

【話題の食品成分の科学情報:詳細】

国内外で注意喚起された健康食品による健康被害の特徴 (Ver.190524)

画面を閉じる

発信者 研究報告

本文 ■はじめに

健康食品の人気が高まる一方で、利用による体調不良も発生しています。時には、違法に医薬品成分を添加した製品や有害な成分が混入した違反製品の利用によって健康を害する事例も報告されています。国内では、痩せる効果を宣伝した「[ホスピタルダイエット](#)」などと称する製品の利用における健康被害の発生について厚生労働省が注意喚起を行いました。国外の行政機関も、このような違反製品の情報や健康被害の発生についての情報を公表しており、当サイトの[被害関連情報](#)では、国内外の注意喚起情報を集めて掲載しています。これまでに掲載した注意喚起情報から、健康食品の利用による健康被害の特徴をまとめ、論文発表しました([PMID:29695678](#))。ここでは、その内容をアップデートしてご紹介します。

■当サイトに掲載している注意喚起情報の特徴

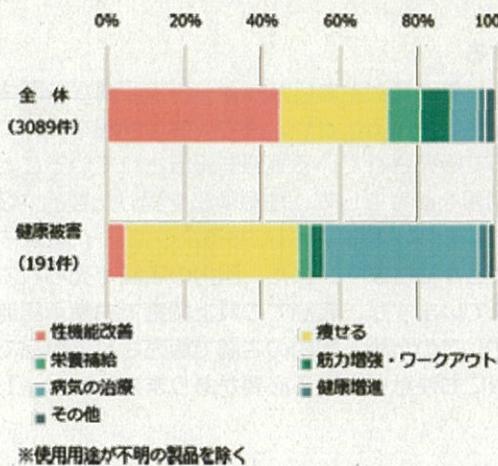


図1. 注意喚起を受けた製品の使用用途

2010年1月から2018年12月に掲載した情報は3,569件でした。多くは行政機関が摘発した違反製品や業者による自主回収の情報ですが、実際に製品の利用によって発生した健康被害の情報も217件ありました。

注意喚起の対象となった製品の多くは、違法に医薬品成分が入れられていたり、表示されていた製品（無承認無許可医薬品）で、健康被害の事例では8割以上を占めました。このほか、表示されていないアレルギーや基準値を超える重金属、細菌類などが混入した製品に対して注意喚起が行われていました。各製品が宣伝していた使用用途は、性能改善が最も多く、これに続き痩せる効果が多かった一方で、健康被害が報告された製品は、痩せるためや病気の治療のために利用されていました（図1）。

■日本での注意喚起情報の特徴

日本国内の公的機関から出された注意喚起情報は569件で、このうち健康被害の情報は24件でした。この24件の被害事例のうち、22件が痩せるための目的で無承認無許可医薬品の利用によるものでした。無承認無許可医薬品は、国内での流通が禁じられ、厳正な取り締まりが行われていますが、その多くは海外などからインターネットを利用して入手（個人輸入）されていました（図2）。被害を受けた方の21件が女性で、特に10代から30代までの若い年代での被害が目立ちました。また、過去に国内外で違反製品として注意喚起を受けた製品による被害や、すでに国内で健康被害が報告されていた製品による似たような被害の事例も報告されていました。

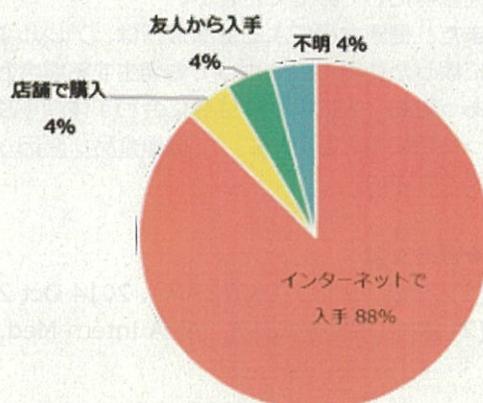


図2. 日本での健康被害の原因製品の入手方法 (24件)

■健康被害にあわないためのポイント

無承認無許可医薬品や有害な成分を含む違反製品は、見た目では判別することができません。しかし、これまでに報告された健康被害の事例では共通した特徴がみられ、特に日本では同じような製品による同じような被害が何回も繰り返し発生しています。その特徴を参考に、違反製品による健康被害にあわないようにしましょう。

ポイント1：海外製品の個人輸入には細心の注意を

インターネットを介して、海外で販売されている製品を簡単に入手（個人輸入）することができるようになりました。しかし、海外で健康食品として販売されていても日本では医薬品に該当する成分が含まれている場合があります。インターネットで製品を購入する際には十分に注意しましょう。また、海外旅行のおみやげとして、現地で入手した健康食品を利用する場合も注意が必要です。家族や親しい知人からのすすめであっても、品質のわからない製品を安易に利用しないようにしましょう。

ポイント2：治療効果や劇的な効果を謳う製品は疑ってかかる

市場では、「これを飲めばがんが治る」などと病気の治療効果を謳う健康食品が見受けられます。しかし、健康食品に薬のような治療効果を期待することはできません。また、「飲むだけでマイナス〇〇kg」といった劇的な効果を謳っている製品にも注意が必要です。医薬品成分が違法に含まれている可能性があります。このような強い効果の標榜を安易に信用せず、また健康食品を薬の代わりに使用することはやめましょう。

ポイント3：行政機関の注意喚起情報を参考にする

国内外の行政機関が公表する注意喚起情報の多くは製品名とともにパッケージの写真が公開されています。同じ名称の製品で繰り返し被害が発生していることや、過去に注意喚起を受けて回収された製品がその後も違法に医薬品を添加して販売されている実態も報告されていることから（1）（2）、行政機関から出される注意喚起情報を参考にして、注意喚起を受けた製品や名称・外観の似ている製品を使用しないようにしましょう。ポイント1にあるように、インターネットでは海外の業者から簡単に製品を購入することができます。また、国内の店舗で売られている製品は日本の法律にもとづいて規制が行われていますが、店舗での買上調査でも無承認無許可医薬品にあたる海外製品が発見されています。このため、国内の店舗で販売される製品であっても、特に海外製品では、国外での摘発情報にも注意を向ける必要があります。当サイトの[被害関連情報](#)をご活用ください。

■おわりに

健康食品による健康被害にあわないようにするためには、効果などの良い面だけではなく、発生しうる悪い影響についても考えてみるのが重要です。注意喚起された違反製品の存在もその1つです。健康被害を生じるリスクの高い違反製品の使用を避けるために、当サイトの情報を参考にしてみてください。

また、健康食品による健康被害は、アレルギーのように使用する人の体質や、過剰摂取のように誤った使用方法によっても発生する場合があります。ほかの人が問題なく使用できる製品であっても、人によっては体に合わず体調不良を生じることもあります。健康被害にあってしまった時に備えるために、[「健康食品が原因かもしれない健康被害にあったら」](#)のページもご参照ください。

■参考文献

(1) [\(PMID:25335153\)](#) JAMA. 2014 Oct 22-29_312(16)1691-3

(2) [\(PMID:30422217\)](#) JAMA Intern Med. 2018 Dec 1_178(12)1721-1723

令和元年 6 月 25 日

食品表示の適正化に向けた取組について

消費者庁は、食品衛生の監視指導の強化が求められる夏期において、食品の表示・広告の適正化を図るため、都道府県等と連携し、食品表示法、景品表示法及び健康増進法の規定に基づき下記の取組を実施することとしましたので、お知らせいたします。

1 基本方針

不適切な食品の表示に対しては、消費者庁が横断的に取締りを行いつつ、地方出先機関を有し、監視業務についてのノウハウを有する農林水産省及び財務省並びに都道府県・保健所等が相互に連携し、食品表示の関係法令の規定に基づき効果的・効率的な取締りの執行体制を確保しているところです。

このような体制の下、食品衛生の監視指導の強化が求められる夏期においては、次のとおり、食品表示の重点事項について、取締り等を行うこととしました。

2 夏期一斉取締りの実施について

国及び都道府県等においては、食品衛生の監視指導の強化が求められる夏期において、食中毒などの健康被害の発生を防止するため、従来から食品衛生の監視指導を強化してきたところですが、例年どおり、この時期に合わせ、食品等の表示の信頼性を確保する観点から、食品表示の衛生・保健事項に係る取締りの強化を全国一斉に実施します（別紙）。

