

報告書抜粋と
購入のご案内

Healthy Item

飲食するヘルシー 2015/2016

報告書

〔Ⅰ〕調査の方法	P.2
〔Ⅱ〕まとめ	P.10
〔Ⅲ〕調査結果	
1. ヘルシーアイテム	
1.1. 全体	P.19
1.2. 性別年齢別の特徴	P.28
2. ヘルシーコンシャス食品	
2.1. 全体	P.39
2.2. 性別年齢別の特徴	P.43
3. 期待する効能効果／気にしている健康指標	
3.1. 期待する効能効果	P.54
3.2. 気にしている健康指標	P.60
4. 時系列分析	
4.1. ヘルシーアイテム	P.67
4.2. ヘルシーコンシャス食品	P.70
4.3. 効能効果/健康指標	P.73
4.4. 時系列変化	P.78

〔Ⅰ〕調査の方法

1. 調査概要

調査の目的

この報告書では、次のことを明らかにする

- 健康食品やサプリメントからとっている健康によい成分・素材の実態と意向（ヘルシーアイテム）
- 健康を意識してとっている食品の実態（ヘルシー・コンシャス食品）
- 食品や健康食品・サプリメントに期待する健康効果、普段気にしている健康指標
- ヘルシーアイテムの時系列の動向

調査の方法

- ❖ 調査方法 : インターネット調査
- ❖ 対象者 : インターネットリサーチパネルのうち
20～79歳の男女1,200人
- ❖ 調査期間 : 2015年12月18日～22日
- ❖ 調査地域 : 全国

「対象者構成」	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	計
男性	100	100	100	100	100	100	600
女性	100	100	100	100	100	100	600
計	200	200	200	200	200	200	1,200

調査の内容

- ❖ ヘルシーアイテム・・・名前認知、効能効果認識、健康食品やサプリからとっている、食事や間食からとっている
- ❖ ヘルシーコンシャス食品・・・ふだん飲食している食品、健康を意識して食べている食品
- ❖ 健康食品・サプリメントや食品に期待する効能効果気にしている健康指標

