

# 「サプリメント」についてのアンケート集計結果

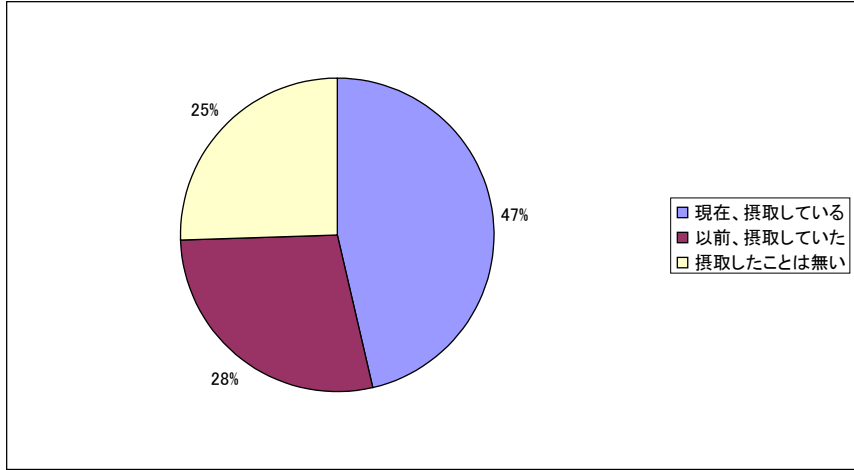
**2005/10/17～2005/10/19**

情報工房株式会社&NPO日本サプリメント協会

## Q1.これまでに、サプリメントを摂取した事がありますか？

	計	割合
現在、摂取している	1101	46%
以前、摂取していた	666	28%
摂取したことは無い	604	25%
合計	2371	100%

現在サプリメントを摂取している、又は以前摂取していたと回答された方は全体のおよそ75%を占め、サプリメントへの関心が高いことを示している。

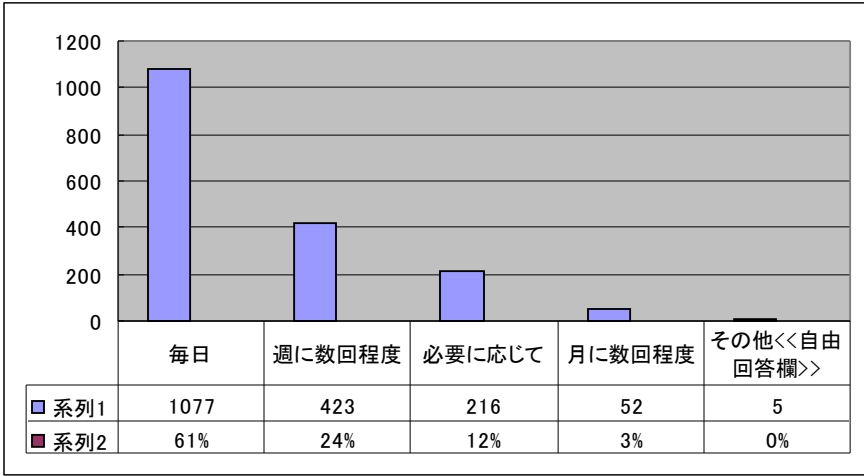


## Q2.サプリメントの摂取頻度をお聞かせください。(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)

	計	割合
毎日	1077	61%
週に数回程度	423	24%
必要に応じて	216	12%
月に数回程度	52	3%
その他<<自由回答欄>>	5	0%
合計	1773	100%

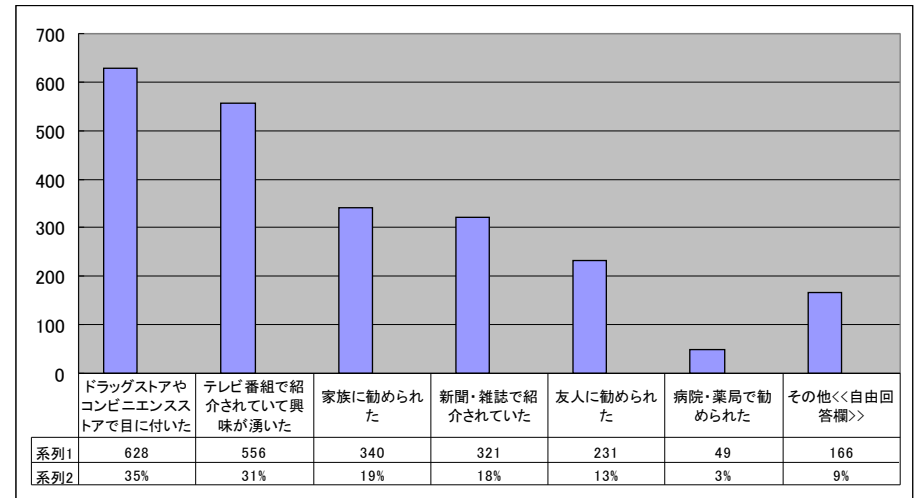
現在サプリメントを摂取している、又は以前摂取していたと回答された方のおよそ60%が毎日摂取している。

その他の回答では、「思い出した時に」や「気が向いたら」と、サプリメントは摂取しているが、サプリメントの飲み方の認知が低いようである。



Q3.初めてサプリメントを摂取するきっかけとなったのは何ですか？(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)

