

「健康食品」の利用状況

1. 一般的な利用状況

(1) 摂取割合・摂取頻度

- 「健康食品」の摂取について、「毎日、使用している」(17.6%) または「時々、使用している」(23.6%) 人は、約41%。(参照1)
- 「健康食品」の摂取について、「ほぼ毎日利用している」(26%) または「たまに利用している」(32%) 人は、約6割。(参照2)
- 最近1年間に「健康食品」を摂取したことがある人は、43.8%。(参照3)
- 「いわゆる健康食品」を毎日摂取している人は、37%。(参照3)

(2) 性別による摂取状況の相違

- 「健康食品」の摂取は、男性(36%)より女性(46%)の方が多い。(参照1)
- 「健康食品」の摂取は、男性(54%)より女性(63%)の方が多い。(参照2)

(3) 摂取目的

- 「健康食品」の摂取のきっかけは、男女ともすべての年代で、「健康の維持が必要と考えたため」が最も多く、次いで、「テレビ・新聞等で広告を見てよさそうだと考えたため」・「家族・友人に勧められたため」・「病気の予防や治療のため」。(参照1)
- 「健康食品」の摂取目的は、「体調の維持・病気の予防」(50%)が最も多く、次いで、「健康の増進」(43%)、「特定の栄養素の補給」(40%)、「疲労回復」(35%)。「美容」・「ダイエット」・「老化予防」は、いずれも14~15%。「病状の改善」は、11%。(参照2)
- 「いわゆる健康食品」の摂取目的は、「健康増進」(41.2%)が最も多く、次いで、「栄養バランス」(37.5%)、「疲労回復」(22.9%)、「特定の栄養素摂取」(14.7%)。(参照3)

2. ハイリスクグループの利用状況

(1) 病者

1) 摂取割合

- 入院患者の26%、外来患者の37%が、機能性食品を「現在使用中」。(参照4)
- 入院患者の20.4%、外来患者の39.1%が、「健康食品」を摂取。(参照5)

2) 摂取目的

- 機能的食品に期待する効果は、入院患者では、「病気の治療」(38%)が最も多く、次いで「健康維持」(28%)、「栄養補給」(17%)、「病気の予防」(11%)。外来患者では、「健康維持」(52%)が最も多く、次いで「病気の予防」(28%)、「病気の治療」(11%)、「栄養補給」(5%)。(参照4)
- 「健康食品」の摂取目的は、「健康維持」が最も多く、入院患者で71.9%、外来患者で68.2%。「病気の予防」は、入院患者で23.1%、外来患者で33.3%。「病気の治療」は、入院患者で13.2%、外来患者で10.0%。(参照5)

3) 処方薬との併用

- 入院患者の17.7%、外来患者の36.8%が、処方薬と「健康食品」を併用。(参照5)
- 生活習慣病などのハイリスクグループの者の46%が、処方薬と「健康食品」を併用。(参照2)

4) 医師等への相談

- 機能的食品の摂取について、入院患者で71%、外来患者で45%が、医療機関に伝えていない。(参照4)
- 「健康食品」の摂取について、入院患者及び外来患者ともに約70%が、医師に相談していない。(参照5)

(2) がん患者

1) 患者背景による補完代替医療の利用割合の相違

- 日本のがん患者の補完代替医療の利用割合を患者背景別にみると、それぞれ、60歳以下>61歳以上、女性>男性、一日の半分以上を床上安静>活動制限ほとんどなし、高学歴>低学歴、(がん診断後に)人生観の変化あり>人生観の変化なし、化学療法を受けた患者>化学療法を受けていない患者、緩和ケア病棟患者>がんセンター患者、肺がん・乳がん・肝胆道がん>頭頸部がん・消化管がん・肥尿生殖器がん。(参照6)
- 利用している補完代替医療の種類は「健康食品」・サプリメントが、96.2%。(参照6)

2) 種類

- 摂取している「健康食品」・サプリメントの種類は、アガリクス60.6%、プロポリス28.8%、AHCC(シイタケ属の担子菌由来培養抽出物)8.4%、生薬7.1%、キトサン7.1%、サメ軟骨6.7%、レイシ6.3%、ウコン5.9%、ビタミン4.8%、メシ

