)	8 (0.9)	877 (100.0)
50歳代	221 (46.3)	191 (40.0)	52 (10.9)	8 (1.7)	5 (1.0)	477 (100.0)
60歳代	60 (40.3)	58 (38.9)	23 (15.4)	5 (3.4)	3 (2.0)	149 (100.0)
70歳以上						

() 内: %

付表 2 3 栄養補助食品・健康食品の摂取量表示の遵守状況

	表示通りに摂取	表示より多目に摂る	表示より少な目に摂る	表示はみない	計
全体	3263 (72.5)	180 (4.0)	828 (18.4)	230 (5.1)	4501 (100.0)
男性	600 (69.0)	44 (5.1)	130 (15.0)	95 (10.9)	869 (100.0)
女性	2625 (73.3)	135 (3.8)	691 (19.3)	130 (3.6)	3581 (100.0)
10歳代	20 (66.7)	0 (0.0)	2 (6.7)	8 (26.7)	30 (100.0)
20歳代	88 (58.7)	13 (8.7)	21 (14.0)	28 (18.7)	150 (100.0)
30歳代	113 (70.2)	12 (7.5)	19 (11.8)	17 (10.6)	161 (100.0)
40歳代	144 (74.2)	5 (2.6)	36 (18.6)	9 (4.6)	194 (100.0)
50歳代	122 (67.8)	9 (5.0)	29 (16.1)	20 (11.1)	180 (100.0)
60歳代	82 (73.9)	5 (4.5)	17 (15.3)	7 (6.3)	111 (100.0)
70歳以上	28 (71.8)	0 (0.0)	6 (15.4)	5 (12.8)	39 (100.0)
10歳代	233 (78.5)	8 (2.7)	26 (8.8)	30 (10.1)	297 (100.0)
20歳代	668 (77.9)	40 (4.7)	107 (12.5)	42 (4.9)	857 (100.0)
30歳代	427 (77.2)	24 (4.3)	87 (15.7)	15 (2.7)	553 (100.0)
40歳代	485 (70.3)	24 (3.5)	163 (23.6)	18 (2.6)	690 (100.0)
50歳代	483 (69.0)	21 (3.0)	180 (25.7)	16 (2.3)	700 (100.0)
60歳代	241 (68.5)	15 (4.3)	92 (26.1)	4 (1.1)	352 (100.0)
70歳以上	72 (67.9)	3 (2.8)	26 (24.5)	5 (4.7)	106 (100.0)
10歳代	254 (77.4)	8 (2.4)	28 (8.5)	38 (11.6)	328 (100.0)
20歳代	758 (75.1)	53 (5.3)	128 (12.7)	70 (6.9)	1009 (100.0)
30歳代	541 (75.7)	36 (5.0)	106 (14.8)	32 (4.5)	715 (100.0)
40歳代	629 (71.1)	30 (3.4)	199 (22.5)	27 (3.1)	885 (100.0)
50歳代	607 (68.7)	30 (3.4)	210 (23.8)	37 (4.2)	884 (100.0)
60歳代	324 (69.8)	20 (4.3)	109 (23.5)	11 (2.4)	464 (100.0)
70歳以上	101 (69.2)	3 (2.1)	32 (21.9)	10 (6.8)	146 (100.0)

() 内 : %

付表24 栄養補助食品・健康食品の効果の状況

	効能通りの効果が 大いに得られた	効能通りの効果が やや得られた	別に変わりは ない	調子がやや悪く なった	調子が大いに悪く なった	計
全体	519 (11.8)	1596 (36.2)	2253 (51.2)	29 (0.7)	6 (0.1)	4403 (100.0)
男性	86 (10.1)	268 (31.4)	497 (58.2)	1 (0.1)	2 (0.2)	854 (100.0)
女性	429 (12.3)	1314 (37.6)	1725 (49.3)	27 (0.8)	4 (0.1)	3499 (100.0)
10歳代	3 (10.3)	10 (34.5)	15 (51.7)	0 (0.0)	1 (3.4)	29 (100.0)
20歳代	16 (11.0)	53 (36.6)	76 (52.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	145 (100.0)
30歳代	17 (11.0)	39 (25.3)	98 (63.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	154 (100.0)
40歳代	21 (10.8)	63 (32.5)	108 (55.7)	1 (0.5)	1 (0.5)	194 (100.0)
50歳代	16 (8.8)	52 (28.7)	113 (62.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	181 (100.0)
60歳代	9 (8.5)	33 (31.1)	64 (60.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	106 (100.0)
70歳以上	4 (9.8)	16 (39.0)	21 (51.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	41 (100.0)
10歳代	31 (10.8)	89 (31.0)	166 (57.8)	1 (0.3)	0 (0.0)	287 (100.0)
20歳代	94 (11.3)	283 (34.1)	446 (53.7)	8 (1.0)	0 (0.0)	831 (100.0)
30歳代	68 (12.4)	219 (40.0)	254 (46.4)	5 (0.9)	2 (0.4)	548 (100.0)
40歳代	82 (12.2)	258 (38.5)	326 (48.6)	4 (0.6)	1 (0.1)	671 (100.0)
50歳代	88 (12.9)	252 (37.1)	336 (49.4)	4 (0.6)	0 (0.0)	680 (100.0)
60歳代	49 (13.8)	159 (44.9)	142 (40.1)	3 (0.8)	1 (0.3)	354 (100.0)
70歳以上	16 (15.4)	40 (38.5)	47 (45.2)	1 (1.0)	0 (0.0)	104 (100.0)
10歳代	34 (10.7)	100 (31.5)	181 (57.1)	1 (0.3)	1 (0.3)	317 (100.0)
20歳代	111 (11.3)	336 (34.4)	523 (53.5)	8 (0.8)	0 (0.0)	978 (100.0)
30歳代	85 (12.1)	258 (36.7)	353 (50.2)	5 (0.7)	2 (0.3)	703 (100.0)
40歳代	103 (11.9)	322 (37.2)	434 (50.1)	5 (0.6)	2 (0.2)	866 (100.0)
50歳代	104 (12.0)	305 (35.3)	452 (52.3)	4 (0.5)	0 (0.0)	865 (100.0)
60歳代	58 (12.6)	192 (41.6)	207 (44.9)	3 (0.7)	1 (0.2)	461 (100.0)
70歳以上	20 (13.7)	57 (39.0)	68 (46.6)	1 (0.7)	0 (0.0)	146 (100.0)

() 内: %

付表 2 5 栄養補助食品・健康食品の摂取を中止した理由
 (複数回答：中止者である2339名を対象) (%)

理 由	男性	女性	計	χ^2	p
経済的に負担が大きい	33.8	38.9	38.1	3.6	0.055
効果が全くない	40.8	35.1	36.1	4.5	0.034
かえって身体の調子が悪くなった	2.3	3.4	3.2	1.2	0.267
その他	32.3	36.0	35.3	1.9	0.171

付表 2 6 - 1 年齢階級別にみた栄養補助食品・健康食品摂取の中止理由
(経済的に負担が大きい)

