

見本用
抜粋版

飲食するヘルシー 2011/2012

－ ヘルシー・アイテムについてのオムニバス調査－
報告書

HEALTHY ITEM REPORT 2011/2012

〔Ⅰ〕調査の方法	2
〔Ⅱ〕結果のまとめ	9
〔Ⅲ〕調査の結果	
1. ヘルシーアイテム	
1.1. 全体のまとめ	15
1.2. 性年代別のまとめ：現在飲食しているヘルシーアイテム	23
1.3. 性年代別のまとめ：今後『新規』でとりたいヘルシーアイテム	32
2. 食品・飲料	
2.1. 全体のまとめ	42
2.2. 性年代別のまとめ	45
3. 期待する効能効果／気にしている健康指標	
3.1. 全体のまとめ	54
3.2. 性年代別のまとめ：期待する効能効果	57
3.3. 性年代別のまとめ：気にしている健康指標	62
4. 健康・食意識／重視点／情報源／購入場所／支出許容価額	
4.1. 健康・食意識のまとめ	68
4.2. サプリメント購入時重視点のまとめ	72
4.3. 健康を意識した食品・飲料、サプリメントの情報源のまとめ	74
4.4. 健康を意識した食品・飲料の購入場所のまとめ	76
4.5. サプリメントにあてる1日あたりの支出許容価格のまとめ	78
5. 時系列分析	
5.1. 時系列分析の方法	81
5.2. ヘルシーアイテム 時系列分析のまとめ	82
5.3. ヘルシーアイテム 順位変化	83
5.4. 効能効果/健康指標/健康・食意識 時系列分析のまとめ	87
5.5. 効能効果/健康指標/健康・食意識 順位変化	88

1. ヘルシーアイテム

◇名前を知っている／効能効果を知っているヘルシーアイテム

(n=1,000)

(%)

