

## 本学学生の健康食品摂取状況について<sup>†)</sup>

一原 直人<sup>1)\*</sup>, 真鍋 紀子<sup>1)</sup>, 立石 謹也<sup>1)</sup>,  
太田 安彦<sup>1)</sup>, 竹内 美由紀<sup>2)</sup>, 淘江 七海子<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>香川県立保健医療大学保健医療学部臨床検査学科,  
<sup>2)</sup>同・看護学科, <sup>3)</sup>元・看護学科

## About the situation of the intake of functional food by students of this school

Naoto Ichihara<sup>1)\*</sup>, Noriko Manabe<sup>1)</sup>, Kinya Tateishi<sup>1)</sup>,  
Yasuhiko Ohta<sup>1)</sup>, Miyuki Takeuchi<sup>2)</sup>, Namiko Yurie<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Department of Medical Technology, <sup>2)</sup>Department of Nursing and <sup>3)</sup>Former Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Kagawa Prefectural College of Health Sciences

### 要旨

本学学生278名を対象に「食生活と健康に関するアンケート調査」(無記名)を行い, その中で健康食品摂取状況を調査した. アンケート回答者は233名(男性20名, 女性213名)(回収率83.8%)で, 実にその中の50.6%(118名)が「健康食品を摂取したことがある」と回答した. 総摂取品目は274品目に及び, 摂取品目を摂取期間別でみると期間ごとの有意差は特にみられず, すべての期間を通してヨーグルト類やビタミン剤が上位を占めていた. 摂取目的では健康の保持・増進が最も多かった(46.6%)が, 美容目的の摂取もかなり多くみられた(33.1%). 摂取効果に対する意識調査では, 半数以上(51.5%)が「どちらでもない」であったが, その回答を除くと, 「効果があった」という学生は「効果が無かった」という学生に比較してかなり多かった. さらに, 摂取期間と効果についてみると, 摂取効果のある無しに関わらず, ほとんどの学生の摂取期間は数ヶ月程度であった(77.7%). さらに, 「摂取効果があった」と思われるものについては長期間(5年以上)の摂取がみられたものもあったが, 「摂取効果がなかった」と思われるものはほとんどが数日で摂取を止めている傾向がみられた.

**Key Words:** 健康食品 (functional food), 摂取状況 (intake situation), 摂取期間 (intake period), 摂取目的 (reason for intake)

<sup>†</sup>本学学生の食生活と健康に関するアンケート調査について (第4報)

\*連絡先: 〒761-0123 香川県高松市牟礼町原281-1 香川県立保健医療大学保健医療学部臨床検査学科 一原 直人

\*Correspondence to: Naoto Ichihara, Department of Medical Technology, Faculty of Health Sciences, Kagawa Prefectural College of Health Sciences, 281-1 Murecho-hara, Takamatu, Kagawa 761-0123 Japan

## はじめに

健康食品とは社会的な認識では健康の保持増進に役立つとされ、その機能を宣伝し販売・利用される食品の呼称である<sup>1)</sup>。健康食品の一部は行政による機能の認定を受け、保健機能食品と呼ばれ、市場に広く流通している。また日本健康食品協会（日本健康食品・栄養食品協会）は（旧）厚生省の指導により規格基準を設定し、1986年より「健康補助食品」の認定マーク（JHFA マーク）を発行している<sup>2)</sup>。しかし、これらは健康食品のほんの一部についてであり、健康食品の厳密な科学的・医学的定義はなく、法的な定義区分も存在しない現状である。そんな中、健康ブームの高まりにあわせて健康食品の市場は大きく成長し、2010年には3兆円市場となり、一般大衆薬を4倍くらい上回る大きな市場を形成するようになると予想される<sup>3)</sup>。ところが、健康食品の中には、薬事法違反の成分を含有する商品や違法な過大効果・効能表示をする商品があり、しばしば摘発され、また、摂取による死亡事故も発生している。健康食品のこれらの課題に対処するため、行政は規制・指導を実施しているが、一般食品として扱われている健康食品においては、「いわゆる健康食品」や「健康志向食品」など<sup>3)</sup>という用語も使用され、自己責任において摂取されることになっている。