マコブ 4.4%、クロレラ 3.7%。(参照 6)

3) 利用目的

- 補完代替医療の利用目的は、がんの進行抑制 (67.1%)、治療 (44.5%)、症状緩和 (27.1%)、通常医療を補完するため (20.7%)。(参照 6)

4) 副作用

- 補完代替医療を利用し、副作用があった人は、5%。その症状は、吐気、下痢、便秘、皮疹、肝機能異常など。(参照 6)

5) 医師等への相談

- 補完代替医療の利用に関して医師に相談しなかった人は、60.7%。(参照 6)

(3) 子ども

1) 摂取割合・摂取頻度・摂取年齢等

- サプリメント・「健康食品」を摂取している患児 (小児科外来受診者) は、1198 名中 131 名 (10.9%)。(参照 7)
- サプリメントを摂取したことのある子ども (4 歳から 17 歳まで) は、139 人 (20.4%)。うち 72 人 (10.6%) が現在摂取中で、67 人 (9.8%) が過去に摂取。サプリメントの摂取と非摂取について、男女差はなし。(参照 8)
- 幼児にサプリメント (錠剤・カプセル状に限る) を摂取させたことのある母親は、100 名 (9.5%)。(参照 9)
- 子ども (6 歳まで) のサプリメントの摂取は、15% (228 人)。うち、「毎日」が 2.1% (32 人)、「時々」が 7.0% (106 人)、「過去に摂取」が 5.9% (90 人)。(参照 10)
- 子ども (6 歳まで) のサプリメント摂取者において、摂取開始は、3 歳からが最も多く、0 歳から摂取しているケースもあり。(参照 10)
- 中学生以下の子供に「健康食品」を摂取させている割合は、6%。(参照 3)
- 中学生以下の子供に「いわゆる健康食品」を摂取させる頻度は、「調子が悪いときのみ摂取させている」が最も多く、76.5%。(参照 3)
- 運動系の部活動に所属している生徒の摂取率は、所属していない生徒のそれに比べ、小・中・高校生共に、有意に高い。(参照 11)
- 摂取期間は、6 カ月以内が小・中・高校生共に最も多い。(参照 11)

2) 種類

- 摂取したサプリメントの種類は、ビタミン類が最も多く、次いでミネラル類、植物成分。(参照 7)
- 摂取したサプリメントの種類は、鉄、カルシウム、亜鉛を含むミネラル (37%) が最も多く、次いで、マルチビタミン、ビタミン B、ビタミン C を含むビタミン類 (29%)、ブルーベリー抽出物 (16%)。(参照 8)
- ビタミン及びミネラルのみの摂取群は 67.5% (154 人) で、それ以外の摂取群は 32.5% (74 人)。ビタミン及びミネラル以外の摂取群は、魚油 (44.6%) の摂取が最も多く、次いで、キシリトール (10.8%)、プロテイン (9.5%)、ハーブ (8.1%)、酢 (4.1%)。(参照 10)
- 摂取したサプリメントの形態は、タブレットと咀嚼錠が多い。(参照 10)
- 摂取した「健康食品」の種類は、小・中・高校生いずれにおいても、ビタミン・ミネラル、プロテインが主。少数ではあるが、青汁、グルコサミン、オルニチン、ローヤルゼリー等。小学生ほど、青汁等の高齢者の利用率が高い品目の摂取率が増加。(参照 11)

3) 摂取目的

- 摂取目的は、「健康に良い」(38 名) が最も多い。栄養補給、ビタミンの補給、野菜不足を補うなど普段の食事では不十分との認識による摂取者は 35 名。(参照 7)
- 子供 (6 歳まで) のサプリメント摂取者において、摂取目的は、「栄養補給」が最も多く (ビタミン及びミネラル摂取群 70.1%、それ以外の摂取群 57.4%)、次いで、「健康増進」(同 20.8%、41.2%)、「病気予防」(同 12.5%、35.3%)、「体形成」(同 9.7%、19.1%)。(参照 10)
- 中学生以下の子供に「いわゆる健康食品」を摂取させている目的は、「栄養バランス」(48%) が最も多く、次いで、「健康増進」(40%)。(参照 3)
- 「健康食品」の摂取目的は、「からだの調子をよくするため」が最も多く、次いで、「食事の代わり (栄養補給)」や「疲れをとるため」。また、運動系の部活動へ所属している小学生・高校生においては、「体力や筋力をつける」の割合が顕著に増加。(参照 11)