1. 調査概要

●ヘルシーアイテムの摂取と意向

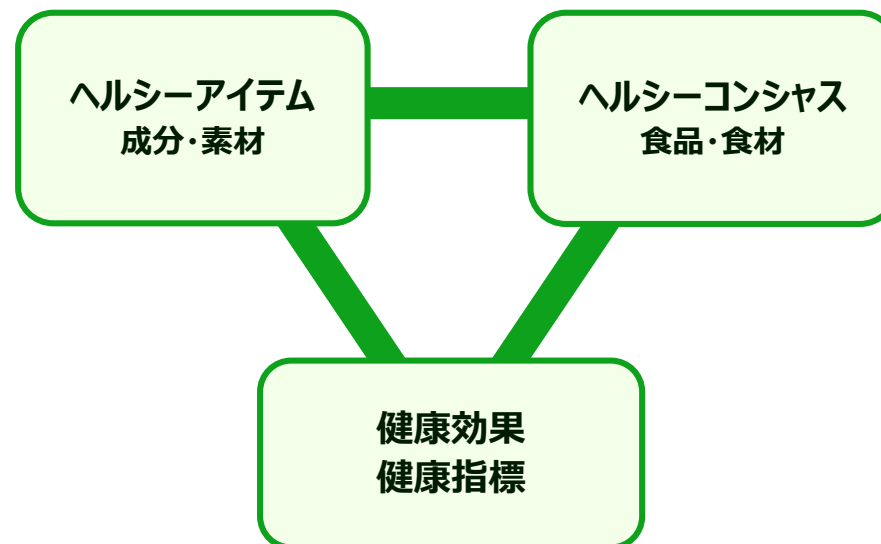
- ・現在摂取しているヘルシーアイテム
- ・今後摂取したいヘルシーアイテム

●ヘルシーコンシャス食品・食材の摂取

- ・ふだん健康を意識して飲食している食品・食材

●期待する健康効果、気になる健康指標

- ・健康により成分や素材、食品や食材を摂取することで期待している健康効果
- ・ふだん気にしている健康指標



■ 分析内容

性別年齢別分析

時系列分析

2. 調査した項目

調査に使用したヘルシーアイテム180項目は、次のようになる。

成分：127項目

- | | | | |
|-----------------|---------------|---------------|--------------------|
| 1. BCAA | 34. キシリトール | 67. ビタミンD | 100. 核酸 |
| 2. DHA | 35. キチン | 68. ビタミンE | 101. 玄米ポリフェノール |
| 3. DHEA | 36. キトサン | 69. ビタミンK | 102. 植物ステロール |
| 4. EPA | 37. ギャバ | 70. ビフィズス菌 | 103. 深海鮫エキス |
| 5. LGG菌 | 38. クエン酸 | 71. フコイダン | 104. 大豆イソフラボン |
| 6. L-カルニチン | 39. クルクミン | 72. フッ素 | 105. 大豆サポニン |
| 7. L-シトルリン | 40. グルコサミン | 73. プラセンタ | 106. 大豆タンパク |
| 8. N-アセチルグルコサミン | 41. グルタミン | 74. フラボノイド | 107. 大豆ペプチド |
| 9. αリポ酸 | 42. ケルセチン | 75. ブルーベリーエキス | 108. 大豆レシチン |
| 10. γ-オリザノール | 43. ゲルマニウム | 76. プロテイン | 109. 大麦若葉エキス |
| 11. γ-リノレン酸 | 44. コエンザイムQ10 | 77. プロテオグリカン | 110. 中鎖脂肪酸 |
| 12. アスタキサンチン | 45. ゴマエキス | 78. プロテクト乳酸菌 | 111. 鉄分 |
| 13. アミノ酸 | 46. ゴマペプチド | 79. ベータカロチン | 112. 銅 |
| 14. アラキドン酸 | 47. ゴマリグナン | 80. ペクチン | 113. 乳酸菌 |
| 15. アリシン | 48. コラーゲン | 81. ヘスペリジン | 114. 納豆キナーゼ |
| 16. アントシアニン | 49. コンドロイチン | 82. ペプチド | 115. 梅肉エキス |
| 17. イチョウ葉エキス | 50. セサミン | 83. ポリフェノール | 116. 葉酸 |
| 18. イミダゾールペプチド | 51. セラミド | 84. マグネシウム | 117. 葉緑素 |
| 19. エラスチン | 52. セルロース | 85. マルチビタミン | 118. 緑茶エキス |
| 20. オメガ3 | 53. タウリン | 86. マンガン | 119. MSM |
| 21. オメガ脂肪酸 | 54. テアニン | 87. ミネラル | 120. ユーグレナ (ミドリムシ) |
| 22. オリーブポリフェノール | 55. トコトリエノール | 88. メグスリノキエキス | 121. 水素 |
| 23. オリゴ糖 | 56. ナイアシン | 89. ラクトビオン酸 | 122. 酵素 |
| 24. オリザブラス | 57. にんにくエキス | 90. ラクトフェリン | 123. タンパク質 |
| 25. オルニチン | 58. パントテン酸 | 91. リコピン | 124. 炭水化物 |
| 26. オレイン酸 | 59. ヒアルロン酸 | 92. リノール酸 | 125. ヘム鉄 |
| 27. カカオポリフェノール | 60. ビオチン | 93. リンゴ酸 | 126. 緑茶ポリフェノール |
| 28. ガセリ菌 | 61. ビタミンA | 94. ルチン | 127. 亜麻リグナン |
| 29. カテキン | 62. ビタミンB1 | 95. ルテイン | |
| 30. カフェイン | 63. ビタミンB12 | 96. レスベラトロール | |
| 31. カプサイシン | 64. ビタミンB2 | 97. ローズエキス | |
| 32. カリウム | 65. ビタミンB6 | 98. 亜鉛 | |
| 33. カルシウム | 66. ビタミンC | 99. 牡蠣肉エキス | |

素材：53項目

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. アガリクス | 27. 烏骨鶏 |
| 2. アサイー | 28. 海洋深層水 |
| 3. アセロラ | 29. 肝油 |
| 4. ウコン | 30. 魚油 |
| 5. エキナセア | 31. 香酢 |
| 6. カシス (カシスエキス) | 32. 高麗人参 |
| 7. カモミール | 33. 小麦胚芽油 |
| 8. ガラナ | 34. 鮫軟骨 |
| 9. キダチアロエ | 35. 生薬 |
| 10. クロレラ | 36. 食物繊維 |
| 11. ケール | 37. 酢大豆 |
| 12. スッポン | 38. 月見草 |
| 13. スピルリナ | 39. 田七人参 |
| 14. セントジョーンズワート | 40. 甜茶 |
| 15. にかり | 41. 冬虫夏草 |
| 16. にんにく卵黄 | 42. 麦芽 |
| 17. ノコギリヤシ | 43. 蜂の子 |
| 18. ノニ | 44. 紅麹 |
| 19. ビール酵母 | 45. 免疫ミルク |
| 20. フラバンジェノール | 46. 羅漢果 |
| 21. プロポリス | 47. 卵黄油 |
| 22. マカ | 48. 霊芝 |
| 23. ヤーコン | 49. 麻の実 |
| 24. ローズヒップ | 50. カムカム |
| 25. ロイヤルゼリー | 51. キヌア |
| 26. 青汁 | 52. ゴジベリー |
| | 53. チアシード |

2. 調査した項目

調査に使用したヘルシーコンシャス食品177項目は、次のようになる。

食品：97項目

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 1. いわしつみれ | 34. 梅干 | 67. 干し柿 |
| 2. ウーロン茶 | 35. 栄養バランス食品 | 68. 干し椎茸 |
| 3. オリーブ | 36. 絹豆腐 | 69. 豆類 |
| 4. オリーブオイル | 37. 牛乳 | 70. 麦 |
| 5. かまぼこ | 38. 魚肉ソーセージ | 71. 木綿豆腐 |
| 6. きなこ | 39. 切干大根 | 72. 野菜浅漬け |
| 7. キムチ | 40. 葛 | 73. 野菜めか漬け |
| 8. ギミ | 41. 黒ゴマ | 74. 緑茶 |
| 9. グラノーラ | 42. 黒米 | 75. アーモンド |
| 10. グリーンスムージー | 43. 黒酢 | 76. アカモク |
| 11. コーヒー | 44. 黒豆 | 77. エナジードリンク |
| 12. コーンフレーク | 45. 玄米 | 78. おから |
| 13. ココア | 46. 口腔清涼食品 | 79. とうろ昆布 |
| 14. ゴマ | 47. 酵素飲料 | 80. 海苔 |
| 15. ゴマ油 | 48. 高野豆腐 | 81. クマザサ茶 |
| 16. こんにゃく | 49. 黒糖 | 82. ジュアール茶 |
| 17. ゼリー飲料 | 50. 五穀米 | 83. はとむぎ茶 |
| 18. たまご | 51. 魚の缶詰 | 84. ハブ茶 |
| 19. チーズ | 52. 雑穀類 | 85. マテ茶 |
| 20. ちくわ | 53. 醤油・味噌 | 86. ルイボス茶 |
| 21. チョコレート | 54. 食食用スープ | 87. 柿の葉茶 |
| 22. トマト・野菜飲料 | 55. 白ゴマ | 88. 黒豆茶 |
| 23. ドライフルーツ | 56. 酢 | 89. 杜仲茶 |
| 24. ハチミツ | 57. 蕎麦 | 90. どくだみ茶 |
| 25. ピーナッツ | 58. 大豆 | 91. シソ油 |
| 26. プーアル茶 | 59. 調理用スープの素 | 92. アマニ油 |
| 27. ミネラルウォーター | 60. 豆乳 | 93. エゴマ油 |
| 28. ミントタブレット | 61. 豆腐 | 94. こめ油 |
| 29. ヨーグルト | 62. 豆腐ハンバーグ | 95. もろみ酢 |
| 30. 白ワイン | 63. 納豆 | 96. りんご酢 |
| 31. 赤ワイン | 64. 乳酸菌飲料 | 97. 塩麹 |
| 32. 小豆 | 65. 発芽玄米 | |
| 33. 飴 | 66. 春雨 | |