	計	割合
ドラッグストアやコンビニエンスストアで目に付いたから	628	35%
テレビ番組で紹介されていて興味が湧いた	556	31%
家族に勧められた	340	19%
新聞・雑誌で紹介されていた	321	18%
友人に勧められた	231	13%
病院・薬局で勧められた	49	3%
その他<<自由回答欄>>	166	9%
合計	1773	



現在サプリメントを摂取している、又は以前摂取していたと回答された方の中で、およそ35%の方が「ドラッグストアやコンビニエンスストアで目に付いたから」購入している。

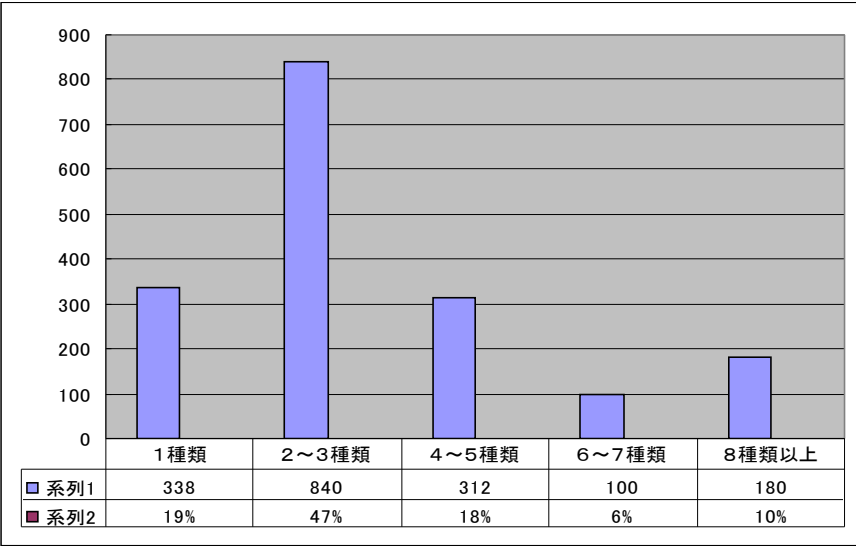
およそ10%のその他の回答の中の32%の方は、インターネットやメールマガジンをきっかけに購入し、5%の方は何らかのカタログを目にし購入、摂取している。

およそ21%の方は、体調不良や自己管理を考え購入、摂取している。

**Q4.これまでに何種類のサプリメントを摂取したことがありますか？(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)**

	計	割合
1種類	338	19%
2～3種類	840	47%
4～5種類	312	18%
6～7種類	100	6%
8種類以上	180	10%
合計	1770	100%

現在サプリメントを摂取している、又は以前摂取していたと回答された方のおよそ半数が2～3種類を服用していることがわかった。

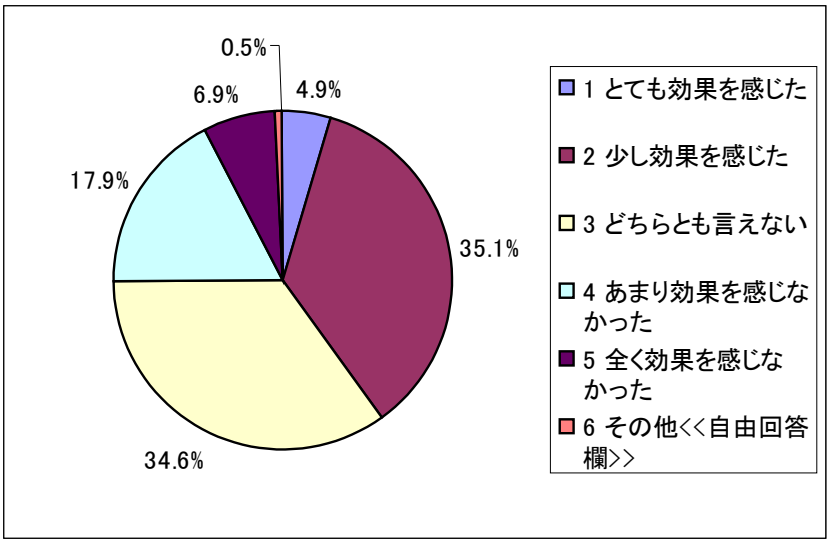


**Q5.サプリメントを摂取して効果を感じられましたか？(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)**

	計	割合
とても効果を感じた	86	5%
少し効果を感じた	622	35%
どちらとも言えない	613	35%
あまり効果を感じなかった	317	18%
全く効果を感じなかった	123	7%
その他<<自由回答欄>>	9	1%
合計	1770	100%

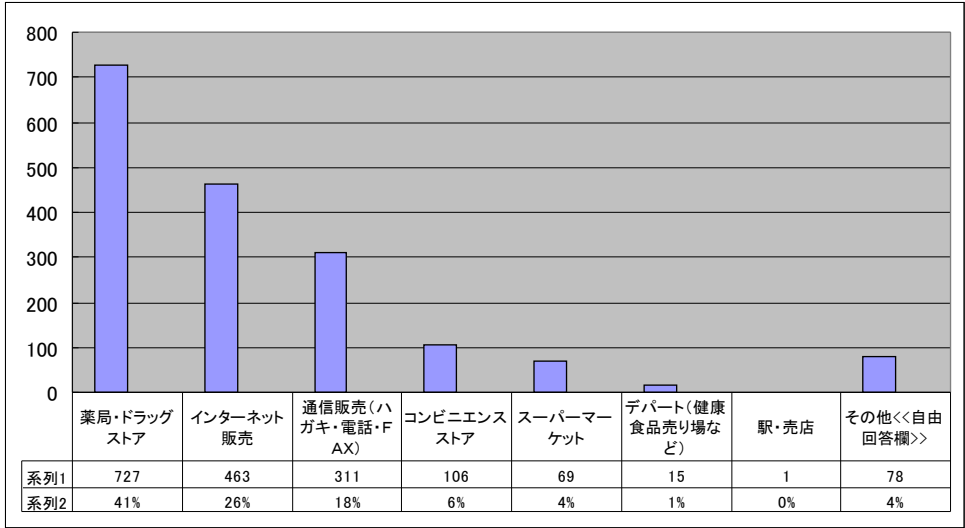
現在サプリメントを摂取している、又は以前摂取していたと回答された方のおよそ40%の方が、何らかの効果を感じている。