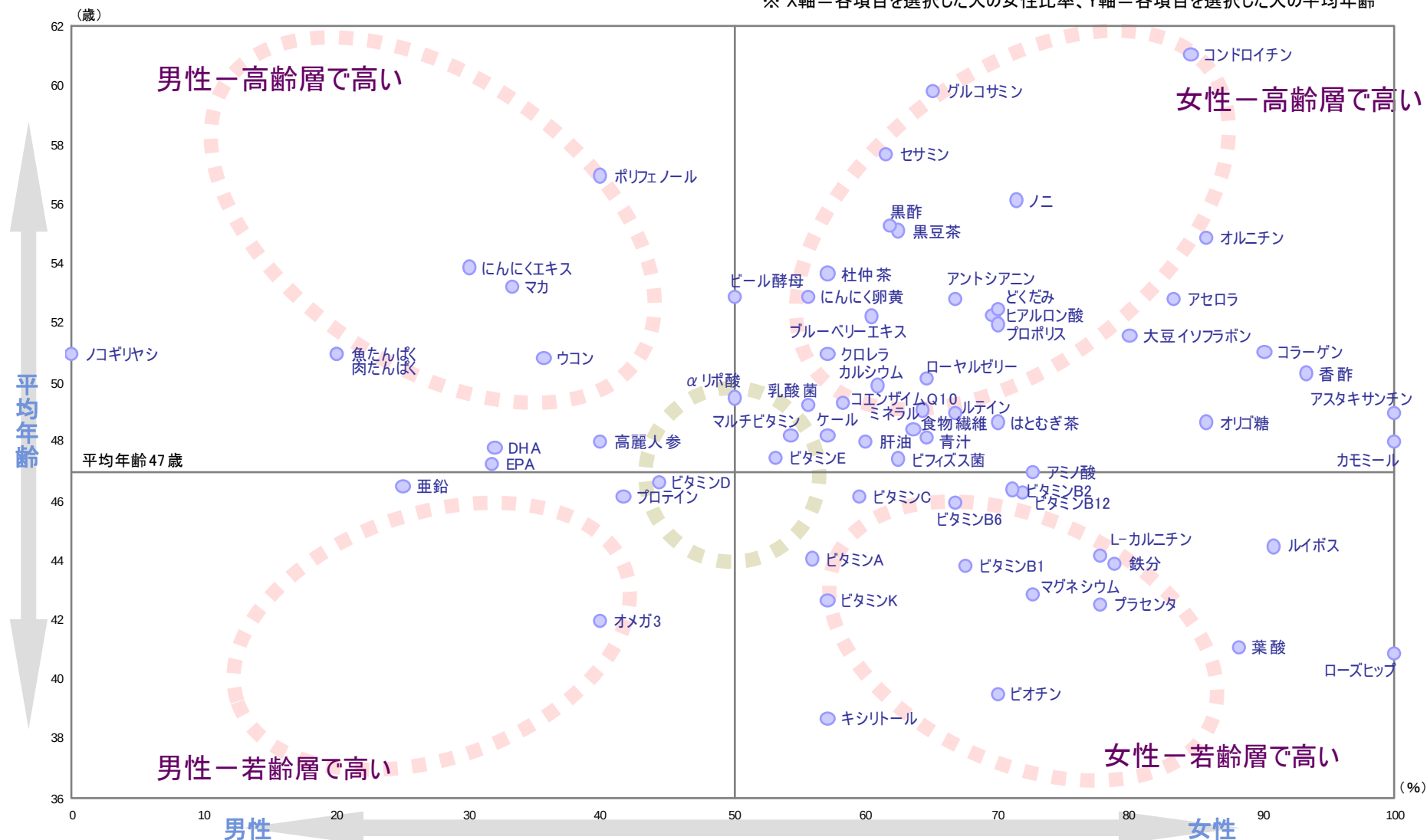
1	ビタミンC	40.4	80.0	31	ミネラル	13.0	64.4	61	ローズヒップ	7.5	46.5	91	αリボ酸	4.4	39.5	121	ゴマエキス	2.7	28.6	151	DHEA	1.6	6.6
2	カルシウム	32.9	68.3	32	アセロラ	12.6	68.6	62	ビール酵母	7.4	56.4	92	蜂の子	4.3	48.1	122	ヤーコン	2.6	31.8	152	紅麹	1.5	14.6
3	コラーゲン	31.8	70.1	33	コンドロイチン	12.6	54.4	63	ビタミンK	7.4	37.7	93	リノール酸	4.2	42.0	123	田七人参	2.6	17.0	153	マテ茶	1.5	30.2
4	ビフィズス菌	31.2	72.0	34	スッポン	12.5	62.7	64	香酢	7.2	52.5	94	ノニ	4.2	36.2	124	ルチン	2.6	34.3	154	ビオチン	1.5	9.2
5	食物繊維	30.9	63.7	35	セサミン	12.2	62.8	65	ベータカロチン	7.2	47.5	95	もろみ酢	3.9	52.2	125	グルタミン	2.6	35.8	155	オメガ脂肪酸	1.4	12.0
6	鉄分	28.6	66.0	36	高麗人参	11.9	70.7	66	ブラセンタ	7.1	36.3	96	カシス(カシスエキス)	3.9	46.0	126	オレイン酸	2.6	37.0	156	免疫ミルク	1.3	7.1
7	乳酸菌	26.0	65.6	37	カプサイシン	11.7	48.7	67	りんご酢	7.0	63.7	97	深海鮫エキス	3.9	28.7	127	麦芽	2.5	49.8	157	キチン	1.3	16.9
8	DHA	22.4	61.6	38	ビタミンB2	11.3	56.4	68	肝油	6.8	49.5	98	牡蠣肉エキス	3.9	31.4	128	中鎖脂肪酸	2.5	27.5	158	イミダゾールペプチド	1.3	7.1
9	ウコン	22.2	75.5	39	マルチビタミン	11.2	54.5	69	魚たんぱく	6.8	37.4	99	緑茶エキス	3.8	29.2	129	クマザサ茶	2.4	26.3	159	アラキドン酸	1.2	10.6
10	ブルーベリーエキス	21.5	56.9	40	にんにく卵黄	10.8	66.2	70	リコピン	6.7	51.5	100	大豆ペプチド	3.8	51.2	130	ペクチン	2.4	36.6	160	小麦胚芽油	1.1	21.1
11	青汁	21.0	75.9	41	ビタミンB12	10.7	46.3	71	カモミール	6.4	45.7	101	ルテイン	3.8	26.3	131	ナイアシン	2.4	30.3	161	バントテン酸	1.1	19.4
12	ビタミンA	20.3	70.3	42	クロレラ	10.5	65.4	72	L-カルニチン	6.4	31.4	102	アスタキサンチン	3.8	24.5	132	卵黄油	2.3	28.1	162	テアニン	1.1	15.1
13	ビタミンE	19.3	64.9	43	オリゴ糖	10.5	62.9	73	肉たんぱく	6.2	37.6	103	大豆レシチン	3.7	31.1	133	ハブ茶	2.3	44.4	163	ゴマリグナン	1.1	8.6
14	キシリトール	19.0	64.4	44	カリウム	10.3	59.9	74	ラクtofエリン	6.0	41.8	104	オルニチン	3.7	40.5	134	クルクミン	2.3	25.7	164	プロテクト乳酸菌	1.0	10.9
15	ポリフェノール	18.7	65.6	45	EPA	9.7	31.0	75	鮫軟骨	5.9	39.2	105	大麦若葉エキス	3.6	30.4	135	オメガ3	2.3	310.7	165	L-シトルリン	1.0	5.5
