

厚生科学研究費補助金(食品の安全確保推進研究事業)  
(分担)研究報告書

大学生における健康食品・サプリメントの利用実態調査

主任研究者	千葉 剛	医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
研究協力者	佐藤 陽子	医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	小林 悦子	医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	鈴木 祥菜	医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	尾関 彩	医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター
	坂本 礼	医薬基盤・健康・栄養研究所	情報センター

### 研究要旨

健康食品・サプリメントの利用が増えており、昨年度、消費者を対象とした調査において、「健康食品を現在利用している」と回答した者は、20歳代：26.9%、30歳代：30.6%、40歳代：33.6%、50歳代：40.0%、60歳代以上41.9%と、年代が上がるに従い、利用率も上がっている。このことから、若いうちに健康食品に対して正しい知識を持ってもらうことが重要である。そこで、本研究では、大学生・短大生における健康食品の利用実態についてインターネットアンケート調査を行った。

健康食品・サプリメントのイメージについて聞いたところ、健康食品・サプリメントの特徴を正しく理解できているとは言えない結果であった。健康食品・サプリメントの利用率において、性別および所属する学部（文系・理系）の違いは認められなかった。しかしながら、学年が上がるに従い利用率が増加する傾向が認められ、また、短期大学に比較し、4年制大学、さらには6年制大学で利用率が高くなっていた。さらに、食品・栄養関連の講義、もしくは健康食品・サプリメント関連の講義を受けたもので、利用率が高くなっていた。情報源としては、インターネットが最も多く、入手経路においては薬局・ドラッグストアが最も多かった。その一方で、情報源、入手経路とも「家族」と回答している者も多く、一般消費者と異なり、大学生・短大生の特徴であると思われる。健康食品・サプリメントの利用目的においては、男女とも栄養補給、健康維持が多いが、男性で筋力の増強、女性で美容、ダイエットが多い傾向が認められた。また、健康食品・サプリメントの利用が原因と思われる体調不良を経験した事のある者は、7.5%おり、下痢が最も多かった。健康食品・サプリメントの情報源として「健康食品」の安全性・有効性情報のWebサイトおよびFacebookを「見たことがない」と回答したものはいずれも8割を超え、「利用している」と答えた人はわずかに1%強であった。

本調査結果より、大学生・短大生においては、健康食品・サプリメントに対する知識は十分とは言えず、さらに学年が上がるに従いその利用率が上がること、さらには大学での講義が健康食品・サプリメントの利用を抑制するのではなく、反って利用が増えていることから、適切な情報提供が必要であると思われる。しかしながら、「健康食品」の安全性・有効性情報の Web サイトおよび Facebook を利用している人はほとんどいないことから、大学生を対象とした情報提供方法を検討する必要がある。

## A. 目的

健康食品・サプリメントの利用は子供から高齢者まで広く国民に普及しているが、健康食品の利用が原因と思われる健康被害も散見される。健康食品・サプリメントの健康被害には年代による特徴があり、高齢者においては、グルコサミン・コンドロイチンなどの製品を用いたアレルギー症状が多く、若年者、特に若年女性においては、ダイエット関連の製品を用いた消化器症状（主に下痢）が多くなっている。

これまで、本研究課題において、幼児・小児および高齢者における健康食品・サプリメントの利用実態および健康被害の実態について調査・研究を行ってきた。若年者においては大学生を対象とした調査が国内外で報告されているが、いずれも単一大学もしくは 2~3 校で行われた調査であり、複数の大学（複数の学部）を跨いで網羅的に行われた調査はなく、大学や学部の違いによる影響は明らかでない。そこで、大学生（短大生を含む）における健康食品・サプリメントの利用実態についてインターネット調査手法により全国の大学生を対象に調査を行った。

大学生は、生活面・経済面で自立し始め、健康食品・サプリメントに対しても自主的に選択し利用する機会が増えることが予想される。その一方で、学部によっては食

品・栄養などについて講義（教育）を受けられる機会がある。そのため、健康食品・サプリメントの利用に、学部の違いや食品・栄養、さらには健康食品・サプリメントに関する講義を受けているか否かが影響を与えているのかを明らかとする。さらに、多くの大学生はスマートフォンによる Facebook、Twitter を利用しており、「健康食品」の安全性・有効性サイトにおいても Facebook、Twitter による情報提供を行っていることから、大学生に「健康食品」の安全性・有効性サイトがどの程度認知されているのかを明らかとし、大学生を対象とした情報提供手段としての有用性を検討する。

