

「健康食品」利用者の保健行動

高橋 久仁子

(群馬大学教育学部)

1. はじめに

自らの健康を保持・増進するための基本的な保健行動として「栄養・運動・休養」は欠かせない。適切な食生活を営み、適度な身体活動を行い、そして十分な休養をとり、もちろん喫煙はせず、過度な飲酒もしない。この基本のほか、人によっていろいろな「健康法」があり、「健康食品」を保健行動の一つとして利用している人もいると思われる。

筆者は2010年秋に特定保健用食品（以後、トクホと称する）利用者の保健行動の特徴を知ることがを目的にアンケート調査を行った。回答者は主として東日本在住の社会人であり、1,164部（女性：54%、男性：46%）を集計分析した。トクホ利用者は16%、過去利用者は9%で、両者を併せたトクホ利用経験者は25%であった。トクホ利用経験のない人々は一括せず、食に関連する健康情報への関心の高・低により2分した。結果として「トクホ利用経験」群、「トクホ非利用・健康情報への関心高」群、「トクホ非利用・情報への関心低」群の3群となったそれぞれの保健行動を比較検討したところ、トクホ非利用・健康情報に関心が低い人々は保健行動の実践率が低いという結果が得られた。トクホ利用経験者は彼らよりはいくぶん高い実践率であったが、トクホ非利用で健康情報に関心が高い人々に勝ることはなく、トクホを利用することが他の保健行動の実践を軽んじさせている可能性が示唆された¹⁾。

このアンケート調査はトクホだけでなく、他の「健康食品」利用の有無についても尋ねていた。トクホも「健康食品」類の一つであることを考慮し、トクホを含めた「健康食品」類利用者の保健行動の特徴を知るために、同じ調査を再分析した。

2. 調査内容と「健康食品」等の利用状況による回答者の分類

年齢、性別、身長、体重、各種保健行動、健康状態、食生活の状況、食関連健康情報への関心、トクホや「健康食品」の利用等を質問した。回収された調査票のうち、性別、年齢、身長、体重、トクホ利用状況、「健康食品」類の利用状況のいずれかが未記入であったり、質問項目全般に大幅な記入漏れがある調査票を不備回答票として除外した1,103部を集計対象とした。

今回の再集計ではトクホ以外の「健康食品」利用の無回答者を除いたため、1,103人（女性：598人、男性：505人）が分析対象となった。「トクホのみ利用経験あり」「『健康食品』のみ利用」「トクホと『健康食品』を利用」を「『健康食品』類利用」とし、それ以外を健康情報への関心の高・低で2分した男女別の人数を表1に示した。

男性では非利用・情報関心低群が半数を超え、利用群は3割であった。一方、女性では利用群が44%と半数近く、非利用・情報関心低群が約3割であった。

3. 各群の年代およびBMIの分布と健康状態、病気の有無、体調不良の有無等

各群の年代の分布を図1に示した。60歳以上が占める割合は男性では非利用高群で、女性では利用群で高かった。

表1 「健康食品」類の利用等による回答者の分類

			人	人	%	群略称
男性	「健康食品」類利用	トクホのみ利用経験	60	149	29.5	M利用群
		「健康食品」のみ利用	60			
		トクホと「健康食品」を利用	29			
	「健康食品」類非利用・情報関心高	97	97	19.2	M非利用高群	
	「健康食品」類非利用・情報関心低	259	259	51.3	M非利用低群	
	男性合計	505	505	100		
女性	「健康食品」類利用	トクホのみ利用経験	115	262	43.8	F利用群
		「健康食品」のみ利用	86			
		トクホと「健康食品」を利用	61			
	「健康食品」類非利用・情報関心高	152	152	25.4	F非利用高群	
	「健康食品」類非利用・情報関心低	184	184	30.8	F非利用低群	
	女性合計	598	598	100		
	合計	1103	1103	100		

	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
6 F非利用低群 (184人)	9.8	9.8	37.5	28.3	13.6	1.1
5 F非利用高群 (152人)	3.9	7.9	38.2	27.6	19.1	3.3
4 F利用群 (262人)	1.9	9.5	36.6	25.6	21	5.3
3 M非利用低群 (259人)	5.8	10.4	27.4	47.9	7.3	1.2
2 M非利用高群 (97人)	6.2	4.1	25.8	46.4	15.5	2.1
1 M利用群 (149人)	7.4	11.4	25.5	44.3	8.1	3.4