近年の「国民栄養の現状」や「食料白書」では若年者の朝食の欠食、菓子のみ、錠剤のみの食事等の食生活の問題が指摘されている。我が国のサプリメント等の摂取率は欧米ほど高くはないといわれているが、補助食品で補おうとする風潮が高まりをみせている。健康食品に過度の期待をするあまり、適切な食生活を軽視し逆に健康を損なう「フードファディズム」<sup>4)</sup>まで報告されている。本学が医療系大学であること、また臨床検査学科では健康食品管理士認定試験講習を開講していることなどから、昨年、本学学生の健康食品を含んだ食生活の実態調査をおこなった。その中から、健康食品の摂取状況とその効果について報告する。

## 研究方法

### 1. 対象および実施時期

対象：年齢18～22歳からなる本学学生278名にアンケート調査票を配布した。アンケー

ト回収率は配布278名中、回答者233名の83.8%で、男性20名、女性213名であった。

実施時期：平成19年9月28日～

平成19年10月12日

### 2. 調査方法

アンケート調査（第1報参照）<sup>5)</sup>

アンケートは自記記入方式で行い、その中から健康食品摂取状況についての項目のみ抽出し検討した。アンケートには、健康食品の定義を明記し、別紙として健康食品一覧を添付した。また、何らかの目的または意思を持って摂取した場合についてのみ回答するように説明を記載した。

アンケート内容は、1) 健康食品を摂取したことがありますか（有・無）、2) 摂取した健康食品は何ですかすべて記入して下さい（商品名、成分名、食品名のどれでも可）、さらに摂取期間を選択して下さい（数日、数ヶ月、1年、数年、5年以上）、3) 摂取した健康食品の目的は何ですか、2)と同じ番号で答えて下さい、また、効果について選択して下さい（有、無、どちらともいえない）、であった。

### 3. 検討方法

- 1) 摂取目的別に延べ数を列挙し、検討した。
- 2) 摂取期間別に摂取品目と延べ数を列挙し、検討した。
- 3) 摂取期間別の摂取効果について検討した。

### 4. 倫理的配慮

アンケート配布時に、対象者には、研究の概要、プライバシーの保護、研究協力は任意であること、協力の有無により不利益を被らないこと、収集したデータは研究目的以外では使用しないこと、個人が特定されないことを説明するとともに、アンケートに説明文を添付した。説明文には研究者の連絡先を明記し、調査票における責任の所在を明らかにした。又、調査票の回収をもって研究協力への同意と判断した。

## 結果

### 1. 摂取目的

摂取目的別の延べ数の上位4つは、多い順に「肌荒れ・美容・ニキビ改善や予防」15.7%（44名）、「健康・栄養補助」15.3%（43名）、「整腸・便秘解消」15.0%（42名）「ダイエットもしくは脂肪燃

焼」12.5% (35名) であった。

摂取目的を検討し、「健康に関するもの：健康保持・増進」と「美容に関するもの：美容関連」「その他」に分類した (Table 1) . 健康の保持増進目的では、「健康・栄養補助」, 「整腸・便秘解消」に次いで、「貧血防止・改善」6.1% (17名), 「病気の予防 (免疫力向上)」3.6% (10名), 骨強化3.2% (9名), 「血液をさらさらにする」1.8% (5名) 等であり, 全体の46.6%を占めていた。

また, 美容関連目的は, 「肌荒れ・美容・ニキビ改善」「ダイエットもしくは脂肪燃焼」に次いで, 「野菜・果物・ビタミン不足解消」5.0% (14名) が続き, 全体の33.1%であった。

他の目的としては, 「疲労回復」6.1% (17名), 「集中力や学力アップ」2.9% (8名), 「体力や筋力増強」などがあり, 「なんとなく」という目的もあった。

Table 1 Reason for Intake

健康保持・増進			美容関連			その他		
目的	計		目的	計		目的	計	
健康・栄養補助	43		肌荒れ・美容・ニキビ	44		疲労回復	17	
整腸・便秘解消	42		ダイエット(脂肪燃焼)	35		集中力 学力 アップ	8	
貧血防止・改善	17		野菜・果物・ビタミン不足	14		体力 筋力 増強	4	
病気の予防 (免疫力向上)	10					なんとなく、他	28	
Ca摂取(骨強化)	9							
血液浄化	5							
アレルギー対策	3							
冷え症改善	2							
計	131		計	93		計	57	

Total n=281

2. 摂取期間別摂取品目

摂取期間の摂取品目を多い順に列挙した (Table 2) . 摂取期間別の品目名では, 全期間において, ヨーグルト, ビタミン類が上位に位置していた。

全体の品目延べ数では, ビタミン20.4%, ヨーグルト10.6%, 黒酢・リンゴ酢 (7.3%), 納豆・大豆 (4.0%), DHA (4.0%) が多かった。