その他の回答の中の内2人が「副作用を感じた」と回答している



Q6.サプリメントの主な購入場所はどこですか？(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)

	計	割合
薬局・ドラッグストア	727	41%
インターネット販売	463	26%
通信販売(ハガキ・電話・FAX)	311	18%
コンビニエンスストア	106	6%
スーパーマーケット	69	4%
デパート(健康食品売り場)	15	1%
駅・売店	1	0%
その他<<自由回答欄>>	78	4%
合計	1770	100%



現在サプリメントを摂取している、又は以前摂取していたと回答された方の主なサプリメント購入先は、薬局・ドラッグストアが41%と多い結果となった

その他の回答の中では、専門店(ファンケルショップ)での購入(8%)、友人・知人から貰ったり購入したりしている方(21%)、親が購入(8%)が目立つ結果となった。

**Q7.Q6で購入場所を決定した理由を、どのような事でも良いのでお聞かせください。(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)**

現在サプリメントを摂取している、又は以前摂取していたと回答された方が購入先を決めた理由

●薬局・ドラッグストアの場合

自宅や会社の近くだから便利、信頼感がある、ポイント制のためなどが挙げられている。

●コンビニエンスストア

少量ずつ購入できる、お手軽に購入できる、他商品購入時に目にとまることが大きなポイントとなっている。

●スーパー

身近なお店であることが大きなポイントとなっている。

●販売店

目にとまる位置に置かれている。

●デパート

メーカー直営店や販売員のサプリメントに対する知識が豊富で親切さがポイントとなっている。

●通信販売(ハガキ・電話・FAX)の場合

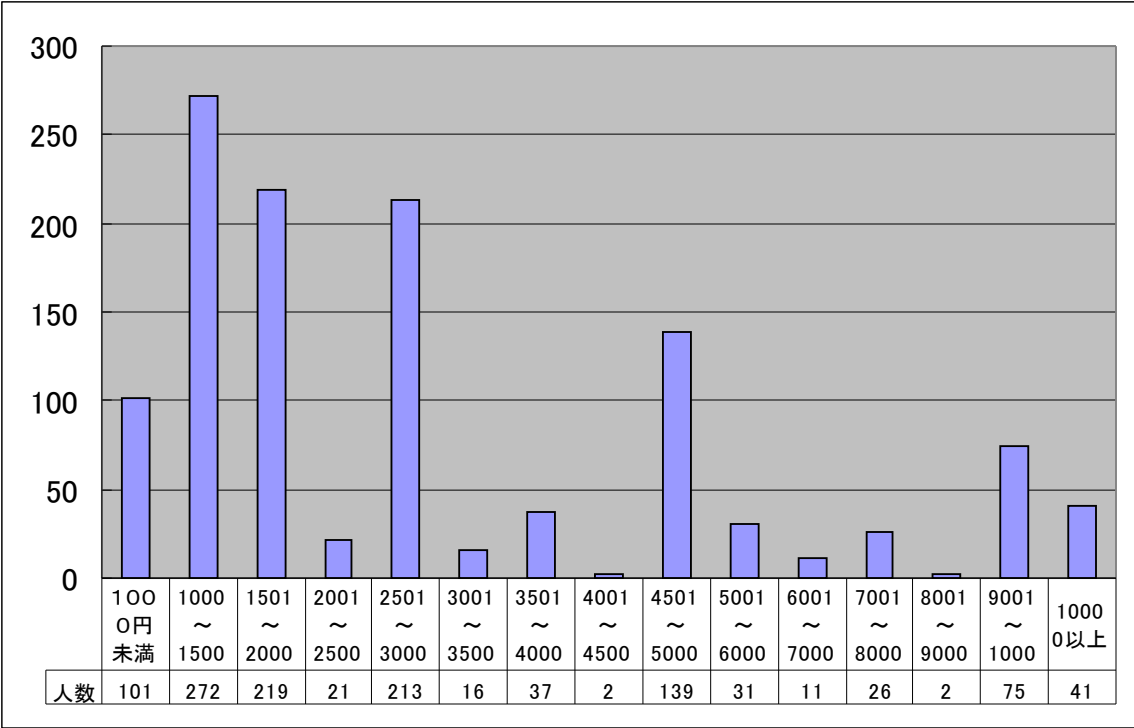
時間に制限が無くいつでも購入が可能、新聞広告や折込チラシで良く目にする、安価である、商品の情報(詳細)豊富であり安心が主な回答となっている

●インターネット販売の場合

店頭で取り扱っていない、安価である、成分の詳細や効能がよく把握できる、手軽である、時間に制限が無い等が主な回答である。

Q8.一ヶ月分のサプリメント購入代金を教えてください。(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)

