

いわゆる「健康食品」に対する意識調査(Ⅲ) — 人間ドック受診者における調査結果について —

大西 孝司^{*1}・逸見 真理子^{*1}・逸見 佐恵子^{*1}・高澤 卓子^{*2}・
村上 沙緒莉^{*3}・林 宏一^{*4}・岡田 茂^{*5}

An Inquiry in Consciousness of So-called Health Foods(Ⅲ)
— About the Survey of Persons received “Ningen-Dock” (Whole Body Health Check) —

Takashi OHNISHI, Mariko HENMI, Saeko HENMI, Takako TAKAZAWA,
Saori MURAKAMI, Koichi HAYASHI and Shigeru OKADA

In this study, we investigated an inquiry of consciousness on so-called Health Foods (H.F.) for 156 persons who received Ningen-Dock (Whole Body Health Check).

The results obtained were as follows.

- 1) The percentage of persons who have a positive attitude toward H.F. were 56.8% in all subject.
- 2) Persons who have positive attitude toward H.F. considered H.F. as foods which have good effects on the human body.
- 3) The informational resources on H.F were television and radio (62.2%), news papers and magazine (47.4%), family and friends (21.2%), PR leaflets (19.9%), and so on.
- 4) The names of foods which were imagined as H.F. were royal jelly (48.7%), kale aojiru (46.2%), chlorella (45.5%), DHA&EPA (22.4%), vitamin drinks (10.9%), health tea (10.3%), and so on.
- 5) The recognized purposes of H.F. were the maintenance and development of health (57.9%), recovery from fatigue (44.2%), supply of nutrients (42.1%), prevention of disease (16.8%), beauty treatment and diets (6.3%), and so on.
- 6) The ratio of persons who use H.F. at present time were 27.7% in all subjects. The frequency of consumption of H.F. is everyday (48.4%), irregularly (22.1%), 3 ~ 4 times a weeks (14.7%).
- 7) The positive expectations for H.F. were very high. 47.4% of persons thought HF were positively effective on the human body.

キーワード：健康食品，意識調査，人間ドック受診者

※1 本学人間生活学部食品栄養学科

※2 本学人間生活学研究科食品栄養学専攻1年

※3 本学人間生活学研究科食品栄養学専攻2年

※4 武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科

※5 金城大学社会福祉学部・医療健康学部

Key words : So-called Healthy Foods, Consciousness,
Persons received Ningen-Dock (Whole Body Health Check)

I 目的

一般に健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義はなく、厚生労働省によれば、広く健康の保持・増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しているものとされている¹⁾。

そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」が策定されている²⁾。

一方で、健康食品による健康障害等の発生がこれまでに非常に多く報告されている^{3), 4)}。当時の厚生省では、昭和63年11月、生活衛生局長通知「健康食品の摂取量及び摂取方法の表示に関する指針について」により、栄養成分を補給し、又は特別の保健の用途に適するものとして販売の用に供する食品（食品として通常用いられている素材からなり、かつ、通常の形態及び方法によって摂取されるものを除く。）による過剰摂取障害等を防止するための表示に関する指針を示してきた⁵⁾。

また、最近ではダイエット用健康食品による健康被害防止に向けた対応要領が、厚生労働省から各都道府県知事（政令市長、特別区長）宛に出されている⁶⁾。

そのほか、(財)日本健康・栄養食品協会（Japan Health Food Authorization, JHFA）^{7), 8)}では2011年11月現在62品目の健康補助食品について規格基準を設け自主規制を行っており、今後も企業や消費者の要望に沿って対象食品を増やしていくとしている⁹⁾。

(独)国立健康・栄養研究所においても、そのホームページにおいて、最新ニュースとして数々の健康食品の安全性ならびに有効性情

報を掲載し、国民への啓発を行っている¹⁰⁾。

しかし近年、国民の健康志向に対する意識の高まりから、健康維持・増進のため健康食品を利用する機会が増えてきており、それらの過剰摂取や間違った利用法による健康被害の発生増加が危惧されてきている。

その為、厚生労働省、日本医師会、(独)国立健康・栄養研究所では平成22年3月に「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」を発行し、健康食品の問題点や注意すべき点を提示することで健康食品の利用に注意を呼びかけている¹¹⁾。

一般人や人間ドック受診者等を対象とした健康食品に関する意識調査は、すでにくつか報告されている^{12), 13)}。

本研究では、既に市販されている健康食品（口から摂取するもののうち、医薬品及び医薬部外品以外のすべての食品）について、人間ドックを受診した29歳～72歳の男女156人にアンケート方式による調査を行った。この調査では、健康食品に対する意識が実際の生活習慣や保健行動に反映されているのかどうか、また、今回得られた人間ドック受診者が持つ健康食品に対する意識調査結果と、昨年度大学生438人に対して実施した“健康食品に関する意識調査”から得られた大学生が持つ健康食品に対する意識調査結果¹⁴⁾を比較・検討し、それぞれの世代による、近年の社会情勢の中での健康食品に対する意識の違いや変化について明らかにすることを目的とした。なお、昨年度の調査対象とした大学生438人のうち348人は、本学食品栄養学科の1年から4年までの学生である。

Ⅱ 対象および方法

対象者は、人間ドック検診機関で企業検診を受診した29歳～72歳の男女156人である。アンケート調査については、我々が作成した健康食品に関する調査表（以下：調査表とする）と検診機関が作成した問診票（以下：問診票とする）との二通りの調査を実施した。なお、調査表には「健康食品」の定義を示さず、食品、またはサプリメントなどを限定するような内容の表現も示していない。

調査は、平成23年4月8日から4月16日に実施した。

調査表におけるアンケート項目は、表1に示すように健康食品に対する意識、利用実態、健康意識等11項目とした。参考のため用いた調査表を別添資料として添付する。

表1 質問事項

質問事項	
健康食品に対する意識	健康食品に対する関心度
	健康食品の情報の入手源
	健康食品について知りたい情報
	健康食品の性格に関する認識
健康食品の利用実態	健康食品に関するイメージ
	健康食品の利用状況、利用志向
	健康食品の利用理由
	健康食品の利用頻度
健康意識と保健行動	健康食品の効果の期待度
	健康状態の自己評価
	保健行動（自己健康管理）