Table 2 Kinds of health food products and intake period

順位	数日	数	数ヶ月	数	1年	数	数年	数	5年以上	数
1	ビタミン	17	ビタミン	25	ビタミン	5	ビタミン	8	ヨーグルト	10
2	ヨーグルト	12	ヨーグルト	11	DHA	2	ヨーグルト	4	大豆・納豆	2
3	カルニチン	6	リンゴ酢・黒酢	11	ヨーグルト	1	リンゴ酢・黒酢	2	ビタミン	1
4	コエンザイム	5	鉄分	9	もろみ酢	1	大豆・納豆	3	緑茶	1
5	リンゴ酢・黒酢	5	オリゴ糖	4	玄米	1	青汁・ケール・大麦若葉	2	DHA	1
6	鉄分	5	大麦若葉・ケール	4	大豆・納豆	1	緑茶	1	肝油	1
7	DHA	4	DHA	3	大麦若葉	1	鉄分	1	リンゴ酢・黒酢	1
8	コラーゲン	4	カルニチン	2	鉄分	1	プロテイン	1	鉄分	1
9	ケフィア	3	カルシウム	2	ブルーベリー	1	ブルーベリー	1		
10	大豆・納豆	3	コラーゲン	2	カルニチン	1	クロレラ	1		
11	ブルーベリー	2	ルイボスティー	2	リボ酸	1	カルシウム	1		
12	リボ酸	2	玄米	2			DHA	1		
13	その他	38	大豆・納豆	2			オリーブ油	1		
14			緑茶	2						
15			その他	26						
	計	106	計	107	計	16	計	27	計	18

Total n=274

摂取期間別に、延べ数および摂取品目をみると、数日、数ヶ月摂取は、全体の77.7%を越え、特にその他には多種多様な品目名があった。しかし、1年以上、数年以上、5年以上の継続摂取は、全体の22.3%あり、似通った品目名が並んでいた。

### 3. 摂取期間別摂取効果

摂取期間別の摂取効果を述べ数として列挙した (Table 3)。摂取期間別の効果をみると、「効

果無し」という回答は、数日：19名、数ヶ月：3名であり、継続摂取の期間は0名であった。また、「効果有り」「どちらでもない」という回答は全摂取期間にみられた。次に、効果の有無に注目すると、「どちらともいえない」が約半数をしめていたが、「効果有り」は「効果無し」と比較し、数倍高かった (効果有り：86名、効果無し：22名)。

Table 3 Intake effect and intake period

	数日	数ヶ月	1年	数年	5年以上	計
効果有り	19	38	8	12	9	86
効果無し	19	3	0	0	0	22
どちらともいえない	61	55	7	11	7	141
無回答	7	11	1	4	2	25
計	106	107	16	27	18	274

## 考 察

日本人の食生活は、世界的にみても優秀な栄養摂取がされていて、特殊な場合を除いては日常の食事や飲料以外に補強する必要はない<sup>6)</sup>ともいわれている。しかし、野菜を主とする食品そのものの栄養価の低下や体内の毒素を排出しようとする目的、さらには疾病予防やアンチエイジングなどを理由に、いわゆる健康食品の必要性が高まっているのも事実である。特に若年者の食生活の問題については、「食育」の必要性が叫ばれながらも、年々状況が悪化してきているとさえいわれている。本学学生の摂取目的の内容をみても、食事からとるべき栄養素をサプリメント等の健康食品すなわち補助食品として摂取していると思われる。すなわち、栄養バランスが悪ければ何かサプリメントをプラスすればいいという若者の“お手軽健康法”<sup>6)</sup>の風潮は本校学生も例外ではなかったといえるであろう。また、「肌荒れ・美容・にきび解消」, 「ダイエット・脂肪燃焼」等の美容関連目的が多いのは、本大学の女子学生の比率が91.5%と非常に高いためであると考えられる。