購入金額	人数
1000円未満	101
1000～1500	272
1501～2000	219
2001～2500	21
2501～3000	213
3001～3500	16
3501～4000	37
4001～4500	2
4501～5000	139
5001～6000	31
6001～7000	11
7001～8000	26
8001～9000	2
9001～10000	75
10000以上	41



- 1ヶ月のサプリメント購入代金は、およそ1000円～1500円程度と回答された方が多い結果となった。
- 4501円～5000円の回答も多く、高額サプリメントの購入または、複数のサプリメントを購入していることが伺えるけっかと
- なった。

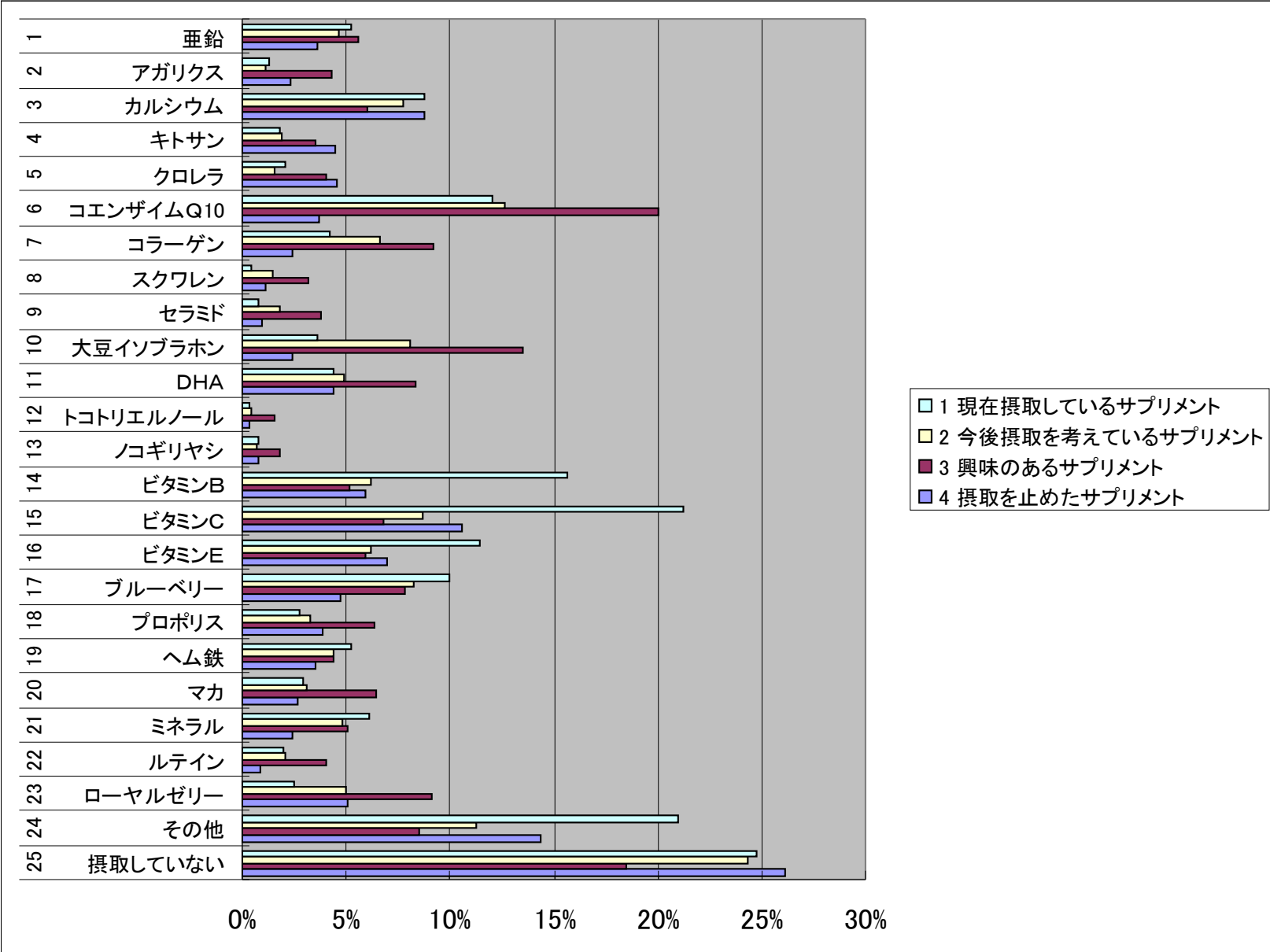
**Q9-1.現在摂取しているサプリメント、今後購予定のサプリメント、興味のあるサプリメント、摂取を止めたサプリメントをお聞かせください。(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)**

	1.亜鉛	2.アガリクス	3.カルシウム	4.キトサン	5.クロレラ	6.コエンザイムQ10	7.コラーゲン	8.スクワレン	9.セラミド	10.大豆イソフラボン	11.DHAP	12.トリエン	13.ノコギリヤシ	14.ビタミンB	15.ビタミンC	16.ビタミンE	17.ブルーベリー	18.プロポリス	19.ヘム鉄	20.マカ	21.ミネラル	22.ルテイン	23.ローヤルゼリー	24.その他	25.摂取していない
現在摂取しているサプリメント	125	31	208	42	48	285	99	10	19	86	104	9	19	370	503	272	237	66	125	69	144	46	60	497	586
今後摂取を考えているサプリメント	110	27	184	44	37	300	157	34	42	191	116	10	16	147	206	146	195	78	104	74	114	49	118	267	576
興味のあるサプリメント	133	101	142	83	96	474	219	75	90	321	197	36	42	123	160	140	186	151	104	152	121	96	216	201	438
摂取を止めたサプリメント	85	56	207	107	108	88	58	27	23	57	104	9	18	141	251	166	112	92	84	63	57	20	121	341	619
計	453	215	741	276	289	1147	533	146	174	655	521	64	95	781	1120	724	730	387	417	358	436	211	515	1306	2219