(1) 実施時期：令和元年 7 月 1 日から同月 31 日まで

(2) 主な監視指導事項

- ア アレルゲン、期限表示等の衛生・保健事項に関する表示
- イ 保健機能食品を含めた健康食品に関する表示
- ウ 生食用食肉、遺伝子組換え食品等に関する表示
- エ 道の駅や産地直売所、業務用加工食品に関する表示
- オ 食品表示基準に基づく表示方法の普及・啓発

3 表示の適正化等に向けた重点的な取組について

国及び都道府県等においては、食品表示の適正化を図るため、従来から食品

表示法や景品表示法等に基づく各種通知やガイドライン等により、監視指導を実施してきたところです。

近年、日本で発生している細菌性食中毒の中で、カンピロバクター食中毒の発生件数が最も多いこと、瘦身効果を標ぼうするいわゆるダイエット健康食品（以下「ダイエット健康食品」という。）による健康被害が多く報告されていること、食品表示基準の新基準への移行に係る猶予期限が迫っていることなどを踏まえ、夏期一斉取締りに当たっては、改めて、次のとおり監視指導及び啓発活動を実施します。

（１）カンピロバクター食中毒対策の推進について

近年、日本で発生している細菌性食中毒の中で、カンピロバクター食中毒の発生件数が最も多いこと、及び平成 30 年 5 月 8 日に、内閣府食品安全委員会が公表した「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル ～鶏肉等における *Campylobacter jejuni/coli*～」において、「加熱用」等の表示に係る情報伝達の重要性等が示されていることなどに鑑み、カンピロバクター食中毒の予防対策について、引き続き、加熱が必要な旨の確実な情報伝達等により、加熱用の鶏肉等が生食又は加熱不十分で提供されることのないよう、**別添 1**の啓発パンフレット等を活用し、食品衛生部局と連携しつつ、食品関連事業者等への周知啓発を図る。

（２）食中毒等の健康被害発生時の連携について

食中毒等の健康被害事案に関連し、原産地表示等の食品表示法の規定に係る遡及確認等が生じた場合には、被害拡大及び再発防止の観点から、速やかに関係部署及び関係機関が連携して調査等を実施する。

（３）ダイエット健康食品の注意喚起について

ダイエット健康食品については、近年においてもインターネット等の各種広告媒体において多く見受けられること、及び国立健康・栄養研究所が、平成 22 年から平成 30 年までに「健康食品の安全性・有効性情報（HFNet）」に掲載された公的機関が公表した健康被害情報を集計・解析した結果において、ダイエット健康食品を摂取することによる健康被害の情報が最も多いとする報告^{*}がなされていることに鑑み、一般消費者がダイエット健康食品を安易に使用することのないよう、**別添 2**の啓発パンフレット等を活用し、一般消費者への注意喚起を促す。

※国内外で注意喚起された健康食品による健康被害の特徴

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail3970.html>

（４）新基準への移行について

食品表示基準附則第 4 条に規定する経過措置により旧基準に基づく表示が認められる猶予期間が、令和 2 年 3 月 31 日までであることに鑑み、

食品関連事業者等に対し、適宜新基準への移行を積極的に促すとともに、新たに義務化された栄養成分表示については、**別添 3**のチラシを活用し、食品関連事業者等への周知啓発を図る。

(5) 食品リコール（自主回収）の届出制度の創設について

平成 30 年 12 月に公布された食品表示法の一部を改正する法律において、食品関連事業者等は、食品表示法第 6 条第 8 項の内閣府令で定める食品を摂取する際の安全性に重要な影響を及ぼす事項について食品表示基準に従った表示がされていない食品を販売した場合において、当該食品を回収するときは、遅滞なく、回収に着手した旨及び回収の状況を内閣総理大臣に届け出なければならないものとする食品リコール（自主回収）の届出制度が新たに創設され、令和 3 年 6 月までに当該届出制度が施行されることを踏まえ、**別添 4**の啓発パンフレット等を活用し、事業者及び一般消費者の双方に対して当該制度の普及啓発を図る。

本件に関する問合せ先

消費者庁表示対策課食品表示対策室

田中、川島

TEL : 03(3507)8800 (代表)

H P : <https://www.caa.go.jp/>

各

都道府県知事
保健所設置市長
特別区長

 殿

消費者庁次長

令和元年度食品衛生法等の規定に基づく食品等の表示に係る夏期一斉取締りの実施について

食品等の表示に係る監視指導については、日頃から格別の御尽力をいただき、ありがとうございます。

さて、例年のおり、「食品衛生に関する監視指導の実施に関する指針」（平成15年厚生労働省告示第301号）に基づき食品衛生の監視指導の強化が求められる夏期において、食品等の表示の適正を確保する観点から、全国一斉に標記取締りを実施していただくこととしていますので、下記に御留意の上、別添1の実施要領に基づき御協力をお願いします。

また、実施計画の策定に当たっては、平成30年度夏期一斉取締り及び平成30年度年末一斉取締りの結果を参考にするとともに、食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）に定める表示事項（食品表示法第6条第8項に規定するアレルギー、消費期限、食品を安全に摂取するために加熱を要するかどうかの別その他の食品を摂取する際の安全性に重要な影響を及ぼす事項等を定める内閣府令（平成27年内閣府令第11号）第5条第1項に定める事項に係るものに限る。）が遵守されるよう監視指導をお願いします。

なお、別添1の実施要領は、夏期一斉取締りに係る基本事項であることから、監視指導に当たっては、各都道府県等において、都道府県等食品衛生監視指導計画等に基づいて適宜事項を追加するとともに、景品表示法等の他法令に違反しているおそれのある表示を確認した際には、担当部署に情報提供するなど、引き続き適切な連携対応をお願いします。

追って、取りまとめ結果については、公表することとしていますので、御了知ください。

記

1. カンピロバクター食中毒対策の推進について

カンピロバクター食中毒は、日本で発生している細菌性食中毒の中で、近年、発生件数が最も多く、平成30年においても事件数319件、患者数1,995人（厚生労働省公表食中毒統計）で推移していること、及び「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル ～鶏肉等における *Campylobacter jejuni/coli*～」(平成30年5月8日、内閣府食品安全委員会公表)において、「健康被害解析及び鶏肉・鶏内臓（以下、「鶏肉等」という。）の汚染実態調査結果から、厚生労働省及び消費者庁より発出された『カンピロバクター食中毒対策の推進について』(平成29年3月31日付け生食監発第0331第3号、消食表第193号)の通知内容を事業者が遵守することにより、生食又は加熱不十分の鶏肉等の喫食割合が減少し、食中毒が減少すると考えられる。」と示されていることに鑑み、カンピロバクター食中毒の予防対策について、引き続き、加熱が必要な旨の確実な情報伝達等により、加熱用の鶏肉等が生食又は加熱不十分で提供されることのないよう、別添4の啓発パンフレット等を活用し、食品衛生部局と連携しつつ、食品関連事業者等への周知啓発を図ること。

2. 食中毒等の健康被害発生時の連携について

食中毒等の健康被害事案に関連し、原産地表示等の食品表示法の規定に係る遡及確認等が生じた場合には、被害拡大及び再発防止の観点から、速やかに関係部署及び関係機関が連携して調査等を実施すること。

3. 痩身効果を標ぼうするいわゆるダイエット健康食品の注意喚起について

痩身効果を標ぼうするいわゆるダイエット健康食品（以下「ダイエット健康食品」という。）については、近年においてもインターネット等の各種広告媒体において多く見受けられること、及び国立健康・栄養研究所が、平成22年から平成30年までに「健康食品の安全性・有効性情報（HFNet）」に掲載された公的機関が公表した健康被害情報を集計・解析した結果において、ダイエット健康食品を摂取することによる健康被害の情報が最も多いとする報告（<https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail13970.html>）がなされていることに鑑み、一般消費者がダイエット健康食品を安易に使用することのないよう、別添5の啓発パンフレット等を活用し、一般消費者への注意喚起に協力願いたいこと。

なお、ダイエット健康食品の中には、医薬品成分を含むもの、医薬品と紛らわしいもの、虚偽誇大な広告表示を伴うものが多く、国民の健康保護及び商品選択上の問題を引き起こす場合もあるため、引き続き、関係部署及び関係機関が連携し、関係法令に基づき厳正に対処されたいこと。