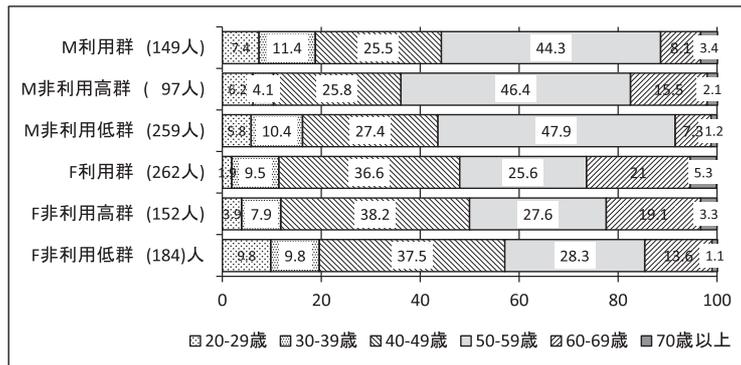
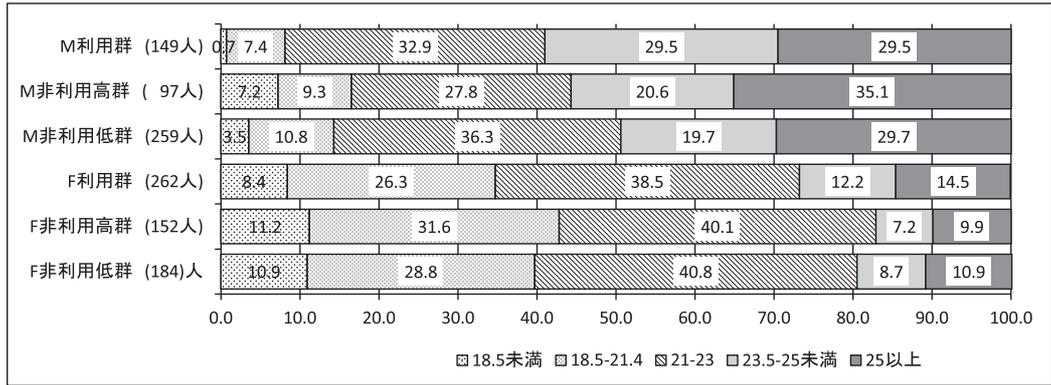


図1 年代の分布

BMIの分布を図2に示した。BMI25以上の肥満者は男性に多く、女性の2倍以上であった。また、BMI25以上の割合が他より高かったのは男性では非利用高群、女性では利用群であったがこれは男女ともにこの群に60歳以上の者が多かったことが影響していると思われる。

表2には健康状態について「良好・ほぼ良好」との回答率、病気や体調不良については「ない」との回答率を示した。8割以上が健康状態は「良好・ほぼ良好」とのことであったが男性の非利用低群と女性の非利用群では10%の差が見られた。病気が「ない」との回答率も女性の非利用群で最も高く男性の利用群が最低であった。体調不良が「ない」との回答率は前2項目よりも低いが女性の利用群が最低であり、女性の非利用高群が比較的高かった。

健康を話題とするTV番組を「見る、たまに見る、あまり見ない、見ない」の4選択肢で尋ねたところ「見る」との回答は女性の利用群と非利用群・高群が3割であり、男性の利用群がそのほぼ半分の16%であった。非利用低群は男女ともに一桁台であった。



	18.5未満	18.5-21.4	21-23	23.5-25未満	25以上
6 F非利用低群 (184人)	10.9	28.8	40.8	8.7	10.9
5 F非利用高群 (152人)	11.2	31.6	40.1	7.2	9.9
4 F利用群 (262人)	8.4	26.3	38.5	12.2	14.5
3 M非利用低群 (259人)	3.5	10.8	36.3	19.7	29.7
2 M非利用高群 (97人)	7.2	9.3	27.8	20.6	35.1
1 M利用群 (149人)	0.7	7.4	32.9	29.5	29.5

図2 BMIの分布

表2 健康状態、体調不良、病気の有無、テレビ番組の視聴

回答者の分類条件	男性			女性		
	「健康食品」類利用経験者	「健康食品」類非利用、健康情報への関心高い	「健康食品」類非利用、健康情報への関心低い	「健康食品」類利用経験者	「健康食品」類非利用、健康情報への関心高い	「健康食品」類非利用、健康情報への関心低い
群名称と人数	M利用群	M非利用高群	M非利用低群	F利用群	M非利用高群	M非利用低群
	人: 149 %: 100	人: 97 %: 100	人: 259 %: 100	人: 262 %: 100	人: 152 %: 100	人: 184 %: 100
健康状態良好・ほぼ良好	125 83.9	82 84.5	207 79.9	230 87.8	134 88.2	166 90.2
病気がない	92 61.7	69 71.1	177 68.3	164 62.6	113 73.4	148 80.4
体調不良がない	79 53.0	59 60.8	148 57.1	121 46.2	93 61.2	107 58.2
健康を話題とするTV番組を見る	24 16.1	10 10.3	13 5.0	80 30.5	46 30.3	16 8.7

4. 保健行動の実践状況

食生活や運動、休養、および非喫煙等の保健行動の実践状況を比較した。

多様な食品を摂取することは適切な食生活を営む基本である。適量を摂取することが望ましい食品・食品群11項目（穀類、肉・魚・鶏卵、牛乳・乳製品、豆・豆製品、緑黄色野菜、その他の野菜、果物類、海藻類、油脂類、きのこ・こんにゃく類）を列挙し、ほぼ毎日摂取するものに丸をつけてもらった結果を11点満点で点数化し「食品群摂取状況」とした。点数の高い方が良好な食生活を営んでいると推察されるが、「4点以下」「5-7点」「8点以上」に3区分した結果を図3に示した。男女差が大きく、男性では4点以下が、女性で8点以上の割合が高い。男女ともに非利用低群の4点以下の割合が他より高く、8点以上の割合が他より低い。「多様な食品・食品群を摂取する」という保健行動は男性では利用群が、女性では非利用高群の実践率が高いと見受けられた。