

サプリメントの不便・悩み～

2016年11/24～217年1/12 リビングくらしナビでのWebアンケート 147コメント

年齢	性別	「サプリメント」について不便・悩み、「ここが〇〇だったら…」と思うことを自由にお書きください
65	女性	「サプリメントを摂ると何が不足しているか分からないので、勝手に摂らないように」と言われますが、いつから摂り始めたらいいのか分かりません。
39	女性	サプリメントって、大人用ですね。子供は量を減らさなくても良いのでしょうか？
23	女性	サプリメントについて、表示されてるメーカーもありますが、このサプリメントを摂ることとどんな症状に効くのかも詳しくかいてほしいです…
40	女性	高齢になった母のために小さめの錠剤のサプリメントがほしい。
45	女性	つい勢いで買って、飲み忘れていたサプリメントがかなりあります。
45	女性	おいしいお菓子のようなサプリメントがあったらいいと思います。
52	女性	先日病院で貧血を指摘され、サプリメントは期待するほどの効果はないと言われた。本当のところが知りたい。
28	女性	サプリメントがもっと飲みやすく。
52	女性	「サプリメント」ジッパー式のものはかさばらないのですが粒を取り出すときにたくさん出るので 戻さなければならない。
52	女性	サプリメント ジッパー式は多く 粒が出やすいので 手に入ったものを戻さなければならないので不衛生 少々出にくくても一粒づつ出するような工夫があればいいのに。
36	女性	サプリメントのパウチ包装になっているものは 洗剤の詰め替えのように口が細く小さくなっていたら、たくさん出てこないのが便利そう！
51	女性	サプリメントは結局飲み忘れてしまうので摂取していません。飲み忘れるから健康な証拠と思っていますが、蓋をねじって出てくるタイプ、胡椒とかにあるような、だったらいいのかなとも思います。
49	女性	水で飲むサプリメント、水なしで飲めればいいのになと思います。
36	女性	サプリメントの効果実感がもう少し高かったら！
42	女性	サプリメントのカプセルタイプは大きいものが多くてとても飲み込みづらい。一粒を小さくしてほしい。
39	女性	サプリメントは大容量だと大きてかさばるので、中に入っている袋みたいなのをもう少し小さくしてギリギリのサイズにしてほしいです。
38	女性	サプリメントの不満あります！！ ボトルの中に入っている、乾燥材(?)みたいなもの、何とかしてほしい。サブリを出そうとしたら、いつも、あいつが先に出てきます。
37	女性	普段の見慣れているサプリメントはわかるのですが、初めて飲むサプリメントの量・粒が小さくて見えづらいという実家両親。最近粒も小さくて糖衣タイプも増えてきましたがまだ大きいものもあるのでより飲みやすいサプリメントが増えると助かります。
43	女性	サプリメントは種類が多すぎて、どれを購入すべきか本当にわかりにくい。ただ、行きつけの薬局のオバちゃんに面白くて、悩んでると「それ買っやったコッチにとき！内容は似たもんやし安いで！」と言ってくれるので助かります。
52	女性	サプリメント、ひと粒ひと粒が大きすぎるものが多く、何粒も飲まなければいけなくて、喉にひっかかってしまい、飲みにくい。高齢者のために、薬などは大きくしているそうですが、逆に大きすぎて飲みにくい。サプリも飲もうとして購入するが、大きくて途中で断念することが多い。
44	女性	サプリメントの粒が大きすぎて飲みづらい。
40	女性	サプリメントは、袋物だと粒出すのに面倒ですね。小包装だと割高になるだろうし、粒数を指定したら出てくる容器があるといいなあ。
35	女性	サプリメントは、パウチの袋に入っているものが多いけれど、出すときに飲まない分まで触れてしまうし、いっぱい出てくるのが不便。1回分ずつ出てきたら便利だと思います。
41	女性	サプリメントたくさんとっていますが、アンケート形式で自分に足りない栄養素をすべて用意してくれるようなシステムがあったら利用したいです。今とり過ぎているので心配です。
48	女性	サプリメントでカプセルタイプのものを飲む機会が多いのですが、最近のどにつかかろうと飲みにくくなりました。それ以外のものは普通に飲み食いできるので多分サプリメントだけの何か理由があると思うのですが、飲みやすいカプセルまたは、同じ成分で錠剤は作れますか？