(4) 妊婦

1) 摂取割合・摂取頻度

- サプリメントの摂取割合は、妊娠前が 74.9% (806 人)、妊娠中が 75.3% (810 名)。摂取頻度は、妊娠前では、「毎日」が 20.2%、「時々」が 34.7%、「過去に摂取したことがある」が 20.1%。妊娠中では、「毎日」が 37.2%、「時々」が 22.8%、「過

去に摂取したことがある」が 15.3%と、毎日摂取する人が増加。(参照 12)

- 「健康食品」やサプリメントを毎日摂取している妊婦は、妊娠前が 6.2%に対し、妊娠後は 14.4%。(参照 13)
- 葉酸認知率^{*}及び葉酸サプリメント内服率は、2002 年は 15.3%及び 9.1%と低率であったが、年々上昇し、2007 年はそれぞれ 39.4%及び 43.1%に上昇。(参照 14)
(* : 葉酸の十分な摂取による赤ちゃんの二分脊椎症リスク低減についての知識がある人の割合)
- 葉酸の摂取者は、妊娠 1 カ月から増え始め、2~3 カ月が最も多い。妊娠 3 か月までの時期に「強化された加工食品」、「錠剤・カプセルなどのサプリメント」、「市販薬 (医薬品)」のいずれかから folic acid を摂取した妊婦は 879 人 (71.1%)。(参照 15)
- 葉酸の摂取形態は、サプリメントが最も多く、50.6%の妊婦が妊娠 4~6 カ月時点でもサプリメントを利用。(参照 15)

2) 種類

- サプリメントの種類は、妊娠前では、ビタミン C (42.4%) が最も多く、次いで、葉酸 (34.7%)、ビタミン B 類 (26.8%)、鉄 (24.7%)、コラーゲン (22.8%)、カルシウム (15.8%)、ビタミン E (13.4%)。妊娠中では、葉酸 (93.8%) が最も多く、次いで、鉄 (48.3%)、カルシウム (26.0%)、ビタミン B 類 (22.2%)、ビタミン C (13.1%)、その他。(参照 12)
- サプリメントの種類は、鉄が、妊娠前 0.5%に対し、妊娠後 5.6%、葉酸が妊娠前 1.5%に対し、妊娠後 14.4%、その他・ビタミン類が、妊娠前 6.1%に対し、妊娠後 4.9%、その他の「健康食品」が妊娠前 4.4%に対し、妊娠後 2.7%。(参照 13)

3) 摂取者の経歴

- 葉酸認知率は、高年齢群 (30 代及び 40 代) が低年齢群 (10 代及び 20 代) より有意に高く、高学歴群 (専門学校・短期大学・大学卒業) が低学歴群 (中学校・高等学校卒業) より有意に高い。(参照 14)

4) 摂取目的

- 摂取目的は、妊娠前では、栄養補給 (44.0%) が最も多く、次いで、美容 (42.7%)、健康増進 (28.0%)。妊娠中では、胎児の健康 (80.9%) が最も多く、次いで健康増進 (48.6%)。(参照 12)

(5) 高齢者

1) 摂取割合・摂取頻度

- 最近1年間に「健康食品」を摂取したことがある65歳以上の人は、45.6%。(参照3)
- 「いわゆる健康食品」の摂取頻度は、「毎日摂取している」が55.5%。(参照3)

2) 摂取目的

- 「健康食品」の摂取目的は、「体調・病気予防」(60代:56.5%、70代:59.9%)が最も多く、次いで、「健康増進」(45.2%、50.9%)、「特定の栄養素の補給」(36.7%、37.3%)、「疲労回復」(28.8%、33.5%)、「老化予防」(21.6%、27.4%)。(参照2)
- 「いわゆる健康食品」の摂取目的は、「健康増進」(45%)が最も多く、次いで、「栄養バランス」(28%)、「老化の予防」(26%)、「疲労回復」(22%)、「関節の健康」(19%)、「目の健康」(19%)。(参照3)

