

特定保健用食品に関する
消費者の意識調査
集計結果

1. 調査概要および単純集計結果

○調査方法

調査手法

インターネットによるアンケート調査

調査対象

調査会社のモニターとして登録されている日本に居住する 20 歳以上の男女

調査数

- ・ 属性調査時：30,000 人（人口比率を加味した男女別年齢構成にて実施）
- ・ 予備調査時：29,522 人（属性調査より、飲食料品製造業、飲食料品小売業、医療業（医師・看護師、等）、栄養士、薬剤師など、職業上、特定保健用食品に関する知識を有している可能性のある者を除外して調査を実施）
- ・ 本調査時：7,500 人（予備調査の結果に基づき、特定保健用食品を利用したことがある者に限定して実施。）

調査期間

2016 年 1 月 5 日～12 日

調査実施会社

マイボイスコム株式会社

調査事項

- ・ 特定保健用食品の利用経験や選択した理由について
- ・ 現在の健康状態、運動状況、食生活について
- ・ 特定保健用食品を摂取して効果を実感したか
- ・ 許可表示を確認したことがあるか
- ・ 特定保健用食品を購入する際、何をみて購入を決めているか
- ・ 購入・利用時に摂取目安量や使用方法を確認しているか
- ・ 特定保健用食品の実際の利用方法について
- ・ 過剰摂取に対する認識について
- ・ 特定保健用食品の利用が食生活を見直すきっかけになったか
- ・ 特定保健用食品のキャッチコピーや広告の受け止めについて

○予備調査：生活についてのアンケート

問1. 健康食品のうち、特定保健用食品（トクホ）を最近5年くらいでどのくらい利用していますか。以下から1つを選んでください。

本調査実施

6.9%	良く利用している
20.9%	時々利用している
20.7%	ほとんど利用したことはない
3.7%	5年以上前に利用したことがあるが、最近5年くらいでは利用したことはない
24.0%	今までに利用したことはない
19.4%	トクホは知っているが、利用しているかわからない
4.5%	トクホを知らないのでわからない
0%	無回答

問2. ご自身の現在の健康状況についてお教えてください。以下から1つを選んでください。

41.6%	健康である
33.2%	病気ではないが、健康面で心配していることがある
3.7%	持病があるが、医者にかかっていない
21.5%	持病があり、医者にかかっている
0%	無回答

問3. 最近のご自身の運動状況についてお教えてください。以下から1つを選んでください。

37.7%	週1度以上、運動を行っている
16.1%	月に数度、行う程度である
10.0%	年に数度、行う程度である
36.2%	全く運動していない
0%	無回答

○本調査：特定保健用食品（トクホ）に関するアンケート

問1. 今までにどのような効果をもつ特定保健用食品（トクホ）を利用したことがありますか。以下から当てはまるものを全て選んでください。

29.0%	ビタミン、ミネラルなどの栄養素の補給
12.5%	美容に関する効果
28.1%	ダイエットの効果
46.9%	血圧や血糖値、中性脂肪を抑えるといった効果
4.2%	記憶力や認知力に関連した効果
9.0%	疲労や眠気への対策の効果
5.8%	虫歯予防の効果
3.4%	歯周病予防の効果
18.2%	なんとなく健康に良さそうなものを利用したので、効果はわからない
2.1%	その他
0%	無回答

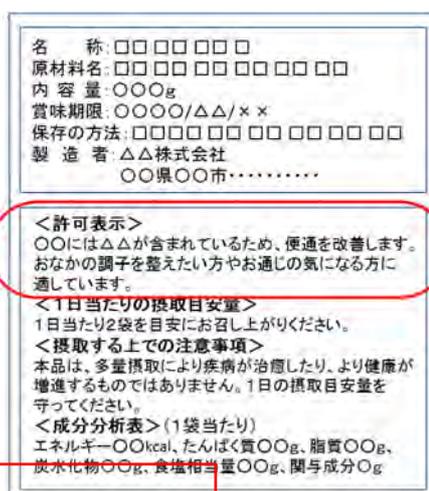
問2. 健康食品はいろいろありますが、その中でもトクホを選んで利用した理由をお教えてください。以下から当てはまるものを全て選んでください。