42	女性	サプリメントはやはり粒が大きくて飲みづらいものも多いです。逆に粒が小さすぎると一度に飲む数が多いという問題もあります。毎日飲むものなので、飲みやすくかつ飲む粒数も少なめにしてほしいです。
63	女性	サプリメントの服用時間が、イマイチわからない。いつとったら、一番効果的なのか？
47	女性	サプリメントは何種類も飲むのは怖いし、何粒も飲むものが多いので苦手です。
40	女性	サプリメントがもう少し安価だったら嬉しいな！
33	女性	サプリメントについて、マルチビタミンと単体ビタミンでは効果の出方が違うのでしょうか？
65	女性	サプリメントは一つのものを使い続けると効き目が弱くなるからいろいろなメーカーのものを変えながら使う方が良くて本当ですか。
34	女性	瓶入りのサプリメントを取り出す時に、1回〇粒と決まった数を取り出したいのに、瓶の口が広いから必要以上の数がでてきてイライラすることがあります。口が小さくて、1粒づつ出てきたら必要な数をちゃんと取り出せるのになあ……。でもきつと、瓶の口が広いのには意味があったりするんですね！？
55	女性	サプリメントのカロリーが気になる。
51	女性	サプリメント…効果がいまひとつ実感できない。また購入時にいろいろ書いてあって、逆に迷う→購入意欲が薄くなる…という悪循環になってしまっています。もう少し、端的にズバリと書いていただけたらいいと思います。
64	女性	サプリメントの容器の再利用って何かないでしょうか。プラスチックのボトル毎回捨てるのがもったいないけれど、詰め替えのサプリメントなどあればいいですけれど。
41	女性	サプリメントを数種類飲んでいると、たまにこの飲み合わせは、大丈夫なのかなと思うことが…。飲んでみて、悪くならないから大丈夫かな?と思って、勝手に飲んでます。でも、ちょっと怖いような気もします。
48	女性	サプリメントを定期購入していますが、飲み忘れなどでまだ残りがあうちに次の分がきてしまうことがあります。溜まってしまわないか不安になってしまいます。
48	女性	サプリメントは1回に飲むカプセルの数が多いと喉でつかえる感じがして困ってます。1日6粒なんて書かれてるともう大変。粒を小さくしたり飲む分量を減らせる工夫ってできないものなのでしょうか。
46	女性	サプリメントは、自分に合ったものが何なのか分からないまま自己判断で飲んでます。実際に今の自分に何が必要なのか、どう摂ったらいいのか判断できる機関があると嬉しいですね。
35	女性	サプリメントがもっと食べものみたいに食べた感じがあったらうれしいし、楽しいな～とおもいます。

年齢	性別	「サプリメント」について不便・悩み、「ここが〇〇だったら…」という思うことを自由にお書きください
55	女性	サプリメント、クーポンサイトで安く出てるモノって、効果ないと思いませんか？ 効果は価値に比例してるような気がします。
57	女性	サプリメントの一回で飲む粒が多いのは、飲みにくいので改善されれば、飲みやすくなり良いと思います。
47	女性	サプリメントに挑戦しますが、効果がわかりず続いた試しがありません。自分にあってるかあったないかの判断するにはどれくらいサブリを飲み続けられればいいのでしょうか？「個人差があります」と言われれば続ける時期がわかりません。
48	女性	サプリメントは飲んでも本当に効いているのか分かりにくい物が多い。もっと効果ははっきり分かるサプリメントが欲しい。
39	女性	サプリメントって毎日決まった量を飲まなければ意味がない……。けど忘れることもしばしば。忘れないためにケース等で工夫できないかなあ…
32	女性	袋に入っているサプリメント、出すときにドツと出てきて困る。
43	女性	サプリメントはいろいろありますがどのメーカーさんも同じような情報が多く効果もなかなか実証しにくいので迷うばかりです。
63	男性	いろいろなサプリメントを飲んでみたが、効き目がよくわからない。自分にあったものを選ぶ方法を知りたい。
45	女性	サプリメントの粒が大きくて飲みにくい。
58	女性	サプリメントですが外出先で摂ることが多く 水なしで飲みます。 その際 食道に張り付いてしまって苦しい思いをすることが多いです。 水なしでもスルッと摂れるサプリメントがあったら便利だと思います。
24	女性	サプリメントの価格が高すぎるのもっと下げてほしいです。
46	女性	サプリメントで一番効果的な飲み方を書いてほしい。たとえば、食事後なのか食後なのか夜なのか、朝なのか。。。