3) 処方薬との併用

- 「健康食品」を摂取している70代の高齢者の約3分の2が、処方薬と併用。(参照2)

参照資料

(参照1) 平成21年度東京都福祉保健基礎調査「都民の健康と医療に関する実態と意識」

(参照2) 消費者の「健康食品」の利用に関する実態調査(アンケート調査)平成24年5月
消費者委員会

(参照3) 平成26年3月 消費者庁「食品の機能性表示に関する消費者意向等調査結果」

(参照4) 田中淳, 金力賢治, 楽真澄, 河相和代, 徳島裕子, 久保孝次郎, 高杉益充: 機能性食品(健康食品)についての意識調査. 日病薬誌 2004;40:37-39

(参照5) Tsuyoshi Chiba, Yoko sato, Tomoko Nakanishi, Kaori Yokotani, Sachina Suzuki, Keizo Umegaki: Inappropriate Usage of Dietary Supplements in Patients by Miscommunication with Physicians in Japan. Nutrients 2014;6:5392-5404

(参照6) Ichinosuke Hyodo, Noriko Amano, Kenji Eguchi, Masaru Narabayashi, Jiro Imanishi, Midori Hirai, Tomohito Nakano, Shigemitsu Takashima: Nationwide Survey on Complementary and Alternative Medicine in Cancer Patients in Japan. 2005;23:2645-2654

- (参照 7) 齋藤百枝美、加賀睦子、渡部多真紀、丸山桂司、土屋雅勇、渡邊真知子、柳川幸重、井上圭三：帝京大学病院小児科外来における小児患者のサプリメント・健康食品の使用状況. *Jpn. J. Drug Inform.* 2010;11(3):156-162
- (参照 8) Nagisa Mori, Masaru Kubota, Shoko Hamada, Ayako Nagai：Prevalence and characterization of supplement use among healthy children and adolescents in an urban Japanese city. *Health* 2-11;3(3):135-140
- (参照 9) 橋本洋子、佐藤陽子、中西朋子、横谷馨倫、梅垣敬三：幼児を持つ母親の食や栄養、サプリメントに関する知識と情報源. *栄養学雑誌* 2011;69(1):39-47
- (参照 10) Yoko SATO, Azumi YAMAGOSHI, Yoko HASHIMOTO, Nantiga VIRGONAm Yoshiharu HOSHIYAMA, Keizo UMEGAKI：Use of Dietary Supplements among Preschool Children in Japan *J Nutr Sci Vitaminal* 2009;55:317-325
- (参照 11) 安楽誠、富田久夫、佐藤栄治、田淵紀彦、吉富博則、岡村信行、田口勝英、近藤裕子、村上信行：学校薬剤師を介した小・中・高校生的一般用医薬品・健康食品の使用実態調査. *Pharmaceutical Society of Japan* 2011;131(5):835-842
- (参照 12) Sato Y, Nakanishi T, Chiba T, Yokotani K, Ishinaga K, Takimoto H, Itoh H, Umegaki K.：Prevalence of inappropriate dietary supplement use among pregnant women in Japan; *Asia Pac J Clin Nutr.* 2013;22(1):83-9
- (参照 13) 澤田美耶、小林ゆき子、原田清美、田中優里佳、重村智栄子、栗林喜代子、大矢みゆき、松本雅美、横田昇平、浅野弘明、荻原暢子、北川郁美、東あかね：都市近郊妊婦の妊娠前後の食生活、サプリメントの利用及び喫煙習慣の比較. *京府医大看護紀要* 2010;20:69-75
- (参照 14) 近藤美佳、森川重彦、下須賀洋一、近藤厚生：神経管閉鎖障害の防止：妊婦の葉酸認知率と葉酸サプリメント内服率、産婦人科外来からの情報発信. *周産期医学* 2011;41(4)549-552
- (参照 15) 佐藤陽子、中西朋子、千葉剛、梅垣敬三：妊婦における神経管閉鎖障害リスク低減のための folic acid 摂取行動に関する全国インターネット調査. *日本公衛誌* 2014;61(7):321-332