

サプリメントに関する意識についての考察 (1)

Survey of Concerns about Dietary Supplements (1)

石塚 盈代 富岡 徹久 桑 守豊 美

ISHIZUKA Mitsuyo, TOMIOKA Tetsuhisa and KUWAMORI Toyomi

I はじめに

近年、生活習慣病の多発や超高齢社会を間近にして、国民の健康志向が急速に高まりをみせており、アメリカやヨーロッパと同様に日本でもサプリメントへの関心とその利用とが急増している。

サプリメントという言葉についてはここ数年、食品と医薬品・医薬部外品との間に位置するという認識が行き渡って来たと思われる。かつて、食品としてのドリンクがアンプルの形状で出たことがあったが、サプリメントは概して食品の栄養成分を抽出してかつ濃縮している関係で、ドリンクや錠剤やカプセル等さまざまな形態をとっている。この趨勢を受けて、平成13年の国民栄養調査では、食生活状況調査の満15歳以上を対象に、ビタミン・ミネラルの利用状況の把握を行っている。

今回、高校生と大学生の保護者にサプリメントに関してアンケートによる意識調査を行った結果について報告する。

II 調査方法

調査時期 調査対象；

調査時期は平成15年4月と7月である。

調査対象は工業高等専門学校5年生36名・短大2年生47名・大学1年生31名計114名の各々の家庭で、内訳は男性19名、女性95名である。

表1 対象の内訳 (人)

	20代	40代	50代	60代	70代
男性	6	0	11	0	2
女性	9	48	31	7	0

アンケート用紙；巻末に示した。

III 結果

1) プリメントということばについて

表2に結果を示した。"知っている"という割合は男性が66.7%、女性が58.9%でやや男性に多く、"知らない"という割合は男性が11.1%、女性が7.3%とやや男性に多い。

表2 サプリメントの認知度 (%)

性別	知っている	聞いたことはある	知らない
男性	66.7	22.2	11.1
女性	58.9	33.8	7.3
平均	62.8	28.0	9.2

いしづか みつよ とみおか てつひさ くわもり とよみ (食物栄養学科)

"知っている"と"聞いたことはある"とを合わせた全体の平均で90.8%が認知している。

2) 医薬品との差異について

表3に結果を示した。サプリメントは食品として規定されているのであるが、はっきりと"違う"と考えている割合は男性53.1%、女性が83.3%で"わからない"割合は男性35.4%、女性7.4%であり、正確な認識の割合は女性が高かった。

3) 摂取内容について (重複回答)

(1) ビタミン (%)

表4にビタミンの摂取状況を示した。男女共に約半数は摂取していない。摂取が最も多いのは男女共にビタミンCであった。

表3 医薬品との差異 (%)

性別	薬と同じ	ちがっている	わからない	無記入
男性	0	53.1	35.4	11.5
女性	2.2	70.0	13.3	14.5
平均	1.1	61.5	24.4	13.0

表4 ビタミン摂取 (%)

性別	VB	VC	VA	VD	VE	カロテン	無摂取
男性	7.8	72.2	17.7	13.8	13.8	9.0	53.8
女性	21.4	31.0	10.4	3.2	16.4	6.3	52.0
平均	14.6	51.6	14.0	8.5	15.1	7.6	52.9

(2) ミネラル

表5にミネラルの摂取状況を示した。男女共に半数以上は摂取していない。摂取が最も多いのは男性は鉄で女性はカルシウムであった。

表5 ミネラル摂取 (%)

性別	Ca	Mg	Fe	Mn	Cu	Zn	Mo	Se	Cr	Iz	無摂取
男性	5.6	5.6	13.8	0	0	0	0	0	0	0	61.5
女性	17.8	7.8	9.2	5.6	1.8	1.8	0	3.7	0	3.7	58.8
平均	11.7	6.7	11.5	2.8	0.9	0.9	0	1.8	0	1.8	60.2