ビタミンCが1番多い結果となった。

コマーシャルやメディアで話題になっているコエンザイムQ10の利用者も多く、目に効果のあるブルーベリーも次いで人気の高い商品となっている。

**Q9-2.現在摂取しているサプリメント、今後購予定のサプリメント、興味のあるサプリメント、摂取を止めたサプリメントをお聞かせください。(Q1で現在摂取している、以前摂取していたと回答された方のみ)**



## Q10. サプリメントを摂取しない理由をお聞かせください。(Q1で摂取したことは無いと回答された方のみ)

- 「必要性を感じない」

現在、健康である為必要ではなが主な回答となっている。

- 「必要な成分は食事で摂る」

サプリメントには頼りたくないが主な回答となっている。

- 「効果がわかりにくい」

すぐに効果がわからないので、効いているのかわからないが主な回答となっている。

- 「お金がかかる」

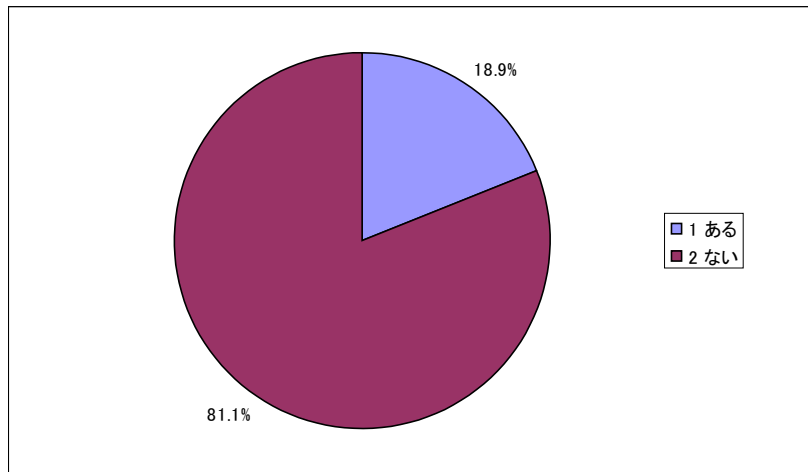
効果がわからない、高額に感じるが主な回答となっている。

- 「その他」

効能がわからないので、何を買えばよいのか分からないなどの声があがっている。

## Q11.サプリメント以外の栄養補助食品をご使用になられた事がありますか？

	計	割合
ある	448	19%
ない	1923	81%
合計	2371	100%



## Q12.その栄養補助食品はどのようなものですか？商品名を教えてください。

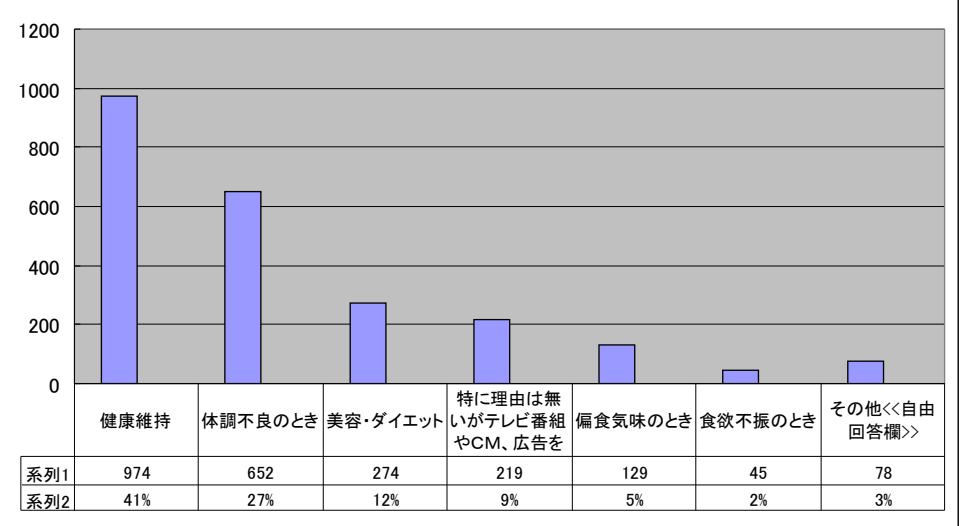
- 「黒酢」や「りんご酢」、「青汁」などを含む“ドリンク関連商品”が人気商品となっている。
- 手軽に購入できるものとして「カロリーメイト」があがっている。

### Q13.どのような時にサプリメントの購入を検討しますか？

	計	割合
健康維持	974	41%
体調不良のとき	652	27%
美容・ダイエット	274	12%
特に理由は無いがテレビ番組やCM、広告を	219	9%
偏食気味のとき	129	5%
食欲不振のとき	45	2%
その他<<自由回答欄>>	78	3%
合計	2371	100%