食材：80項目

- | | | |
|--------------|------------|-------------|
| 1. あおさ | 28. トマト | 55. わかめ |
| 2. あじ | 29. にら | 56. 青魚類 |
| 3. アセロラ | 30. にんじん | 57. 梅 |
| 4. アロエ | 31. にんにく | 58. 牡蠣 |
| 5. イチジク | 32. ねぎ | 59. 柑橘類 |
| 6. いわし | 33. のり | 60. 寒天 |
| 7. うなぎ | 34. パイナップル | 61. 牛肉 |
| 8. かぼちゃ | 35. パナナ | 62. 小えび |
| 9. キウイ | 36. パプリカ | 63. 根菜類 |
| 10. きのこと類 | 37. ひじき | 64. 昆布 |
| 11. キャベツ | 38. ブルーベリー | 65. 椎茸 |
| 12. クランベリー | 39. プルーン | 66. 生姜 |
| 13. グレープフルーツ | 40. ほうれん草 | 67. 白身魚 |
| 14. ゴーヤー | 41. まいたけ | 68. 淡色野菜 |
| 15. ごぼう | 42. マグロ | 69. 鶏肉（ささみ） |
| 16. ざくろ | 43. マンゴー | 70. 煮干 |
| 17. さつまいも | 44. みかん | 71. 葉物野菜 |
| 18. サバ | 45. めかぶ | 72. 豚肉 |
| 19. シジミ | 46. もずく | 73. 緑黄色野菜 |
| 20. シソ | 47. もやし | 74. アボカド |
| 21. じゃがいも | 48. モロヘイヤ | 75. オクラ |
| 22. シラス | 49. やまいも | 76. なめこ |
| 23. スプラウト | 50. ラズベリー | 77. バクチャー |
| 24. セロリ | 51. りんご | 78. みょうが |
| 25. タコ | 52. レバー | 79. らっきょう |
| 26. たまねぎ | 53. レモン | 80. 小松菜 |
| 27. とうがらし | 54. れんこん | |