調査方法としては、標準化質問紙法によるアンケート調査を実施した。

なお、クロス集計表の統計的な有意差判定は、『健康食品に対する関心度』と『家族構成』、『健康食品の利用状況』と『普段の生活の中で歩行、掃除、荷物運びなど体を動かすことを1日1時間以上実施している』、『健康食品の利用状況』と『タバコを吸いますか』等に関しては一元配置分散分析を、『健康食品に対する関心度』、『健康

食品について知りたい情報』等に関しては X^2 検定を用いた。

Ⅲ 結果

A 調査票から得られた結果

1. 対象者の属性

1) 結婚暦について（図Ⅰ－1）

未婚が9.7%、既婚が90.3%であった。

2) 家族構成について（図Ⅰ－2）

一人暮らし11.6%、二人以上88.4%であった。

2. 健康食品に関する意識について

1) 健康食品に対する関心度（図Ⅱ－1）

健康食品に関心のある人（「大に関心がある」および「少し関心がある」と答えた人の合計）は、全体で56.8%であった。その内訳としては、最も多かった回答が「少し関心がある」（46.5%）で、次に多かったのが「どちらでもない」（16.8%）と「あまり関心がない」（16.8%）であった。

2) 健康食品の情報の入手源（図Ⅱ－2）

健康食品に関する情報の入手方法として最も多かったのが、「テレビ・ラジオ」（62.2%）であり、次に多かったのが「新聞・雑誌」（47.4%）であった。なお、この質問に関しては、別添資料の調査票に見られるように、複数回答可としているため、合計値が100%を超えている。同様の結果は、後述の図Ⅱ－3、4、5等にも見られている。

3) 健康食品について知りたい情報（図Ⅱ－3）

「利用効果」（59.6%、93人）と答えた人が最も多く、次いで「安全性」（44.9%、

70人)が多かった。

4) 健康食品に対する認識 (図Ⅱ-4)

「健康の維持増進によい食品」(69.2%)と認識している人が一番多かった。また、「手軽に栄養補給ができると思われる」(57.7%)と答えた人が二番目に多かった。一方、「病気が治る食品」と認識している人は全体の1.9%であり、非常に低いという結果になった。

5) 健康食品に対するイメージ(図Ⅱ-5)

種類によって得られる結果に大きな差がみられるものの、「ローヤルゼリー」(48.7%, 76人)を健康食品として選択する人が最も多く、次いで「青汁」(46.2%, 72人)、「クロレラ」(45.5%, 71人)を選択する人が多いという結果になった。一方、「スポーツドリンク」(3.2%, 5人)や「まむし」(2.6%, 4人)などを選択する人の割合は少なかった。

なお、この図は前述のとおり、複数回答の結果を各々表したものであるため、合計値は100%を超えている。

3. 健康食品の利用実態について

1) 健康食品の利用実態 (図Ⅲ-1)

「過去に利用したことがある」(33.5%)と回答した人が一番多かった。「現在利用している」(27.7%)と回答した人と合わせると、全体の61.2%を占める結果となり、現在・過去合わせて、過半数以上の人が健康食品の利用経験があるといえる結果となった。また、「今後利用したい」と回答した人が11.6%みられた。その反面、「利用したことがなく、今後も利用しない」と回答した人も25.8%みられた。

2) 健康食品の利用理由 (図Ⅲ-2)

「健康の維持増進のため」(57.9%, 55人)と回答した人が最も多く、次いで「疲労回復のため」(44.2%, 42人)と回答した人が多いという結果となった。また、これに対して、「美容・ダイエットのため」(6.3%, 6人)や、「病気の治療のため」(1.1%, 1人)という回答をした人は少ないという結果になった。

3) 健康食品の利用頻度 (図Ⅲ-3)

「ほとんど毎日」(48.4%)と回答した人が最も多いという結果になった。また、「決まってない」と回答した人も22.1%みられた。

4) 健康食品の効果の期待度 (図Ⅲ-4)

「多少ある」(47.4%)と回答した人が最も多いという結果になった。「かなりある(あった)」(7.4%)と回答した人と合わせると、「効果がある(あった)」と回答した人は全体の54.8%を占める結果となった。一方、「あまりない・なかった」と回答する人も31.6%みられた。

4. 健康状態の意識 (自己評価) と保健行動 (自己管理) について

1) 健康意識 (自己評価) について (図Ⅳ-1)

「まあまあ健康である」(38.1%)と回答した人が最も多く、「普通である」(34.8%)と「健康である」(16.1%)と回答した人と合わせると、全体の89.0%を占めるという結果になった。また、「あまり健康でない」(8.4%)、「健康ではない」(2.6%)と自己評価する人は合わせて11.0%であった。

2) 保健行動 (自己管理) について (図Ⅳ-2)

「特に意識していない」(41.0%)と回答

した人が多いという結果になった。次いで「まあまあ行っている」(35.3%)と回答した人が多いという結果になった。「行っている」と回答した人は全体の7.1%であった。また、「行っていない」と回答した人も全体の5.1%みられた。

B 問診票から得られた結果

表2に検診機関作成の問診票から得られた生活習慣の調査結果の概況を示す。

その結果、「朝食を週4日以上とって

る」人は約8割、「野菜や海藻類を多く取るようにしている」人は6割みられ、食生活に注意を払っている人は比較的多いという結果が得られたが、「一回30分以上の運動を、週2回で1年以上実施している」という人は3割、「普段の生活の中で歩行、掃除、荷物運びなどの体を動かすことを一日1時間以上実施している」という人でも4割に満たず、日常の運動を実施することは困難な人が多くいるという結果が得られた(表2, 図V-1)。

また、喫煙に関しては図V-2にも見ら

表2 人間ドッグ受診者の問診票の結果(概要)

