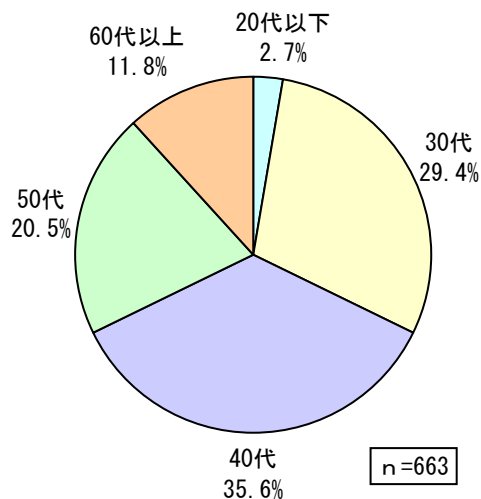




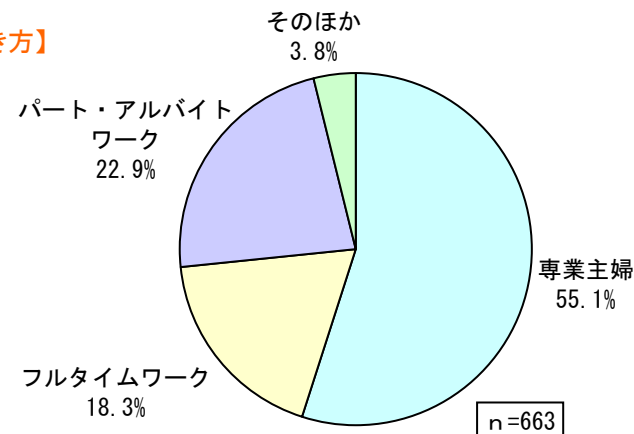
「健康食品・サプリメント利用、健康意識」アンケート基本プロフィール①

【年齢】

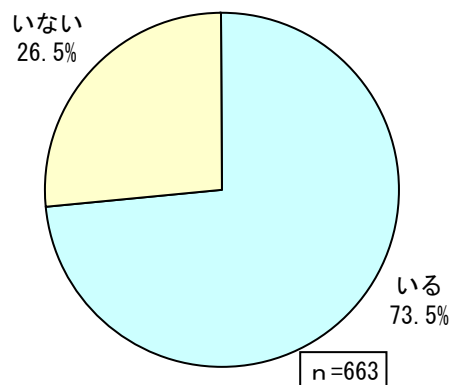


平均年齢 45.5歳

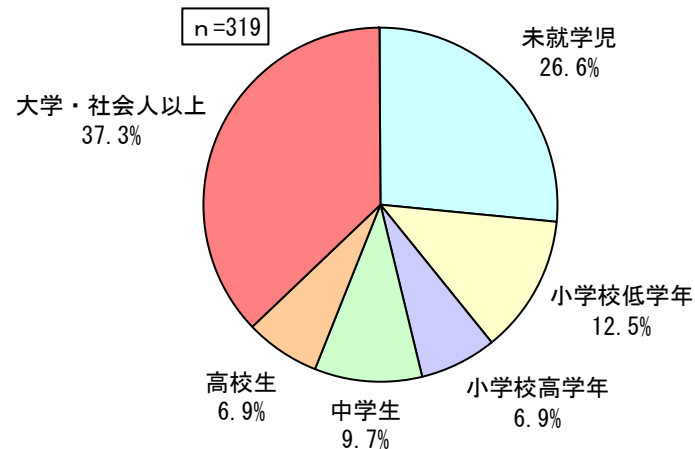
【働き方】



【子どもの有無】



【末子年齢】





「健康食品・サプリメント利用、健康意識」アンケート基本プロフィール②

【居住地】

No.		n	%
1	北海道	20	3.0
2	青森県	1	0.2
3	宮城県	16	2.4
4	秋田県	2	0.3
5	福島県	5	0.8
6	茨城県	2	0.3
7	栃木県	3	0.5
8	群馬県	1	0.2
9	埼玉県	36	5.4
10	千葉県	31	4.7
11	東京都	119	17.9
12	神奈川県	89	13.4

No.		n	%
13	石川県	7	1.1
14	福井県	1	0.2
15	山梨県	1	0.2
16	岐阜県	5	0.8
17	静岡県	12	1.8
18	愛知県	31	4.7
19	三重県	1	0.2
20	滋賀県	8	1.2
21	京都府	19	2.9
22	大阪府	108	16.3
23	兵庫県	89	13.4
24	奈良県	3	0.5