健康維持の為が41%と最も多い回答となった。

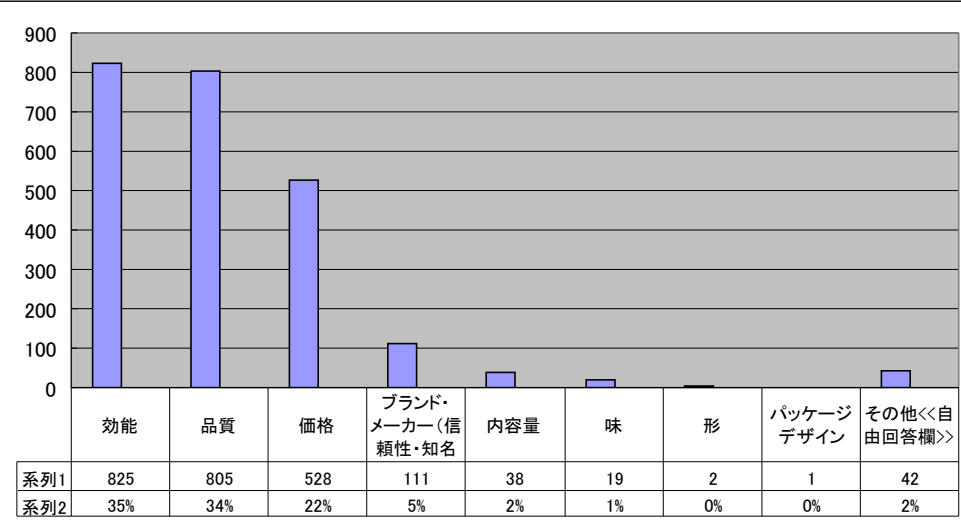
その他回答では、医師に進められたなどが少数意見であげられている。



### Q14.サプリメントを購入する際に最も重視することは何ですか？

	計	割合
効能	825	35%
品質	805	34%
価格	528	22%
ブランド・メーカー(信頼性)	111	5%
内容量	38	2%
味	19	1%
形	2	0%
パッケージデザイン	1	0%
その他<<自由回答欄>>	42	2%
合計	2371	100%

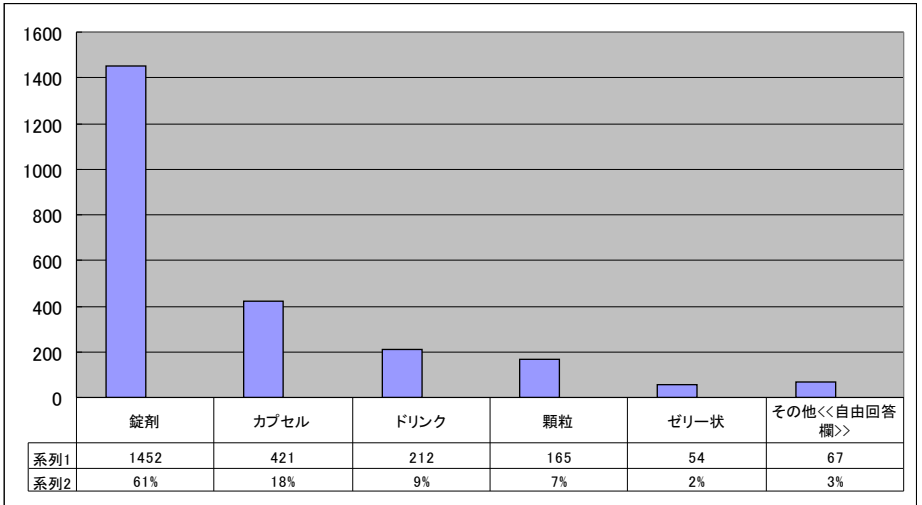
購入の際は「効能」を重視すると回答された方が35%と最も多い結果となった。



Q15. サプリメントはどのような形状であることが好ましいと思いますか？

	計	割合
錠剤	1452	61%
カプセル	421	18%
ドリンク	212	9%
顆粒	165	7%
ゼリー状	54	2%
その他<<自由回答欄>>	67	3%
合計	2371	100%

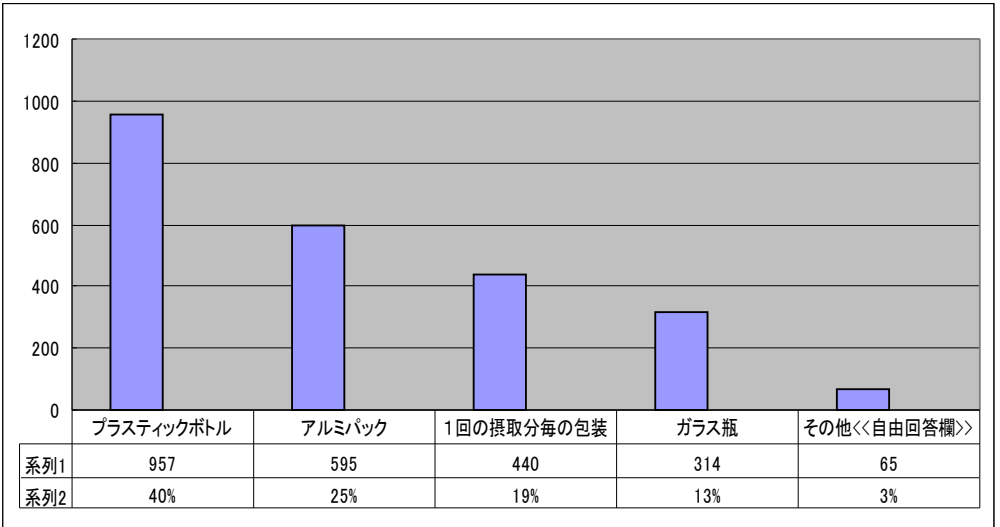
形状は「錠剤」であることが好ましいと回答された方が61%を占めた。その他回答では少数であるが「タブレット」「チュアブル」「飴やガム」との声があがっている。