## B. 研究方法

### 1. 調査対象者

全国の大学生・短大生を対象に、インターネット調査会社（株式会社マクロミル）に依頼しアンケート調査を行った。調査会社登録モニタから事前調査により、健康食品・サプリメントの利用状況について調査を行った。

本研究は国立研究開発医薬基盤・健康・栄養研究所 研究倫理審査委員会の承認を得て実施した（2016年9月16日承認）。個人情報やプライバシー保護については、登録モニタと調査会社との間で契約され

ており、完全に保護されている。本研究への協力は、調査への回答をもって同意を得たものとした。

## 2. 調査期間

2016年10月25日～11月7日

## 3. 調査項目

年齢、性別、居住区、学年、学部、健康食品のイメージ、食品・栄養関連および健康食品関連の講義の受講有無、健康食品・サプリメントの利用状況、健康食品・サプリメントの利用が関連すると思われる体調不良の経験の有無など。

## C. 研究結果

配信数 157,595 人に対し、9,066 人からの回答を有効回答とし、解析に用いた。

### 1. 回答者の属性

男性 2,966 人、女性 6,100 人、1 年生 1,838 人、2 年生 2,132 人、3 年生 2,068 人、4 年生 2,917 人、5 年生 72 人、6 年生 39 人、文系 5,658 人、理系 3,408 人であった (表 1)。

### 2. 健康食品・サプリメントのイメージ

健康食品・サプリメントのイメージについて「そう思わない」と答えさせる質問設定をしたにもかかわらず、「全くそう思わない」「あまりそう思わない」を合わせて 50% を超えた項目は「健康食品・サプリメントを薬と併用しても問題ない」「有名人や専門家が勧める健康食品・サプリメントなら効果がある」「好き・嫌いの多い子どもは、健康食品・サプリメントで栄養を補うと良い」「妊娠中は健康食品・サプリメント

で栄養補給した方が良い」の 4 項目のみであり、その 4 項目においても 6 割は超えないことから、健康食品・サプリメントに対する知識が十分でないと考えられた (表 2)。

### 3. 健康食品・サプリメントの利用状況

健康食品・サプリメントの利用について聞いたところ、現在利用している者は男性 17.1%、女性 16.7% で性差は認められず、また、文系 17.1%、理系 16.4% で差は認められなかった。しかしながら、学年が上がるにしたがい、健康食品の利用率が高くなる傾向が認められた (表 3)。

また、短期大学 12.6%、4 年制大学 16.7%、6 年制大学 (医学部・薬学部) 22.0% となり、医療関係の学生で利用が多くなっていた。

### 4. 健康食品・サプリメントの利用に対する講義の影響

健康食品・サプリメントの利用に大学での講義が影響するのかを検討したところ、食品・栄養関連の講義を受けた者において、健康食品・サプリメントを利用している者は 19.9% であり、健康食品・サプリメント関連の講義を受けた者では 21.9% と、いずれにおいても全体よりも高く、講義を受けることによって、その利用が増えている可能性が示唆された (表 4)。

### 5. 健康食品・サプリメントの情報源

健康食品・サプリメントの利用経験のある 2,060 名を対象に、健康食品・サプリメントの情報源について聞いたところ、「インターネット」38.3% が最も多く、次いで、「店頭」33.6%、「テレビ」31.4% となった。

また「家族」から情報を得ている者も25.3%と多いのも、大学生・短大生の特徴であると思われる（表5）。

大学生・短大生の健康食品・サプリメントの情報源として、「健康食品」の安全性・有効性情報サイトがどの程度認知されているのかを調べるため、「健康食品」の安全性・有効性情報の Web サイトおよび Facebook について聞いたところ、Web サイトおよび Facebook いずれにおいても、「見たことがない」と答えた者が 8 割を超え、「利用している」と答えた者はわずかに 1%強であった（表6）。

## 6. 健康食品・サプリメントの入手経路

健康食品・サプリメントの入手経路について聞いたところ、「薬局・ドラッグストア」63.7%が最も多く、2 番目に多い「インターネット」であっても 19.6%にとどまった。また情報源と同様、「家族が購入してくれている」と回答した者も 14.8%いたのも、大学生・短大生の特徴であると思われる（表7）。