4. 新基準への移行について

食品表示基準附則第4条に規定する経過措置により旧基準に基づく表示が認められる猶予期間が、令和2年3月31日までであることに鑑み、食品関連事業者等に対し、適宜新基準への移行を積極的に促すこと。

また、新たに義務化された栄養成分表示の周知啓発に当たっては、引き続き、別添6の啓発パンフレット等を活用願いたいこと。

なお、食品表示基準については、不断の見直しの検討が進められていることに鑑み、新基準への移行後においても、食品表示の適正化に向けた食品関連事業者等に対して継続的な普及啓発を行えるよう体制の整備を図られたいこと。

5. 「食品表示法の一部を改正する法律」（平成30年法律第97号。以下「改正法」という。）第10条の2の規定に基づく届出制度の周知・普及について

平成30年12月に公布された改正法において、食品関連事業者等は、食品表示法第6条第8項の内閣府令で定める食品を摂取する際の安全性に重要な影響を及ぼす事項について食品表示基準に従った表示がされていない食品を販売した場合において、当該食品を回収するときは、遅滞なく、回収に着手した旨及び回収の状況を内閣総理大臣に届け出なければならないものとする食品リコール（自主回収）の届出制度が新たに創設され、令和3年6月までに当該届出制度が施行されることを踏まえ、別添7の啓発パンフレット等を活用し、事業者及び一般消費者の双方に対して当該制度の普及啓発を図られたいこと。

（※ 本通知の別添については、添付省略）

以上

消費者庁表示対策課食品表示対策室 担 当：田中、川島 電 話：03-3507-8800（代表） F A X：03-3507-9293 e-mail： g.shokuhytai@caa.go.jp

消費者の皆さま ご注意ください！

簡単に痩せられると宣伝する
いわゆる「**ダイエット健康食品**」で
多くの健康被害が報告されています。



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所ウェブサイト
記事:国内外で注意喚起された健康食品による健康被害の特徴



体調が優れない場合は、使用を中止し、
すぐに**医療機関や保健所**にご相談を！



「健康食品Q&A」
(消費者庁作成)より
内容を一部抜粋

Q3

簡単に痩せるために健康食品を利用したいです。

A3

食事のコントロールも運動もせずに、健康食品だけで安全に、楽に痩せることはありません。

Q5

宣伝・広告にある効果を信用しても良いですか？注意するポイントはどこですか？

A5

宣伝・広告は、一部の効果が強調されている場合があります。その他、通信販売の場合、契約上の注意事項が目立たないように記載されている可能性もありますので、注意が必要です。キャッチコピーだけでなくパッケージの表示をしっかりと確認しましょう。

※「健康食品Q&A」の配布希望の方は、消費者安全課までご連絡ください。

【問合せ先】 電話 03-3507-8800(代表)

消費者庁 消費者安全課・表示対策課食品表示対策室

令和元年9月6日

「ケトジェンヌ」と称する健康食品を使用した消費者に身体被害が生じていることについて

—下痢等の体調不良が生じた場合は、速やかに使用を控えてください—

株式会社 e.Cycle の販売する「ケトジェンヌ」と称する健康食品を使用したところ、下痢等の体調不良が生じたという事故情報が短期間に急増しています。今後の消費者被害の発生又は拡大の防止を図るため、消費者の皆様にご注意を呼びかけます。

「ケトジェンヌ」を使用する場合は、身体被害が生じ得ることに御留意ください。また、当該商品の使用後に下痢等の体調不良が生じた場合は、速やかに使用を控えた上で、最寄りの医療機関や保健所に相談するようにしてください。

この注意喚起は、消費者安全法（平成21年法律第50号）第38条第1項の規定に基づき、公表するものです。なお、契約上の相談がある場合は、「消費者ホットライン188」を御利用ください。

1. 「ケトジェンヌ」について

「ケトジェンヌ」は、株式会社 e.Cycle（本社：東京都渋谷区）が平成31年3月から販売しているカプセル形状の健康食品です¹。主にインターネット上で販売されており、「MCTオイルやスーパーフードによりケトジェニックダイエットをサポートしてくれるサプリメント」、「ケトジェニックダイエットとは脂肪をエネルギーに変えて痩せる」、「ケトジェンヌで不足になりがちな栄養素を補いながらケトジェニックダイエットを継続することで、無理せず健康的にスリムなボディになることができます」といった宣伝がなされています。



¹ 「ERUFLE」と称するブランドの商品であり、中鎖脂肪酸油含有加工食品として販売されています。

2. 身体被害の状況について

消費者庁の事故情報データベース²には、「ケトジェンヌ」に関する身体被害に係る事故情報が令和元年4月以降89件³登録されており、本年7月以降の登録件数が増加しています（図1）。登録情報を見ると、女性の被害情報が多く（女性62件、男性26件、不明1件）、40歳代以上が多くを占めています（図2）。また、被害の内容として、サプリメントを飲んだら下痢になった、おなかの調子が悪くなったといった消化器障害に分類されるものが多くを占めています（図3）⁴。

図1 事故情報データベースへの登録件数

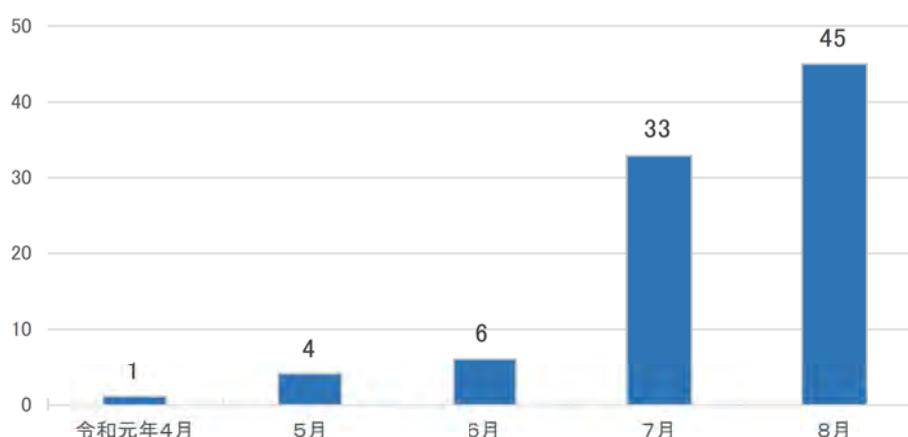


図2 被害者の年齢（不明を除く）

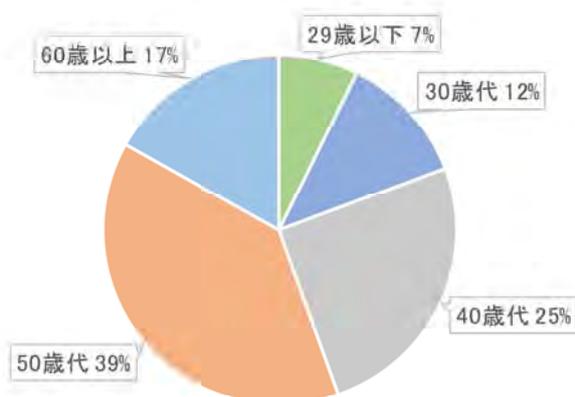
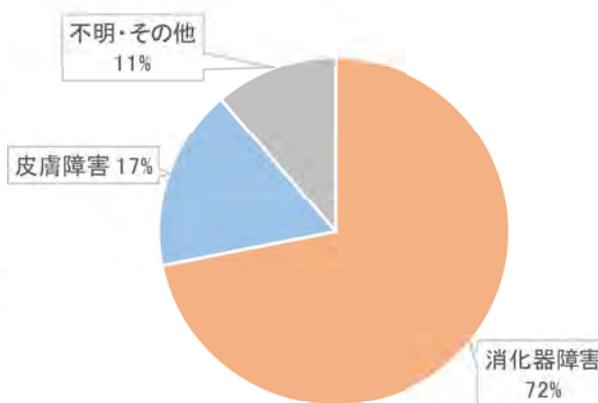


図3 被害の内容



² 「事故情報データベース」は、関係機関から「事故情報」、「危険情報」を広く収集し、事故防止に役立てるために、消費者庁が独立行政法人国民生活センターと連携して運用しているデータ収集・提供システム（平成22年4月運用開始）です。