Q16. サプリメントのパッケージはどのようなタイプが好ましいと思いますか？

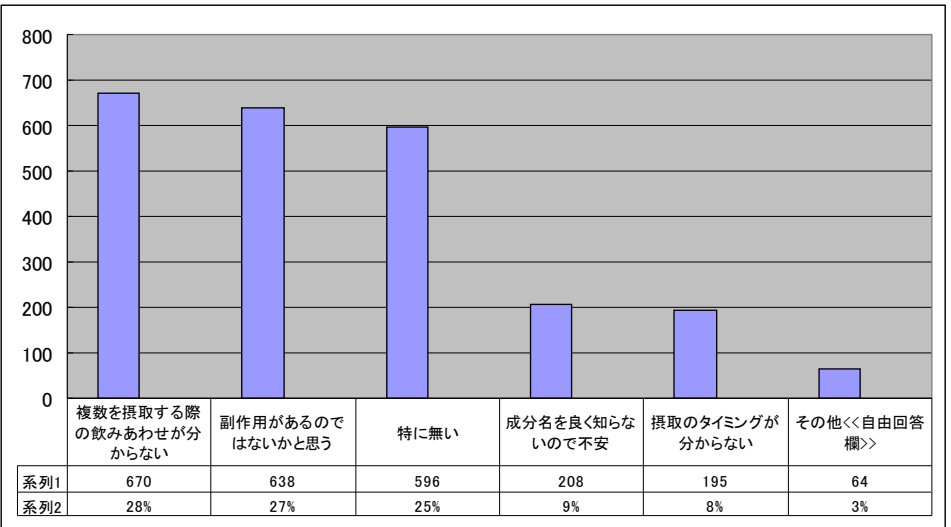
	計	割合
プラスチックボトル	957	40%
アルミパック	595	25%
1回の摂取分毎の包装	440	19%
ガラス瓶	314	13%
その他<<自由回答欄>>	65	3%
合計	2371	100%

パッケージは「プラスチックボトル」が好ましいと回答された方が40%を占めた。その他回答では「環境にやさしい」「ゴミが出ない」などリサイクルを中心とした声があがっている。



Q17.サプリメント摂取に不安を感じる事がありますか？

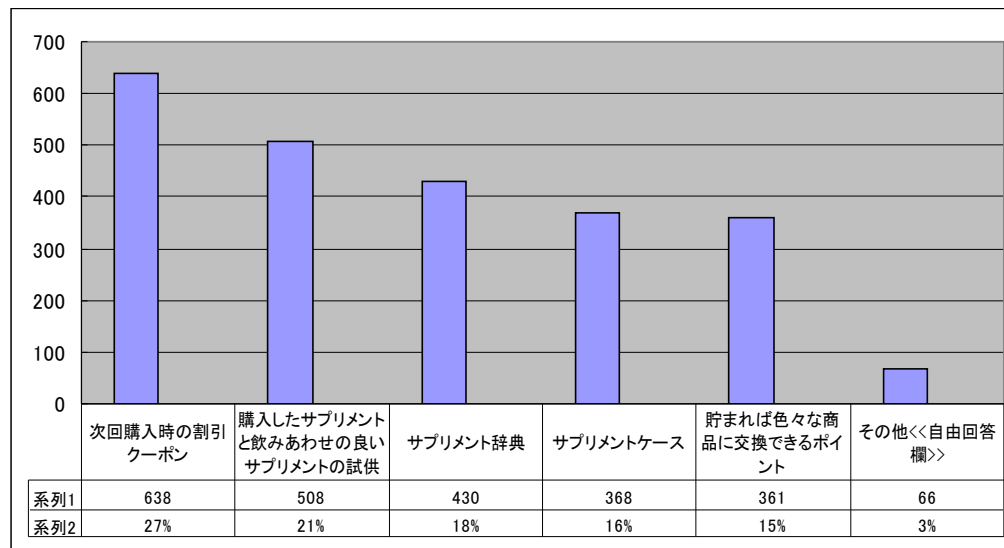
	計	割合
複数を摂取する際の飲みあわせが分からない	670	28%
副作用があるのではないかと思う	638	27%
特に無い	596	25%
成分名を良く知らないの不安	208	9%
摂取のタイミングが分からない	195	8%
その他<<自由回答欄>>	64	3%
合計	2371	100%



- サプリメントを摂取するにあたり「複数の飲み合わせ」「副作用」に不安を感じている。
- 特に不安を感じていないのは全体の25%と低く、何らかの不安を感じてい方が多い結果となった。
- その他の回答では「効果がわかりにくい」「効果がわからない」とサプリメント摂取にあたり、効果への期待が大きい結果となった。

Q18.サプリメント購入の際にあれば特に嬉しいサービスを次の中からお選びください。

	計	割合
次回購入時の割引クーポン	638	27%
購入したサプリメントと飲みあわせの良いサプリメントの試供品	508	21%
サプリメント辞典	430	18%
サプリメントケース	368	16%
貯まれば色々な商品に交換できるポイント	361	15%
その他<<自由回答欄>>	66	3%
合計	2371	100%