性別	年齢	いいえ	はい	計	χ^2	p
男性	10歳代	11 (78.6)	3 (21.4)	14 (100.0)	6.9	0.326
	20歳代	37 (59.7)	25 (40.3)	62 (100.0)		
	30歳代	49 (59.8)	33 (40.2)	82 (100.0)		
	40歳代	65 (70.7)	27 (29.3)	92 (100.0)		
	50歳代	53 (70.7)	22 (29.3)	75 (100.0)		
	60歳代	30 (61.2)	19 (38.8)	49 (100.0)		
	70歳以上	12 (80.0)	3 (20.0)	15 (100.0)		
	計	257 (66.1)	132 (33.9)	389 (100.0)		
女性	10歳代	105 (67.3)	51 (32.7)	156 (100.0)	30.1	0.001
	20歳代	344 (68.7)	157 (31.3)	501 (100.0)		
	30歳代	179 (54.2)	151 (45.8)	330 (100.0)		
	40歳代	223 (57.2)	167 (42.8)	390 (100.0)		
	50歳代	214 (59.8)	144 (40.2)	358 (100.0)		
	60歳代	70 (53.8)	60 (46.2)	130 (100.0)		
	70歳以上	28 (75.7)	9 (24.3)	37 (100.0)		
	計	1163 (61.1)	739 (38.9)	1902 (100.0)		
全体	10歳代	117 (68.4)	54 (31.6)	171 (100.0)	27.4	0.001
	20歳代	382 (67.7)	182 (32.3)	564 (100.0)		
	30歳代	228 (55.3)	184 (44.7)	412 (100.0)		
	40歳代	289 (59.8)	194 (40.2)	483 (100.0)		
	50歳代	268 (61.6)	167 (38.4)	435 (100.0)		
	60歳代	100 (55.9)	79 (44.1)	179 (100.0)		
	70歳以上	40 (76.9)	12 (23.1)	52 (100.0)		
	計	1424 (62.0)	872 (38.0)	2296 (100.0)		

() 内 : %

付表 2 6 - 2 年齢階級別にみた栄養補助食品・健康食品摂取の中止理由
(効果が全くない)

性別	年齢	いいえ		はい		計	χ^2	p	
男性	10歳代	8 (	57.1)	6 (	42.9)	14 (	100.0)	11.0	0.088
	20歳代	48 (	77.4)	14 (	22.6)	62 (	100.0)		
	30歳代	46 (	56.1)	36 (	43.9)	82 (	100.0)		
	40歳代	49 (	53.8)	42 (	46.2)	91 (	100.0)		
	50歳代	40 (	53.3)	35 (	46.7)	75 (	100.0)		
	60歳代	29 (	59.2)	20 (	40.8)	49 (	100.0)		
	70歳以上	9 (	60.0)	6 (	40.0)	15 (	100.0)		
	計	229 (	59.0)	159 (	41.0)	388 (	100.0)		
女性	10歳代	102 (	65.4)	54 (	34.6)	156 (	100.0)	5.6	0.475
	20歳代	322 (	64.3)	179 (	35.7)	501 (	100.0)		
	30歳代	226 (	68.5)	104 (	31.5)	330 (	100.0)		
	40歳代	238 (	61.0)	152 (	39.0)	390 (	100.0)		
	50歳代	239 (	66.8)	119 (	33.2)	358 (	100.0)		
	60歳代	84 (	64.6)	46 (	35.4)	130 (	100.0)		
	70歳以上	22 (	59.5)	15 (	40.5)	37 (	100.0)		
	計	1233 (	64.8)	669 (	35.2)	1902 (	100.0)		
全体	10歳代	111 (	64.9)	60 (	35.1)	171 (	100.0)	5.7	0.460
	20歳代	370 (	65.6)	194 (	34.4)	564 (	100.0)		
	30歳代	272 (	66.0)	140 (	34.0)	412 (	100.0)		
	40歳代	288 (	59.8)	194 (	40.2)	482 (	100.0)		
	50歳代	280 (	64.4)	155 (	35.6)	435 (	100.0)		
	60歳代	113 (	63.1)	66 (	36.9)	179 (	100.0)		
	70歳以上	31 (	59.6)	21 (	40.4)	52 (	100.0)		
	計	1465 (	63.8)	830 (	36.2)	2295 (	100.0)		
() 内 : %									

付表２７ 摂取している栄養補助食品・健康食品の種類数分布

種類数	男性	女性	計
1	446 (52.9)	1627 (46.4)	2096 (47.7)
2	234 (27.8)	967 (27.6)	1212 (27.6)
3	86 (10.2)	439 (12.5)	532 (12.1)
4	32 (3.8)	252 (7.2)	287 (6.5)
5	23 (2.7)	110 (3.1)	133 (3.0)
6以上	22 (2.6)	113 (3.2)	135 (3.1)
計	843 (100.0)	3508 (100.0)	4395 (100.0)

付表 2 8 摂取されていた主な栄養補助食品・健康食品

種 類	男性		女性		計	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
DHA・EPA	6	(0.9)	21	(0.7)	27	(0.8)
アガリクス	9	(1.3)	25	(0.9)	35	(1.0)
アミノ酸	2	(0.3)	30	(1.0)	32	(0.9)
アロエベラ加工食品	9	(1.3)	43	(1.5)	52	(1.4)
イチョウ葉	4	(0.6)	25	(0.9)	29	(0.8)
ウコン	34	(4.9)	59	(2.1)	95	(2.6)
エネルギー	38	(5.5)	125	(4.4)	164	(4.6)
オタネニンジン	5	(0.7)	16	(0.6)	21	(0.6)
オリゴ糖	1	(0.1)	17	(0.6)	18	(0.5)
カルシウム	34	(4.9)	256	(9.0)	292	(8.1)
キトサン加工食品	9	(1.3)	47	(1.6)	57	(1.6)
ギムネマシルベスタ加工食品	1	(0.1)	17	(0.6)	19	(0.5)
クロレラ食品	53	(7.7)	196	(6.9)	253	(7.1)
コラーゲン	3	(0.4)	43	(1.5)	46	(1.3)
ザクロ	0	(0.0)	30	(1.0)	31	(0.9)
スピルリナ食品	4	(0.6)	13	(0.5)	17	(0.5)
ニンニク	28	(4.1)	63	(2.2)	93	(2.6)
ビタミン	259	(37.6)	754	(26.4)	1026	(28.6)
ビタミン・アミノ酸	14	(2.0)	41	(1.4)	55	(1.5)
ビタミン (総合)	80	(11.6)	226	(7.9)	308	(8.6)
ビタミンA	7	(1.0)	5	(0.2)	12	(0.3)
ビタミンA・D	6	(0.9)	13	(0.5)	19	(0.5)
ビタミンB	138	(20.1)	783	(27.4)	929	(25.9)
ビタミンC	68	(9.9)	499	(17.4)	574	(16.0)
ビタミンD	0	(0.0)	6	(0.2)	7	(0.2)
ビタミンE	38	(5.5)	289	(10.1)	333	(9.3)
ブルーベリーエキス	4	(0.6)	46	(1.6)	50	(1.4)
ブルーベリーエキス加工食品	17	(2.5)	167	(5.8)	186	(5.2)
プロテイン	37	(5.4)	114	(4.0)	153	(4.3)
プロポリス	34	(4.9)	162	(5.7)	199	(5.5)
ローヤルゼリー	18	(2.6)	156	(5.5)	175	(4.9)
βカロチン	5	(0.7)	14	(0.5)	19	(0.5)
牡蠣加工食品	5	(0.7)	9	(0.3)	14	(0.4)
血圧が高めの人の食品	5	(0.7)	8	(0.3)	13	(0.4)
滋養強壮薬	33	(4.8)	105	(3.7)	138	(3.8)
植物発酵食品	2	(0.3)	25	(0.9)	28	(0.8)
食物繊維	20	(2.9)	228	(8.0)	249	(6.9)
酢	5	(0.7)	15	(0.5)	20	(0.6)
茶関係	7	(1.0)	39	(1.4)	46	(1.3)
鉄	7	(1.0)	100	(3.5)	108	(3.0)
乳酸菌飲料	21	(3.1)	43	(1.5)	64	(1.8)
梅エキス食品	4	(0.6)	23	(0.8)	27	(0.8)
発酵乳	7	(1.0)	19	(0.7)	26	(0.7)
卵黄油	1	(0.1)	32	(1.1)	34	(0.9)
霊芝加工食品	1	(0.1)	21	(0.7)	22	(0.6)