質問事項	はい	いいえ	合計
朝食を週に4日以上とっている	125	31	156
腹八分をこころがけている	98	58	156
野菜や海藻類を多くとるようにしている	105	51	156
塩分を控えている	63	92	155
食事は洋食より和食が多い	109	47	156
食事時間は規則的である	85	71	156
甘い飲み物(コーヒー加糖・微糖、ジュース、スポーツドリンクなど)をとることが多い	49	107	156
夕食後の間食が週に3日以上ある	49	107	156
就寝前2時間以内の夕食が週に3日以上ある	72	84	156
1回30分以上の運動を、週2回以上で1年以上実施している	25	131	156
普段の生活の中で歩行、掃除、荷物運びなど体を動かすことを1日1時間以上実施している	58	96	154
同じ年齢の方と比べて歩くのが速い	90	63	153
睡眠で休養が十分とれている	93	61	154
現在ストレスが多いと感じている	73	82	155
20歳の時の体重から10kg以上増加している	76	80	156
この1年間で体重の増減が3kg以上あった	39	117	156
生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用しますか	85	71	156

合計値が質問事項によって異なるのは、欠足値があるためである。

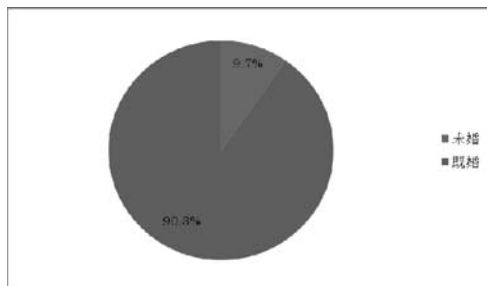


図 I - 1 結婚歴

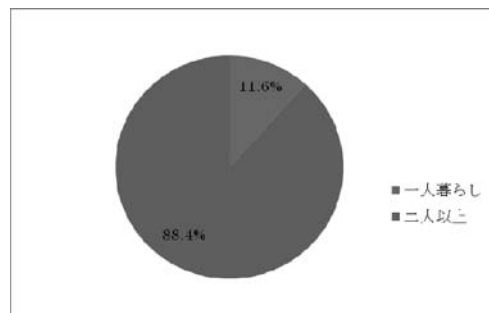
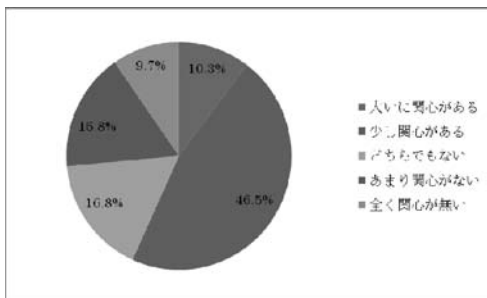
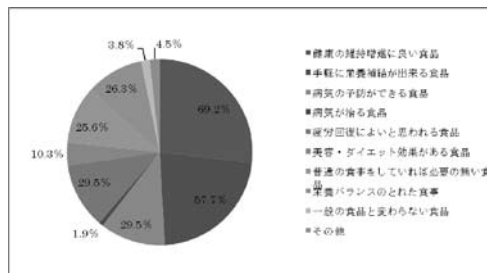