その他の目的の中では、疲労回復目的による摂取が17名 (6%) と多かった。これは、第1報<sup>5)</sup>で「本校学生の疲労度が精神的にも肉体的にも要

注意ゾーンにある」という結果からも注目すべき点である。

次に摂取品目についてみると、どの摂取期間においても、ヨーグルト、ビタミン類が31.0%と上位を占めていた。これは、これらの品目が自分たちの身近にあり、安価なので気軽に入手できるためであると考えられる。摂取品目と摂取期間をみると、短期間では効果がでないと考えられるものや長期継続に不安が残るものなどもあり、健康食品の正しい情報伝達の必要性を切に感じる。また、Table 2には記載できていない「その他」の品目には、ある時期にTVや通販、雑誌等で流行したものがならば、短期間摂取がほとんどであった。しかし、1～5年以上の継続摂取が全体の22.3%あることは、保健行動のひとつとして健康食品が学生にも浸透してきていると考えられる。

次に摂取効果について、1年、数年、5年以上の継続摂取でみると、「効果有り」と「どちらともいえない」がほぼ同数をしめていることは興味深い。健康食品はあくまで食品であり医薬品ではないため、この効果に関する回答からは、学生の主観と無意識的な希望的憶測も伺える。

サプリメント王国である米国のNIH (National Institutes of Health: 国立衛生研究所) の中に設けられた“ODS (The Office of Dietary Supplements:

栄養補助食品局)”は2004年に5ヵ年の戦略計画を公表している<sup>7)</sup>。この計画の中の目標5に掲げられているのは、「一般の人々、医療関係従事者、および科学者への栄養補助食品の利点とリスクに関する情報提供および教育活動の拡大と運営」である。正確な情報の提供が国際的な食の安全に繋がることはいうまでもないことである。我が国は、米国ほど日常的にサプリメントを摂っている人は多くないが、科学的根拠のある正しい情報が得られなくても、「健康にいい」という情報のみで、食品やサプリメントを摂ってしまうことが多いことはよくいわれていることのひとつである。一般的に健康食品は、効用、有害事象などの多くの問題があることがわかりながらもほとんど野放しの状態である<sup>8)</sup>といった厳しい報告さえある。

今回健康食品摂取状況を検討し、本学学生にも健康食品が浸透していることが把握できた。そして我々教員は、医療従事者となる本学学生に、健康食品に対してより正確な知識や情報を持ってもらえるような指導をしていきたい。

今後は、健康食品の目的ある摂取はしていないと回答した学生と摂取経験のある学生の保健行動に対する相違についても検討したいと考えている。

## 文 献

- 1) 厚生労働省 (2002) “厚生労働白書平成14年度版”, 厚生労働省, 東京, p155-163.
- 2) 江上栄子 (2002) “現代用語の基礎知識「食生活」”(一柳みどり編), 株式会社自由国民社, 東京, p1041-1047.
- 3) 長村洋一 (2007) “健康食品学”, 第3版, 健康食品管理士認定協会, 千葉, p123-125.
- 4) 高橋久仁子 (2007) “フードファディズム—メディアに惑わされない食生活”, 中央法規出版, 東京, p14
- 5) 太田安彦, 立石勤也, 竹内美由紀, 真鍋紀子, 一原直人, 淘江七海子 (2007) 本学学生の食生活と健康に関するアンケート調査について (第1報). 香川県立保健医療大学紀要 4: 99-109.
- 6) 殖田友子 (2006) サプリメント摂取の是非. 保健の科学 48(1): 15-21
- 7) 吉川敏一, 桜井弘 (2005) “欧米のサプリメント事情”, 第1版, 株式会社オーム社, 東京, p418-427.
- 8) 澤田康文 (2007) シリーズ健康食品を考える～2～健康食品の市販後調査について考える. FOOD STYLE21 11(2): 18-21.

---

## Abstract

Based on the results of the “questionnaire survey regarding dietary habits and health” targeted at 278 students of this college, the author investigated the situation of the intake of functional food. Out of 233 respondents (collection rate: 83.3%), 50.6% answered, “I have the experience of eating health food” with a certain purpose. The dominant reasons for eating health food were health maintenance and enhancement (46.6%), and beauty (33.1%). It was found that the number of kinds of functional food products they have eaten is over 100, but the kinds of products do not vary according to intake periods, and vitamin and yogurt, and so on, are often taken. With regard to intake effects, about half of the respondents answered, “No opinion,” but the number of the respondents who answered “There are some effects” was several times higher than the number of the respondents who answered “There are no effects.” With regard to intake periods, most take health food for a short period of time, but 22.3% of the respondents keep taking functional food for 1 to 5 years or longer. It is considered that the students of this college are highly aware of functional food.

---

受付日 2008年10月10日

受理日 2008年12月26日