付表 2 9 補助食品・健康食品の摂取頻度分布 (%)

	月 3 回未 満	週 1 ~ 2 回	週 3 ~ 4 回	週 5 ~ 6 回	毎日 1 回	毎日 2 ~ 3 回	毎日 4 回 以上
DHA・EPA	4.0	12.0	16.0	4.0	52.0	12.0	0.0
アガリクス	6.1	6.1	6.1	0.0	60.6	18.2	3.0
アミノ酸	6.5	12.9	6.5	6.5	22.6	45.2	0.0
アロエベラ加工食品	4.2	2.1	0.0	4.2	72.9	14.6	2.1
イチョウ葉	3.6	21.4	0.0	3.6	57.1	14.3	0.0
ウコン	5.6	14.4	6.7	3.3	50.0	18.9	1.1
エネルギー	61.2	19.1	7.0	3.2	7.0	2.6	0.0
オタネニンジン	5.0	15.0	5.0	5.0	45.0	25.0	0.0
オリゴ糖	18.8	31.3	6.3	0.0	43.8	0.0	0.0
カルシウム	9.0	15.8	12.5	4.3	42.3	14.7	1.4
キトサン加工食品	3.5	8.8	14.0	3.5	49.1	19.3	1.8
ギムネマシルベスタ加工食品	10.5	5.3	10.5	0.0	21.1	52.6	0.0
クロレラ食品	7.8	7.4	7.4	4.9	47.7	23.5	1.2
コラーゲン	12.2	17.1	4.9	0.0	43.9	22.0	0.0
ザクロ	0.0	3.2	19.4	6.5	71.0	0.0	0.0
スピルリナ食品	11.8	17.7	5.9	0.0	23.5	35.3	5.9
ニンニク	6.9	8.1	13.8	1.2	57.5	12.6	0.0
ビタミン	55.7	22.7	7.7	2.8	9.2	1.8	0.1
ビタミン・アミノ酸	57.7	26.9	7.7	0.0	7.7	0.0	0.0
ビタミン（総合）	27.5	21.9	8.3	2.3	34.8	4.6	0.7
ビタミンA	25.0	16.7	16.7	8.3	33.3	0.0	0.0
ビタミンA・D	16.7	16.7	11.1	0.0	50.0	5.6	0.0
ビタミンB	27.2	15.4	10.3	4.4	28.3	13.4	1.0
ビタミンC	19.8	14.2	11.5	5.1	31.7	17.3	0.4
ビタミンD	0.0	20.0	0.0	40.0	20.0	20.0	0.0
ビタミンE	7.4	9.3	9.9	6.1	48.6	17.3	1.6
ブルーベリーエキス	10.4	12.5	10.4	4.2	50.0	12.5	0.0
ブルーンエキス加工食品	13.3	20.2	9.8	4.6	40.5	11.6	0.0
プロテイン	12.8	15.6	12.8	7.8	33.3	16.3	1.4
プロボリス	14.4	14.9	8.5	3.2	46.3	11.7	1.1
ローヤルゼリー	9.5	10.7	7.7	4.1	56.2	11.2	0.6
βカロチン	10.5	10.5	15.8	10.5	42.1	5.3	5.3
牡蠣加工食品	14.3	0.0	7.1	7.1	57.1	14.3	0.0
血圧が高めの人の食品	7.7	30.8	0.0	7.7	46.2	7.7	0.0
滋養強壮薬	8.9	2.4	11.3	4.8	46.8	25.8	0.0
植物発酵食品	0.0	3.6	0.0	0.0	53.6	42.9	0.0
食物繊維	65.4	16.9	4.6	1.7	9.7	1.3	0.4
酢	0.0	5.0	15.0	0.0	70.0	10.0	0.0
茶関係	2.2	15.6	13.3	4.4	28.9	24.4	11.1
鉄	10.4	17.9	10.4	1.9	47.2	11.3	0.9
乳酸菌飲料	20.6	20.6	9.5	4.8	44.4	0.0	0.0
梅エキス食品	24.0	8.0	12.0	8.0	36.0	12.0	0.0
発酵乳	7.7	15.4	11.5	7.7	57.7	0.0	0.0
卵黄油	12.5	3.1	6.3	0.0	62.5	15.6	0.0
霊芝加工食品	0.0	5.0	5.0	5.0	50.0	35.0	0.0

付表30 補助食品・健康食品の摂取期間分布 (%)