³ 件数及び分類は、令和元年8月30日までに登録されたデータを消費者庁が本件のために特別に精査したものです。

⁴ 消費者からの情報に基づくものであり、当該商品と症状の因果関係が確認されていないものを含みます。

3. 消費者庁が確認した事案について

消費者庁において、「ケトジェンヌ」を使用した消費者に聴取したところ、以下の事案が確認されています。

- (1) 初回に「ケトジェンヌ」を4錠使用したところ⁵、翌日には下痢になった。おなかが張るような感じがして軽い痛みがあり、水のような便が出る下痢であった。いったん使用を2日ほど止めたところ、下痢は治まった。その後、再度、4錠使用したが、やはり下痢になったため、病院で診察を受けたところ、医師からは整腸剤を処方された。整腸剤を服用し、「ケトジェンヌ」の使用を止めたところ、症状は回復し、1日で通常のお通じに戻った。なお、「ケトジェンヌ」を使用する前の体調は良く、体質的にもおなかが弱いということはない。既往症やアレルギーもない。(男性)
- (2) 「ケトジェンヌ」を1週間ほど、1日に4錠使用したが、使用の翌日頃には下痢になった。朝起きたら下痢が始まり、仕事中にもトイレに行かなければならなかった。何も出ないのに、水っぽいものが出るような下痢であった。使用の開始から1週間ほど経ったところで、病院で診察を受けたところ、医師からは使用を止めて様子を見るように言われ、下痢止めの薬などを処方された。「ケトジェンヌ」の使用を止めて、下痢止めの薬を服用したところ、おなかの調子は4日程度で良くなった。なお、「ケトジェンヌ」を使用する前の体調は良く、おなかが弱い体質ではない。既往症やアレルギーもない。(北海道・東北地方在住、女性)
- (3) 「ケトジェンヌ」を6日間使用したところ、ひどい下痢になった。最初の3日間は1日に2錠使用したが、日に日に悪化し、3日目以降は1日に2、3回はトイレに行き、水のようなものが出る状態であった。その後、使用開始から6日目には1日に1錠に、7日目には使用を止めたところ、その翌日には下痢は治まった。下痢の原因は「ケトジェンヌ」と思い、病院で診察を受けたところ、医師からも「ケトジェンヌ」が原因ではないかと診断された。なお、普段は便秘気味であり、おなかを壊すような体質ではない。(関東地方在住、女性)

4. 消費者の皆様へのアドバイス

「ケトジェンヌ」を使用する場合は、上記のような消費者事故等が発生していることを踏まえ、身体被害が生じ得ることに御留意ください。また、「ケトジェンヌ」の使用後に下痢等の体調不良が生じた場合は、速やかに使用を控えた上で、最寄りの医療機関や保健所に相談するようにしてください。

なお、契約上の相談がある場合は、「消費者ホットライン188」を御利用ください。

⁵ 「ケトジェンヌ」の容器包装には、「1日2～4粒を目安に」使用する旨が記載されています。

【参考】健康食品について

消費者庁では、健康食品の適切な利用を促進する観点から「健康食品Q&A」を公表するなど、健康食品を利用する際に注意すべきポイントについて、情報提供を行っています。

具体的には、

- ① 健康維持の基本は栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養であり、健康食品は補助的に利用すべきものです。
- ② 健康食品はあくまでも食品であり、医薬品のように症状の軽減や病気を治す効果は期待できません。
- ③ 健康食品の宣伝や広告の中には、誇大表示や契約条件が不明瞭なものがあり、注意が必要です。

といった点になります。詳細については、消費者庁ウェブサイトに掲載されている「健康食品Q&A」を御参照ください。

「健康食品Q&A」（令和元年7月版）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/pdf/food_safety_190730_0001.pdf

<専門家からのコメント>

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所食品保健機能研究部 千葉剛部長

本来「ダイエット」とは、消費エネルギー量と摂取エネルギー量を健康的にコントロールし、余剰についた体脂肪の減少を図ることをいいます。

しかし、ダイエット効果、痩身効果を標榜する健康食品には「下痢を起こさせること」、「利尿作用で水分を減らすこと」などによって、飲み始めに体重を減少させる製品があります。また、長期的な視点で捉えた場合、十分な栄養が摂取できず、筋肉量の減少にもつながります。これは健康を害しているだけで、本来のダイエットにはなりません。特に体重が減少する効果が強い製品には、医薬品成分が入っている悪質な場合もあるので、なおさら注意が必要です。

今回の場合のようなダイエットに限らず、全ての「健康食品」は、食事、運動、休養の3つの基本を押さえた上で使うことが大切です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは、毎日の食事（栄養）や運動の改善を図ることが重要です。様々な事情により栄養素の不足が生じるときは、あくまで補助的なものと理解して、健康食品を上手に利用して日々の健康生活を送ることとしてください。

担当：消費者庁消費者安全課
電話：03-3507-9202（直通）



平成 28 年 3 月 29 日
福 祉 保 健 局

健康食品の利用に関する消費者調査を実施しました！

～都民を対象とした「健康食品」の摂取に係る調査結果報告書～

東京都では、「東京都食品安全推進計画」に基づき、「健康食品」の安全確保や正しい利用方法の普及啓発を行っています。

このたび、これらの施策に資することを目的として、本年1月に「都民を対象とした「健康食品」の摂取に係る調査」を実施し、その結果を報告書としましたのでお知らせします。

本調査の結果は、健康影響等についての分析・評価や都民・事業者への効果的な普及啓発のための基礎資料として活用していきます。

<調査結果のポイント>

◆「健康食品」の利用状況について

- ・ 66.4%が最近一年間に「健康食品」を利用していた。
- ・ 男女別の利用率では、男性 62.1%、女性 70.5%と女性のほうが高く、年代別では 18～39 歳 69.7%、40～59 歳 67.8%、60～74 歳 58.7%と若年層ほど高くなっていた。
- ・ 「効果・目的」、「原材料、内容成分」、「価格」などを重視して購入していた。
- ・ 摂取目的は、「栄養バランス」、「健康増進」、「疲労回復」などであった。

◆「健康食品」と医薬品との併用、同時に複数の「健康食品」利用について

- ・ 利用者の 31%が医薬品と併用したことがあると回答していた。
- ・ 51.1%が「健康食品」の複数利用の経験ありと回答していた。

◆摂取の目安量について

- ・ 利用者の 65.8%は摂取の目安量を守って摂取していると回答していたが、16.9%が目安量より多く摂取している、7.3%が目安量を考えずに摂取していると回答していた。

◆「健康食品」利用による体調不良について

- ・ 利用者の 3.6%が体調不良の経験ありと回答していた。
- ・ 症状は、主に「下痢、腹痛」、「吐き気、おう吐」、「皮膚のかゆみ、発赤、発疹」などであった。

◆中学生以下の子供の利用状況について

- ・ 中学生以下の子供と同居している回答者の 15.1%が、中学生以下の子供の利用があると回答していた。
- ・ 摂取目的は「健康増進」、「栄養バランス」、「特定の栄養素摂取」、「疲労回復」などであった。

＜調査結果を踏まえた今後の取組＞

東京都は、今後も健康食品の適正利用に向けた対策を推進していきます。

- ◆関係部署との連携による総合的対策の推進
- ◆東京都食品安全情報評価委員会での検討
- ◆健康食品の正しい利用に関する知識の普及

【参 考】 報告書本文は、東京都健康安全研究センターホームページからダウンロードできます。

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

【問合せ先】

東京都健康安全研究センター

企画調整部健康危機管理情報課

食品医薬品情報係

担当：薩埵^{さつた}、大山^{おおやま}

電話：03-3363-3463、3472（直通）

【調査概要】

1 調査期間

平成 28 年 1 月 13 日から 23 日まで

2 調査方法

インターネットによるアンケート調査(予備調査・本調査)及びグループ・インタビュー方式による調査

(1) インターネットによるアンケート調査

予備調査:平成 22 年国勢調査をベースとした東京都の人口構成比に準拠した割付により、東京都に居住する 18 歳～74 歳までの男女(調査委託会社モニター登録者)約 6,000 名を対象に、「健康食品」の認知度、摂取状況、中学生以下の子どもの摂取状況等(設問数 15)について調査を実施した。