16	ローヤルゼリー	16.8	71.6	46	マグネシウム	9.6	59.7	76	黒豆茶	5.9	46.3	106	キトサン	3.6	41.3	136	γ-リノレン酸	2.3	24.5	166	トコトリエンール	0.9	7.6
17	ヒアルロン酸	16.1	55.1	47	納豆キナーゼ	9.3	48.2	77	セラミド	5.9	48.5	107	ノコギリヤシ	3.5	24.1	137	BCAA	2.3	8.4	168	γ-オリザノール	0.9	6.7
18	ビタミンD	15.9	62.1	48	タウリン	9.3	52.6	78	イチヨウ葉エキス	5.8	34.1	108	セルロース	3.5	41.4	138	魚油	2.2	23.4	168	ジュアール茶	0.8	6.1
19	コエンザイムQ10	15.4	62.3	49	カカオポリフェノール	9.2	40.5	79	アントシアニン	5.6	40.9	109	ゲルマニウム	3.3	46.6	139	ローズエキス	2.2	21.9	169	N-アセチルグルコサミン	0.8	8.7
20	プロテイン	15.1	62.1	50	ビタミンB6	9.1	44.0	80	フコイダン	5.5	36.8	110	烏骨鶏	3.1	39.1	140	大豆サポニン	2.2	25.7	170	ミレットエキス	0.7	1.9
21	アミノ酸	14.7	64.9	51	マカ	9.0	57.5	81	ギャバ	5.5	49.2	111	セントジョーンズワート	3.1	10.0	141	核酸	2.1	29.0	171	テオブロミン	0.5	4.6
22	大豆イソフラボン	14.6	66.5	52	どくだみ	8.6	70.0	82	にがり	5.4	57.3	112	柿の葉茶	3.0	35.9	142	月見草	2.0	40.3	172	赤汁	0.4	2.2
23	フッ素	13.9	53.1	53	葉酸	8.6	46.2	83	フラボノイド	5.2	47.4	113	キダチアロエ	2.9	21.6	143	植物ステロール	2.0	21.2	173	ケルセチン	0.4	5.8
24	カテキン	13.6	62.2	54	プロポリス	8.5	56.3	84	乳たんぱく	4.9	29.5	114	リンゴ酸	2.9	43.0	144	スピルリナ	1.9	12.7	174	ARA	0.4	2.0
25	黒酢	13.3	68.1	55	大豆タンパク	8.5	49.3	85	ルイボス	4.8	36.1	115	LGG菌	2.9	16.1	145	銅	1.9	35.0	175	亜麻リグナン	0.3	2.4
26	にんにくエキス	13.3	63.7	56	はとむぎ茶	8.2	69.6	86	霊芝	4.7	38.3	116	酢大豆	2.8	21.2	146	フラバンジェノール	1.8	14.3	176	ラクfピオン酸	0.3	4.9
27	グルコサミン	13.3	63.1	57	杜仲茶	7.7	59.9	87	海洋深層水	4.7	58.1	117	葉緑素	2.8	34.2	147	アリシン	1.8	18.6	177	プロテオグリカン	0.3	4.2
28	亜鉛	13.2	60.2	58	甜茶	7.7	45.5	88	梅肉エキス	4.5	42.8	118	マンガン	2.8	43.7	148	シソ油	1.7	21.0	178	アンセリン	0.3	3.6
29	ビタミンB1	13.2	64.5	59	ケール	7.5	48.4	89	メグスリノキエキス	4.5	5.4	119	ガゼリ菌	2.8	18.1	149	エキナセア	1.6	6.8	179	ハス胚芽	0.1	3.9
30	クエン酸	13.2	65.9	60	アガリクス	7.5	56.0	90	冬虫夏草	4.4	43.9	120	羅漢果	2.7	19.5	150	レスバトロール	1.6	4.1				