- 購入時のサービスとして「次回購入時の割引クーポン」と回答された方が全体の27%を占めた。
- その他の回答では「購入時の相談サポート」「安全情報や飲み合わせ情報」など購入時に相談できるサービスを求めている声があがっている。
- 「空き瓶を持っていくと多少割引かれるシステム」のようにリサイクルに関する声もあがっている。

Q19.「サプリメント」に対するイメージを、どのようなことでも良いのでご自由にお書きください。

## 【 主 な 回 答 】

### ●「手軽に摂取できる」

食事では摂取しきれない栄養素を補給するのに手軽でよいイメージ。

手軽に必要な栄養素が摂取できて良い。

普通の食生活で取り入れにくいものを、手軽に摂取出来る。

### ●「健康」

上手に摂取して健康維持に役立てるもの。

食事だけでは不足しがちの、健康維持に必要な栄養素の摂取。

### ●「安心」

即効性があるとは思わないが、飲み続けていると何となく安心してしまいうし、気分的だけでもいいことが持続しているように思えること。

医療が介入しないものなので、自分の身をもって効能を試す感覚は否めない。長く(私の場合1年半)使い続ける事で、効き目と安心感を得られた。

薬のような副作用がなく正しく摂取すれば安心。

### ●「必要成分は食事で摂取」

通常の食事で問題ないので必要ない。

普通の食事で、健康管理が出来れば不要なもの

※サプリメントの摂取経験がある方の多くは、食生活にうまく取り入れ「食事では摂り切れない栄養素の補充に」と考えて入ることがわかる。

Q20.サプリメントなど栄養補助食品の摂取以外で「普段から健康について意識していること」があれば教えてください。

## 【 主 な 回 答 】

### ●「バランスの良い食事」

カロリーオーバーしないように、バランスのよい食事と運動を心がけています。

栄養のバランスを考えて食事を作っています。

1日30品目目指して、バランスよく食事する。

### ●「ストレス」

精神的なストレスをためない

トレスを溜めないように気分転換をする

### ●「運動」

ウォーキングやスポーツ、半身浴をするようにしている。

運動不足になりがちなのでなるべく歩くようにしています。

適度な運動をすること。

### ●「睡眠」

睡眠不足に注意してます。

睡眠時間を多めに取る。

※上記の項目を組み合わせで意識している方が多く、健康への意識は高いと感じられる結果であった。

Q21.サプリメントなど栄養補助食品の摂取以外で「普段から健康の為に実際に行っていること」あれば教えてください。

## 【 主 な 回 答 】

### ●「バランスの良い食事」

魚と野菜を中心にした食事を心がけている。

バランスのよい食事をつくり、食べる

食事の量を 控えている(食べすぎないように)

### ●「運動」

定期的にスポーツクラブに通って運動をする

なるべく歩くようにして、時間があるときは1時間くらいウォーキングしている。

毎日 犬と一緒に散歩すること。

### ●「睡眠」

睡眠時間をどのようなときでも取る。

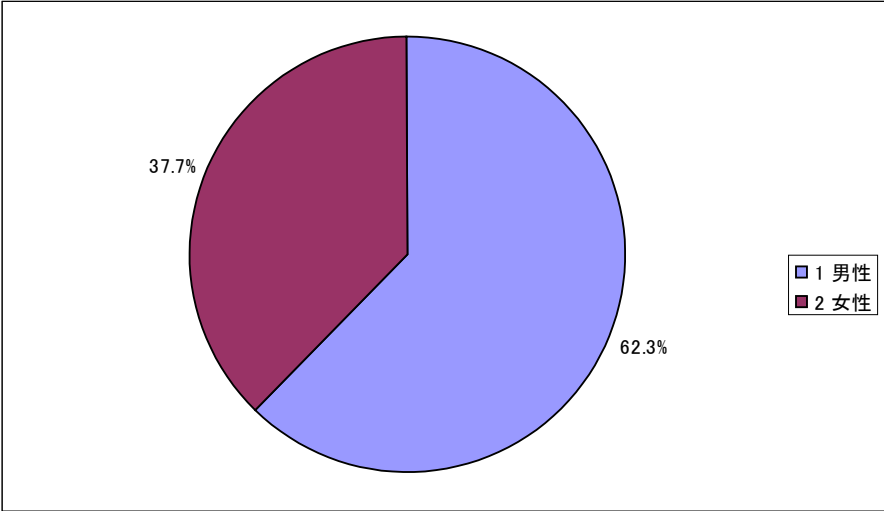
睡眠は昼寝も含めて8時間程度とるように心がけている。

※上記の項目を組み合わせで実行している方が多く、Q20の心掛けている項目とは若干ではあるが違いが出ている。

ここでも、健康に関しての意識の高さが感じられる結果となった。

Q22.あなたの性別をお聞かせください。

	計	割合
男性	1476	62%
女性	895	38%
合計	2371	100%



Q23.あなたの年齢をお聞かせください。

	計	割合
20歳未満	7	0%
20歳～24歳	37	2%
25歳～29歳	145	6%
30歳～34歳	365	15%
35歳～39歳	478	20%
40歳～44歳	500	21%
45歳～49歳	385	16%
50歳～54歳	219	9%
55歳～59歳	134	6%
60歳～64歳	39	2%
65歳～69歳	43	2%
70歳以上	19	1%
合計	2371	100%