	1～2年	3～4年	5～9年	10～19年	20年以上
DHA・EPA	66.7	19.1	14.3	0.0	0.0
アガリクス	89.7	10.3	0.0	0.0	0.0
アミノ酸	88.5	3.9	7.7	0.0	0.0
アロエベラ加工食品	59.6	21.3	17.0	2.1	0.0
イチョウ葉	85.7	14.3	0.0	0.0	0.0
ウコン	79.1	18.1	2.8	0.0	0.0
エネルギー	50.8	31.2	15.6	2.5	0.0
オタネニンジン	35.0	30.0	20.0	10.0	5.0
オリゴ糖	61.5	23.1	15.4	0.0	0.0
カルシウム	65.6	17.8	12.9	1.7	2.1
キトサン加工食品	75.5	12.2	12.2	0.0	0.0
ギムネマシルベスタ加工食品	78.6	7.1	14.3	0.0	0.0
クロレラ食品	61.3	18.6	13.1	6.5	0.5
コラーゲン	91.7	5.6	2.8	0.0	0.0
ザクロ	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
スピルリナ食品	81.8	18.2	0.0	0.0	0.0
ニンニク	57.3	24.0	10.7	6.7	1.3
ビタミン	47.6	23.7	19.2	7.8	1.8
ビタミン・アミノ酸	47.4	26.3	13.2	10.5	2.6
ビタミン（総合）	50.0	24.0	18.9	5.0	2.1
ビタミンA	42.9	42.9	14.3	0.0	0.0
ビタミンA・D	42.9	35.7	14.3	0.0	7.1
ビタミンB	63.2	21.2	9.7	4.2	1.8
ビタミンC	69.0	18.0	8.3	4.3	0.5
ビタミンD	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE	61.4	18.9	12.4	7.0	0.4
ブルーベリーエキス	85.0	10.0	2.5	0.0	2.5
ブルーンエキス加工食品	52.5	23.1	15.0	9.4	0.0
プロテイン	59.5	18.3	15.1	7.1	0.0
プロボリス	68.8	21.3	8.1	1.3	0.6
ローヤルゼリー	61.1	19.4	11.8	5.6	2.1
βカロチン	62.5	25.0	12.5	0.0	0.0
牡蠣加工食品	61.5	15.4	15.4	7.7	0.0
血圧が高めの人の食品	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
滋養強壮薬	52.2	20.9	13.9	7.8	5.2
植物発酵食品	70.8	4.2	20.8	4.2	0.0
食物繊維	64.0	24.4	10.5	1.2	0.0
酢	44.4	44.4	11.1	0.0	0.0
茶関係	64.9	13.5	13.5	2.7	5.4
鉄	77.7	15.3	7.1	0.0	0.0
乳酸菌飲料	57.9	12.3	12.3	12.3	5.3
梅エキス食品	61.1	5.6	27.8	0.0	5.6
発酵乳	38.1	28.6	33.3	0.0	0.0
卵黄油	56.0	28.0	12.0	4.0	0.0
霊芝加工食品	61.9	23.8	9.5	4.8	0.0

付表3 1 補助食品・健康食品の摂取量表示の遵守状況 (%)

	表示通り	表示より 多めに摂 る	表示より 少なめに 摂る	表示はみ ない
DHA・EPA	63.0	0.0	37.0	0.0
アガリクス	78.8	6.1	12.1	3.0
アミノ酸	75.0	3.1	21.9	0.0
アロエベラ加工食品	79.2	4.2	10.4	6.3
イチョウ葉	78.6	3.6	14.3	3.6
ウコン	62.9	3.4	29.2	4.5
エネルギー	64.8	3.8	11.9	19.5
オタネニンジン	71.4	4.8	19.0	4.8
オリゴ糖	58.8	5.9	29.4	5.9
カルシウム	72.5	3.2	22.5	1.8
キトサン加工食品	78.6	3.6	17.9	0.0
ギムネマシルペスタ加工食品	89.5	0.0	10.5	0.0
クロレラ食品	68.3	4.6	23.3	3.8
コラーゲン	69.6	2.2	23.9	4.3
ザクロ	76.7	0.0	23.3	0.0
スピルリナ食品	93.8	0.0	6.2	0.0
ニンニク	70.6	4.7	21.2	3.5
ビタミン	75.8	3.1	11.8	9.4
ビタミン・アミノ酸	64.2	7.6	9.4	18.9
ビタミン（総合）	75.7	3.7	18.2	2.4
ビタミンA	63.6	9.1	27.3	0.0
ビタミンA・D	57.9	10.5	31.6	0.0
ビタミンB	77.3	3.6	17.4	1.8
ビタミンC	69.5	4.1	23.9	2.5
ビタミンD	100.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE	68.2	3.1	27.1	1.6
ブルーベリーエキス	60.9	4.4	32.6	2.2
ブルーンエキス加工食品	59.9	10.5	20.9	8.7
プロテイン	57.4	15.5	19.6	7.4
プロポリス	74.3	3.2	20.9	1.6
ローヤルゼリー	72.1	2.4	22.4	3.0
β カロチン	55.6	0.0	33.3	11.1
牡蠣加工食品	66.7	8.3	25.0	0.0
血圧が高めの人の食品	92.3	0.0	7.7	0.0
滋養強壮薬	76.9	5.4	16.2	1.5
植物発酵食品	65.4	7.7	26.9	0.0
食物繊維	71.9	3.7	13.6	10.7
酢	60.0	0.0	30.0	10.0
茶関係	77.8	4.4	13.3	4.4
鉄	77.4	2.8	17.0	2.8
乳酸菌飲料	66.1	6.8	11.9	15.3
梅エキス食品	88.5	0.0	11.5	0.0
発酵乳	72.7	0.0	18.2	9.1
卵黄油	61.3	0.0	35.5	3.2
霊芝加工食品	68.2	0.0	31.8	0.0

付表32 栄養補助食品・健康食品に対する意見・要望一覧

有病者（DM、HT、CRF e t c）が使用した場合、有害、コントロール乱す場合がある。使用をすすめる時、CMにおいては十分な考慮、注意が必要である。
「健康」にたいし安心感が得られる。
いそがしいとききちんとした食事が摂れないのでとても安心していられます。
本当に、TVや雑誌でいわれている効果があるのか？もっと、安くて体によいものを。
健康食品の毒性や発ガン性の有無が表示されていたらよいと思います。いつも摂るのに恐れ感じがします。特に中国製品とか薬品類。効果があつたものはプロボリスで声がかすれなくなった。やはり安全性です。
安全なものを販売するようにして下さい。
安全性が十分確保されていないように思う
安全性が心配です。
安全性が分かんといひ。
安全性については、厳しい基準でのぞんでほしい。
安全性については、考えてもみなかったのこれから注意したい。
安全性についてもっと知りたい
安全性について信頼のおける機関でチェックし、監視、広報してほしい。
安全性をもっとはっきり表わしてほしい
安全性を信用できない
安全面でのくわしい情報がほしい。
毒性、発ガン性が考えられるのであればその内容について詳しく知りたい
毒性や発ガン性があるなら、表示をいとほしい。
毒性や発ガン性があるのでしょうか
毒性や発ガン性の有無についてはあまり考えてなく今回のアンケートでハッとさせられました。簡単に手に入り使用できるものなのでオールマイティに考えている人も多いので個々の働きと取りすぎに対する危害やあくまで食べ物を優先した上での効果であることをもっとアピールしてほしい（栄養士として）
毒性や発ガン性の有無の設問におどろいている。もっと具体的な事が知りたいと思います。
日本国内では販売が許可されていないがアメリカ等で許可されているような食品（ex：メラトニン）のついての安全性はどのように考えたらよいか（日本の許可基準が特に厳しいので摂取しても大丈夫なのか？）
副作用がなく、安全で十分効能があるのを作ってほしい。利用（使用）上の説明を詳しく書いてほしい。
弊害のある食品も多いので安全性を確立していただきたい。
ドリンク剤が健康補助食品に含まれているとは思っていなかったの、私は、そんなものとは無関係と思っていた。
アリナミン、チョコラBB. ～は医薬品だとも思います。リボビタミンDも医薬部外品であつて栄養補助食品ではないと思うのですが。
どこまでが補助食品か、ただの食品か区別が不明確である。
ビタミンEのうち栄養補助食品と医薬品扱いとどう違うのですか。
特定のもので健康になれるというのはナンセンス。長期に摂るのは危険、ただ気持ちが楽になったり、心の支えになる場合もあると思う。現在の健康ブーム、マスコミ無責任な宣伝は危険、もっと、事故や副作用の実態をきちんと調査し、報告、報道してほしい。食事の大切さをもっと教育（学校で）してほしい。医薬品、医薬部外品、栄養補助食品、健康食品、食品の区別や内容の表示をわかりやすくして、販売するところも区別してほしい。
もっと美味しく
アリナミンはおまじないの様なもの「飲めば楽になったような気がする。」
健康でいたい、という人の気持ちにつけこんで暴利を得ているという印象が強い。内容、販売の方法について、もっと規制を厳しくするべきだと思う。
品質が本当にそのものかどうかの品質の認定マークなどがあれば良いと思う。値段の差がどういふものか疑しいものがある気がする。
薬よりも手軽に手に入る分、あまり副作用だとか、発ガン性のことを考えたことはなかったので、これからはそのあたりのことを規準を設けて、情報として流して欲しいと思いました。
本当に効果があるのかどうかわからない。気持ちのものだけかもしれないが、体に多分いいだろうと思って食品を利用している。
VC錠剤時々気安的に
こういうものは気分的なものだと思う。
栄養ドリンクは気やすめとのことを聞いている。
忘れる事がある位なのであまり頼っていなかったみたいです。
本質的に栄養補助食品には、あまり興味はありません。リボビタミンDがその手の物と深く考えずに飲んでいたと思います。