41	女性	サプリメント 余りにも効用を宣伝しすぎる感じがしますね。自分なりに 食品から摂取する分を差し引いて 使うようにしています。
66	女性	サプリメントは定期的に送られてくるのがあまり好きではない。おかずと同じで、いろいろ摂取してみたい。サブリは摂ってますが、いろいろな種類を飲んでいます。
49	女性	サプリメントを最後の5粒くらいが大変取り出しにくく 粉がこぼれる。
43	女性	サプリメントは結局体に良いのか心配。
65	女性	サプリメントの包装が力がなくなってきましたが開けにくいときがあります。
52	女性	サプリメントは効能ごとに沢山の種類を飲まなければならないのが大変。
33	女性	サプリメントを毎日忘れずに飲み続ける方法があったら教えてほしいです。たまに忘れてしまうことがあるので。
24	女性	サプリメントの粒が皆大きいのもっと小さく飲みやすくしてほしい。
32	女性	妊娠中に購入したサプリメントですが、飲みづらくてまだ余っています。理由は、スムーズに飲めない、口の中で溶けて鉄のような味がする、そのまま無理して飲むと喉につかえたようになり、その後吐き気がするからです。このような溶けやすいサブリは販売しないでほしいと思うくらいです。
57	女性	サプリメント、もう少し小さい方がいい。
48	男性	デザート感覚の見た目、味覚のサプリメントがあれば、飲みやすくなると思います。
42	女性	「サプリメント」容量が多く持ち歩きにくい。プチサイズで持ち運びしやすいパッケージだと便利だと思う。
52	女性	サプリメントで粒の大きくて飲みにくいものがあります。もう一回り小さければいいのにとすることがあります。
40	女性	サプリメントで、粒が大きくて飲みにくいことが困る。飲むタイミングに悩む。
77	女性	サプリメントはもう少し手頃な価格で手に入るとありがたいと常々思っています。
34	女性	毎日DHAサプリメントを摂取しています。でも魚嫌いな幼児にはサプリメントを飲ますのは無理なので、牛乳やヨーグルト等にDHAが入っていたら良いのと思っています。
36	女性	サプリメントの効き目がみえないのが不安。
57	女性	サプリメントについてはどこまで信じていいのか。本当に体のためになっているのかいろんなサプリメントがありますがすべて試していたのではちょっと。チョイスが難しい。
39	女性	サプリメント、カラフルに色が付いていてキャンディみたいだったら可愛くて良いのにな！
41	女性	サプリメントの飲むタイミングがわかりません。きっと効能が効くタイミングがあると思うのですが。
40	女性	サプリメントの飲み合わせとか分かれば嬉しい。同じビタミン系を飲み続けて意味があるのか？？とたまに思う。
53	女性	サプリメントって、みんなが飲みやすい大きなんですか？私には大きすぎるものが結構あるのですが…
54	男性	サプリメント…成分が同じでも他社との違いがあり、それが一目でわかるもの(例:亜鉛…量の違い、同時含有物の違い、剤形)
46	女性	サプリメント もう少し効果的な飲み方とか詳しい説明があるといいなと思います。
47	男性	それぞれの体質に合ったサプリメントを販売してほしい。
56	女性	サプリメントを飲む時 1日のどのタイミングで飲んだらいい効果が期待できるのか、表示されてないのありますよね。
66	女性	サプリメントの摂取を記録できる表のようなものがついてると便利。
52	女性	サプリメント、自分には何が合うのか、個人的に聞いてくれる窓口があったらいいなあ～と思います。あと、サプリメントと漢方の違いってなんでしょう。体にいいもので、栄養を補うか、弱っているところを直すかぐらいで、漠然と一縷？って思っている自分です。あまりにも基本的な質問で、誰にも聞けません。とほほ。
59	女性	サプリメントでルテインはほとんどソフトカプセルです。認知症などで薬を水で飲まずに嚥でしまう場合、チュアブルタイプで、しかも高濃度、低糖のものと良いのに…と思います。

年齢	性別	「サプリメント」について不便・悩み、「ここが〇〇だったら…」と思うことを自由にお書きください
68	女性	サプリメントの錠剤を飲むとき数が多く一度に飲めない。
52	女性	サプリメントの添加物が気になる。
46	女性	サプリメントが適量でこない。
31	女性	給みたいに舐めて美味しいサプリメントがあったらいいのと思います。