本調査:予備調査より、「健康食品」の摂取頻度の高い人、中学生以下の子どもが「健康食品」を摂取している(摂取させている)と回答した人を抽出し、うち約 1,200 名について、より具体的な摂取状況や健康危害の有無等(設問数 30)について調査を実施した。

(2) グループ・インタビュー方式による調査

東京都に居住する 18 歳～74 歳までの男女(調査委託会社モニター登録者)を対象に、「健康食品」の認知度、摂取状況、中学生以下の子どもの摂取状況等(インターネット調査による予備調査と同様の設問数 15)について調査を実施し、健康食品の利用状況が比較的多い等の条件合致者を抽出した。うち、本調査への協力が得られた性別・年代別による 3 グループ(10～20 代の女性 6 名、40～50 代の女性 6 名(うち 1 名体調不良のため欠席)、40～50 代の男性 6 名)について、1 グループあたり 2 時間のインタビューを実施した。

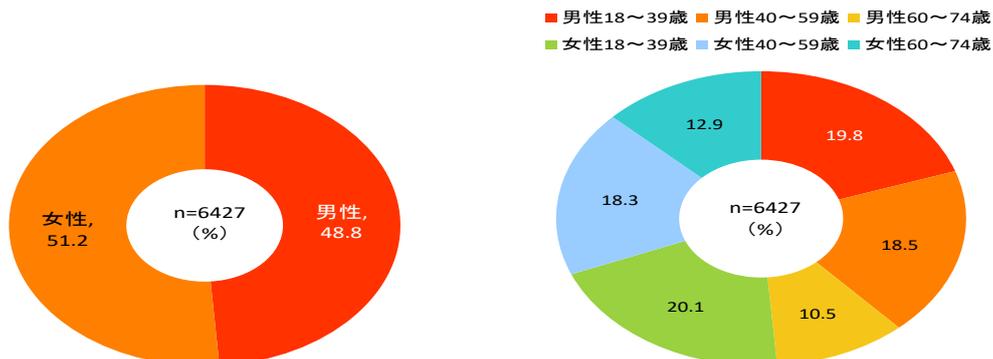
3 調査結果概要

(1) インターネット調査

インターネット調査の回収数等は、予備調査で依頼数 25,726 名のうち有効回収数 6,427 名 25.0%、本調査で依頼数 1,645 名 有効回収数 1,266 名、77.0%であった。

◆予備調査の結果概要◆

予備調査の回答者の性別は、男性が 48.8%、女性が 51.2%。年代は、18～39 歳は 39.9%、40～59 歳は 36.7%、60～74 歳は 23.4%であった。



➤ 「健康食品」に関する用語認知

「具体的な内容をよく知っている」は、特定保健用食品（トクホ）24.3%、栄養機能食品14.5%、機能性表示食品13.1%、いわゆる健康食品11.8%であった。

一方、「全く知らない」は、特定保健用食品（トクホ）5.7%、栄養機能食品15.8%、機能性表示食品26.6%、いわゆる健康食品27.4%となっており、特定保健用食品（トクホ）以外、いずれも「全く知らない」のほうが「具体的な内容をよく知っている」より高く、また、「名前を聞いたことがある程度」がそれぞれ6～7割を占めていた。

➤ 「健康食品」購入時の重視点

購入者の重視点は、「効果・目的」20.2%、「原材料・内容成分（原材料名、原産地、食品添加物等）」10.6%、「値段」10.4%が上位を占めていた。

➤ 「健康食品」の利用状況

最近1年間の利用状況（「たぶん利用」含む）は、66.4%。種類別では、特定保健用食品（トクホ）56.0%、栄養機能食品50.0%、機能性表示食品44.4%、いわゆる健康食品48.1%であった。

➤ 「健康食品」の利用者の特徴（性年代別）

性別でみると、男性62.1%、女性70.5%と女性のほうが利用率は高かった。年代別でみると、18～39歳69.7%、40～59歳67.8%、60～74歳58.7%であり、若年層ほど高くなっていた。

➤ 「健康食品」に対するイメージ

イメージでは、「摂取することで、健康を維持できる」31.2%、「食事では摂取しにくい栄養成分を摂取することができる」24.4%に続き、「効果は期待できない」23.6%、「あまり信用できない」21.4%も上位を占めていた。

➤ 「健康食品」の摂取目的【回答ベース：健康食品摂取者】

摂取目的は、「栄養バランス」41.1%、「健康増進」39.9%、「疲労回復」20.1%であった。一番の目的では、「健康増進」25.3%、「栄養バランス」22.1%、「特定の栄養素摂取」7.9%であった。

➤ 利用している「健康食品」の種類（形状）【回答ベース：健康食品摂取者】

種類（形状）としては、「サプリメント（錠剤・タブレット・カプセル等）」64.4%、「サプリメント以外（飲料、菓子、粉末食品 等の形態のもの）」48.8%となっている。

➤ 摂取数【回答ベース：健康食品摂取かつ商品名認知者】

利用（摂取）している健康食品名称等を聞いたところ、覚えていて回答した者は、利用者の67.2%であった。商品名認識者に、5点まで具体的に記入してもらったところ、「1点のみ」が59.0%、「2点」21.8%、「3点」10.9%、「4点」3.9%、「5点まで」4.4%であった。

➤ 摂取頻度【回答ベース：健康食品摂取かつ商品名認知者】

利用（摂取）している健康食品の商品名認知者に、具体的に記入した商品について、それぞれの摂取頻度をたずねた。複数利用の場合、摂取頻度の高いものを基準に集計したところ、「概ね毎日利用（摂取）している」47.5%、「週に数日程度」15.9%、「思いついたときに利用（摂取）する程度」21.2%、「調子が悪いと感じたとき」3.4%、「今は利用（摂取）していない」12.0%であった。

➤ 中学生以下の子どもの利用状況【回答ベース：中学生以下の子どもと同居者】

「利用している（したことがある）」15.1%であった。

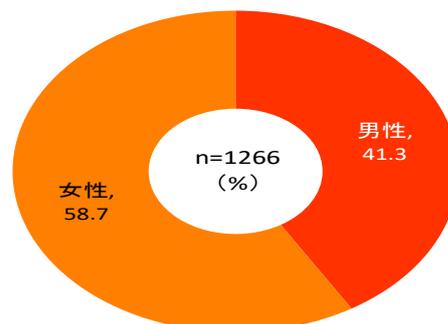
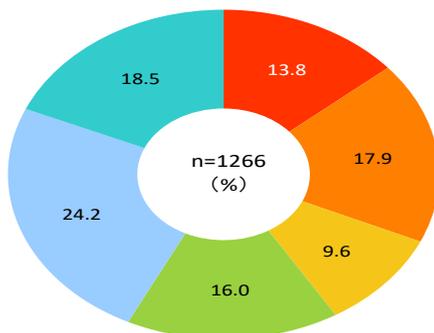
◆本調査の結果概要◆

本調査は、予備調査結果より、以下の2つの条件に該当する回答者を対象とした。

- ・同居する中学生以下の子どもが「健康食品」を利用（摂取）している（したことがある）
- ・健康食品の摂取頻度が「概ね毎日利用（摂取）している」、または、「週に数日程度」

なお、本調査回答者の性別は、男性が41.3%、女性が58.7%で、年代は、18～39歳29.8%、40～59歳42.1%、60～74歳28.1%である。

■ 男性18～39歳 ■ 男性40～59歳 ■ 男性60～74歳
■ 女性18～39歳 ■ 女性40～59歳 ■ 女性60～74歳



➤ 「健康食品」の購入先

購入先としては、「ドラッグストア」48.3%、「スーパーマーケット」34.4%、「インターネットショッピング」31.5%であった。

➤ 「健康食品」購入時の参考情報【回答ベース：「健康食品」購入者】

参考情報としては、「テレビ・ラジオの番組やコマーシャル」35.9%、「口コミ・インターネット等での評判」31.5%、「商品のパッケージ、ラベル」29.0%であった。

➤ 「健康食品」購入時の重視点【回答ベース：「健康食品」購入者】

購入時の重視度（「とても重視する」「重視する」の合計）が高いものは、「効能・効果に関する情報」88.9%、「価格」85.8%、「原材料・含有成分が何であるか」76.1%であった。