付表32 栄養補助食品・健康食品に対する意見・要望一覧

薬の安全性について問うのであるならば、人間の体を実験材料として、薬のセールスマンに薬をむやみに売らせているのは、厚生省の責任でもあると思う。病気は、治したいのが人間で病気になったら頼るのは薬だと思います。厚生省の薬への安全への追求を強く希望します。
薬の効能と等しいが副作用の全くないサプリメントは、今後注目を浴び業界と思われる。豊かになった反面にどん感になっていたが、現代人が今手に入れたいのは健康だと思う。幸せは有料。未然に病気を予防できる薬レベルの開発を望む。
妊娠中です。病院でポカリスウェットを飲むように言われましたが、ポカリも健康食品に入りますか？飲んででもすべて排泄されてる様な気がします。
毎日何でもほとんど摂取することだと考えている。
血圧が高いし、太りすぎなので自分でコントロールができずついすすめられるままに飲んでいましたが、経済もそうですが本当に変わるのでしたら続けられると思うのですがなかなか続けられなかった。今は家にいるので出来るだけ食事から取れるようにしたいと思っている。仕事の時は忙しいのでつい手抜きをしてました。
ローヤルゼリーは体に合っていたが、ビタミンEは飲みすぎると身体の調子が悪くなった。
本当の本当はよくわからない。人によっても違うと思う。
VEだけを純粋にとりたいのに、大豆油とかが混じっているものしか見つけられません。今年から飲み始めたのは、死ぬまで飲み続けられそうだったからです。（一日一粒だし、安価）でも、もし途中で止めてしまうと、何が体の調子がくずれるかなど思ったりもしています。後VEも必要だと思うのですが、Cは食品から取る様心がけていくつもりです。
オロナミンCを飲むと興奮する。ユンケルなどは、一時体力増強になるが、後でかえって疲れる時がある。
キッチンキトサンの商品が入っている商品はとっても良かったです。カニトップ（JHS）。
クロレラは体に良いと信じている。
けんこうになりそう。
このアンケートの質問のイメージを私も持っていました。でも半信半疑4年間体の中に入れてみて、大丈夫と思いました。毎年1回400項目以上の血液検査を自費で行って見て、自分の生活の中で食事とどうとったら良いか分かりました。自分の病気の因子も分かりました。
ビタミンC、タウリン等、そこそこに効果はありそうに思う。
病気の予防や健康に役立ちのならもっと多くの人が使用するようになるといいと思う。
どうして値段が高いのかきもんです。
ねだんが高い。
ビタミンEを飲んでいましたが天然物は高いと思いました。
年をとって体力もおとろえ、食事からの栄養摂取が不足した場合に、サプリメント等の栄養補助食品が役立つのではと思うが。値段が高いのが問題！！
薬が高価であるが効用が得られるので続行しております。
値だんが高い。
10年以上前に一時夏バテに悩まされ、その時知人にすすめられて、霊芝ローヤルゼリー（生）を服用したところ、以降夏バテが全く無くなった。それ以来健康食品に関心を持ち、現在数種類を服用して、健康維持につとめている。
貧血が改善されて人生が明るく楽しくなり大いに感謝している。
栄養バランスが悪くて出来る、ヒフ病や病気に対しては栄養補助食品は効能通り効果があると思
免疫力が高まればよいと思ってプロポリスを購入したが本当かどうか疑に思いつつ服用していま
あまりききめがない。
ビタミン剤を飲んだが（3ヶ月以上）全くきかなかった。
貧血を改善しようとしてファンケル鉄をとったが、効果なく、医師にきいてみると、健康な人が補助的にとるもので、貧血はなおらないと言われてやめた。
便秘に効くような商品をためしても、あまり効かずに、腹痛だけのものなどがあるので、改善してほしい。
不足しがちな栄養素をおぎなうのに有効だと思うが、効果がすぐわかるものでもないのではどの程度役にたっているのかわからない。又、価格が高いものが多いように思う。
（薬剤師という立場から）効能、効果を大げさに記載している様に思える消費者は素人であるから正確な情報を伝えるべき又訪問販売などのケースはメーカー側がしくこくすすめむりにいろいろ買わせているケースが多いと思う特に疾患をかかえている人には無理にすすめない様に希望します。（消費者という立場から）内容量を明確に記載し適正価格で販売すること。
「病気がなおる！」という文句を目にするとおそろしい感じがします。そういう文句を本気で信じる人もいるのには驚くことがあります。
コマーシャルや広告紙等での誇大表示はやめて欲しい。特にスポーツ選手や有名人を使ったテレビコマーシャルは強烈すぎて表現がオーバーすぎる。
とりたてて別に何もなかったです。過大広告が気になる位です。
宣伝の内容がオーバーだと思う。