(3) ハーブ等

表6にハーブ等のうち、サプリメントとさ

れるものの摂取状況を示した。ビタミンやミネラルと異なり、男女間にはかなり差がみられた。男性では無摂取が69.2%と多く、女性でも40.4%を占めていた。

表6 ハーブ摂取 (%)

性別	ブルーベリー	クランベリー	アロエ	ノコギリヤシ	ウコン
男性	16.7	0	16.7	0	0
女性	25.9	3.6	10.9	0	6.8
平均	21.3	1.8	13.8	0	3.4

	アガリクス	ダイズイソフラボン	イチョウ	DAN	無摂取
	0	0	8.3	8.3	69.2
	3.7	1.8	4.6	4.6	40.4
	1.8	0.9	6.4	6.4	54.8

4) 食事について

表7 食事回数 (%)

性別	毎日3回	2回もある	その他
男性	69.2	15.4	0
女性	76.8	18.5	0
平均	73.0	17.0	0

1日の食事回数は70%以上が毎日だいたい3回と回答しており、後述のどこで食事するかという回答との連動が考えられる。

表8 間食の状況 (%)

性別	間食で補う	食間はお茶	自宅では間食	ほとんど間食なし
男性	0	30.8	23.1	15.4
女性	14.8	22.2	29.6	18.5
平均	7.4	26.5	26.4	17.0

表9 食事場所 (%)

性別	自宅	昼	外出	夜	外出	夜	自宅
男性	23.1	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	46.2
女性	42.6	9.2	1.8	1.8	1.8	1.8	51.8
平均	32.8	8.4	4.8	4.8	4.8	4.8	49.0

表10 苦手な食材 (%)

性別	野菜	キノコ/山菜	芋	海藻	肉	魚	乳製品	アレルギー
男性	0	7.7	0	0	15.4	7.7	7.7	0
女性	3.7	0	3.7	3.7	13.0	5.6	5.6	3.7
平均	1.8	3.8	1.8	1.8	14.2	7.2	7.2	1.8

肉類のみは男性15.4%、女性13.0%と他の食材に比べ苦手な割合が高い。一方地域性として、魚類は男性7.7%、女性5.6%とそれぞれ約1/2である。

5) 栄養バランスについて

表11 栄養バランスの注目点 (%)

性別	ビタミン	カロリー	ミネラル	気にしない	その他
男性	0	7.7	7.7	53.8	0
女性	22.2	44.4	7.4	31.5	3.7
平均	11.1	26.0	7.5	42.6	1.8

男性では"食品の栄養バランスは気にしない"という割合が53.8%と女性の約1.7倍を示す。女性は食品のカロリー・ビタミンが"気になる"割合が高い。

6) サプリメント利用動機

これまでの質問を踏まえて、現に利用しているもしくは利用したいと考えている場合、何が大きな動機かを質問した。結果は表12に示した。男性は"友人や知人に良いと聞いたので"利用という割合が15.4%で、女性は"食事自体の充実がむつかしいので"が24.1%約1/4であった。不調という割合は女性16.7%と第2位であるが、男性については女性の約1/2で低かった。

表12 サプリメントの利用動機 (%)

性別	食事の充実困難	ストレスの増加	服薬まででない	不調
男性	0	7.7	0	7.7
女性	24.1	0	9.2	16.7
平均	12.0	3.8	4.6	12.2

ハーブ類に関心	友人知人	薬局のすすめ	その他
0	15.4	7.7	7.7
0	14.8	7.4	5.6
0	15.1	7.6	6.6

7) 表示の着眼点

さまざまなサプリメントは表示の義務があ

り、利用者はその情報によって選択を行う。表示のうちどこが最も読まれているのか質問し表13に結果を示した。

表13 表示について (%)

性別	成分	着色料	保存料	水なし	製造保存期間	その他
男性	7.7	15.4	7.7	0	30.8	0
女性	40.7	27.8	24.1	5.6	48.1	0
平均	24.2	21.6	15.9	2.8	39.4	0