32.5%	国が安全性を確認していることを知っており、健康食品の中でも特に安心だから
29.9%	国が有効性を確認していることを知っており、健康食品の中でも特に効果があると思うから
13.7%	国が何を確認しているかは知らないが、国の許可があるのだから良い製品なのだろうと思うから
7.2%	治療や食事療法の代わりになりそうだから
14.5%	食事療法に併せて利用すれば効果が高くなりそうだから
44.6%	なんとなく健康によさそうだと思うから
2.0%	トクホ以外の健康食品で効果が実感できなかった経験があるから
7.9%	製品の味や効果、パッケージや広告が気に入って選んだら、トクホだった（トクホであることは製品を選択する上で関係なかった）
1.2%	その他
0%	無回答

問3. トクホを利用して、効果を実感できましたか。以下から1つを選んでください。

6.9%	期待した効果を実感できた
20.7%	期待した効果が実感できた製品もあったが、実感できない製品もあった
37.6%	期待した効果は実感できなかった
34.8%	わからない
0%	無回答

問4. 下図の表示は一例ですが、トクホには国が確認した効果の内容を示す「許可表示」が必ずどこかに表示されています。トクホを利用する際に、この「許可表示」を確認したことはありますか。以下から1つを選んでください。



26.2%	確認したことがある
30.5%	表示があることは知っているが、確認したことはない
43.2%	表示があることを知らなかったため、確認したことはない
0	無回答

問5. トクホを利用（購入）する際、以下の内容を見て利用（購入）を決めていますか。以下から1つを選んでください。

<許可表示> (問4で「許可表示を確認したことがある」と回答した1,967人のみ回答)

14.3%	見て利用（購入）を決めている
9.5%	見ているが、利用（購入）の決め手にはならない
2.4%	見ていない
0%	無回答

<製品に大きく表示されているキャッチコピーや製品の広告> (7,500人全員回答)

41.5%	見て利用（購入）を決めている
37.3%	見ているが、利用（購入）の決め手にはならない
21.2%	見ていない
0%	無回答

問6. トクホには、1日の摂取目安量や効果が期待できる使用方法が書かれています。利用する際に確認していますか。以下から1つを選んでください。

31.3%	確認しており、書かれている方法（「食事と一緒に」などの利用方法）に従って利用している
25.1%	確認しているが、書かれている方法に沿っては利用していない ※例：「食事と一緒に」と書かれていても、それ以外の時も利用する
21.3%	書いてあることは知っているが確認したことはない
22.3%	書かれていることを知らなかった
0%	無回答

問7. トクホを利用する際、同じ製品を継続して利用しますか。以下から最もあてはまるものを1つを選んでください。

16.1%	同じ製品を数週間、毎日利用する
23.9%	同じ製品をある程度続けて利用するが、毎日は利用しない
24.8%	同じ製品を気が向いたときのみ利用する
5.3%	色々な製品を使い分けながら、継続して利用している
29.9%	色々な製品を気が向いたときのみ利用する
0%	無回答

問8. トクホは、どのような利用方法でとれば、効果が期待できると思いますか。以下から、あなたご自身の考えに近いものを1つを選んでください。

34.5%	同じ製品を数週間、毎日続けて摂取すれば、一定の効果が期待できる
33.9%	同じ製品を数週間、毎日でなくてもある程度続けて摂取すれば、一定の効果が期待できる
7.0%	製品を1回利用するごとに、一定の効果が期待できる
24.6%	わからない
0%	無回答

問9. トクホやそれ以外の健康食品（サプリメントを含む）には、いろいろな製品に同じ成分（関与成分）が含まれていることがあります。トクホやそれ以外の健康食品を摂取する際、同じ成分をいろいろな食品から過剰に摂取してしまう可能性について気にされていますか。以下から、あなたご自身の考えに近いものを1つ選んでください。

12.2%	医薬品と同じような問題が起こる可能性があると思うので、気にしている
29.3%	食品だからそんなに強い効果はないと思うが、なんとなくこわいので、気にしている
37.1%	食品だからそんなに強い効果はないと思うので、気にしていない
21.4%	考えたことがない
0%	無回答