付表32 栄養補助食品・健康食品に対する意見・要望一覧

体質改善にローヤルゼリー粒 1日3粒、1ヶ月前から飲み始めています（100粒入8000円位）。びわの葉茶、6ヶ月前より飲んでいます（1日21位）。痛みをやわらげ、利尿作用があります。私には合っています。黒豆茶も飲んでます。 綺麗に包装してあったり、効能をうたってあるとつい信用してしまう。危険なものの中にはあるようなので十分に検査（特に海外からの輸入もの）をして欲しいもの。また結果を広報して欲しい。カロリーがひかえめで、栄養価の高い、少量でおなかいっぱいになるものがあればうれしい。 かんたんに毎日食事時にとるものがないと思う。 なるべく規則正しい生活をし、ストレスを少なくすることをうながす旨の記述のついた健康食品があればもう少し意味があるかも。 なるべく飲やすいものがないです。口あたりの良いものを・・・ バランスよく栄養をとるために1日3回食べるだけで1日の栄養をせっしゅできるのを作ってほしいです ビタミンの臭くのないもの。 アンケート記入者全員に、結果を配布して下さい。もしくは、インターネット上で公開して下さい。とても興味が有ります。 あくまでも補助なのだとしたこと 基本は食事なのだとことをいいたい。 きちんと食事から栄養をとれば必要ないし、かえって悪いと思う。 できるだけ食事から栄養を摂取することを心がけたいと思います。 できれば飲まずに通常の食事から摂取できることが望ましいと思っている。 できれば食べ物からだけの栄養にしたい。 なるべくなら食事でするように心がけている なるべく食物をバランスよく摂取し、補助食品にたよりたくないのですが、やはり不足している栄養素があるのではと思います。また補助食品で例えばオリゴ糖などを摂りすぎると体内で吸収する力が衰えてくると聞きました。手術をしてから、興味を持った分野ですので、正しい知識を持って、利用できるよう、研究をすすめていただきたいと思います。 なるべく毎日の食事（食品）の中よりと思って食事作りには、充分気を付けていますが、知人の進められたアロエジュースは、気のせいか、何となく具合が良く感じられます。 日常の食事を重視しており、補助食品等に頼らず、家族員が健康であるため現在のところ必要性は感じていない。又、可能な限り自然食を使用したいと思っている。 やはり食事でするのが一番よいのでは。1日30種類の食品をバランスよくとること 安易にこうしたものを摂るより、まずは食事を三食きちんと摂ることが何よりもだいじ。そのうえで自分で選択するならば？特に問題ないと思う。質問に1つ疑問がある→例、15.朝食について必ず摂るの項目がないのはおかしい。 栄養はふだんの食事からとるよう心がけています。充分ではないかもしれませんが。 非常時や特別な状態（況）など、その時に必要なものを正しく利用すれよいと思うが、本来の形ある食物を目で見て口でかむということを省略しそういった合理化された薬（粒状などにして）として食事にしてしまうことは、真に懸念なことで、意識改善をしなくてはならない。 普通に食事をしていればそんなに偏った栄養の摂り方にはならないと思うので、補助食品は必要とは思いません。なるべく、自然の食物から摂取した方がよいと思います。結局は加工された物であり、何か害となる物が含まれている様な気がしています。 普通の食品から摂れる栄養素を考えればあまり栄養補助食品などを使う必要はないと思うが、病気などで摂取が困難な場合は有効的だと思う。 補助食品に関しては全く関心を持っていません。その為毎日の食事に気を付けています。 補助食品に頼るくらいなら食物から摂るようにしたい。ただ、信じる者は救われるという感があり、摂っている人にどうこう言うつもりなど全くない。 補助食品のみで栄養面OKのようなコマーシャル等が多く見られ、食事に全く気をつかわず、幾種類もの商品飲んで、いかにも健康そのものと思っている人をみかけます。メリット、デメリット共に表示をし、過信しすぎない事を明らかにすべきではないか。 補助食品はあまりに多くて本当にいいのか理解出来ず、自分で食べる分は自分でしっかり作って食べたいから、全然と言っていい程、購入しません。 毎食の食事からとっていきたいと思っている。 毎日36品目をと心掛けていますが、食品で摂取出来にくいもの又たりないものをもとて、あまり負担のかからないところでのんでいます。 毎日の食事からバランスよくとれるようにしたいので、できるだけ栄養補助食品、健康食品に頼らないようにしたい。 毎日の食生活を大切に考えるべきで、あまりにも健康食品に頼りすぎていると言うか、コマーシャル等のマスメディアにふりまわされない様各自、もう少し、健康に対する正しい知識を持つべきではないでしょうか。
--

付表32 栄養補助食品・健康食品に対する意見・要望一覧

余り信用していないので、又高片なのでのみたくないが、ローヤルゼリーとプロポリスは友人から安く安く頂くので、（外国の生産地で購入）続けてのんでいるだけである。病間での薬が多いので他のものは必要ないと思っている（SLEなので） ねずみ講の様に自分が購入することで紹介した知人がリベートをうけとったり値引きの幅が大きかったりすることが多いので、原価に対する不信感があり、同時に品物にも信頼がおけない。半分宗教的に思える部分があり、信ずる者は救われ、信じないものは知能の低い者のように見下したりということがある。人間関係、商売が先に立って品物を信用できなくしている 1 同じ栄養素を食事からとるものとタブレットからとるのでは吸収など体内での利用が異なるのか知りたい。2 美容専門エステでは、考えられないような不当な料金で栄養補助食品を売っており、だまされて何十万もするものを買わされた経験がある。価格や質の管理を保証する厚生省のマークを作してほしい。（機能性食品のように）3 一人暮らし、生活が不規則のため食事バランスをとるのがむずかしいので、これらの食品をすすんでとっている。が、ときどき、効能のあやしいものも購入してしまう。効能だけが、すごく専伝されていて安全性についてはわかってない部分が多いように思うが、そういうものを販売できてしまうという制度は危険だと思う。まやく22に健康食品に毒性や発ガン性がある様に記されていますが、その様な事はどの製品にも書かれていません。事実ならば必ず記する様はたらきかけて下さる様お願いいたします。 22の間の毒性や発ガン性の有無の項目ではどの商品がという特定ができていますでしょうか？食するものとして製造販売をする企業が有効製分の抽出や原料の吟味は不可欠の事と信じて販売に携わっているのですが、すべての商品が有害のように受け取れる情報は疑問を持っています CMを見ていると、興味がわいてためしてみたいような気持ちにはなります。でも、それだけで健康になれるものとは思いません。過剰なCMは、皆が誤解するのでよくないと思います。 あまりにも効能を強調しすぎてはいませんか？ いかにも全てに効能があるかの様な過大広告は止めてほしい。毒性や適応外の人情報も知らせしてほしい。 いろいろな栄養補助食品・健康食品を第3者的に（客観的に）チェックして情報を教えてくれる情報誌や機関があるといい。 いろいろな情報がほしい。 いろいろな物がはんらんしすぎて何が本当に効くのかよく分からない。試すのも3ヶ月は最低続ける様にと書いてあると経済的にも負担になるカウンセリングがあると（電話など）いいと思います いろいろ商品が多くはたしてどれが効果があるのかまったくわからない カロリーなどの表示のないものが多く（仕事上）栄養指導の時に質問されて困る事があった。出来れば栄養成分の記載（カロリー、蛋白、脂質だけでも）があると良いと思います。 クロレラ、ローヤルゼリーに関心はあるけれど各商品によって金額の差が大きいので手がだせない。テレショップなど特にこわい。 コマーシャルベースで有効（？）例のみをパンフレットにするだけでなく、無効例・有害例についても情報公開すべきです。 その栄養補助食品が、どんな人のためのものかなどきちんと知らせた上で購入するようにしたり、専門士の説明がきちんと受けられるようなシステムにした方がいい。もう少し値段を下げれば、より多くの人が利用できる。 テレビや雑誌を見ると試してみたい。薬局でもらうチョコラBBとかの試供品は、すぐ効くようにちょっと強めに作ってあるというのは本当なののでしょうか？ テレビ専伝を主に、考えなく買ってしまった。本当は、専門の人より、詳しく聞いてみたいと思っている。 テレビ等で毎日のように取り扱っているがいろいろな物を飲みつづけるといいものかどうか分からない点もある。 どうしたら健康にやせられるかなやんでいます。良いアドバイスをお願いします。そして指導にもとづいて頑張りたいと思っていますのでよろしくお願いします。 どこかに疾病のある患者に対しての適用、不適用をはっきりと説明していただきたい。効用のみを重んじると逆効果をまねく場合があるので注意していただきたい。（例・糖尿病、腎不全の患者などの場合） どの栄養補助食品が自分にとって必要なものとかがわからない。 どれが正しい情報なのか、とても迷うことが多い。 はっきりとわからない事が多い もうすこし具体的に効果を書いてほしい もっとわかりやすく、効果を書いてほしい。 もっと医者、栄養士がこのような栄養補助食品・健康食品のことを理解、勉強してくれて回りの人達に教えることが今の時代大切だと僕は思っています。今の食生活では絶対に30品目食べていないので、これで補って欲しい（本物だけを）。 もっと情報提供が必要だと思う。その食品を食べれば、大丈夫と思ってしまう人もいるのよいもの悪い物との差はあると思います。