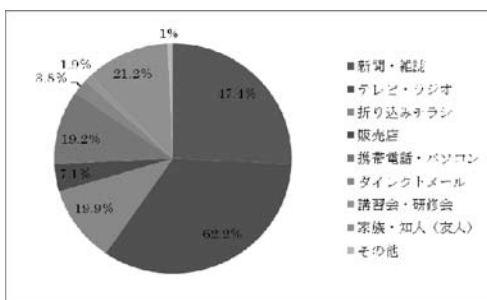
図 I - 2 現在の家族構成



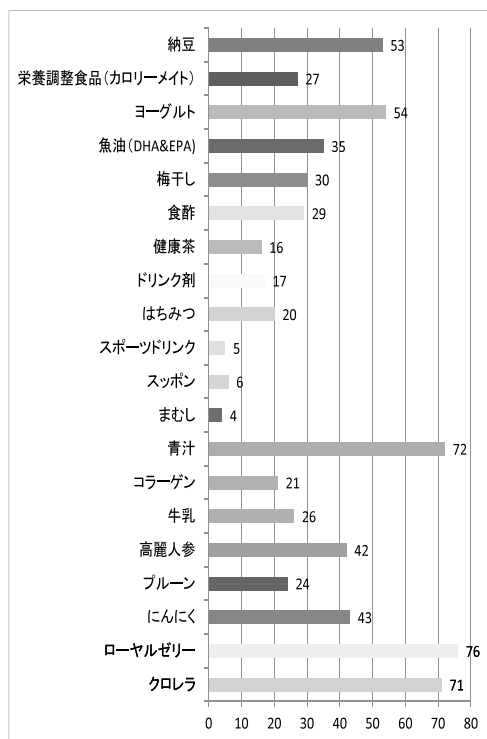
図Ⅱ-1 健康食品に対する関心度



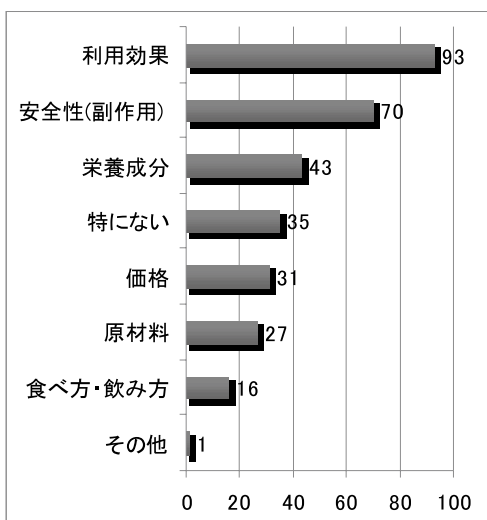
図Ⅱ-4 健康食品とはどのようなものか（3つ選択）



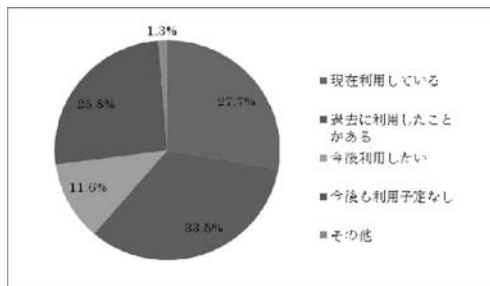
図Ⅱ-2 健康食品の情報の入手源（複数回答）



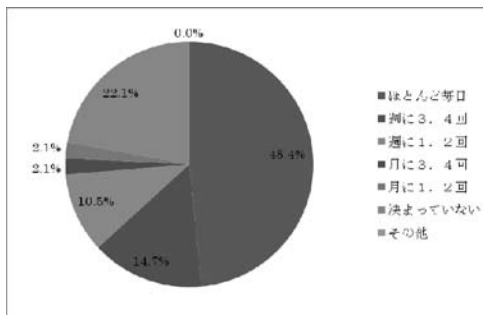
図Ⅱ-5 健康食品だと思うもの（人；複数回答）



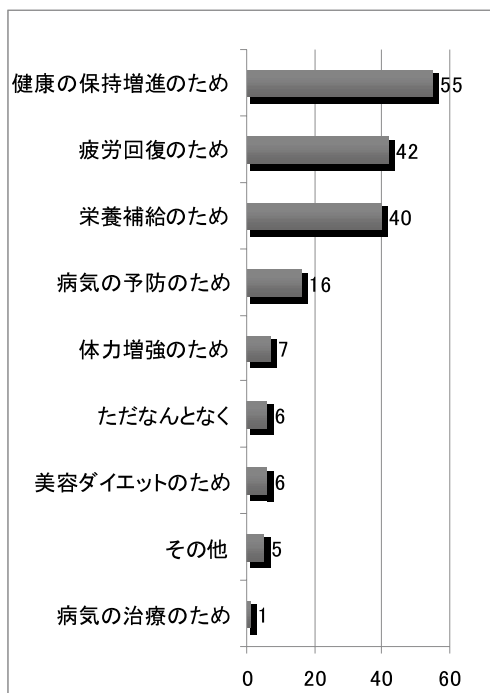
図Ⅱ-3 健康食品について知りたい情報（人；複数回答）



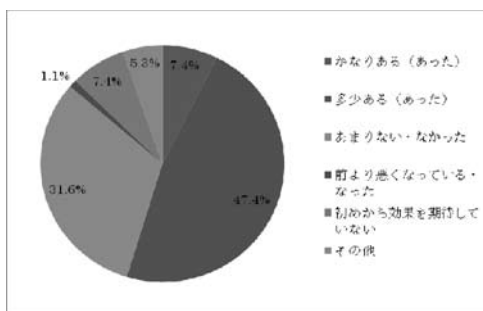
図Ⅲ-1 健康食品の利用歴、利用状況



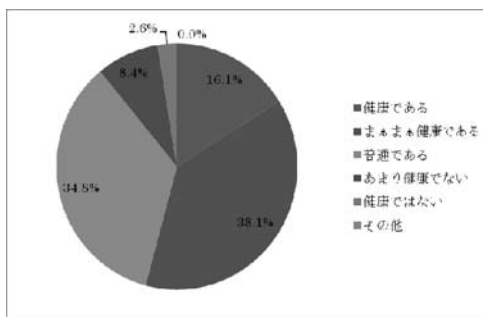
図Ⅲ-3 健康食品の利用頻度（Ⅲ-1問1で『現在利用している』または『過去に利用したことがある』と回答した人のみ）



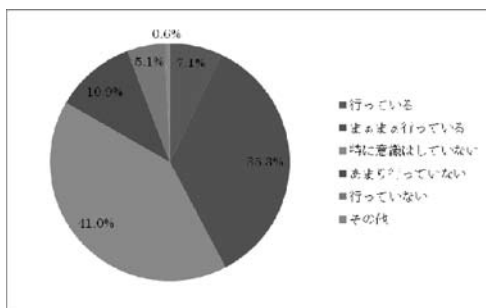
図Ⅲ-2 健康食品の利用の理由（Ⅲ-1問1で『現在利用している』または『過去に利用したことがある』と回答した人のみ）（人；複数回答）



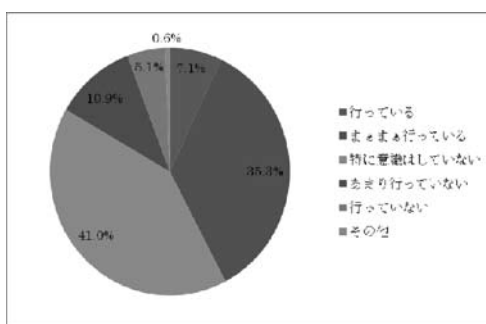
図Ⅲ-4 健康食品の効果の期待度（Ⅲ-1問1で『現在利用している』または『過去に利用したことがある』と回答した人のみ）



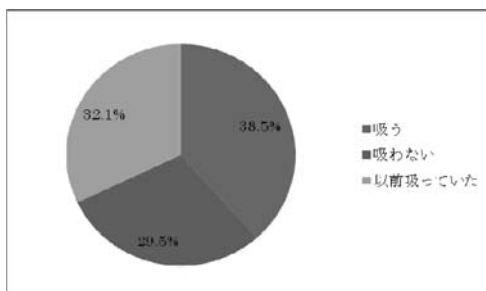
図Ⅳ-1 回答者の健康状態の自己評価



図Ⅳ-2 回答者の自己健康管理



図Ⅴ-1 普段の生活の中で歩行、掃除、荷物運びなど体を動かすことを1日1時間以上実施している



図Ⅴ-2 タバコを吸いますか

れるように、吸う人は38.5%と「平成20年度国民健康・栄養調査」¹⁵⁾ 結果の36.8%とほぼ同様の結果を得ることができた。

Ⅳ. 考察

今回人間ドック受診者を対象として健康食品に関する意識調査を実施した。その結果、健康食品に関する意識調査での5つの

質問事項（別途資料）から、次のようなことを明らかにすることができた。

まず、『健康食品に対する関心度』について、調査票から得られた結果では、「少し関心がある」（46.5%）が最も多く、「大いに関心がある」（10.3%）と合わせると全体の56.8%を占めるといった結果になった。