問10. トクホのパッケージには必ず「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。」という、バランスの良い食生活を送る大切さを訴える文章が表示されています。トクホ利用が、あなたご自身の食生活を見直すきっかけになりましたか。以下から、あなたご自身の考えに近いものを1つ選んでください。

8.9%	トクホを利用したことがきっかけで、日常の食事のバランスが大事だということを意識するようになった
62.4%	トクホ利用がきっかけというわけではなく、以前からバランスの良い食事を摂ることは大事だと思っている
17.5%	トクホを利用している間だけ食事のバランスなどに意識が向くが、食生活の見直しには至らない
11.1%	食事のバランスに興味がなく、食生活を見直すことを考えたことはない
0%	無回答

問 11. あなたご自身の実際の食生活（食事のとり方）についてお教えてください。
以下から、当てはまるものを全て選んでください。

66.9%	基本的には、朝、昼、晩、毎日3食、食事を摂っている
14.0%	基本的には、1日に3食までは食べない（1食、もしくは2食である）
40.9%	朝食は摂るようにしている（※）
28.6%	毎食、バランスの良い食事を摂っている。もしくは、心掛けている
30.7%	バランスの良い食事を摂るようにしているが、そうでないこともかなりある
4.1%	バランスの良い食事を全く、もしくはほとんど取っていない
6.3%	食事で不足する栄養素や偏った食生活を、トクホをとることで補っている
11.8%	食事で不足する栄養素や偏った食生活を、トクホ以外の健康食品（サプリメントを含む）をとることで補っている
5.2%	当てはまるものは1つもない
0%	無回答

※「基本的には、朝、昼、晩、毎日3食取っている」と回答した者のうち「朝食を摂るようにしている」を回答しなかった2,484人を「朝食を摂るようにしている」として集計

問 12. トクホ製品の中には、パッケージや広告に、「脂肪の吸収を抑える」「食後の血糖値の上昇を抑える」のような言い切り型のキャッチコピーがついているものがあります。言い切り型の表示は、「脂肪の吸収を抑えるのを助ける」といった言い切り型でないキャッチコピーに比べて、高い効果が得られることを示していると思いますか。あなたご自身の考えに近いものを1つ選んでください。

12.4%	そう思う
50.1%	なんとなくそう思う
15.1%	なんとなくそう思わない
11.3%	そう思わない
11.1%	わからない
0%	無回答

問 13.「脂肪の吸収を抑える」という言葉が、パッケージや広告に目立つように、キャッチコピーとして記載されているトクホがあります。この言葉から判る「期待できる効果」はどれだと思いますか。以下から、当てはまると思うものを全て選んでください。

32.9%	体脂肪が減る（増えない）
30.7%	血液中の中性脂肪が減る（増えない）
26.2%	コレステロールが下がる（上がらなくなる）
13.5%	体重が減る（増えない）
11.3%	食事から摂取するはずのカロリーがかなり抑えられる
20.8%	食事から摂取するはずのカロリーが少しは抑えられる
6.7%	食べた食事に含まれる脂肪が体にほとんど吸収されない
33.6%	食べた食事に含まれる脂肪が体に吸収されるのを少しは抑える
5.6%	具体的にはわからないが、体に良さそうということは判る
13.1%	製品によって効果は異なるので、この言葉だけではどのような効果が期待できるか判らない
0%	無回答

2. クロス集計結果

予備調査対象者の集計

○特定保健用食品の利用者に関する調査

【予備調査】問1（健康食品のうち、特定保健用食品（トクホ）を最近5年くらいでどのくらい利用していますか。以下から1つを選んでください。）

×【予備調査】問2（ご自身の現在の健康状況についてお教えてください。以下から1つを選んでください。）

健康状態	実数（単位：人）			構成比（回答数/回答者数）（単位：%）		
	全体	トクホを利用している者（※1）	トクホを利用していない者（※2）	全体	トクホを利用している者（※1）	トクホを利用していない者（※2）
健康である	12,290	5,190	7,100	41.6	36.3	46.7
病気ではないが、健康面で心配していることがある	9,795	5,614	4,181	33.2	39.2	27.5
持病があるが、医者にかかっていない	1,079	504	575	3.7	3.5	3.8
持病があり、医者にかかっている	6,358	3,005	3,353	21.5	21.0	22.0
無回答	0	0	0	0	0	0
計	29,522	14,313	15,209	100	100	100