44	女性	サプリメントの種類によっていつ飲むのがいいのかなど知りたいです。
58	女性	サプリメントに不要な添加物が入っていたり、飲みにくかったりすることがあるのが残念です。
66	女性	「サプリメント」については、各社いろいろ出ている、どれがよいのか迷います。食品と違い、基準的な物が何もないのですから…
51	女性	サプリメント。禁忌というか、これと組み合わせないほうが良い等の情報がほしいです。
41	女性	サプリメント、一日3錠まで。とかありますが いったい飲めばいいのか？一回で3錠飲んでしまってもいいのか 詳細がわからずいつの悩めます。
57	女性	サプリメントは本当に万人向けなのでしょう？
47	男性	サプリメント：いろいろ服用しております。一日一回いっぺんに摂取するので服用する際、どれを飲んだかわからなくなります。
34	女性	サプリメントは1日1回1粒がいいです。それ以上だと飲むのが面倒です。
57	女性	サプリメントは愛用中です。特にビタミンやミネラル、どうしても不足がちなので有難いのですが、1回量が多いのが悩みの種ではないでしょうか。喉にひっかかる年齢になりましたので、錠数が減ると有難いんですけど。
52	男性	「サプリメント」摂取し忘れを防ぐ工夫があれば…。
44	女性	サプリメントを選ぶとき、どれもこれも 症状や悩みが重なるため、選べない状況です。
45	男性	サプリメントの効きぐあいわからない。
56	女性	サプリメントは、口の所がマジックで止めるものは、残り少なくなると来ますと、底のサプリメントが、出しづらい時があります。
46	女性	サプリメントがお菓子と合体しているものがもっと増えたら嬉しいです。
51	女性	自分にあったサプリメントってどのようにさがしたらいいですか？ 何種類ものサプリメントと一緒に飲んでも大丈夫ですか？
44	女性	サプリメントは各1粒なら2～3種類無理なくとれるのになあって思ってます。
36	女性	サプリメント…食後、食前、寝る前など特に効果のあるタイミングがあるなら教えてほしいのはあります。
43	女性	サプリメント 栄養素も単体なら効果があっても、飲み合わせによってダメだったり、体内に吸収されなかったりなので、そういう効能や飲み方症状など詳しく書いたりメディアで取り上げたりしてほしい。
30	女性	サプリメントは効果のある成分のグラムをわかりやすく書いて欲しい。
46	女性	チョコ味サプリメント欲しい。
68	女性	サプリメントの効能書きはメーカーごとの差がなくどれがいいのか悩めます。
46	女性	サプリメントはいつ飲むのが効果的なのか教えてほしい。
55	女性	サプリメントはとにかく飲みにくい。最近特に錠剤が苦手になり、顆粒にしてくれたら色々試せると思う。
55	男性	一回分がぱっと出てくるサプリメント容器！
55	女性	サプリメントの容器に簡単にペンかなんかでへこませるへこみ作っておいでのみ忘れを（飲んだこと忘れ？）を防げないかなあ？
34	女性	サプリメントが一粒一粒色が違ったら、飽きずに続けられるのになと思う。
40	女性	サプリメント 同じように見えるので、入れ物から出すとどれかわからなくなる。
20	女性	サプリメントの底が深く、手に出そうとしてもドバッと出たり、指でつまもうとしても容器の淵に指が当たり痛くて不便です。 錠剤割れを防ぐためにビニールを入れるところが必要なのは理解しているが、何か画期的な容器があると嬉しいです。 容器をボトル型ではなく、ミントタブレットのように薄く細くしたらいいのではないかと考えます。
44	女性	サプリメントは良く飲みますがつい袋から出しすぎてしまって元に戻すのですが雑菌が付くからダメだと思っています。どうかしたいです。
47	女性	サプリメント試してみたいけど、少量だったら効果が分からない。
37	女性	サプリメントは飲むと、喉に違和感を感じる(飲みづらい)ので、もう少し小さくしてくれたらと思います。子供用マスクはどれを使ってもずれるので、もう少しずれないように工夫されてほしいです。
33	女性	サプリメントは何が自分に必要なかわかりません。鉄が不足している人に…とかじゃなく、貧血気味の人に…等、症状を書いてほしいです。ビタミンBとかビタミンCとか単品で取るより、マルチビタミンなら全部入ってるからマルチビタミンの方が絶対いいじゃん！と安易な考えしかできません。何のためにマルチビタミンの他に単品でBとかCもあるのか知りたい。自分が今必要としているサプリメントの選び方を知りたいです。