➤ 利用（摂取）している「健康食品」の満足度

満足度は、満足（「大いに満足」「満足」の合計）52.1%、「どちらともいえない」44.6%、不満（「不満」「非常に不満」の合計）3.3%であった。

➤ **利用（摂取）している「健康食品」の効果**

効果について、「非常に効果を感じている」8.4%、「少しは効果を感じている」61.8%であり、70.2%が何らかの効果を感じる一方、「効果を感じてない」29.9%となっている。

➤ **「健康食品」利用（摂取）者の疾病等の有無**

健康食品利用者で、「いずれかの疾病と診断されたことがある」52.3%、「いずれかの疾病の疑いがある」26.6%、「特にない」38.2%であった。

疾病または疑いのある疾病では、「脂質異常症（中性脂肪またはコレステロールが多い）」23.9%、「アレルギー（花粉症など）症」22.5%、「高血圧」16.7%、「肥満」11.8%、「眼精疲労」11.5%であった。

➤ **「健康食品」と医薬品（内服薬）との併用状況**

健康食品を「医薬品と併用したことがある」31.0%、「覚えていない（わからない）」20.0%であった。

➤ **「健康食品」の摂取目安量の順守状況**

摂取目安量に対し、「多く摂取したことはない」が65.8%であった。一方、多く摂取している（「倍以上」「少し」の合計）は、16.9%、「目安量を考えずに摂取している」7.3%、「覚えていない（わからない）」10.0%であった。

➤ **同時に複数の「健康食品」の利用状況**

同時に複数の利用（摂取）経験は「ある」51.1%、「ない」37.4%、「覚えていない」11.5%であった。

➤ **「健康食品」利用による体調不良の有無**

体調不良を感じた経験は、「ある」3.6%、「確信は持てないがある（他の要因の可能性もあり）」8.2%で、合わせて11.8%であった。

➤ **「健康食品」利用による体調不良への対応【回答ベース：健康食品で体調不良者】**

体調不良を感じた後の対応では、「健康食品の利用を中止した」52.3%である一方、「特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）」34.2%、「家族・友人・知人に相談した」10.7%であった。

➤ **「健康食品」利用による体調不良の際の症状【回答ベース：健康食品で体調不良者】**

体調不良を感じた際の症状では、「下痢・腹痛」27.5%、「吐き気、おう吐」19.5%、「皮膚のかゆみ、発赤、発疹」16.1%、「けん怠感（だるさ）」14.8%と続き、「覚えていない（わからない）」は20.8%であった。

➤ **中学生以下の子どもの「健康食品」の摂取目的**

摂取目的では、「健康増進」49.4%、「栄養バランス」39.3%、「特定の栄養素摂取」22.5%、「疲労回復」20.2%であった。

➤ **中学生以下の子どもの「健康食品」と医薬品（内服薬）との併用状況**

健康食品を「医薬品と併用したことがある」14.6%、「覚えていない（わからない）」7.9%であった。

➤ **中学生以下の子どもの「健康食品」の摂取目安量の順守状況**

摂取目安量に対し、「多く摂取したことはない」82.0%。一方、多く摂取している（「倍以上」「少し」の合計）は10.1%、「目安量を考えずに摂取している」2.2%、「覚えていない（わからない）」5.6%であった。

➤ **中学生以下の子どもの同時に複数の「健康食品」の利用状況**

同時に複数の利用（摂取）経験は「ある」18.0%、「ない」75.3%、「覚えていない」6.7%であった。

➤ **中学生以下の子どもの「健康食品」利用による体調不良の有無**

体調不良を感じた経験は、「ある」4.5%、「確信は持てないがある（他の要因の可能性もあり）」7.9%で、合わせて12.4%であった。

➤ **中学生以下の子どもの「健康食品」利用による体調不良への対応【回答ベース：子どもが健康食品で体調不良者】**

体調不良を感じた後の対応（該当者11件）では、「医師の診察を受けた（させた）」4件、「健康食品の利用を中止した（させた）」3件である一方、「特に対応しなかった（そのまま利用し続けた）」5件、「家族・友人・知人に相談した」2件であった。

➤ **中学生以下の子どもの「健康食品」利用による体調不良の際の症状【回答ベース：子どもが健康食品で体調不良者】**

体調不良を感じた際の症状（該当者11件）では、「めまい、ふらつき」、「けん怠感」はそれぞれ3件、また、「覚えていない（わからない）」も3件であった。

(2) グループ・インタビュー結果概要

実際に摂取している「健康食品」は年代・性別によって様々である。1グループ（40～50代女性）の参加者は、栄養バランスなどを目的に様々な「健康食品」を摂取しているが、特に大きな効果を期待しているというより、通常の食事だけでは摂取できない栄養素の補給と考えている者が多かった。2グループ（10～20代女性）では、1グループと同様に大きな効果を期待しているのではなく、「気休め程度の利用」という発言が複数聞かれた。また、朝食やおやつ代わりに「健康食品」を摂取する者がいることもこの年代の特徴の一つであった。さらに、親と同居している場合には、母親と同じもの・母親が提供するものをそのまま摂取するケースも複数見られた。3グループ（40～50代男性）は、体力の低下を実感したことや、健康診断の検査値がよくないことを「健康食品」の摂取のきっかけとする人も多かった。さらには、家族や仕事に対して「若くありたい」という気持ちから、「健康食品」を選ぶケースがあることも特徴の一つであった。

その他、グループ別の主な特徴については以下に示した。

◆効果について

- ・効果は期待していない。(40～50代女性)
- ・効果は期待していない。気休め程度(10～20代女性)
- ・効果を期待して摂取(40～50代男性)

◆健康食品の摂取目的について

- ・栄養バランスを考えた栄養補給のため(40～50代女性)
- ・朝食やおやつ代わりに摂取(10～20代女性)
- ・体力低下や健康診断の結果を見て改善のため(40～50代男性)

◆健康食品を選ぶ基準について

- ・口コミ(40～50代女性)
- ・価格(10～20代女性)
- ・宣伝文、ブランド(メーカー名)(40～50代男性)

◆医療機関受診時の健康食品摂取状況の申告について

- ・概ね申告しない(全てのグループ)

◆健康トラブルになった時の対応

- ・メーカーのお客さま相談に連絡(全てのグループ)
- ・インターネットで調べてから医療機関に相談(40～50代女性、10～20代女性)

◆健康食品に係る情報について信頼できる提供先

- ・公的な立場の機関、人(行政、保健所、医師、薬剤師)(全てのグループ)

ダイエット等を目的とした「健康食品」摂取経験者の「健康食品」利用状況

本集計は、平成 27 年度に、都が実施した『都民を対象とした「健康食品」の摂取に係る調査結果』をもとに、最近 1 年間の「健康食品」の利用（摂取）目的として、「痩身、ダイエット、体脂肪の抑制」を挙げた回答者（以下、「ダイエット等を目的とした摂取経験者」という。）について、再集計したものである。

1 調査対象

調査委託会社インターネット・モニターのうち、東京都に居住する 18 歳～74 歳までの男女

2 調査実施時期

平成 28 年 1 月

3 調査結果

(1) ダイエット等を目的とした摂取経験者の性年代別内訳 (N=552)



(2) あなたが健康食品を購入（摂取）するとき（しようとするとき）、何に重点をおいて選択していますか。もっとも当てはまるものを 1 つ、お選びください。（回答は 1 つ）

		n=											(%)
TOTAL		6427	9.1	8.5	10.6	4.0	20.2	0.6	10.4	0.4	36.1		
性・年代別 (6区分)	男性 18～39 歳	1271	10.3	8.4	6.4	5.7	16.1	1.2	11.7	0.2	39.9		
	男性 40～59 歳	1187	8.5	7.4	7.3	1.7	19.8	0.6	11.1	0.4	43.1		
	男性 60～74 歳	677	7.1	8.1	7.7	1.2	17.0	0.0	9.5	1.0	48.4		
	女性 18～39 歳	1291	8.9	10.6	13.6	6.8	19.8	0.9	12.0	0.1	27.2		
	女性 40～59 歳	1173	8.4	8.2	14.4	4.4	26.0	0.4	10.6	0.3	27.2		
	女性 60～74 歳	828	11.0	7.7	13.9	2.2	22.2	0.5	10.4		37.0		
ダイエット等を目的とした 摂取経験有		552	15.6	9.4	14.1	6.3	32.1	1.1	13.4	0.4	47.6		