【予備調査】問1（健康食品のうち、特定保健用食品（トクホ）を最近5年くらいでどのくらい利用していますか。以下から1つを選んでください。）

×【予備調査】問3（最近のご自身の運動状況についてお教えてください。以下から1つを選んでください。）

運動状況	実数（単位：人）			構成比（回答数/回答者数）（単位：%）		
	全体	トクホを利用している者（※1）	トクホを利用していない者（※2）	全体	トクホを利用している者（※1）	トクホを利用していない者（※2）
週1度以上、運動を行っている	11,133	5,933	5,200	37.7	41.5	34.2
月に数度、行う程度である	4,752	2,731	2,021	16.1	19.1	13.3
年に数度、行う程度である	2,950	1,491	1,459	10.0	10.4	9.6
全く運動していない	10,687	4,158	6,529	36.2	29.1	42.9
無回答	0	0	0	0	0	0
計	29,522	14,313	15,209	100	100	100

※1 予備調査問1にて「良く利用している」「時々利用している」「ほとんど利用したことはない」のいずれかを選択した者

※2 予備調査問1にて「5年以上前に利用したことがあるが、最近5年くらいでは利用したことはない」「今までに利用したことはない」「トクホは知っているが、利用しているかわからない」「トクホを知らないのわからない」のいずれかを選択した者

本調査対象者の集計

○年代別集計

【本調査】問1（今までにどのような効果をもつ特定保健用食品（トクホ）を利用したことがありますか。以下から当てはまるものを全て選んでください。）

今までに利用したトクホの効果	実数（単位：人）						構成比（回答数/回答者数）（単位：%）					
	全体	20代	30代	40代	50代	60歳以上	全体	20代	30代	40代	50代	60歳以上
ビタミン、ミネラルなどの栄養素の補給	2,175	252	320	341	308	954	29.0	32.0	27.5	24.1	25.9	32.3
美容に関する効果	940	149	187	184	129	291	12.5	18.9	16.1	13.0	10.8	9.9
ダイエットの効果	2,110	321	465	510	369	445	28.1	40.8	40.0	36.1	31.0	15.1
血圧や血糖値、中性脂肪を抑えるといった効果	3,516	297	508	643	592	1,476	46.9	37.7	43.7	45.5	49.8	50.1
記憶力や認知力に関連した効果	314	41	40	42	41	150	4.2	5.2	3.4	3.0	3.4	5.1
疲労や眠気への対策の効果	678	92	102	113	86	285	9.0	11.7	8.8	8.0	7.2	9.7
虫歯予防の効果	433	67	105	102	63	96	5.8	8.5	9.0	7.2	5.3	3.3
歯周病予防の効果	254	37	48	52	36	81	3.4	4.7	4.1	3.7	3.0	2.7
なんとなく健康に良さそうなものを利用したので、効果はわからない	1,364	120	186	263	194	601	18.2	15.2	16.0	18.6	16.3	20.4
その他	154	7	8	20	23	96	2.1	0.9	0.7	1.4	1.9	3.3
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
回答者数	7,500	787	1,162	1,413	1,189	2,949						