〔Ⅲ〕 調査結果

ヘルシーアイテムの摂取

◇ 健康食品やサプリメントでの摂取

成分
素材

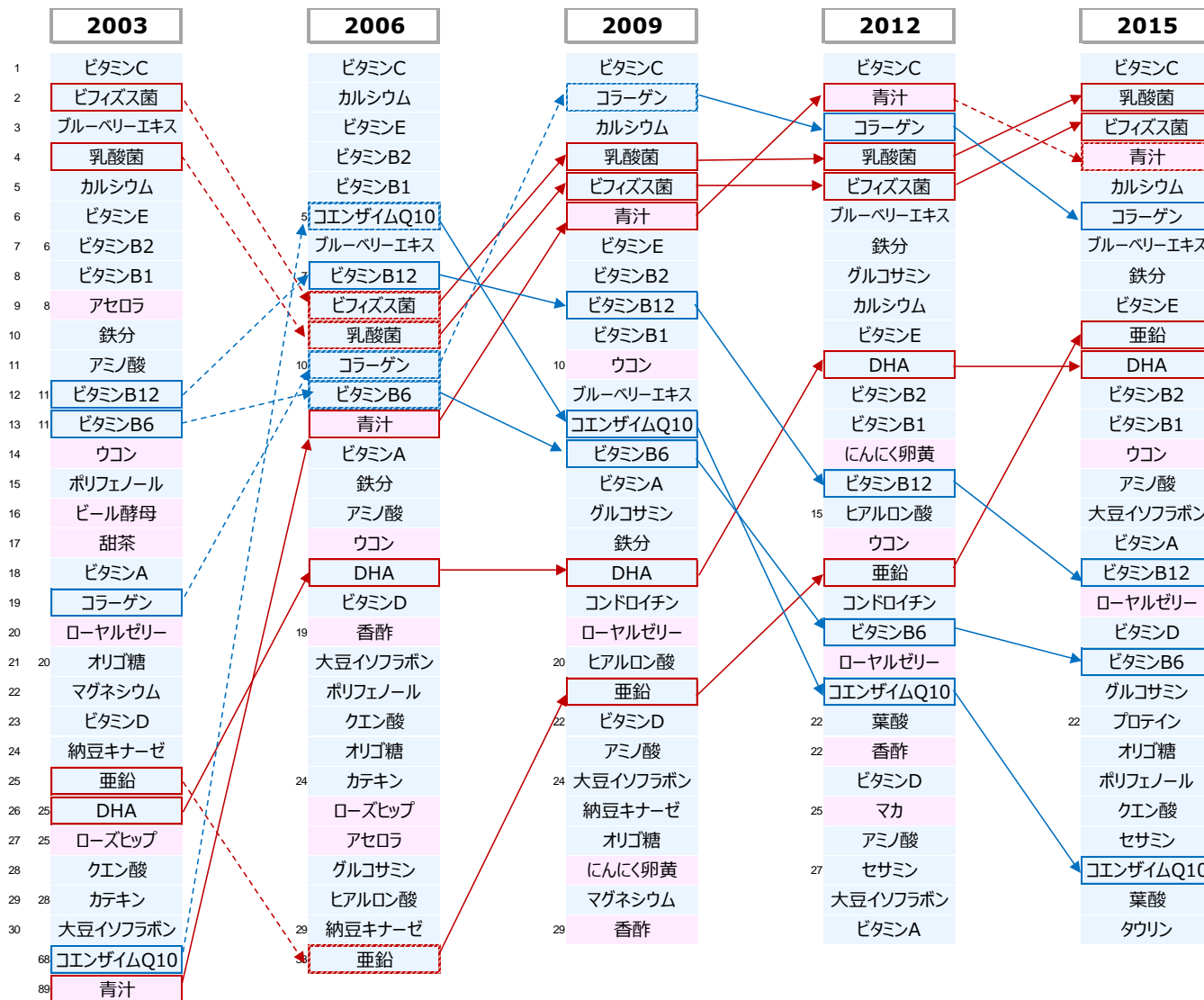
(n=1200)					※ユーグレナ (ミドリムシ) /カシス (カシスエキス)													
1-30位			31-60位			61-90位			91-120位			121-150位			151-180位			
1	ビタミンC	29.3	31	オリゴ糖	7.0	61	プラセンタ	4.3	91	カプサイシン	2.5	121	葉緑素	1.8	151	アリシン	1.1	(%)
2	乳酸菌	28.8	32	クエン酸	6.6	62	クロレラ	4.3	92	キトサン	2.5	122	魚油	1.8	152	玄米ポリフェノール	1.1	
3	ビフィズス菌	20.1	33	ヒアルロン酸	6.6	63	マカ	4.3	93	フッ素	2.5	123	メグスリノキエキス	1.7	153	月見草	1.1	
4	青汁	19.9	34	ビタミンB 6	6.6	64	アントシアニン	4.1	94	ペプチド	2.4	124	核酸	1.7	154	N-アセチルグルコサミン	1.0	
5	カルシウム	18.3	35	酵素	6.6	65	オルニチン	4.1	95	アガリクス	2.4	125	烏骨鶏	1.7	155	イミダゾールペプチド	0.9	
6	食物繊維	15.4	36	にんにく卵黄	6.5	66	水素	4.1	96	D H E A	2.3	126	セルロース	1.6	156	キチン	0.9	
7	コラーゲン	15.3	37	ビタミンB 1 2	6.4	67	オメガ3	4.0	97	L G G菌	2.3	127	フラボノイド	1.6	157	スピリリナ	0.9	
8	マルチビタミン	13.3	38	プロテイン	6.4	68	ラクトフェリン	4.0	98	ギャバ	2.3	128	キダチアロエ	1.6	158	γ-リノレン酸	0.8	
9	ブルーベリーエキス	13.2	39	納豆キナーゼ	6.4	69	ユーグレナ	4.0	99	ゴマエキス	2.3	129	ビオチン	1.5	159	ナイアシン	0.8	
10	ビタミンE	12.5	40	大豆タンパク	6.3	70	海洋深層水	4.0	100	セラミド	2.3	130	フコイダン	1.5	160	プロテオグリカン	0.8	
11	鉄分	11.7	41	コエンザイムQ10	6.2	71	にんにくエキス	3.8	101	大豆レシチン	2.3	131	深海鮫エキス	1.5	161	植物ステロール	0.8	
12	D H A	11.6	42	カテキン	6.1	72	ノコギリヤシ	3.8	102	生薬	2.3	132	ヤーコン	1.5	162	エキナセア	0.8	
13	炭水化物	10.8	43	タウリン	6.0	73	スッポン	3.7	103	マンガン	2.2	133	鮫軟骨	1.5	163	アラキドン酸	0.7	
14	ウコン	10.2	44	コンドロイチン	5.7	74	ベータカロチン	3.6	104	ルチン	2.2	134	銅	1.4	164	テアニン	0.7	
15	カフェイン	9.9	45	ビール酵母	5.6	75	大豆ペプチド	3.3	105	大豆サポニン	2.2	135	田七人参	1.4	165	ヘスペリジン	0.7	
16	亜鉛	9.8	46	チアシード	5.6	76	にがり	3.3	106	甜茶	2.2	136	冬虫夏草	1.4	166	レスベラトロール	0.7	
17	タンパク質	9.8	47	葉酸	5.4	77	ローズヒップ	3.3	107	蜂の子	2.2	137	B C A A	1.3	168	セントジョーンズワート	0.7	
18	ビタミンB 2	9.3	48	ガセリ菌	5.3	78	カカオポリフェノール	3.2	108	αリポ酸	2.1	138	パントテン酸	1.3	168	フラバンジェノール	0.7	
19	ミネラル	9.3	49	マグネシウム	5.3	79	カモミール	3.2	109	リノール酸	2.1	139	プロテクト乳酸菌	1.3	169	γ-オリザノール	0.6	
20	ビタミンB 1	9.0	50	ルテイン	5.3	80	ヘム鉄	3.0	110	酢大豆	2.1	140	ベクチン	1.3	170	カムカム	0.6	
21	グルコサミン	8.9	51	アサイー	5.3	81	カシス	3.0	111	アスタキサンチン	2.0	141	中鎖脂肪酸	1.3	171	エラスチン	0.5	
22	アミノ酸	8.6	52	アセロラ	5.3	82	ケール	3.0	112	ゲルマニウム	2.0	142	ガラナ	1.3	172	ケルセチン	0.5	
23	ビタミンA	8.3	53	高麗人参	5.3	83	大麦若葉エキス	2.9	113	L-カルニチン	1.9	143	小麦胚芽油	1.3	173	免疫ミルク	0.5	
24	E P A	7.9	54	プロポリス	5.1	84	イチヨウ葉エキス	2.8	114	オレイン酸	1.9	144	紅麹	1.3	174	オリザプラス	0.4	
25	セサミン	7.8	55	梅肉エキス	4.7	85	オメガ脂肪酸	2.8	115	牡蠣肉エキス	1.9	145	羅漢果	1.3	175	ゴマリグナン	0.4	
26	ローヤルゼリー	7.7	56	緑茶ポリフェノール	4.7	86	グルタミン	2.8	116	ノニ	1.9	146	麻の実	1.3	176	トコトリエノール	0.3	
27	ビタミンD	7.5	57	リコピン	4.6	87	ビタミンK	2.8	117	卵黄油	1.9	147	キヌア	1.3	177	ラクチン酸	0.3	
28	キシリトール	7.3	58	カリウム	4.5	88	肝油	2.8	118	オリブポリフェノール	1.8	148	L-シトルリン	1.2	178	M S M	0.3	
29	大豆イソフラボン	7.3	59	緑茶エキス	4.4	89	麦芽	2.8	119	クルクミン	1.8	149	ローズエキス	1.2	179	亜麻リグナン	0.3	
30	ポリフェノール	7.2	60	香酢	4.4	90	リンゴ酸	2.7	120	ゴマペプチド	1.8	150	霊芝	1.2	180	ゴジベリー	0.3	