昨年大学生に実施した同様の調査結果（以下：昨年の調査結果とする）と比較すると、健康食品に関心のある人（「大いに関心がある」「少し関心がある」に該当する人）の割合が全体の77.6%であり、人間ドック受診者に比べ、学生のほうが健康食品に関心を寄せる人が多いという結果が得られた（ $p < 0.01$ ）。我々の予想では、人間ドック受診者のほうは年齢層が高く、健康に対する意識が高いため、健康食品への関心が高いのではないかと予想していたが、予想と反する結果となった。この理由として、人間ドック受診者は既婚男性の割合が多く、家族の食事を用意する女性よりも栄養バランスや食品の成分に関心を持っている人が少ないためではないかと考えられる。

また、『健康食品に対する関心度』と『家族構成』の結果を比較した際に、一人暮らしをしている人の方が健康食品について関心があるという結果が得られた（ $p < 0.05$ ）。

その理由としては、一人暮らしの人は、食生活が不規則であり、また健康に関して不安を持っており、健康食品に頼る傾向があるのではないかと考えられる。

『健康食品の情報の入手源』について、調査票では、健康食品の主な入手源として最も多かったのが「テレビ・ラジオ」（62.2%）である。次いで多かったのが、「新聞・雑誌」（47.4%）であった。これらは、我々にとって1番身近な情報源となるものであり、普及率も高いツールであることから、このような結果になったと思われる。

昨年の調査結果では、最も多かったのが「テレビ・ラジオ」(82.8%)、次いで多かったのが「新聞・雑誌」(51.0%)という同様の結果であった。

一方、「販売店」から情報を入手すると回答したのは、人間ドック受診者が7.1%となり、大学生における調査結果19.5%に比べて少ない結果になった。このことはおそらく、大学生は薬局などの販売店に足を運ぶ機会が多いからではないかと考えられる。

『健康食品について知りたい情報』について、調査票から得られた結果では、「利用効果」(59.6%)と回答した人が多いという結果になった。次いで多かったのが、「安全性」(44.9%)である。昨年の調査結果では、最も多かったのが、「利用効果」(74.2%)、次いで「安全性」(65.4%)となり、どちらも「利用効果」と「安全性」について知りたいという人が多いという結果になった。

一方、「価格」について知りたいと回答したのは、人間ドック受診者が19.9%となり、大学生における調査結果44.8%に比べて少ない結果になった。これらの結果から、年齢に関係なく、健康食品について知りたいと思う事は同じであるが、「価格」については、収入が限られている学生の方がより意識していることが分かる。これは、学生に対して、人間ドック受診者は使用できるお金の金額が多いと推測されるため、「価格」について意識している人の割合が少なくなったのではないかと考えられる。また、「特になし」と回答したのは、人間ドック受診者が22.4%、学生が2.1%となり、大きな差が見られた ($p < 0.01$)。これは、人間ドック受診者の方が健康食品に対して関心を持つ人が少なかったという先の得られた結果とも関係していると考えられる。

『健康食品に対する認識』について、調査表から得られた結果では、「健康の維持増進によい食品」(69.2%)と認識してい

る人が1番多かった。次いで、「手軽に栄養補給ができると思われる」(57.7%)という回答が多かった。反対に、「病気が治る食品」と認識している人は全体の1.9%であり、非常に低いという結果になった。

昨年の調査結果と比較すると、最も多かったのが「健康の維持増進によい食品」(73.2%)、次いで多かったのが「手軽に栄養補給ができると思われる」(63.0%)という同様の結果であった。一方、調査表から得られた結果では、「美容・ダイエットに効果がある食品」は10.3%であり、昨年の調査結果44.8%と比べて有意に少ない結果になった ($p < 0.05$)。また、調査表から得られた結果では、「疲労回復」(29.5%)、「病気の予防」(29.5%)となり、昨年の調査結果「疲労回復」(20.8%)、「病気の予防」(16.7%)と比較して、多いという結果が見られた。

これらの結果から、人間ドック受診者は、学生に比べて「疲労回復」、「病気の予防」について関心を持つ傾向が見られる。これは、対象者の年齢が関係していると考えられる。

また、「美容・ダイエットに効果がある食品」と回答した人の割合が、昨年の調査結果と比べて少ない結果になったことについて、昨年は、本学の学生を対象としているため、女性の割合が多かったことが関係していることが予想される。

『健康食品に関するイメージ』について、調査表から得られた結果では、結果自体にはばらつきが見られたものの、「ローヤルゼリー」(48.7%)を健康食品として選択する人が最も多く、次いで、「青汁」(46.2%)、「クロレラ」(45.5%)を選択する人が多いという結果が得られた。これらの健康食品は、テレビのコマーシャルや情報番組で健康によいと紹介されているものであり、そのため健康食品であるというイ

メージをもつ人が多いのではないかと考えられる。

逆に、「スポーツドリンク」(3.2%)、「すっぽん」(3.9%)、「まむし」(2.6%)などを選択する人の割合は少なかった。この結果について、「スポーツドリンク」は健康食品ではなく、飲料水として認知されていることがうかがえる。また、「すっぽん」、「まむし」については、他の食品に比べて手軽に利用できないことが原因ではないかと考えられる。

『健康食品の利用状況』について、調査表から得られた結果では、「過去に利用したことがある」(33.5%)と回答した人が最も多かった。「現在利用している人」(27.7%)と回答した人と合わせると、全体の61.2%を占める結果となり、現在・過去合わせて、過半数以上の人健康食品の利用経験を持っていた。また、調査表から得られた結果では、「現在利用している」27.7%となり、昨年の調査結果「現在利用している」13.3%と比較して多かった。これは、年齢を重ねることにより、健康状態に問題のある人が増えるためと考えられる。また、学生は別添資料Ⅱ-問3の『健康食品についての知りたい情報』の選択結果にも現れているように、価格を気にしている人が人間ドック受診者より多いことから人間ドック受診者よりも健康食品を利用している人が学生では少ないのではないかとすることも推察される。