【本調査】問2（健康食品はいろいろありますが、その中でもトクホを選んで利用した理由をお教えてください。以下から当てはまるものを全て選んでください。）

今までに利用したトクホの効果	実数（単位：人）						構成比（回答数/回答者数）（単位：%）					
	全体	20代	30代	40代	50代	60歳以上	全体	20代	30代	40代	50代	60歳以上
国が安全性を確認していることを知っており、健康食品の中でも特に安心だから	2,439	280	344	402	368	1,045	32.5	35.6	29.6	28.5	31.0	35.4
国が有効性を確認していることを知っており、健康食品の中でも特に効果があると思うから	2,239	227	304	385	338	985	29.9	28.8	26.2	27.2	28.4	33.4
国が何を確かしているかは知らないが、国の許可があるのだから良い製品なのだろうと思うから	1,029	119	173	207	164	366	13.7	15.1	14.9	14.6	13.8	12.4
治療や食事療法の代わりになりそうだから	540	59	84	86	92	219	7.2	7.5	7.2	6.1	7.7	7.4
食事療法に併せて利用すれば効果が高くなりそうだから	1,087	82	128	180	162	535	14.5	10.4	11.0	12.7	13.6	18.1
なんとなく健康によさそうだと思うから	3,346	338	570	688	523	1,227	44.6	42.9	49.1	48.7	44.0	41.6
トクホ以外の健康食品で効果が実感できなかった経験があるから	149	21	18	25	21	64	2.0	2.7	1.5	1.8	1.8	2.2
製品の味や効果、パッケージや広告が気に入って選んだら、トクホだった（トクホであることは製品を選択する上で関係なかった）	591	93	100	120	89	189	7.9	11.8	8.6	8.5	7.5	6.4
その他	91	6	17	21	16	31	1.2	0.8	1.5	1.5	1.3	1.1
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
回答者数	7,500	787	1,162	1,413	1,189	2,949						

【本調査】問 13（「脂肪の吸収を抑える」という言葉が、パッケージや広告に目立つように、キャッチコピーとして記載されているトクホがあります。この言葉から判る「期待できる効果」はどれだと思いますか。以下から、当てはまると思うものを全て選んでください。）

今までに利用したトクホの効果	実数（単位：人）						構成比（回答数/回答者数）（単位：%）					
	全体	20代	30代	40代	50代	60歳以上	全体	20代	30代	40代	50代	60歳以上
体脂肪が減る（増えない）	2,468	292	440	509	396	831	32.9	37.1	37.9	36.0	33.3	28.2
血液中の中性脂肪が減る（増えない）	2,304	229	338	432	365	940	30.7	29.1	29.1	30.6	30.7	31.9
コレステロールが下がる（上がらなくなる）	1,966	183	296	369	331	787	26.2	23.3	25.5	26.1	27.8	26.7
体重が減る（増えない）	1,011	135	216	219	148	293	13.5	17.2	18.6	15.5	12.4	9.9
食事から摂取するはずのカロリーがかなり抑えられる	850	99	160	154	138	299	11.3	12.6	13.8	10.9	11.6	10.1
食事から摂取するはずのカロリーが少しは抑えられる	1,562	204	273	308	227	550	20.8	25.9	23.5	21.8	19.1	18.7
食べた食事に含まれる脂肪が体にほとんど吸収されない	502	76	98	96	81	151	6.7	9.7	8.4	6.8	6.8	5.1
食べた食事に含まれる脂肪が体に吸収されるのを少しは抑える	2,519	249	367	474	375	1,054	33.6	31.6	31.6	33.5	31.5	35.7
具体的にはわからないが、体に良さそうということは判る	418	31	39	52	55	241	5.6	3.9	3.4	3.7	4.6	8.2
製品によって効果は異なるので、この言葉だけではどのような効果が期待できるか判らない	982	91	123	183	157	428	13.1	11.6	10.6	13.0	13.2	14.5
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
回答者数	7,500	787	1,162	1,413	1,189	2,949						

○特定保健用食品の利用者の効果の実感に関する調査

【本調査】問7（トクホを利用して、効果を実感できましたか。以下から1つを選んでください。）

×【本調査】問3（トクホを利用する際、同じ製品を継続して利用しますか。以下から最もあてはまるものを1つを選んでください。）

×【予備調査】問3（最近のご自身の運動状況についてお教えてください。以下から1つを選んでください。）

「期待した効果は実感できなかった」と回答した者(2,822人)

運動状況	実数（単位：人）					構成比（回答数/全体の回答者数）（単位：%）				
	運動状況					運動状況				
	全体	週1度以上、運動を行っている	月に数度、行う程度である	年に数度、行う程度である	全く運動していない	全体	週1度以上、運動を行っている	月に数度、行う程度である	年に数度、行う程度である	全く運動していない
同じ製品を数週間、毎日利用する	336	165	44	21	106	11.9	5.8	1.6	0.7	3.8
同じ製品をある程度続けて利用するが、毎日は利用しない	611	267	121	66	157	21.7	9.5	4.3	2.3	5.6
同じ製品を気が向いたときのみ利用する	762	289	165	80	228	27.0	10.2	5.8	2.8	8.1
色々な製品を使い分けながら、継続して利用している	133	56	27	11	39	4.7	2.0	1.0	0.4	1.4
色々な製品を気が向いたときのみ利用する	980	352	155	120	353	34.7	12.5	5.5	4.3	12.5
無回答	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
計	2,822	1,129	512	298	883	100	40.0	18.1	10.6	31.3