ヘルシーアイテム摂取 順位変化

◆健康食品やサプリメントからとっているヘルシーアイテム：3年間隔

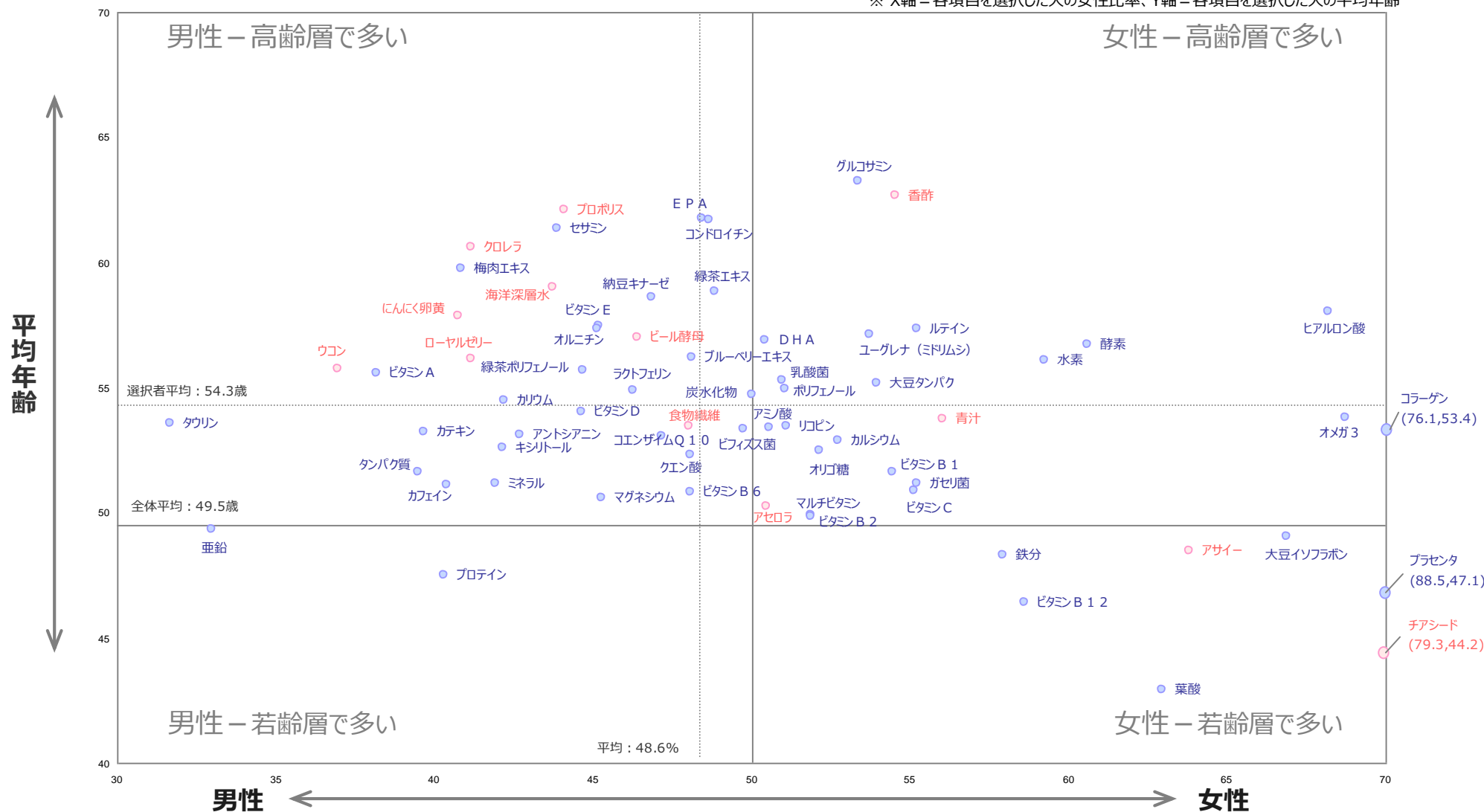
TOP30

成分 素材



◇健康食品・サプリメントでの摂取：性別年齢別の特徴