"製造月日や品質保持期間などはよく読む"という割合は男性で30.8%、女性で48.1%を示している。これに比べると"成分などをよく読む"の男性7.7%、女性40.7%は低いのでよりわかりやすい表現と共に利用者の知識アップも必要であろう。またこれまでの食品添加物の知識が定着し、着色料や保存料に注目している割合がついで高かった。

8) 自由記述—食事以外に摂取されている物—

キトサン含有食品、ダイエット食品、プロポリス、健康茶、にんにく卵黄、シソの実油等

IV 考察

サプリメントは男女共に9割に認知されているが、"サプリメントは薬と同じかどうか判らない"が24.4%あって、食品であるという認識を持ってもらう必要を感じた。またその認知は男性が高いがはっきりと食品であるというのは女性が高い。男性は"栄養バランスを気にしない"割合が53.8%、女性は31.5%で、一方"食事の充実が困難"が男性0%、女性24.1%という割合との関係が示された。

今回調査では、ビタミン、ミネラル、ハーブをサプリメントから摂取していない割合はそれぞれ52.9%、60.2%、54.8%といずれも半数以上が利用していない。これは73.0%が毎日きっちり食事し、32.8%が昼・夕食、49%が夕食を自宅で

とっていて、おおむね食事の充実ができてい
ためであると思われる。ビタミンはCの摂取が高
く、これは販売が多いこと、宣伝も頻繁である
ためと考える。ミネラルはCaが女性の17.8%に
摂取され、日本人に不足しがちという点と、骨
粗鬆症の認識という点が考えられる。

表示では"製造年月日や品質保持期限などはよ
く読む"が多いことから、この点では食品と同様
新鮮であることが求められていた。前述のよう
に女性は利用動機として"食事の充実が困難"の割
合が高く、"成分などをよく読む"のも男性7.7%に
対して女性は24.1%と高かった。

本来サプリメントの使用にあたっては、食生
活の充実が基盤であり、やむをえぬ場合にのみ
使うのが望ましいと著者らは考える。その際の
「やむをえぬ場合」という判断基準はからだの
状態が望ましくないとの判断であり、個人の責
任での判断と服用が多い。含有成分等によっ
ては過剰症も考えられ、用量がその人にとって
適正か等の正しい助言が必要であろう。

この点で今日、日常生活を離れた医療の現場
ではからだの状況を評価するためアセスメント
が行われ始めている。これは

1 身体計測 2 血液検査 3 臨床検査 4 食事
摂取調査 5 環境要因 6 心理状態 等
からなっている。しかし個人がこれらすべてを
日常生活で行うのは不可能といえる。したがっ
て栄養士の立場として、食生活の重要性に鑑み
日常でいかに食事評価するか、身体状況を把握
するかの方法の確立が不可欠である。また食事
を構成する食材とサプリメントとの関わりが今
回明確ではないので、再度調査したい。
食材・食事・個人というさまざまな立場から栄
養士養成校として今後も研究を進めたい。

V まとめ

サプリメントは男女共に9割に認知されてい
る。しかし薬と同じかどうか判らない"が24.4%
あって、食品であるという認識が浸透していな
いといえる。ビタミンではCの摂取が高く、ミネ
ラルはCaが女性の17.8%に摂取されていた。ま
たビタミン、ミネラル、ハーブをサプリメント
かた摂取していない割合はそれぞれ52.9%、60.2
%、54.8%といずれも半数以上が利用してい
ない。これは73.0%が毎日きっちり食事し、32.8%
が昼・夕食、49%が夕食を自宅であって、
おおむね食事の充実ができてい
ためであると思われる。またサプリメントの利用に当たっ
ては、食生活の重要性に鑑み日常の生活の上でい
かに食事評価するか、個人個人の身体状況を把
握するかという方法の確立が不可欠であると認
識した。

謝 辞

本調査にあたり、アンケートの実施にご協力頂
きました富山工業高等専門学校5年生・富山短
期大学2年生・富山国際大学1年生の各々の家
族の方々ならびに富山国際大学桑原宣彰教授、
尾畑納子教授に深謝いたします。