人間ドックの結果から、メタボリックシンドロームの診断基準を満たしている人やBMIが25以上の人のほうが、メタボリックシンドロームの診断基準を満たしていない人やBMIが25以下の人よりも健康食品を利用したことがある人が多いと予想していたが、今回の場合有意な差をみることができなかった。BMIに関しては、BMIが25以下の人の方が、健康食品を利用してい

る人の割合が多いという結果になった。これは、BMIが25以下の人は健康意識が高く、普段から予防として健康食品の利用などにより、結果的にBMIが25以下の体重を保っているからではないかと考えられる。

また、調査表の『健康食品の利用状況』と問診票の『普段の生活の中で歩行、掃除、荷物運びなど体を動かすことを1日1時間以上実施している』の結果を比較した際に、普段から体を動かしていないと回答した人は、今後も健康食品の利用予定がない人が多く、その一方で、体を動かしていると回答した人は、今後健康食品を利用したい人が多いという結果が得られた ($p < 0.05$)。この理由としては、普段から体を動かしている人の方が、健康意識が高いためであると推測される。さらに、調査表の『健康食品の利用状況』と問診票の『タバコを吸いますか』を比較した際にタバコを吸うと回答した人は、今後も健康食品の利用予定がない人が多く、その一方で、タバコを吸わないと回答した人は、現在健康食品を利用している人が多いという結果が得られた。 ($p < 0.01$)この理由としては、タバコを吸っていない人は健康に気を使っている人が多く、健康食品も健康管理の一部としてとらえている人が多いのではないかと考えられる。

『健康食品の利用理由』について、調査表から得られた結果では、「健康の維持増進」(57.9%)「疲労回復のため」(44.2%)と回答した人が多いという結果となった。これに対して、「美容・ダイエットのため」(6.3%)と回答した人は少なかった。昨年の調査結果では、「栄養補給のため」(39.0%)と回答した人が最も多く、次いで「美容・ダイエットのため」(38.0%)と回答した人が多かった。この結果から、学生は外見を意識して健康食品を利用する人が多いが、年齢を重ねると共にその割合

は減少し、健康を意識して利用する人が増加すると推測される。また、調査表から得られた結果では、「病気の治療のため」(1.1%)や「体力増強のため」(7.4%)と回答した人が少ないという結果になった。このことから、健康食品に大幅な身体への影響を期待する人よりも、普段の生活の中に気軽に取り入れて、さらに体にとって少しでもプラスになりそうなものを体内に摂取することを目的として利用している人が多いのではないかと考えられる。

『健康食品の利用頻度』について、調査表から得られた結果では、「ほとんど毎日」(48.4%)と回答した人が最も多い結果になった。次いで多かった回答が「決まっていない」(22.1%)であった。昨年の調査結果では、「ほとんど毎日」(31.9%)と回答した人が最も多かったが、人間ドック受診者と比較すると、その割合は少ない。この結果は、別添資料Ⅲ-問2の『健康食品の利用理由』の選択結果との関連性もあるのではないかと考えられる。

すなわち、学生は「栄養補給」、「美容ダイエット」のために使用しているので、一時的であり、人間ドック受診者は、「健康の維持増進」や「疲労回復」のために使用している人が多いので、一時的ではなく日常的に毎日使用する習慣がついていると考えられる。

『健康食品の効果の期待度』について、調査表から得られた結果では、「多少ある」(47.4%)と答えた人が最も多いという結果になった。「かなりある(あった)」(7.4%)と回答した人と合わせると、「効果がある(あった)」と回答した人は全体の54.8%を占める結果となった。それに対して、「あまりない(なかった)」と回答した人は31.6%であり、「はじめから効果を期待していない」と回答した人は7.4%であった。

一方で、昨年の調査結果では、「かなり

ある(あった)」もしくは「多少ある(あった)」と回答した人が全体の43.6%であった。「あまりない(なかった)」と回答した人も24.9%いた。「はじめから効果を期待していない」と回答した人は5.6%だった。また、「その他」と回答した人が25.4%いた。人間ドック受診者の5.3%よりはるかに多かった。

これらの結果を比較すると、人間ドック受診者の方が健康食品の利用効果を実感している人が多いということがいえる。この結果は別添資料Ⅲ-問2の『健康食品の利用理由』の選択結果との関連性もあるのではないかと考えられる。すなわち、学生の利用理由である「栄養補給」、「美容・ダイエット」は効果を実感しにくいのではないかと推察される。一方、人間ドック受診者の利用理由である「健康の維持増進」、「疲労回復」は「栄養補給」、「美容・ダイエット」と比べると効果を実感しやすいのではないかと考えられる。

また、学生は人間ドック受診者と比較して普段から健康面に問題を抱える人が少なく、そうした人が健康食品を利用しても健康面に問題を抱えるような人すなわち人間ドック受診者と同じ程度の利用効果を実感するのは難しいのではないかと推察される。

最後に、健康状態の意識(自己評価)と保健行動(自己健康管理)に関する二つの質問事項では次のようなことが考えられる。

『健康意識(自己評価)』について、調査表から得られた結果では、「まあまあ健康である」(38.1%)と回答した人が最も多く、「普通である」(34.8%)と「健康である」(16.1%)と回答した人を合わせると全体の89.0%を占めるという結果になった。また、昨年の調査結果では、「普通である」(35.9%)と回答した人が最も多く、「まあまあ健康である」と「健康である」と回