※ X軸＝各項目を選択した人の女性比率、Y軸＝各項目を選択した人の平均年齢

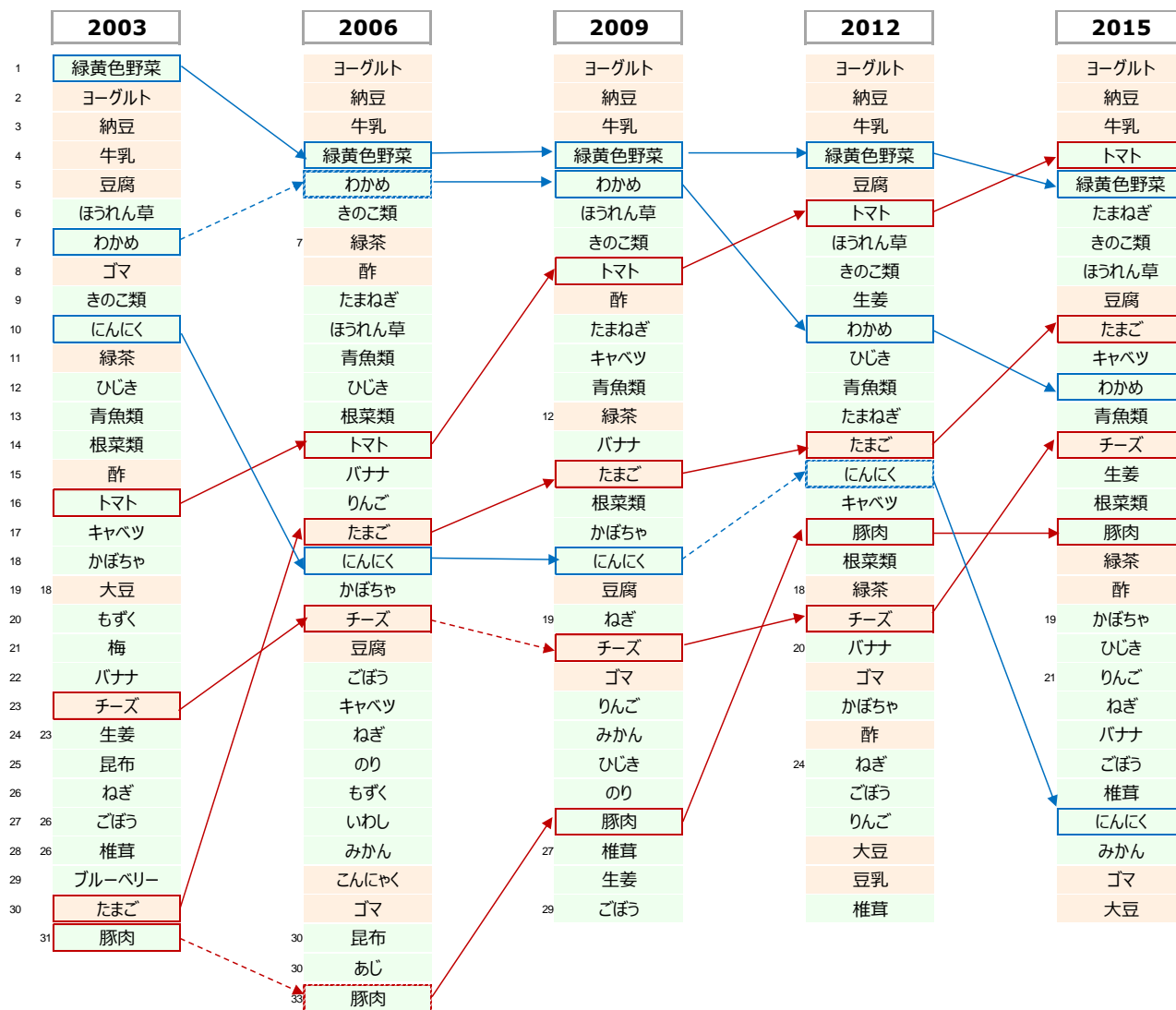


ヘルシーコンシャス食品 順位変化

◆健康を意識してとっている食品：3年間隔

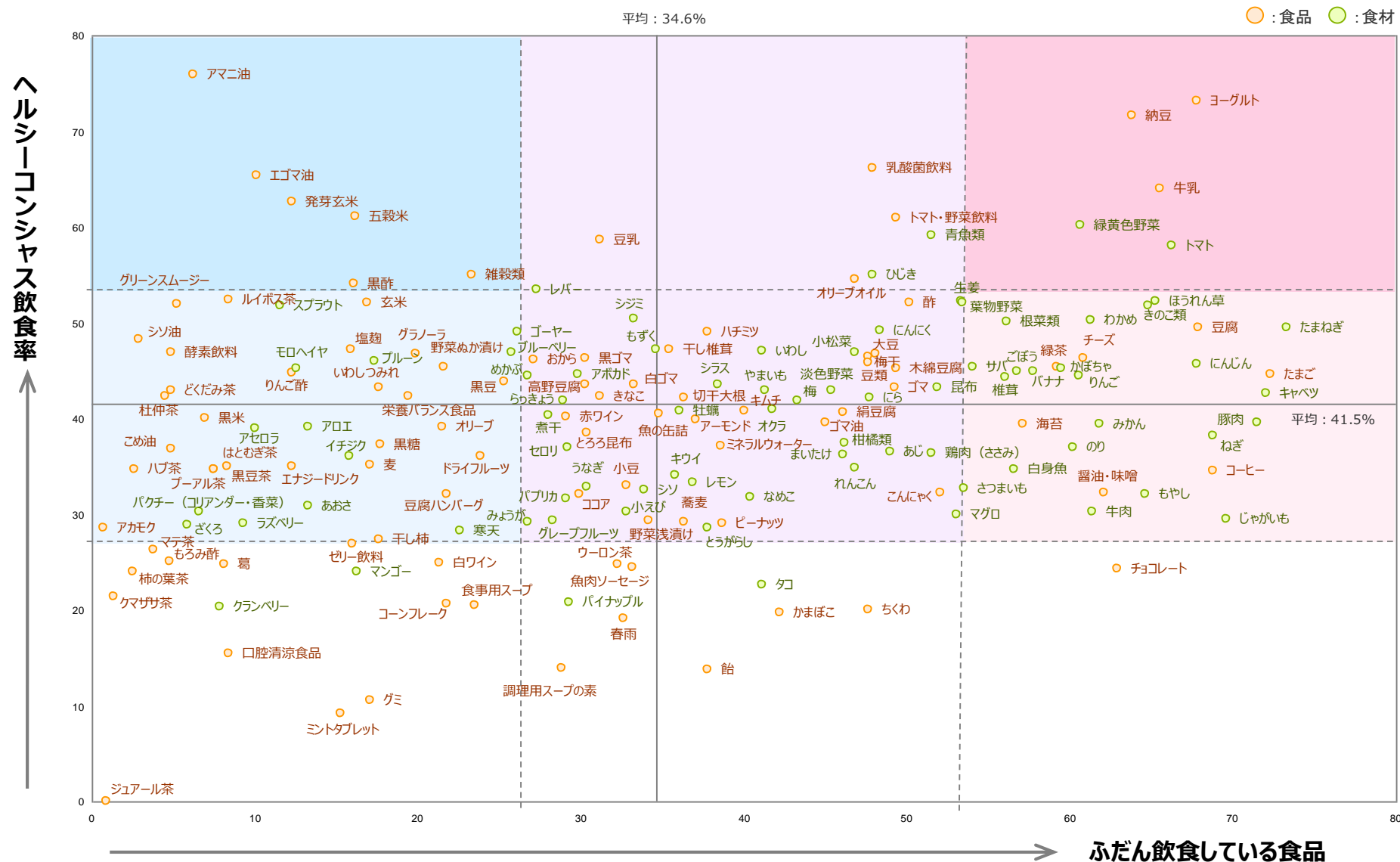