付表32 栄養補助食品・健康食品に対する意見・要望一覧

よくわからないことが多く表示のないものも口にしてしまう。医薬品でないから良いと思っていたが一考させられた。
ローヤルゼリーは私には合いませんでしたので、それ以来、このような食品は摂っていません。ただ栄養補助食品・健康食品にもいいものやそうでないものもあると思っています。
わかりやすいものを。
安全性とか副作用について、もっと説明があっても良いように思う。使う方も意識を持って使った方がよいと思う。
栄養補助食品は種類が多くさんあり効果があるのか害があるのか自分ではわからないので勉強する機会が欲しい。
正しい情報を知る機会が少ない。このようなアンケートがくると栄養補助食品等が悪いものなのか不安になる。厚生省は責任を持って、情報を公開して欲しいと思う。(新聞、テレビ等で)
正しい摂取方法を知りたい。
正確な情報提供をお願いします。
摂りすぎない。カゼのときは薬といっしょにリポビタンを飲むと効果があるように感じる。
専門家による学術的研究を深め、効能の確認をすすめてほしい。なんの根拠のないものには規制も必要。特に問題点のあるものは正しい情報がほしい。
相乗効果あるいは弊害についても明記してほしい。
内容物の名前が書いてあってもそれが何なのか、どんな効果があるのかがわからないのでその説明書が欲しい。
年令と共に視力が衰え又目に疲労感もおぼえます。このような折テレビショッピングでブルーベリーの効力について良く耳にしますがどのようなものが知りたいです。例えば各メーカーの値段の相違と効力など・・・
発ガン性等人体に悪い事項は、情報として知らせてほしい。
販売する人は、どれだけ多く食べても良いというように云っている場合が多い。使用方法をしっかりと明記するように指導してほしい。
必要な情報(安全性)などは、購入時説明してほしい
病気がある場合や、健康な成人の場合あえてとり過ぎると良くないビタミンなどきちんと明記して欲しい。
病気になって、多くの健康食品が氾濫しているのか身をもって体験しました。これらは人づてに販売されており「ガンにきく」「ガンが治った」と必ず言われます。正しい知識が消費者に正しく伝わるように(例えば、ガンに効くのではなく「栄養補」なのだ)御指導お願いします。又医療従事者、健康相談員(例、保健婦)にも以上のような知識を普及していただきたいと思いま
本当に効果があるのか。副作用はまったくないとはいえないと思うのでそのような事も表示していただければもっとよい。
本当に体にとっていいものなのか、不安がある。でも体調が悪くなるとそういうものにたよりたくなるので、安心できるような説明が必要だと思う。
本当に痛い時は病院へ行きますが他人事でなく自分の体は自分でなるべく管理したいと思って居ります。ですがチラシ等で見るとこれはよくきくとやゝ誇大化した感が有りますのでメーカー等しっかりしたデータを出していただきたいと思ひます。そして誰でも安心して買える様にお願い
面倒なのでデイリーパックを利用していますが、各1錠という摂取量が、本当に体に適しているのかどうか、判りにくいです。日常の食生活の中で不足している栄養素についても、かなり大雑把に過いておりますので、簡単に調べられる方法が知りたいです。
目的に応じた食品の効果的な摂り方を具体的に知りたい。
必らず副作用も書いて欲しい。
薬ではないので、野放し状態である。しかし消費者の中や、若い人が薬のように思って(効果、安全性など)購入している者が多い。もって行政などがきちんとすべきである。
薬局が高いものをすすめる。通販では安い。どのように違うのか知りたいが、その方法がわからない。情報をきちんと消費者に伝えることを義務づけてほしい。
良く〜エキスと書かれて販売している錠剤に対して、表示を見ても本当に含まれているのかわからないので、不安を感じる為、購入はしませんが、本当のところどうなのでしょう。
薬品会社の栄養補助食品について、天然と合成とが、どれぐらいの比率で配合されているのか知りたい。
基本的には、摂らない方が良いと考えているが、補助食品として必要な時や、また、必要な人は、良いのではないか。健康目的に摂る時は、多くなりすぎる事に対して、気を付けるべきであ
量を増やさないと効果が軽減していくのはなぜですか?
きちんと説明(作用、副作用を含めて)をしてくれる専門家が身近に必要。
ホームドクターや薬剤師さんと相談してメーカー等を決める。
いつも摂っている訳ではなくその時の体調で購入しています。
日常はそれにたよらず体調に合わせて時々にする。