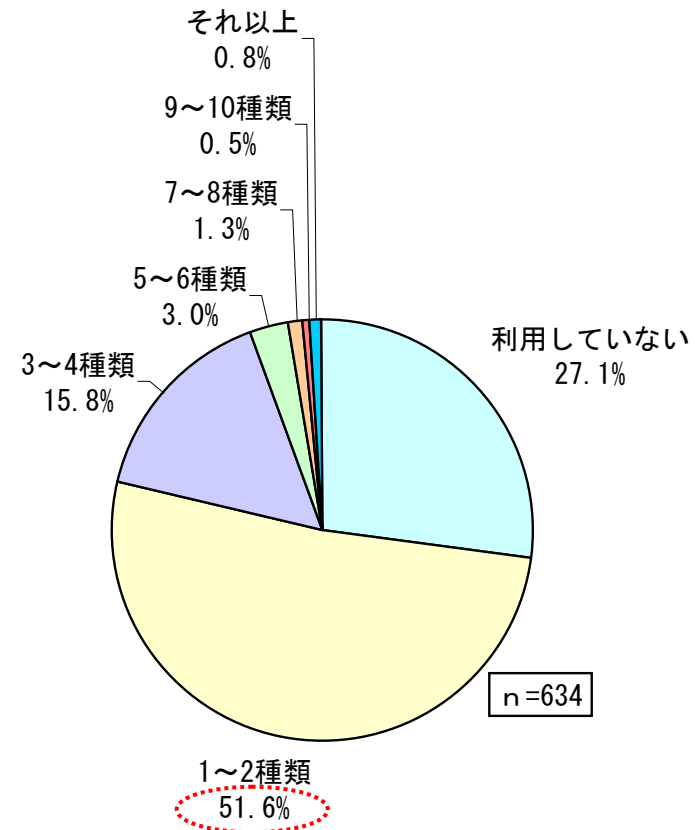
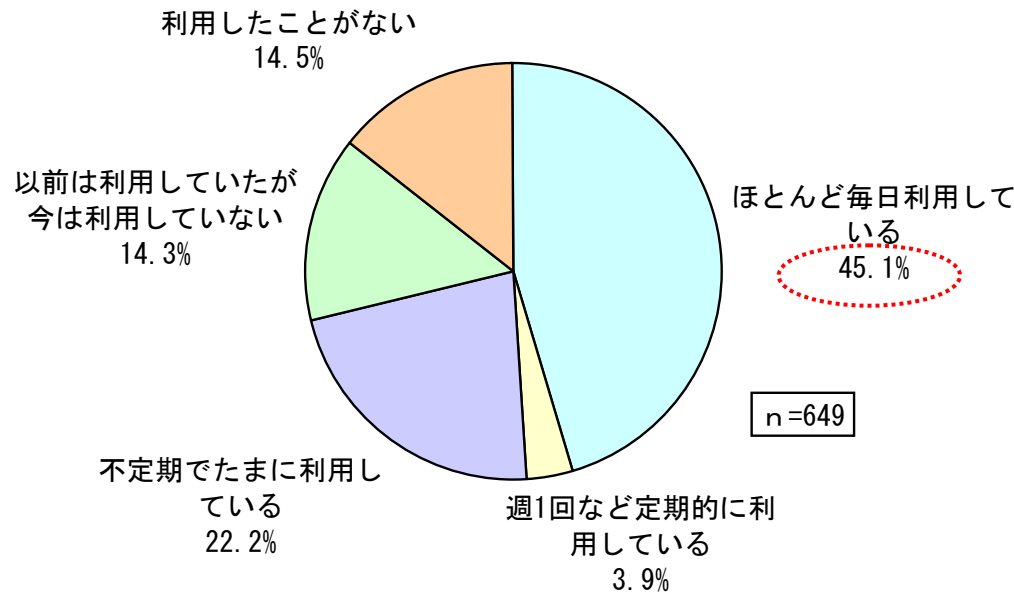
No.		n	%
25	和歌山県	4	0.6
26	鳥取県	1	0.2
27	岡山県	4	0.6
28	広島県	9	1.4
29	山口県	1	0.2
30	香川県	4	0.6
31	愛媛県	6	0.9
32	福岡県	13	2.0
33	佐賀県	2	0.3
34	熊本県	8	1.2
35	鹿児島県	1	0.2
	全体	663	100.0