「期待した効果を実感できた」と回答した者(519人)

運動状況	実数 (単位：人)					構成比 (回答数/全体の回答者数) (単位：%)				
	運動状況					運動状況				
	全体	週1度以上、運動を行っている	月に数度、行う程度である	年に数度、行う程度である	全く運動していない	全体	週1度以上、運動を行っている	月に数度、行う程度である	年に数度、行う程度である	全く運動していない
同じ製品を数週間、毎日利用する	241	149	31	16	45	46.4	28.7	6.0	3.1	8.7
同じ製品をある程度続けて利用するが、毎日は利用しない	153	83	39	12	19	29.5	16.0	7.5	2.3	3.7
同じ製品を気が向いたときのみ利用する	71	38	9	8	16	13.7	7.3	1.7	1.5	3.1
色々な製品を使い分けながら、継続して利用している	20	12	4	1	3	3.9	2.3	0.8	0.2	0.6
色々な製品を気が向いたときのみ利用する	34	16	6	2	10	6.6	3.1	1.2	0.4	1.9
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
計	519	298	89	39	93	100	57.4	17.1	7.5	17.9

「期待した効果が実感できた製品もあったが、実感できない製品もあった」と回答した者(1,551人)

運動状況	実数 (単位：人)					構成比 (回答数/全体の回答者数) (単位：%)				
	運動状況					運動状況				
	全体	週1度以上、運動を行っている	月に数度、行う程度である	年に数度、行う程度である	全く運動していない	全体	週1度以上、運動を行っている	月に数度、行う程度である	年に数度、行う程度である	全く運動していない
同じ製品を数週間、毎日利用する	346	191	56	27	72	22.3	12.3	3.6	1.7	4.6
同じ製品をある程度続けて利用するが、毎日は利用しない	606	296	164	47	99	39.1	19.1	10.6	3.0	6.4
同じ製品を気が向いたときのみ利用する	337	143	92	47	55	21.7	9.2	5.9	3.0	3.5
色々な製品を使い分けながら、継続して利用している	120	47	27	14	32	7.7	3.0	1.7	0.9	2.1
色々な製品を気が向いたときのみ利用する	142	59	25	16	42	9.2	3.8	1.6	1.0	2.7
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
計	1,551	736	364	151	300	100	47.5	23.5	9.7	19.3

○特定保健用食品の利用者の効果の実感に関する調査

【本調査】問5（トクホを利用（購入）する際、以下の内容を見て利用（購入）を決めていますか。以下から1つを選んでください。）

×【本調査】問5（トクホを利用（購入）する際、以下の内容を見て利用（購入）を決めていますか。以下から1つを選んでください。）

		実数（単位：人）				構成比（回答数/全体の回答者数）（単位：％）			
		キャッチコピーや広告				キャッチコピーや広告			
		全体	見て利用（購入）を決めている	見ているが、利用（購入）の決め手にはならない	見ていない	全体	見て利用（購入）を決めている	見ているが、利用（購入）の決め手にはならない	見ていない
許可表示	見て利用（購入）を決めている	1,073	802	232	39	14.3	10.7	3.1	0.5
	見ているが、利用（購入）の決め手にはならない	715	290	396	29	9.5	3.9	5.3	0.4
	見ていない(確認したことがない)(※)	5,712	2,018	2,169	1,525	76.2	26.9	28.9	20.3
計		7,500	3,110	2,797	1,593	100	41.5	37.3	21.2

※本調査 問4にて「表示があることは知っているが、確認したことはない」「表示があることを知らなかったので、確認したことはない」のいずれかを回答した者を「利用（購入）時に見ていない」として集計したもの