付表32 栄養補助食品・健康食品に対する意見・要望一覧

バランスのよい日本食を日本人は忘れ、くすり（補助食品）にたよっている。TV、ラジオとあ おられている 補助食品に対して、摂っているから、どんな生活をしていても良いと思い込む人がある。 あまりにも種類が多すぎて最近では、興味がなくなった。価格をもっと下げてほしい。 あまりにも多種多様で、何が良くてなにが悪いのかよく見当して買う様にしているが、価格の点で 継続が（2年以上の）とてもむずかしい。 コストが下がるとよい。 ねだんが高いいので大変困難。チョコラBBとか欲しい。 ねだん高すぎる もうちょっと安くしてほしい。説明書をもっと分かりやすく書いてほしい。 もう少し安い価格にしてほしい。 もう少し安くなったらいい。 もう少し安く手に入れたい！。もっと手軽に買えるように！。 もう少し安く売ってほしい！！すぐに効果が出るのがいい！！仕事がきつい為効果が長く続くの がいい！！ もう少し安価になるとよい もう少し安価になればと思う もう少し価格が安くなれば、利用する機会が増えると思う。 もう少し経済的にして頂きたいと思います もう少し購入しやすい値段で、しかも栄養があり、1日、1粒か2粒ぐらいに集中栄養が簡単に 摂ることができると毎日続けられる様に思う。（多種類のものを1日何回も摂るのは大変） もう少し値段が安くなればいいと思う。 もう少し値段が安ければ良いと思います もう少し低価格だと、よりよい。 もっとやすくしてほしい。 もっと安く、もっと美味しく。 もっと安くして下さい。DHCのはよいような気がします。 もっと安く手に入れたい。 もっと価格が安いといい。 もっと価格を下げてほしい。 もっと値段が安い方がよい もっと値段を安くしてほしい もっと定価が安いとよい やはり少し値段が全てにおいて高い。もう少し安かったらいろいろためしてみたいと思っていま ローヤルゼリー価格の上、下が多い 安くいて、おいしくしてほしいなと思う。 安くして下さい 安くて効果のあるものがあるとよい。もっと詳しい、組み合わせ、料理とのバランスがわかるとよ 安価で手に入るように 又、税金面の控除対象にしてほしい 安価にして下さい 安価になったらありがたい。 栄養ドリンクのねだんを安くしてほしい。今ついている値段から30%引きで。 経済的に少々高くつく。 経済的に負担が大きい 経済的に負担が大きいので最初より量はへらしている。 本当に良いものであれば、もっと多くの人にお安く、手に入れやす額にし、短期間でなく、長 期になっても続けられる様な、お値段にしてほしい。また、本当にいいものだからと言ってすす められても当の本人も（すすめる側）も、本当の所、その商品をよく理解してないのでは・・・ と疑問に思う事が多々ありました。 毎日1日に必要な栄養素を食事で摂取する事は今の時代不可能だと思う。何故なら添加分の多い 食品、農薬のかかった食品など体に悪い物が多いから。その為に、よい栄養補助食品を食べて食 品で摂れない栄養素を補う事は必要だと思う。昔の人が長生き出来るのは、昔は水もきれい、空 気もきれい、害のない食品を食べてきたからだと思う。今のお年寄りも昔、粗食をしてきたから 今長生き出来るのだと思う。体によい健康食品がもっと安い値段で購入出来ればと思う。値段が あまりとりたくはありません あまり期待してないが、睡眠不足が続いたり何となく体の不調があった時には、利用しようとい う気持ちもある。 アンケートに答えてみて健康食品を自分に合っているかということを考えずに買っていると思 う。ただ続いているものはおいしいからとか経済的に負担が少ないものだと思う。続かないもの は効果がなかったりあえて健康食品を摂るひつやがないと気づくからだと思う。
--

付表32 栄養補助食品・健康食品に対する意見・要望一覧

あまり目立った効果はないが、なんとなく安心して体に良い様に思っ使っています。それが健康に対するストレス解消になったいます。
野菜ジュースなどをもっと飲みやすくして欲しいです。
オーバーな広告はやめて「声」の効果が本当かうたがいたくなるほど自分には効果が出ないでもしやと思っ飲んでいる。
クロレラは特にわからない。日光黒度症等わからない。
クロレラ液10日間無料→黒…送っ下さっています。お電話も3回かけて下さったのですが飲む気なくおいています。
オーバーなコマーシャルについっいまどわされる事が多い。しっかりと知識を得て使用したいもの。効能、効果、確かめられる方法、販売店は責任をもっ対応してほしい。
訪問販売のは業者責任が明確でなくこわいです。
年令とともに必要性を感じている。今後いろいろ勉強したいです。
年令と共に補給が必要だと思っ。吸収力が悪くなるので補助したい。
「〇〇を摂ったら健康」というような風潮、これでもかこれでもか・・・という位、沢山出廻る健康食品、大へん苦々しく思っている。特に若い人（女性のダイエット指向をあおりたてる商品は困る。表示などの検討を期待したい。
1表示の適正化。2発ガン性の有無等確認し、安全なものを。
カテゴリーを明確に。効能について証明されたものを流通させて欲しい。医薬品まがいの形状を止めてもらいたい。価格を下げて頂きたい（訪問販売など極めて高い）。
ドイツ製の製品以外については、純度は高くとも不純物が含まれていることが多いので、その成分について本表記が必要だと思っ。国内では、サプリメントに関する情報が少なすぎる。しかもどういっものが入っているのか、きちん表示し、その毒性等についても明記してほしい。
どのメーカーの表示を同じにしてほしい
成分表示及び原材料名の表示の仕方を統一、法制化してほしい。食品といっても実際には薬と同じ感覚で、また、そのような用途で使されているのだから、薬品と同じように厳しい品質チェックを法律で定てほしい。誇大な効能を謳い、法外な代金をとっている物（チラシ、通販品に多い）をとりしめること。
内容量の表示、作り方（合成等）等明示してないものが多い。
表示や説明文の文字が大きいと安心して利用しやすいいと思っ。
補助・健康食品が、すべてである様な表示でなく利用する私々が色々な面で理解できる表示でありたいと思っ。
疲労感が残る時や、カゼぎみな時に気安め程度に栄養ドリンクを飲むくらい。
“からだに良い”とすすめられて多額のまとめ買いで摂取してる例を多く見聞きして不安を感じている。
のむことに不安があります。（後で、薬の悪いところがでてきそう）
副作用、添加物、安全性に不安がある
本当に効果があるのかどうか又、副作用があるのではと心配になりあまり手が出ない
本当に体によいか不安です。
毎食で摂れない栄養を補うには栄養補助食品はとても効果的だと思っが、どこの製品が良いのかははっきりした成分や、原料が安心できるのか、又値段が妥当なのか、不安はある。
例えばクロレラのように高血圧、肝臓病、糖尿病…etc多く広くに効くと広告チラシ等にあるのかえって信用しにくい。成分表示に厚生省の検査などのかんとか機関がないので不安。自分で勉強してこれなら大丈夫と思っものを服用している。製造している場所の衛生安全などに不安
副作用を起こす成分が含まれる事のないよう希望する。
発ガン性や、副作用の可能性のあるものなどは、はっきりと見やすく書いてほしい。
副作用などがある場合は、どのようになるかを知っておきたい。
副作用についての情報が少ない
副作用について考えたこともありませんでした。薬に比べてあまりにも無防備といっか、知識不足だったと思っ。今、薬のガイドブックのような本が多く出まわっていますが健康食品にもその類いの本があればと思っ。
副作用に対する情報をもっと知りたい。
副作用の詳細を明記して欲しい
副作用の有無についっくわしく知りたい。
副作用や毒性、発癌性などについっ詳しく明記してほしい。妊婦が摂取する場合の注意項目いっても明記してほしい。
副作用や毒性についっの情報が少ないのでわからないまま摂っている。はやくそのような情報を提供してほしい。
副作用をもっと知らせてほしい
年令的な対照でも良いいけれど、例えば、女性の何才に必要な（1ヶ月でもいい）栄養素が全てそれ1ツでえませる錠剤でもカプセルでもあればいいと思っ。（値段は高めでも仕方ないと思