(3) あなたは「健康食品」にどのようなイメージやお考えをお持ちですか。(回答はいくつでも)

		n=	摂取することで、健康を維持できる	食事では摂取しにくい栄養成分を摂取することができる	効果は期待できない	あまり信用できない	摂取することで、病気の予防や改善ができる	自分の判断で手軽に購入、摂取することができる	なかには、品質にバラつきのある製品もある	健康食品は、よい影響を与えるものもあるが、そうでないものもある	製品パッケージの表示を、しっかりと見て選ぶ必要がある	表示に記載された目安量を守って摂取する必要がある	摂取することで、身体的な悩みが改善できる	原材料が天然・自然由来のものは、より安心して摂取できる	医薬品よりも健康食品で病気を予防したい	製品パッケージ以外の情報も、しっかりと調べて選ぶ必要がある	(%)	
TOTAL		6427	31.2	24.4	23.6	21.4	19.0	17.1	15.5	14.8	12.8	11.5	11.3	8.8	7.2	7.2		
性・年代別 (6区分)	男性18～39歳	1271	31.7	14.6	19.2	19.2	19.0	11.3	8.7	8.7	7.7	7.0	12.0	3.9	4.6	4.3		
	男性40～59歳	1187	28.6	19.3	25.4	23.9	16.2	12.6	10.8	10.5	7.4	6.9	8.4	6.7	5.0	4.2		
	男性60～74歳	677	24.8	20.1	30.1	27.0	13.6	13.1	14.0	14.5	8.7	7.5	5.3	9.9	6.5	7.2		
	女性18～39歳	1291	34.8	23.2	20.1	18.1	19.7	19.9	14.9	15.1	15.3	16.3	15.5	10.0	8.2	6.4		
	女性40～59歳	1173	34.8	35.0	22.6	20.9	23.1	22.4	22.3	18.9	18.2	14.9	14.2	11.1	9.4	10.1		
	女性60～74歳	828	29.0	37.1	29.3	22.2	20.2	24.0	25.2	24.2	20.5	15.9	8.7	13.6	10.6	12.9		
ダイエット等を目的とした摂取経験有		552	47.6	40.9	18.7	18.3	34.2	32.2	29.2	26.4	27.4	25.7	29.7	18.7	15.6	14.5		
		n=	試験などで安全性が証明されている	試験などで効果があると証明されている	医薬品よりも安心して摂取できる	摂取することで、健康被害が出ることは少ない	複数の種類の健康食品を摂取することで、栄養バランスが補える	有効成分が凝縮されているので、効果が高い	価格の高い製品ほど効果が大きい	多く飲むほど、効果が高くなる	複数の種類の健康食品を同時に摂取すると、効果が高くなる	年齢や体質に関係なく、誰でも同じような効果が期待できる	宣伝の内容は正しい情報である	医薬品と同時に利用すると、医薬品より高い効果が期待できる	どれもあてはまらない			
TOTAL		6427	6.9	6.5	4.7	3.3	3.3	2.9	2.7	2.0	1.2	1.4	0.7	0.6	18.3			
性・年代別 (6区分)	男性18～39歳	1271	6.0	5.8	3.6	2.8	3.0	2.5	4.2	2.9	2.4	1.4	0.8	0.6	23.4			
	男性40～59歳	1187	5.4	6.7	4.0	3.1	2.9	3.0	1.9	1.7	0.9	1.1	0.8	0.2	25.0			
	男性60～74歳	677	7.5	5.9	4.3	3.1	2.7	1.8	0.1	0.9	0.7	1.2	0.3	1.0	23.3			
	女性18～39歳	1291	6.6	6.9	4.3	4.7	4.5	2.8	5.3	2.8	1.5	1.2	1.1	0.8	14.3			
	女性40～59歳	1173	7.6	6.6	6.0	2.7	3.6	3.5	2.0	1.6	0.3	1.5	0.4	0.8	11.2			
	女性60～74歳	828	9.4	7.1	6.8	3.3	2.3	3.3	0.8	1.1	0.8	2.1	0.5	0.4	12.7			
ダイエット等を目的とした摂取経験有		552	17.2	16.1	10.7	7.8	8.9	6.3	8.0	5.8	3.3	2.9	1.6	2.2	2.9			

(4) あなたのご家庭では、中学生以下のお子さんも「健康食品」を利用(摂取)していますか(したことがありますか)。(回答は1つ)【回答ベース：中学生以下の子どもと同居者】

		n=	■ 利用(摂取)している(したことがある)	■ 利用(摂取)していない(したことがない)	(%)
TOTAL		1045	15.1	84.9	
性・年代別 (6区分)	男性18～39歳	186	11.3	88.7	
	男性40～59歳	278	11.5	88.5	
	男性60～74歳	14	14.3	85.7	
	女性18～39歳	311	12.5	87.5	
	女性40～59歳	245	26.1	73.9	
	女性60～74歳	11		100	
ダイエット等を目的とした摂取経験有		111	27	73	

(5) あなたは最近1年間で利用(摂取)している「健康食品」を、どこで購入されますか。(回答はいくつでも)

(%)

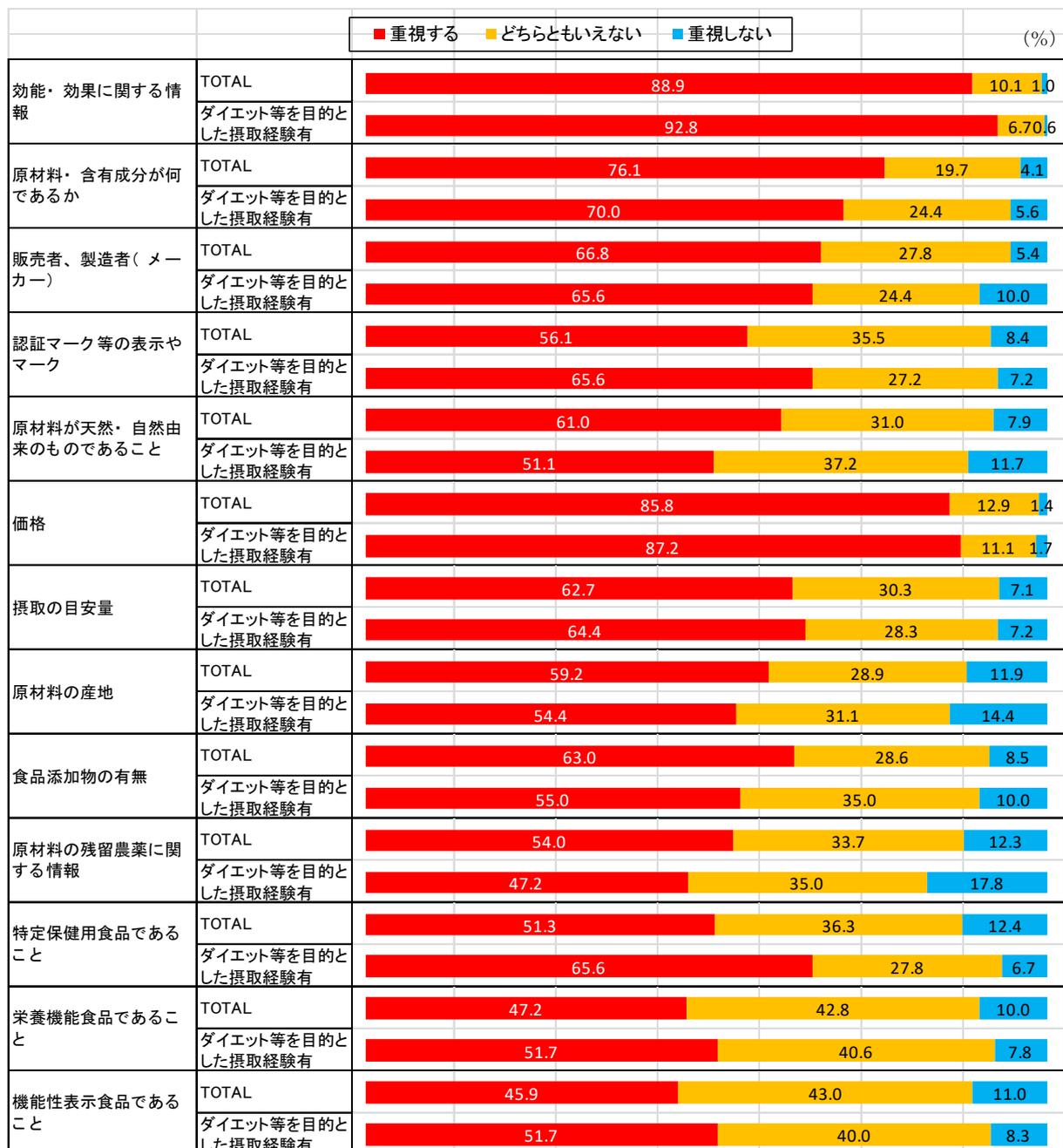
	n=	ドラッグストア	スーパーマーケット	インターネットショッピング	コンビニエンスストア	通信販売	ディスカウントストア	専門店・メーカー直営店	その他	覚えていない	自分では購入しない
TOTAL	1266	48.3	34.4	31.5	20.5	17.1	7.2	4.5	7.7	1.1	9.1
ダイエット等を目的とした摂取経験有	187	54.5	46.0	38.0	31.0	16.6	12.3	7.0	13.4	0.0	3.7