文 献

- ・厚生労働省健康局総務課生活習慣病
対策室栄養調査係：
平成13年国民栄養調査結果の概要
- ・大西 憲明編：医薬品と飲食物・サプ
リメントの相互作用とそのマネー
ジメント
(2003年 フジメデイカル出版)
- ・橋詰 直孝監：薬剤師と栄養士 連携のた
めのサプリメント基礎知識
- ・岩村 容子：変わる家族 変わる食卓 真
実に破壊されるマーケティング常識
本調査の一部は第36回日本薬剤師会学術大会
において発表した。

サプリメントに関するアンケート

富山短期大学 食物栄養学科 石塚 盈代、富岡 徹久、桑守 豊美

※さまざまな理由で食事が不足だという時にサプリメントが用いられます。

このサプリメントについて以下にお答えいただきますようお願いいたします。

[○印をおつけ下さい。]

- a お答えいただく方は、() 男性・() 女性
- b 年代は、() 20代・() 30代・() 40代・() 50代・() 60代・() 70代・() 80代
- c サプリメントということばをごぞんじでしたか。
() 知っている () 聞いたことはある () 知らない
- d 薬と同じだと思われませんか、違うと思われませんか。
() 同じだ () ちがっている () わからない
- e 現在食事の外に摂っておられるものがあれば() に○印、摂っておられるものがなければ×印の
どちらかをつけて下さい。

ビタミン

- () ビタミンB群 () ビタミンC () ビタミンA () ビタミンD () ビタミンE
() カロテン () まったく摂っていない

ミネラル

- () カルシウム () マグネシウム () 鉄 () マンガン () 銅 () 亜鉛
() モリブデン () セレン () クロム () ヨウ素 () まったく摂っていない

ハーブ等

- () ブルーベリー () クランベリー () アロエ () ノコギリヤシ () ウコン
() アガリ斯克 () 大豆イソフラボン () いちょう () DHA
() まったく摂っていない

その他食事以外に摂っていらっしゃるものがあれば、[] 内にお書き下さい。

ご自分にあてはまる () に○をつけて下さい。1つ以上のこともあると思います。

☆食事についてお聞きします。

健康の基本は食事であって、栄養士はその専門家です。そこで皆さんに、ご自分で実行しておられるバランスの良い食事について御うかがいします。

- ・ () 毎日だいたい3回 () 忙しいと2回のこともある () その他
- ・ () 食事で不足する分を間食で補う () 食事と食事の間はお茶程度である
() 職場では間食しないが自宅でする場合もある () ほとんど間食しない
- ・ () 昼、夜共ほとんど自宅で食事できる () 昼は外食が多い () 夜外食になることが多い
() 夜はほとんど自宅で食事できる
- ・ () 食材では野菜が苦手 () キノコや山菜が苦手 () イモ類が苦手
() 海藻類が食べにくく苦手 () 肉類が苦手 () 魚類が苦手 () 乳製品が苦手
() アレルギーがあって食べられない食品がある

☆栄養バランスについてお聞きします。

食事ではいろいろの栄養素が体内にとりこまれて、それぞれ役目を果たします。その点についてお聞きします。

- ・ () 食品のビタミンをよく考える方だ () カロリーをよく考えている方だ
- ・ () 食品のミネラルをよく考える方だ () あまり気にしたことはない
- ・ () その他 []

☆サプリメントを利用されている方、利用したいと思われる方についてどうしてかをお聞きします。

- ・ () 食事自体の充実がむつかしいので () ストレスがますます多くなるので
- ・ () 薬を飲むほどではないので () なんとなく調子が良くないように思うので
- ・ () 古くから使われて来た植物—ハーブ類—に関心があるので
- ・ () 友人や知人に良いと聞いたので () 薬局等ですすめられたので
- ・ () その他 []

☆表示などについてお聞きします。

- ・ () 成分などをよく読む
- ・ () 主成分の外の合成着色料などが気になる
- ・ () 保存料(防腐剤)などが気になる
- ・ () 水なしで飲む事がある
- ・ () 製造年月日や品質保持期間などはよく読む
- ・ () その他 []

《ご協力ありがとうございました。》