高齢化社会の対応策として「予防医療」が推進される中で、健康食品やサプリメントも増える一方。主婦が自分自身のために、サプリ類をどの程度利用しているのか調べてみたらほぼ半数が毎日定期的にご利用していると回答した。そのほとんどが1~2種類。3~4種類利用も2割弱で、特に50代になると3~4種類摂取する人が22.3%に上った。

【自身の健康のために定期的にご利用している健康食品・サプリメントの種類】

【あなたは自身の健康のために健康食品やサプリメントを利用していますか？】





【自身の健康のために定期的に購入している健康食品・サプリメント(複数回答)】

※複合成分サブリの場合は意識して摂っている成分

<30代(n=146)>

順位		%
1位	ビタミンC	24.0
2位	鉄分	23.3
3位	葉酸	21.9
4位	コラーゲン	21.2
5位	マルチビタミン	17.8
6位	カルシウム	13.0
7位	ビタミンB	11.6
8位	マルチミネラル	11.0
9位	その他	10.3
10位	青汁	9.6

<40代(n=176)>

順位		%
1位	ビタミンC	26.1
2位	鉄分	25.6
3位	その他	20.5
4位	コラーゲン	19.9
5位	ブルーベリー	13.6
	青汁	13.6
7位	カルシウム	11.9
8位	マルチビタミン	11.4
9位	ビタミンB	9.1
10位	乳酸菌	8.5

<50代(n=109)>

順位		%
1位	ビタミンC	27.5
2位	その他	22.9
3位	カルシウム	17.4
	グルコサミン	17.4
	コラーゲン	17.4
	ブルーベリー	17.4
7位	マルチビタミン	15.6
8位	コンドロイチン	12.8
9位	鉄分	11.9
10位	コエンザイムQ10	10.1
	青汁	10.1

目的にする成分では全年代で2割以上が摂っているナンバー1成分はビタミンC。30代40代では、鉄分やコラーゲンが続き、美容の意識が高いと思われるが、50代になるとカルシウムやグルコサミンなど、骨や関節の老化予防に力が入ってくる。50代で2位の「その他」には、ビタミンE、ラクトフェリン、ルテインなどが挙がった。これから買いたいと全年代で思われているのはコラーゲンで、女性にとっては永遠の成分だ。30代40代では鉄分も同様に高いが、50代になるとグルコサミンやセサミンと、気になる部分やお金の注ぎどころが変遷していく。

【自身の健康のためにこれから購入してみようかと気になっている

健康食品・サプリメント(複数回答)】※複合成分サブリの場合は意識して摂っている成分

<30代(n=158)>

順位		%
1位	鉄分	24.1
2位	コラーゲン	19.0
3位	アサイー	12.0
	酵素	12.0
5位	コエンザイムQ10	10.8
	ビタミンC	10.1
6位	乳酸菌	10.1
	葉酸	10.1
	青汁	9.5
10位	食物繊維	8.9
	大豆イソフラボン	8.9

<40代(n=198)>

順位		%
1位	コラーゲン	16.7
	鉄分	16.7
3位	大豆イソフラボン	14.1
4位	青汁	11.6
5位	ビタミンC	10.1
6位	コエンザイムQ10	9.1
	ブルーベリー	9.1
8位	グルコサミン	8.1
	プラセンタ	8.1
10位	酵素	7.6

<50代(n=111)>

順位		%
1位	コラーゲン	19.8
2位	グルコサミン	16.2
3位	ブルーベリー	11.7
4位	セサミン	10.8
	ローヤルゼリー	10.8
5位	マルチビタミン	9.9
	大豆イソフラボン	9.9
8位	カルシウム	8.1
	ヒアルロン酸	8.1
	ポリフェノール	8.1
	食物繊維	8.1
	鉄分	8.1



【自身の健康で気にしていること(複数回答)】

<30代(n=185)>

順位		%
1位	疲労回復	49.7
2位	美肌・肌ケア	45.4
3位	栄養バランス	44.9
4位	抗酸化・老化予防	37.3
5位	ダイエット	33.5
6位	体のコリ・痛み対策	31.9
7位	便秘の改善	30.3
	冷え症対策	30.3
9位	ストレス対策	27.6
10位	目の健康	26.5