## 7. 健康食品・サプリメントの利用目的

健康食品・サプリメントの利用目的を聞いたところ、最も多かったのは「栄養補給」59.0%で、次いで「健康維持」52.9%、「美容」36.7%、「ダイエット」25.5%であった。また、大学生・短大生にもかかわらず、「病気の治療」のために利用している者が 3.7%いた（表8）。

男女別で検討した場合、「栄養補給」「健康維持」はいずれの性でも高いが、それ以外では、男性で「筋力の増強」が高く、女性で「美容」「ダイエット」が高くなっていた（表8）。

## 8. 体調不良の内訳

健康食品・サプリメントの利用が原因と思われる体調不良を経験した者は男性 50 人、女性 104 人の計 154 人（7.5%）であった。体調不良の症状を尋ねたところ、「下痢」33.8%が最も多く、「気分が悪くなった、吐き気がした」25.3%、「お腹が痛くなった」24.0%と続いた（表9）。体調不良の症状において男女差は見受けられなかった。

## D. 考察

幼児・小児を対象とした調査において、サプリメントの利用率は 6.3%であり、一般消費者を対象とした調査において、健康食品・サプリメントを現在利用している人の割合は 30.9%であった。今回、大学生・短大生を対象とした調査では 16.8%であり、幼児・小児と一般消費者の中間に位置する。つまり、年代が上がるに従い、健康食品・サプリメントの利用が増加していることがわかる。しかしながら、幼児・小児においては親が与えている割合であり、これらの幼児・小児が将来的にサプリメントを継続して利用しているのかを明らかにした調査は現時点ではない。一方、大学生において、一部は家族から勧められているものの、大半は自主的に購入・利用していると考えられ、将来的な継続利用につながると考えられることから、この時期での利用には注意が必要である。中学生・高校生における調査がほとんどないことから、あくまで推察になるが、大学生においては、一人暮らしを始めたり、アルバイトをして自由に使えるお金があるなど、高校生以下と比較し、経済的には自立しており、健康食品・サプリメントの購入・利用において

も自主的であると思われる。また、本調査において、学年が上がるに従い、利用率が高くなることから、大学生で利用し始めていることがわかる。つまり、大学生に対して情報提供を行い、正しい知識を持ってもらうことにより、将来的に健康食品・サプリメントの不適切な利用を減らすことができ、利用に伴う健康被害も未然に防止できると考えられる。

また、短期大学もしくは4年制大学と比較し6年制大学（医学部・薬学部）の学生において、利用率が高くなっている。おそらく、大学での講義や実習が忙しく、食生活がおろそかになるために、栄養補給のため健康食品・サプリメントを利用していることが考えられる。将来、医師、薬剤師として勤務した際に、自身が健康食品・サプリメントを利用していれば、患者の利用にも寛容にある可能性が高くなる。しかしながら、医師、薬剤師としての知識を持ったうえで利用と、一般消費者の知識での利用では異なることを認識しなければならない。

さらに、今回の調査結果から、食品・栄養関連、もしくは健康食品・サプリメント関連の講義を受けた学生において、健康食品・サプリメントの利用率が高くなっている。これまでに、いくつかの報告により、学歴が高い人や、健康意識が高い人ほど、健康食品・サプリメントの利用率が高いという報告がある。元々健康に対する関心が強く、健康食品・サプリメントを使用していた者が食品・栄養関連の学部に進学している可能性と、食品・栄養関連の講義を受け、栄養の重要性を学ぶことが反って利用のきっかけとなっている可能性の双方が考えられる。大学や短期大学等の健康食

品・サプリメント関連の講義においては、保健機能食品制度などの法規や食品の機能性を中心に学ぶと思われ、いわゆる健康食品・サプリメントの実態については学んでいないと思われる。もし、実態を学んでいたら、その利用率は下がると思われる。つまり、現在の大学の講義内容では健康食品・サプリメントの利用のきっかけになり、抑制になることはないと思われる。もちろん、講義を受けた上で、適切に利用できているのであれば問題はない。