TOP30

食品 食材



ヘルシーコンシャス食品の摂取

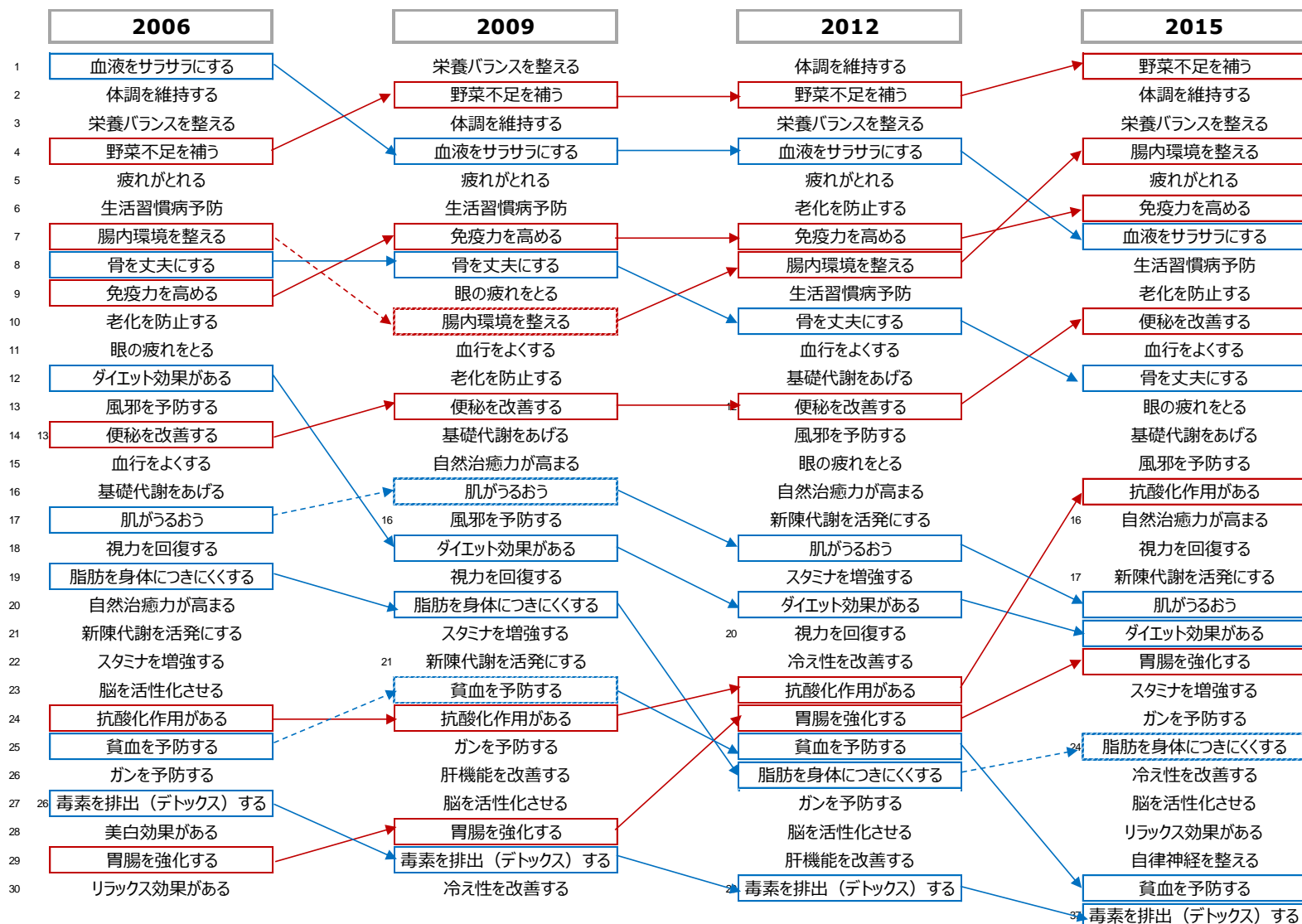
◇ふだん飲食している食品とヘルシーコンシャス飲食率（健康を意識して摂っている÷ ふだん飲食している）