(6) あなたは、ご利用(摂取)の「健康食品」を購入する際、どのような情報を参考にしましたか。(回答はいくつでも)【回答ベース:「健康食品」購入者】

(%)

	n=	テレビ・ラジオの番組やコマーシャル	商品のチラシ、パンフレット、ホームページ	口コミ・インターネット等での評判	商品のパッケージ、ラベル	家族・友人の勧め	新聞・雑誌の広告	製造・販売企業のイメージ・ブランド	その他	覚えていない
TOTAL	1137	35.9	34.0	31.5	29.0	25.5	16.8	12.0	13.3	6.8
ダイエット等を目的とした摂取経験有	180	48.3	40.0	41.7	43.3	20.0	17.8	16.1	16.1	5.0

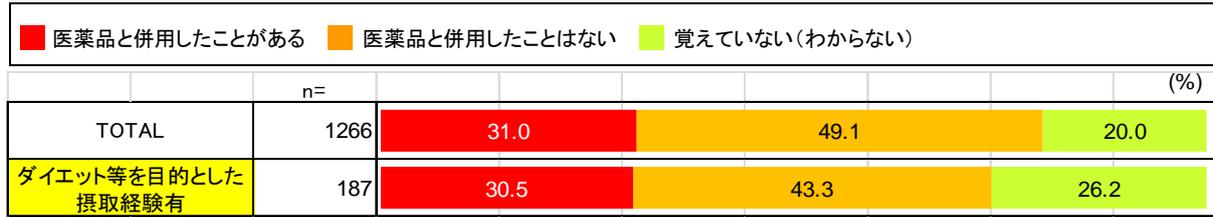
(7) あなたが利用（摂取）している「健康食品」を購入する際、以下について、どの程度重視しますか。【回答ベース：「健康食品」購入者】



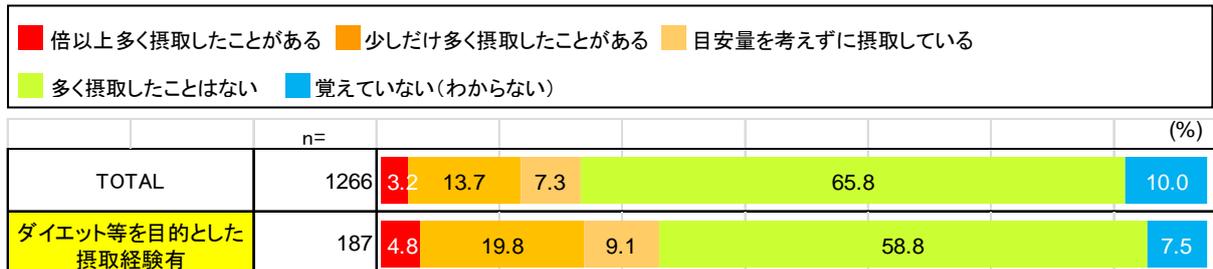
TOTAL N=1, 137

ダイエット等を目的とした摂取経験有 N=180

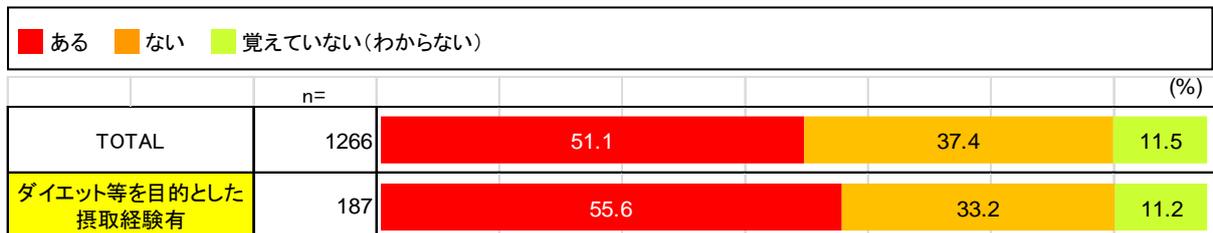
(8) あなたは、「健康食品」と医薬品（内服薬）とを併用したことはありますか。



(9) あなたは、「健康食品」を1回の決められた摂取目安量より多く利用（摂取）したことはありますか。



(10) あなたは、同時に複数の「健康食品」を利用（摂取）している、利用（摂取）したことはありますか。



(11) あなたは、これまでに、「健康食品」を利用して、体調不良を感じたことはありますか？



高校生における健康食品の利用実態調査

対象 : 全国の高校生 1,031/46,019名
 期間 : 2017年12月20日～12月26日
 方法 : インターネット調査(株式会社クロス・マーケティング)
 調査項目 : 学年、クラブ、健康食品のイメージ、健康食品の利用状況、
 利用目的、購入経路、体調不良の経験など

性別

男性 276名
 女性 755名

学年

1年生 316名
 2年生 339名
 3年生 376名

運動系活動

学校の部活動 297名
 スポーツクラブ 40名
 参加していない 709名

属性別利用率

	人数	現在、利用している	以前は利用していたが、今は利用していない	利用したことはない
全体	1,031	12.3	15.4	72.3
男性	276	14.9	15.9	69.2
女性	755	11.4	15.2	73.4
1年	316	9.2	14.2	76.6
2年	339	13.3	13.3	73.5
3年	376	14.1	18.4	67.6
運動部	297	15.2	16.2	68.7
スポーツクラブ	40	27.5	17.5	55.0
所属なし	709	10.4	15.2	74.3

健康食品の利用目的

目的	全体(%)	男性	女性
栄養（ビタミン・ミネラル等）不足が心配だから	54.9	47.1	58.2
健康のため	42.0	47.1	39.8
ダイエットのため	21.0	1.2	29.4
体質を改善させるため	20.3	17.6	21.4
成長のため	13.3	27.1	7.5
体力の強化のため	12.6	29.4	5.5
競技力向上のため	9.4	21.2	4.5
病気の予防のため	5.6	5.9	5.5
病気の治療のため	4.5	2.4	5.5
学力向上のため	2.8	1.2	3.5
その他	4.2	1.2	5.5

多くの人が健康食品を健康維持に利用しているが、男性では体力の強化、成長、女性ではダイエット目的で利用している。一部の人は病気の治療目的に利用している

健康食品の利用が関連した体調不良

体調不良を経験した人は 37名（12.9%）（男性：8名、女性29名）

体調不良	%	男性	女性
ない	87.1	90.6	85.6
気分が悪くなった、吐き気がした	5.2	3.5	6.0
下痢をした	3.8	4.7	3.5
頭が痛くなった	2.1	1.2	2.5
お腹が痛くなった	1.7	0.0	2.5
便秘になった	1.0	0.0	1.5
アレルギー症状（かゆみ、発疹など）が出た	1.0	0.0	1.5
倦怠感を訴えた	0.7	0.0	1.0
脈が早くなった、ドキドキした	0.3	0.0	0.5
その他	0.7	1.2	0.5

女性の方が体調不良を経験した人の割合が高いが、その症状に男女差は見られず、気分が悪くなった、下痢をしたが多かった