しかしながら、大学生・短大生においても、病気の治療目的に用いている者が3.7%見受けられた。この数値は一般消費者に比較すれば少ないとはいえ、注意が必要である。今回の調査では病気の内容までは尋ねていないが、若者がゆえに病気の進行が早くなることもありうるため、適切な治療を受けなければ被害が拡大する可能性がある。また、女子学生においてダイエット目的での利用も高い。これまでに、ダイエット関連の健康食品・サプリメントで多くの健康被害が報告されており、中には死亡した事例もあることから、健康食品・サプリメントに頼ったダイエットは危険である。そもそも、世界的に若い女性において「痩せ」の願望は高く、日本では若い女性の「痩せ」が問題にすらなっている。たとえ、健康食品・サプリメントが問題の無い製品であったとしても、過度の痩せにより健康を害することが危惧される。また、若年期の痩せは、将来、妊娠した際に低体重の子供が生まれる可能性が高くなることや、高齢になった際に、骨粗鬆症になりやすいというデータもあることから、大学生・短大生におけるダイエットの危険性を周知する必要がある。また、ダイエットだ

けでなく、健康食品・サプリメントへの依存によって食生活の乱れが助長され、結果的に栄養バランスが崩れ、体調不良を起こす危険性もある。

大学生を含めた若い世代は、インターネットをスマートフォンで閲覧することから、「健康食品」の安全性・有効性情報サイトでは、平成 27 年 4 月より Facebook、Twitter を始めた。現在、そのアクセス数は 1,500 件/日前後を維持しているが、Web サイトのアクセス数が 15,000 件/日前後であることを考えると、まだ少ない。さらに、今回の調査で、健康食品・サプリメントを利用している大学生・短大生であっても、約 9 割が「健康食品」の安全性・有効性情報の Facebook を見たことがないと回答しており、若者を対象に当サイトを周知する必要がある。しかしながら、周知するだけで利用率が上がることは考えにくく、いかに若者に興味を持ってもらえるような内容にするのが課題である。

大学生・短大生の特徴として、情報はインターネットから入手し、購入は薬局・ドラッグストアが多くなっている。これは、インターネット・スマートフォンの普及に伴い、インターネットで簡単に情報が入手できる環境にある一方で、購入に関しては、インターネットではカードでの決済が多く、大学生・短大生はカードを持っていないために店舗で購入していることが考えられる。しかしながら、大学生のカード保有率は 40～60% という調査結果もあることから、インターネットで購入しない他の要因があるかもしれない。いずれにしても、大学生・短大生においては、インターネットだけでなく、店舗での情報提供も有用であると思われる。

## E. 結論

大学生・短大生を対象に、健康食品・サプリメントの利用実態についてインターネット調査を行った。利用率において性別もしくは理系・文系の差は認められなかったが、学年が上がるに従い、増加することが認められた。また、食品・栄養関連の講義、もしくは健康食品・サプリメント関連の講義を受けたもので利用率は高いことから、講義が利用のきっかけになっている可能性が示唆された。入手経路としては、インターネットではなく、薬局・ドラッグストアが多くなっており、「健康食品」の安全性・有効性情報サイトは、Web サイト、Facebook とともにほとんどの学生が見たことが無い状態であることから、「健康食品」の安全性・有効性情報サイト以外での情報提供（薬局・ドラッグストア、大学でのパンフレット配布、大学での特別講義など）も検討課題である。

## F. 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

### 3. その他

なし

## G. 知的所有権の取得状況

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

なし

表 1. 対象者の属性

	人数	%
性別		
男性	2966	32.7
女性	6100	67.3
文理		
文系	5,658	62.4
理系	3,408	37.6
学年		
1年	1,838	20.3
2年	2,132	23.5
3年	2,068	22.8
4年	2,917	32.2
5年	72	0.8
6年	39	0.4

表 2. 健康食品・サプリメントに対するイメージ (%)