<40代(n=228)>

順位		%
1位	美肌・肌ケア	46.9
2位	疲労回復	44.7
3位	抗酸化・老化予防	41.7
4位	栄養バランス	31.6
5位	体のコリ・痛み対策	30.7
6位	ダイエット	29.8
7位	冷え症対策	28.9
8位	更年期障害対策	28.5
9位	目の健康	27.6
10位	中性脂肪・コレステロールの抑制	21.5

<50代(n=131)>

順位		%
1位	抗酸化・老化予防	45.0
2位	目の健康	38.9
3位	疲労回復	33.6
4位	中性脂肪・コレステロールの抑制	32.8
5位	骨の健康	32.1
6位	体のコリ・痛み対策	29.8
7位	栄養バランス	29.0
	関節の健康	29.0
9位	美肌・肌ケア	28.2
10位	花粉症などアレルギー対策	26.0

「自身の健康で気になっていること」のトップに、ダイエットや美肌を抑えて「疲労回復」が挙がり、44%と半数近くが気にしている結果となった。年代別に見ると、若い年代のほうが「疲労回復」を挙げる割合が高い。

美容・健康上の気になる項目を40個も挙げた上でのトップが疲労回復というのは、注目に値する。実際に疲労回復のためにサプリメント等で対策している人は23%と半減するので、肉体的な疲れというよりは精神的な疲労感なのだろう。

時代の閉塞感があり、常に情報に追われ、電磁波が飛び交っている状況は、確かに昔より疲れるのだろう。近年は若年層に疲労感を訴える人が増えているというのも頷ける。

【サプリメントや医薬品などで実際に予防・対策をしているもの(複数回答)】

<30代(n=152)>

順位		%
1位	美肌・肌ケア	26.3
2位	疲労回復	25.7
3位	栄養バランス	21.7
4位	抗酸化・老化予防	16.4
5位	ダイエット	11.8
	貧血予防・改善	11.8
7位	便秘の改善	10.5
8位	特定の栄養素の補給	9.9
9位	花粉症などアレルギー対策	9.2
	目の健康	9.2

<40代(n=186)>

順位		%
1位	美肌・肌ケア	30.6
2位	疲労回復	22.0
3位	抗酸化・老化予防	15.6
4位	栄養バランス	14.5
5位	貧血予防・改善	12.9
6位	便秘の改善	11.8
7位	目の健康	10.8
8位	ダイエット	9.7
9位	花粉症などアレルギー対策	7.5
	体のコリ・痛み対策	6.5
10位	特定の栄養素の補給	6.5
	冷え症対策	6.5

<50代(n=118)>

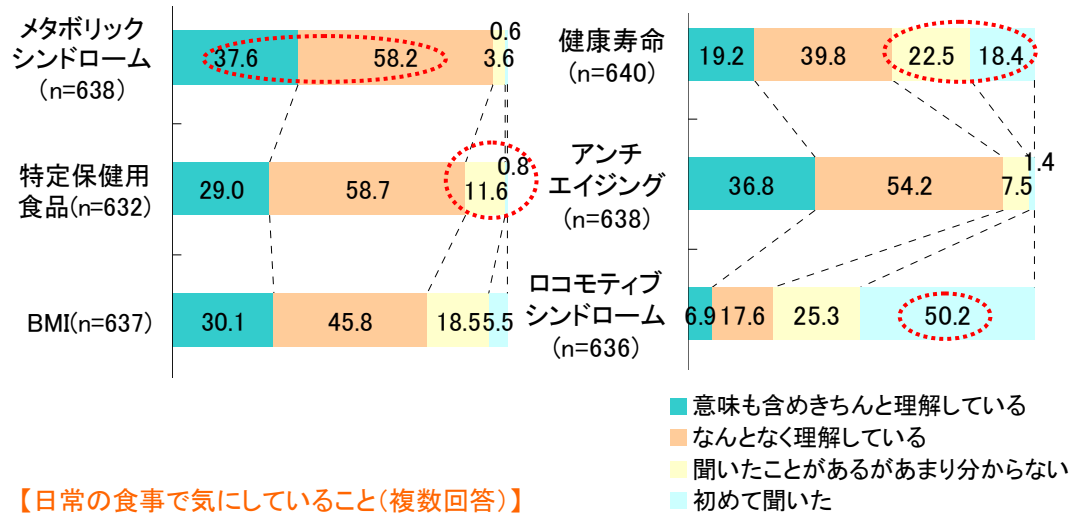
順位		%
1位	抗酸化・老化予防	26.3
2位	美肌・肌ケア	22.9
3位	疲労回復	19.5
4位	目の健康	17.8
5位	栄養バランス	16.9
6位	骨の健康	13.6
	関節の健康	13.6
8位	ダイエット	10.2
9位	高血圧の予防・改善	9.3
10位	中性脂肪・コレステロールの抑制	8.5