答した人を合わせると全体の86.2%であった。

我々は、年齢層が高く、健康問題を抱えやすい人間ドック受診者の方が、「普通である」、「まあまあ健康である」、「健康である」と自己評価する人の割合が、学生よりも少ないと予想していたが、両結果を比較するとわずかではあるが、人間ドック受診者の方が多という予想に反する結果になった。これは、学生は、睡眠不足や便秘であると自覚することにより、健康でないと判断する傾向があるためではないかと考えられる。一方、人間ドック受診者の場合でも高血圧や糖尿病など、治療を必要とする疾患を有している割合が多いことから、健康ではないと判断している例がみられるからではないかと考えられる。

『保健行動（自己管理）』について、調査表から得られた結果では、「特に意識はしていない」（41.0%）と回答した人が最も多いという結果になった。次いで「まあまあ行っている」（35.3%）と回答した人が多かった。また、「行っている」人と「まあまあ行っている」人を合わせると全体の42.4%を占める結果となった。

一方、昨年の調査結果では、「まあまあ行っている」（46.1%）と回答した人が最も多かった。次いで「特に意識はしていない」（36.5%）と回答した人が多かった。また、「行っている」（6.5%）と回答した人と「まあまあ行っている」（46.1%）と回答した人を合わせると全体の52.6%であり、人間ドック受診者のほうが「特に意識はしていない」と回答した人が多いという結果になった。

これは、本研究のアンケート対象者が健康意識の高さから自発的に人間ドックを受診しているわけではなく、企業の健康診断として、いわば強制的に受診している人が多いためではないかと考えられる。また、

昨年の調査結果については、主に本学の食栄養学科の学生を対象としており、一般の方と比較して健康に対する知識が高いことが予想され、このことが健康意識の高さに繋がっているのではないかと考えられる。

本研究では、人間ドック受診者の健康食品に対する意識が、実際の生活習慣や保健行動に反映されているのかどうかを知り、昨年大学生に実施した同様の調査結果と比較・検討をすることで、それぞれの世代による、近年の社会情勢の中での健康食品に対する意識の違いや変化について明らかにすることを目的とした。

その結果、今回の研究から世代や年齢により、健康食品の利用目的や、利用経験、利用頻度が異なるという結果が得られた。これらの結果は、人間ドック受診者と学生の健康食品の利用目的が異なることを示している。つまり、学生は、「栄養補給」、「美容ダイエット」のために使用しているので、健康食品の利用が断続的であり効果を実感しにくいことを示していた。一方、健康面に問題を抱えやすい人間ドック受診者は、「健康の維持増進」や「疲労回復」のために使用している人が多いため継続的に健康食品を使用しており、また、効果も実感しやすいということが明らかとなった。

このような結果から、将来管理栄養士が人間ドック等で受診者を指導する際、食事量や栄養バランスだけでなく、健康食品を含めた食品の摂取状況、健康食品に対する意識を把握し、個々に合った指導や情報提供を行っていく必要があることを示している。

ただ、本研究の今後の課題点としては、アンケートの対象者が156名と少なかったこと、男女比が139:17であり、女性が少なかったこと、健康食品の定義がはっきりと決められていないため、回答者にとって答えにくい質問があったことなどが挙げられ、今

後改善していくことが必要であると思われた。

V まとめ

本研究では、既に市販されている健康食品に対する意識が実際の生活習慣や保健行動に反映されているのかどうか知ることを目的とし、人間ドックを受診した29歳～72歳の男女156人に対し、「健康食品に関する意識調査」をアンケート方式により行った。

『健康食品に対する関心度』について、調査票から得られた結果では、「少し関心がある」、「大に関心がある」と合わせると全体の56.8%を占めるという結果になった。昨年の調査結果と比較すると、健康食品に関心のある人の割合が全体の77.6%であり、人間ドック受診者に比べ、学生のほうが健康食品に関心を寄せる人が多いという結果が得られた ($p < 0.01$)。この理由として、人間ドック受診者は既婚男性の割合が多く、家族の食事を用意する女性よりも栄養バランスや食品の成分に関心を持っている人が少ないためではないかと考えられる。

『家族構成』の結果を比較した際に、1人暮らしをしている人の方が健康食品について関心があるという結果が得られた ($p < 0.05$)。

その理由としては、1人暮らしの人は、食生活が不規則であり、また健康に関して不安を持っており、健康食品に頼る傾向があるのではないかと考えられる。

『健康食品について知りたい情報』について、「価格」について知りたいと回答したのは、人間ドック受診者が19.9%となり、大学生における調査結果44.8%に比べて少ない結果になった。これらの結果から、年齢に関係なく、健康食品について知りたいと思う事は同じであるが、「価格」については、収入が限られている学生の方がより

意識していることが分かる。

また、調査票の『健康食品の利用状況』と問診表の『普段の生活の中で歩行、掃除、荷物運びなど体を動かすことを1日1時間以上実施している』の結果を比較した際に、普段から体を動かしていないと回答した人は、今後も健康食品の利用予定がない人が多く、その一方で、体を動かしていると回答した人は、今後健康食品を利用したい人が多いという結果が得られた ($p < 0.05$)。さらに、調査票の『健康食品の利用状況』と問診表の『タバコを吸いますか』を比較した際にタバコを吸うと回答した人は、今後も健康食品の利用予定がない人が多く、その一方で、タバコを吸わないと回答した人は、現在健康食品を利用している人が多いという結果が得られた ($p < 0.01$)。この理由としては、普段から体を動かしている人や、タバコを吸っていない人は健康に気を使っている人が多く、健康意識の高さが普段の生活行動にも反映されていると推測される。

『健康食品の利用理由』について、調査表から得られた結果では、「健康の維持増進」(57.9%)「疲労回復のため」(44.2%)と回答した人が多いという結果となった。昨年の調査結果では、「栄養補給のため」(39.0%)と回答した人が最も多く、次いで「美容・ダイエットのため」(38.0%)と回答した人が多かった。

『健康食品の利用頻度』について、調査表から得られた結果では、「ほとんど毎日」(48.4%)と回答した人が最も多い結果になった。次いで多かった回答が「決まっていない」(22.1%)であった。昨年の調査結果では、「ほとんど毎日」(31.9%)と回答した人が最も多かったが、人間ドック受診者と比較すると、その割合は少ない。