	全くそう思 わない	あまりそう思 わない	どちらでも ない	まあそう 思う	強くそう思 う
健康食品・サプリメントは食品なので安全	8.0	27.1	36.3	25.8	2.7
天然・自然・植物成分の健康食品・サプリメントは、合成品より安全	6.2	15.3	33.2	38.9	6.4
無添加の健康食品・サプリメントの方が安心・安全	6.0	13.4	30.8	40.8	9.0
食経験がある食品の健康食品・サプリメントなら安全	6.7	18.5	42.1	28.2	4.4
健康食品・サプリメントを薬と併用しても問題ない	16.9	36.9	32.2	11.7	2.3
販売されている健康食品・サプリメントの効果・効能は確認済みなので、期待できる	10.2	33.2	40.0	14.5	2.1
有名人や専門家が勧める健康食品・サプリメントなら効果がある	19.0	34.0	33.2	11.8	2.0
口コミで評判の健康食品・サプリメントなら使用してみたい	12.9	24.8	33.7	25.4	3.2
病気の予防や治療ができる健康食品・サプリメントもある	11.1	26.6	39.7	20.4	2.3
好き・嫌いの多い子どもは、健康食品・サプリメントで栄養を補うと良い	26.1	31.8	28.7	11.4	2.0
妊娠中は健康食品・サプリメントで栄養補給した方が良い	20.4	31.7	33.4	12.3	2.3

表 3. 健康食品・サプリメントの利用状況 (%)

	現在、利用し ている	以前は利用し ていたが、今 は利用してい ない	利用したこと はない
全体	16.8	15.2	68.0
男性	17.1	12.3	70.6
女性	16.7	16.6	66.7
文系	17.1	15.3	67.6
理系	16.4	14.9	68.8
1年	13.8	13.1	73.1
2年	15.8	15.1	69.2
3年	17.8	15.9	66.3
4年	18.7	15.8	65.5
5年	20.8	18.1	61.1
6年	20.5	25.6	53.8
短期大学	12.6	15.2	72.2
4年制大学	16.7	15.2	68.2
6年制大学	22.0	15.1	62.9

表 4. 健康食品・サプリメントの利用と講義受講の関連 (%)

	現在、利用 している	以前は利用し ていたが、今 は利用してい ない	利用したこ とはない
全体	16.8	15.2	68.0
食品・栄養関連の講義を受けた	19.9	17.4	62.8
健康食品・サプリメント関連の講義を受けた	21.9	17.8	60.3

表 5. 健康食品・サプリメントの情報源 (%)

	%
インターネット	38.3
店頭	33.6
テレビ	31.4
家族	25.3
製品パッケージ	12.7
友人・知人	12.0
薬局・ドラッグストアの店員	11.0
新聞・雑誌・広告	10.4
病院 (医師・薬剤師・栄養士から)	2.8
ラジオ	2.3
メーカーへ問い合わせる	1.0
その他 (メーカーからの案内、医師、メールなど)	1.2

表 6. 「健康食品」の安全性・有効性情報サイトの利用率 (%)

	Web サイト (2,060 人)	Facebook (1,004 人)
見たことがない	84.2	89.2
なんとなく見たことがある	10.8	7.0
見たことがある	3.9	2.3
利用している	1.1	1.5

表 7. 健康食品・サプリメントの入手経路 (%)

	%
薬局・ドラッグストア	63.7
インターネット	19.6
家族が購入してくれている	14.8
通信販売	12.1
スーパーマーケット	8.8
コンビニエンスストア	6.4
量販店	5.5
デパート	3.0
友人・知人から購入	1.8
生協	1.1
その他	1.6

表 8. 健康食品・サプリメントの利用目的 (%)

	全体	男性	女性
栄養補給	59.0	61.9	57.9
健康維持	52.9	59.5	50.4
美容	36.7	12.9	45.6
ダイエット	25.5	12.4	30.5
体質の改善	15.4	16.6	14.9
病気の予防	10.4	12.7	9.6
筋力の増強	9.6	28.0	2.7
病気の治療	3.7	4.6	3.4
その他	1.7	3.2	1.1

表 9. 健康食品・サプリメントの利用が原因と思われる体調不良 (%)

	全体	男性	女性
下痢をした	33.8	32.0	34.6
気分が悪くなった、吐き気がした	25.3	30.0	23.1
お腹が痛くなった	24.0	28.0	22.1
便秘になった	14.3	16.0	13.5
頭が痛くなった	12.3	16.0	10.6
かゆみが出た、皮膚に吹き出物のようなものができた	10.4	14.0	8.7
だるくなった	7.8	10.0	6.7
脈が速くなった、ドキドキした	3.9	6.0	2.9
健康診断結果(血糖値、コレステロール値、血圧、AST、ALT、 $\gamma$ -GTP など)が悪化した	1.9	2.0	1.9
その他	6.5	0.0	9.6