64	女性	サプリメントはもっと安くならないと。OMで一杯できて、のんでも良いかなと思うのですが、全部のんだらとんでもない金額になってしまいます。
50	女性	サプリメントについては、特に効果があるのかわからないのかはがはっきりしないものが多く、どれもよく似たもので、継続することができない。もっとこれくらいの期間の服用でこうなるといった効能がわかるようにしてほしい。
42	女性	サプリメントは、ついつい飲み忘れてしまいます。薬とは違って必ず飲まなければいけないわけじゃないからというのがありますが…
38	女性	サプリメント、大きな錠剤は飲みにくい！
47	女性	サプリメントがのどに溶える。のどに張り付く。

年齢	性別	「サプリメント」について不便・悩み、「ここが〇〇だったら…」と思うことを自由にお書きください
42	女性	サプリメントなのですが、いつもボトルのものを使用しているので、最後まで使いきった事がないです。ビタミン系のものは、変色してきたり…結局最後は捨ててまた、違う商品を購入しています。なにか？良い方法はないのかな？もっと最後まで使いきれする方法が…
45	女性	サプリメントの詰め替え用が欲しいです。
59	女性	いろいろなサプリメントが出回っているが、イマイチ信頼性に欠けて怖くて摂取できません。副作用の問題もあるし… サプリメントにも「特保」のようなものがあるのですか？
35	女性	買ったサプリメントはパッケージやケースがおしゃれではないので、もっとおしゃれだったらいいのになと思います。遮光などを考えると普通の瓶にも移し替えにくく…
59	女性	サプリメントは 何を自分は飲んだらよいかわからない。
36	女性	サプリメントはとにかく粒が小さい事が希望ですが、カプセルなど大きいものもたくさんある事。
30	女性	サプリメント、大きめで飲み込みづらいものが多いです。
44	女性	サプリメントが効いているのかどうかかわからないのが不安！
33	女性	何種類かのサプリメントの食べ合わせがいいのか気になります。
61	女性	サプリメントで、コンドロイチンとグルコサミンが、錠剤の場合とても数が多くて面倒。粉のものは少ないみたいだけど、飲んだことがない。どんなものでもいいのかわかりにくい。
53	女性	色、形、大きさが似ているサプリメントが多いので飲み間違えがないように各社工夫してほしい。
60	女性	サプリメント、飲むのをわすれる。
42	女性	サプリメント、1日に1粒だと飲みやすいのに粒の大きいのはのに引っかかりそうです。
63	女性	サプリメント…いつ飲むのが一番効率がいいのか悩みます。
36	女性	サプリメントのパッケージが、表示がありすぎて 人前を出して飲みにくい。パッケージはシンプルでおしゃれで、周りの人には何をのんでいるか わからないものだと嬉しいなと思います。
55	女性	サプリメント…水なしでも飲めると便利かも、と思う時がありますが…
43	男性	サプリメントについて、いつ飲んだら最も効果的なのか、がわかりません。
31	女性	サプリメントってたくさんあってよく分からない。
57	女性	サプリメントがたまに縦長の形をしているものがあり、子供が飲む時に喉に引っかかりそうと言って危ない感じがするのでサプリメント全般小さめのサイズにしてほしいと以前から思っています。
49	女性	何種類かのサプリメントを摂る場合似たような色・形でわからなくなることがあるのでわかりやすい工夫が欲しいです。
51	女性	全てが十分に補充出来るサプリメントが出来ればいいと思います。
35	女性	私は月に1回、某社の葉酸サプリを定期便でとっています。ボトルの中に乾燥剤が入っているのですが、サプリメントを出そうとすると必ずその乾燥剤がまず手のひらに"ころん"と出てくるのです。大したことではないのですが、毎日のことなのでいちいちボトルに戻すのがけっこう面倒です。ボトルの底や側面にくっついてはがれないようにしてはできないものか…と常々思っています。
40	女性	カプセルタイプのサプリメント、のどにひっかかる感じが残ります。
24	女性	サプリメントが手軽にいろんなところで売ってれば助かります。
32	女性	サプリメント 1日分が小分けになっていればいいなと思います。家で飲むならいいのですが外出先に持っていくのが面倒で結局飲まなくなります。