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

www.kurashihow.co.jp TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430



【健康に関する次のワードを知っていますか？】



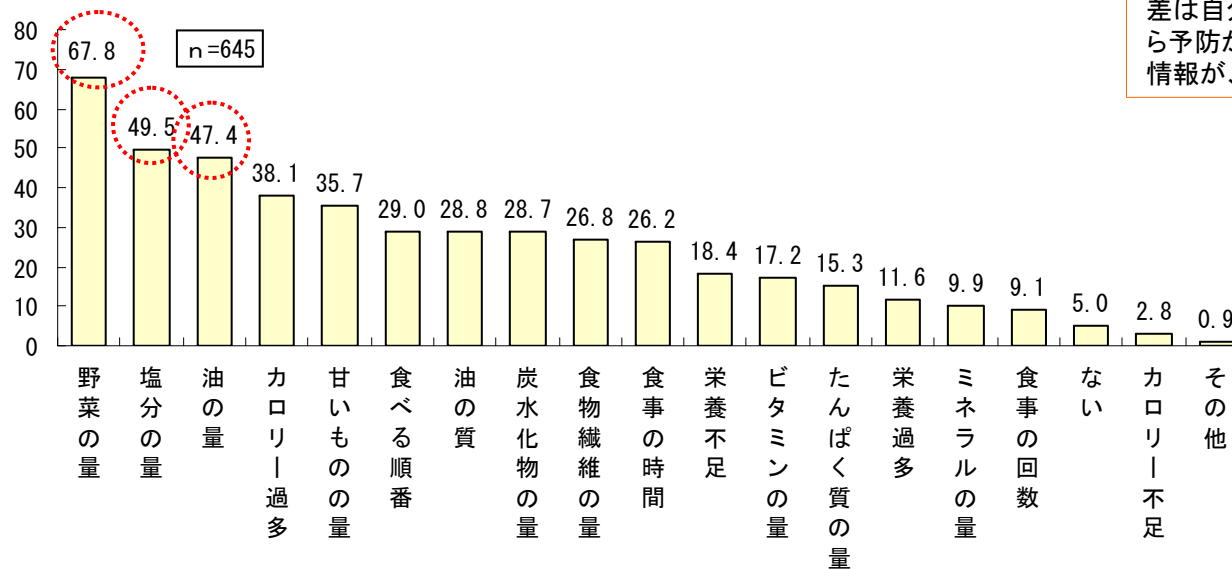
厚生労働省が「健康日本21」という指針を2000年に打ち出して以来、予防医学が注目されている。まずはメタボが周知され、BMIという指標も一般的になった。2010年に第二次の指針が出て今度はロコモティブシンドロームが話題になっている。

こうした健康情報の主婦の認知率を、改めて確認してみた。厚生労働省の調査でも既に90%以上が認知したとされているメタボが、やはり最も高い認知率。これに比べて特定保健用食品が意外に理解されていないのに驚く。特に30代でよく知らない人が18.4%もいるのは、まだ広報が足りないのではないか。

認知度合いがガクッと落ちるのが、健康寿命とロコモティブシンドローム。いずれも第二次の指針の際に広く使われ始めたので無理もないが、初めて聞いた人が半数以上のロコモは、情報提供の緒についたばかりと言えよう。

年代別のロコモの認知率は30代が最も少なく13.5%、40代で27.5%、50代で35.4%と、年代が上がるに連れて認知も高まる。健康寿命のほうは、年代による認知差はあまりない。知識として入る用語は年代差がないのだとすれば、ロコモの認知の年代差は自分ごととして捉えているかどうかの違いと言える。40代から予防が必要というなら、若い世代が自分ごととして共感できる情報が、今後さらに必要だろう。

【日常の食事で気にしていること(複数回答)】



健康のために食生活で気にしていることのトップ3は、野菜の量、塩分の量、油の量の順。野菜不足は血液ドロドロにつながるというイメージが定着しているようだ。