効能効果 順位変化

◆期待する効能効果：3年間隔

TOP30



期待する効能効果

◇期待する効能効果

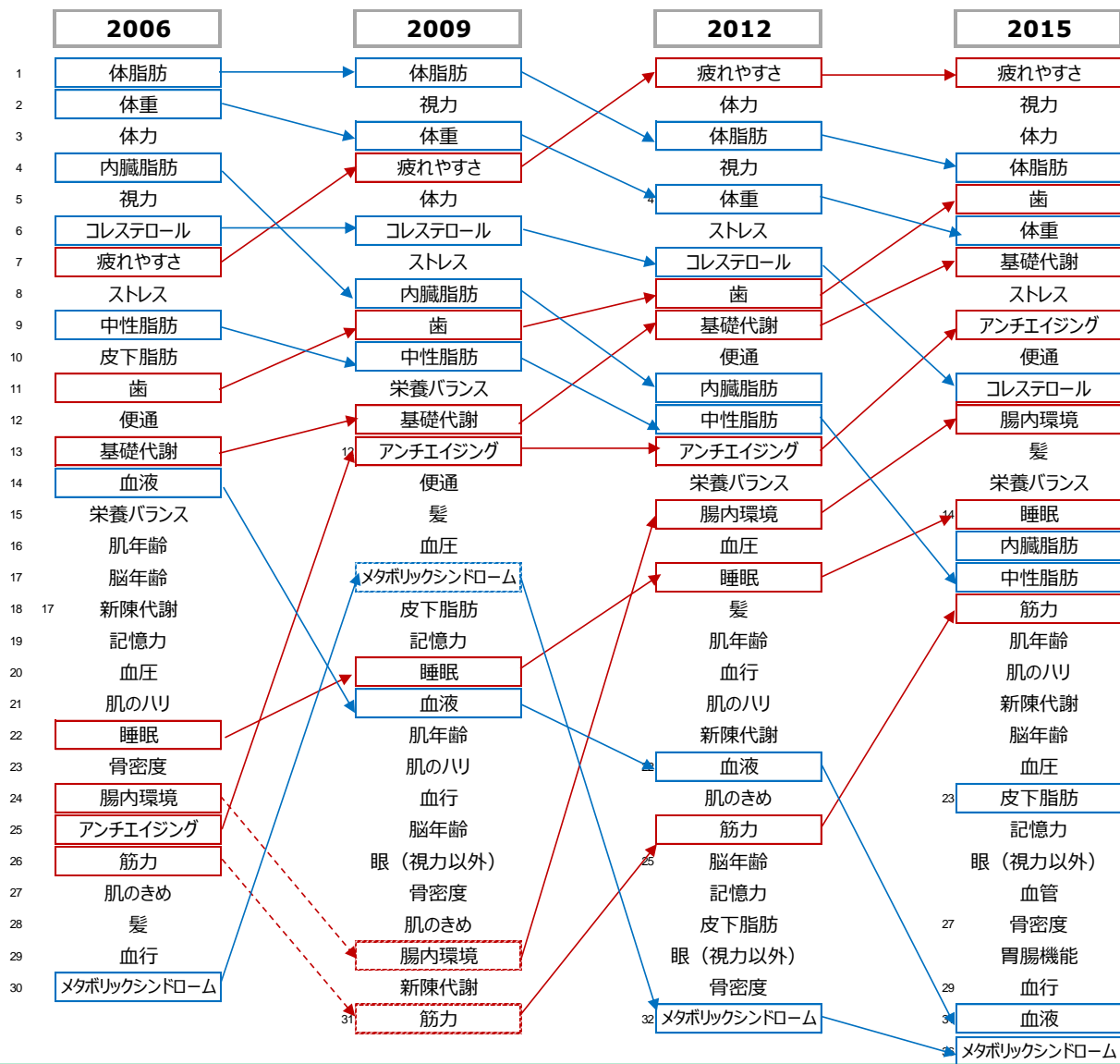
(n=1200)



健康指標 順位変化

◆気にしている健康指標：3年間隔

TOP30



ご購入について

ご購入と費用

〔報告書+データ〕をご購入いただく場合、内容は次のようになります

■ 〔報告書+CDデータ〕

商品内容	報告書	プリント版 1 部 データ（パワーポイント）
	集計データ	データ（エクセル） ・ 全体集計 ・ 性別年齢別集計 ・ 時系列データ<調整値>
価格	108,000円（消費税込）	

※お支払いは請求書払（銀行振込）をお願いしております。

■ お申込みに必要なもの

- 申込方法：お申し込みの必要事項を、下記までご連絡ください。

《必要事項》

報告書タイトル
申込部数
貴社名
所属部署
お名前
郵便番号/住所
電話番号
Email

Email

report@bmft.co.jp

Tel

03-5466-7190

Fax

03-5466-7191

※この資料の図表やデータからの直接の転載は
お断りします。
対外的なコミュニケーションの資料としてご活用を
お考えの場合は、本報告書の購入をお願いして
おります。購入をご検討の会社等団体の方は、
右記宛先までご相談ください。

B・M・F・T
BUSINESS・MARKETING・FORESIGHT

株式会社ビー・エム・エフティー

〒107-0062

東京都港区南青山7-4-2 アトリウム青山3F

TEL 03 (5466) 7190

FAX 03 (5466) 7191

Email report@bmft.co.jp (担当) 光岡