『健康食品の効果の期待度』について、調査表から得られた結果では、「多少ある」

(47.4%)と回答した人が最も多いという結果になった。「かなりある(あった)」(7.4%)と回答した人と合わせると、「効果がある(あった)」と回答した人は全体の54.8%を占める結果となった。それに対して、「あまりない(なかった)」と回答した人は31.6%であり、「はじめから効果を期待していない」と回答した人は7.4%であった。

一方で、昨年の調査結果では、「かなりある(あった)」もしくは「多少ある(あった)」と回答した人が全体の43.6%であった。「あまりない(なかった)」と回答した人も24.9%いた。「はじめから効果を期待していない」と回答した人は5.6%だった。

文 献

- 1) 厚生労働省:「健康食品」のホームページ <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/index.html>
- 2) 厚生労働省:保健機能食品制度の創設について(平成13年3月27日 医薬発第244号)
- 3) 厚生労働省:「健康被害情報・無承認無許可医薬品情報」のホームページ <http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet.html>
- 4) 内藤 裕史著:健康食品・中毒百科(丸善株式会社, 東京, 平成19年)
- 5) 厚生省:健康食品の摂取量及び摂取方法の表示に関する指針について(昭和63年11月30日 生活衛生局長通知)
- 6) 厚生労働省:健康食品・無承認無許可医薬品健康被害防止対応要領について(平成14年10月4日 医薬発第1004001号)
- 7) 日本健康食品新聞編:健康食品名鑑1984年版,(株式会社潮流ジャーナル, 東京, 昭和58年)
- 8) (財)日本健康食品協会編:JHFA 食品便覧(財)日本健康食品協会, 東京, 平成2年)
- 9) (財)日本健康・栄養食品協会:「健康補助食品(JHFA マーク表示食品)」のホームページ <http://www.jhnfa.org/>
- 10) (独)国立健康・栄養研究所:「健康食品の安全性・有効性情報」のホームページ <http://hfnet.nih.gov.jp/>
- 11) 厚生労働省、日本医師会、(独)国立健康・栄養研究所:「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」(2010)
- 12) 佐藤陽子・星山佳春・小島彩子・橋本陽子・中西朋子・遠藤香・梅垣敬三:「薬剤師、栄養士、一般人のサプリメント利用行動と意識の実態に関する検討」, 臨床栄養111(5):675-684(2007)
- 13) 小池潤・新井芳美・八幡和明:「健康食品の摂取状況と健康意識-人間ドック受診者の実態」, 臨床栄養114(5):535-540(2009)
- 14) 田邊真理子・大山侑似子・麻衣子門前・岸田愛・樋渡由季・虫明美緒・吉田美果「大学生における健康食品に対する意識調査」(2010) ノートルダム清心女子大学 食品栄養学科 卒業論文
- 15) 厚生労働省監修「平成20年度国民健康栄養調査結果」(2008)

謝 辞

最後に、本調査・解析を行うにあたり、ご指導を賜りました(財)石川県予防医学協会健康管理センター所長田畑正司先生に心から謝意を表します。また、検診機関において今回の調査にご協力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

別添資料

人間ドッグを受診される皆様へ

「健康食品に関する意識調査」実施へのお願い

高齢化社会が進み健康志向が進む中、健康維持・増進のための健康食品の利用機会が増える一方で、過剰摂取等の健康障害の発生等が多く報告されてきています。

そこで今回、健康食品をどのように理解し、利用しているかを知る目的で別添のアンケート方式により調査を行うこととしました。

皆さまからお答えいただきました回答結果は、統計学的に集計・処理するため、個人名や健康情報等の個人情報が他へ漏れることは一切ございません。

また今後、この調査解析結果を皆様に対する講義・実習等の資料として役立てていきたいと思っております。

これらの趣旨をご理解していただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

平成 23 年 3 月

ノートルダム清心女子大学
人間生活学部
食品栄養学科
栄養管理研究室

「健康食品に関する意識調査」

氏名 _____ 性別 男・女

I) あなたの現在の状況についてお聞きします。(該当する番号に○をつけてください)

問1 結婚歴についてお聞きします。

- 1 未婚 2 既婚

問2 現在の家族構成についてお聞きします。

- 1 一人暮らし(単身赴任も含む) 2 二人以上

II) 健康食品に関する意識について(該当する番号に○をつけてください)

問1 あなたは健康食品に関心がありますか。

- 1 大いに関心がある 2 少し関心がある 3 どちらでもない
4 あまり関心がない 5 全く関心がない

問2 あなたは健康食品に関しての情報をどこから入手しますか(複数回答可)。

- 1 新聞・雑誌 2 テレビ・ラジオ 3 折り込みチラシ 4 販売店
5 携帯電話・パソコン 6 ダイレクトメール 7 講習会・研修会
8 家族・知人(友人) 9 その他()

問3 あなたは健康食品に対してどのような情報を知りたいですか(複数回答可)。

- 1 原材料 2 栄養成分 3 安全性(副作用) 4 食べ方・飲み方
5 利用効果 6 価格 7 特にない
8 その他()

問4 あなたは健康食品とはどのようなものだと思いますか(三つ選択)。

- 1 健康の維持増進に良い食品 2 手軽に栄養補給ができる食品
3 病気の子防ができる食品 4 病気が治る食品
5 疲労回復に良いと思われる食品 6 美容・ダイエット効果がある食品
7 普通の食事をしていれば必要のない食品
8 栄養バランスの取れた食品 9 一般の食品とかわらない食品
10 その他()

問5 あなたは次の食品が健康食品だと思いますか(三つ選択)。

- 1 クロレラ 2 ローヤルゼリー 3 にんにく 4 プルーン
5 高麗人参 6 牛乳 7 コラーゲン 8 青汁
9 まむし 10 スッポン 11 スポーツドリンク 12 はちみつ
13 ドリンク剤 14 健康茶 15 食酢 16 梅干し
17 魚油(DHA&EPA) 18 ヨーグルト
19 栄養調整食品(カロリーメイト) 20 納豆