: 効果効能認知
 : 名前認知

◇現在飲食しているヘルシーアイテム: 性年代別特徴

※ 全体値が0.5%未満の項目は省略

※ 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



◇現在飲食しているヘルシーアイテム: 性年代別 ①

1-30位

※ 各属性の値は、全体値と属性値の差を算出したもの。

	全体 (n=1000)	男性					女性				
		20代 (n=100)	30代 (n=100)	40代 (n=100)	50代 (n=100)	60代 (n=100)	20代 (n=100)	30代 (n=100)	40代 (n=100)	50代 (n=100)	60代 (n=100)
1 ビタミンC	10.9	0.1	-1.9	-0.9	-4.9	-2.9	0.1	4.1	-1.9	3.1	5.1
2 コラーゲン	7.1	-6.1	-6.1	-5.1	-6.1	-5.1	-3.1	0.9	12.9	7.9	9.9
3 マルチビタミン	6.8	-1.8	0.2	-0.8	0.2	-0.8	-2.8	3.2	-2.8	8.2	-2.8
4 青汁	6.8	-4.8	-3.8	1.2	-2.8	0.2	0.2	2.2	-0.8	2.2	6.2
5 ビタミンE	4.7	-0.7	-0.7	-0.7	-0.7	1.3	-0.7	1.3	-1.7	3.3	-0.7
6 カルシウム	4.6	-2.6	1.4	-1.6	-0.6	-1.6	-4.6	2.4	0.4	-0.6	7.4
7 乳酸菌	4.5	-1.5	-0.5	-1.5	1.5	-0.5	0.5	-2.5	-0.5	1.5	3.5
8 グルコサミン	4.3	-3.3	-4.3	-0.3	-2.3	3.7	-4.3	-3.3	-2.3	2.7	13.7
9 ブルーベリーエキス	4.3	-3.3	0.7	-1.3	-0.3	-0.3	-1.3	-0.3	-0.3	3.7	2.7
10 黒酢	4.2	-4.2	-2.2	-3.2	2.8	1.8	-2.2	-3.2	0.8	3.8	5.8
11 ビタミンB12	3.9	-1.9	-1.9	1.1	-3.9	-1.9	2.1	2.1	0.1	8.1	-3.9
12 ビタミンB2	3.8	-0.8	0.2	-1.8	-3.8	-1.8	1.2	0.2	1.2	7.2	-1.8
13 ビタミンB1	3.7	-1.7	1.3	-0.7	-3.7	-1.7	2.3	1.3	1.3	3.3	-1.7
14 ビタミンB6	3.6	-0.6	-1.6	-0.6	-3.6	0.4	2.4	1.4	0.4	5.4	-3.6
15 鉄分	3.3	0.7	-3.3	-2.3	-1.3	-3.3	-0.3	6.7	4.7	0.7	-2.3
16 ミネラル	2.8	-1.8	-0.8	-0.8	-0.8	0.2	-2.8	3.2	-0.8	5.2	-0.8
17 ウコン	2.8	-0.8	0.2	0.2	3.2	1.2	0.2	-2.8	-0.8	0.2	-0.8
18 DHA	2.5	-0.5	4.5	-1.5	-1.5	3.5	-2.5	-0.5	-2.5	0.5	0.5
19 ビタミンA	2.5	1.5	-0.5	-0.5	-0.5	-1.5	0.5	1.5	-0.5	2.5	-2.5
20 コエンザイムQ10	2.4	-2.4	-0.4	2.6	-1.4	-0.4	-0.4	0.6	0.6	1.6	-0.4
21 ビフィズス菌	2.4	-0.4	-1.4	-0.4	0.6	-1.4	0.6	0.6	0.6	1.6	-0.4
22 ヒアルロン酸	2.3	-1.3	-1.3	-1.3	-1.3	0.7	-1.3	-0.3	-0.3	-1.3	7.7
23 EPA	2.2	0.8	1.8	-0.2	-1.2	2.8	-2.2	0.8	-2.2	-0.2	-0.2
24 食物繊維	2.2	-2.2	0.8	-0.2	-0.2	-1.2	-0.2	2.8	-1.2	0.8	0.8
25 亜鉛	2.0	1.0	2.0	2.0	1.0	-1.0	-2.0	0.0	-1.0	0.0	-2.0
26 ビタミンD	1.8	0.2	-0.8	0.2	0.2	1.2	-0.8	1.2	-0.8	0.2	-0.8
27 にんにく卵黄	1.8	0.2	-1.8	0.2	0.2	0.2	-0.8	-1.8	0.2	2.2	1.2
28 葉酸	1.7	-1.7	-1.7	-0.7	-0.7	-1.7	4.3	4.3	0.3	-0.7	-1.7
29 ローヤルゼリー	1.7	0.3	0.3	-0.7	-0.7	-1.7	-1.7	-0.7	1.3	0.3	3.3
30 大豆イソフラボン	1.5	-1.5	-1.5	0.5	-0.5	-1.5	-0.5	0.5	0.5	3.5	0.5

2. 食品・飲料

◇ふだん飲食している食品・飲料とヘルシーコンシャス食品・飲料

(n=1,000)

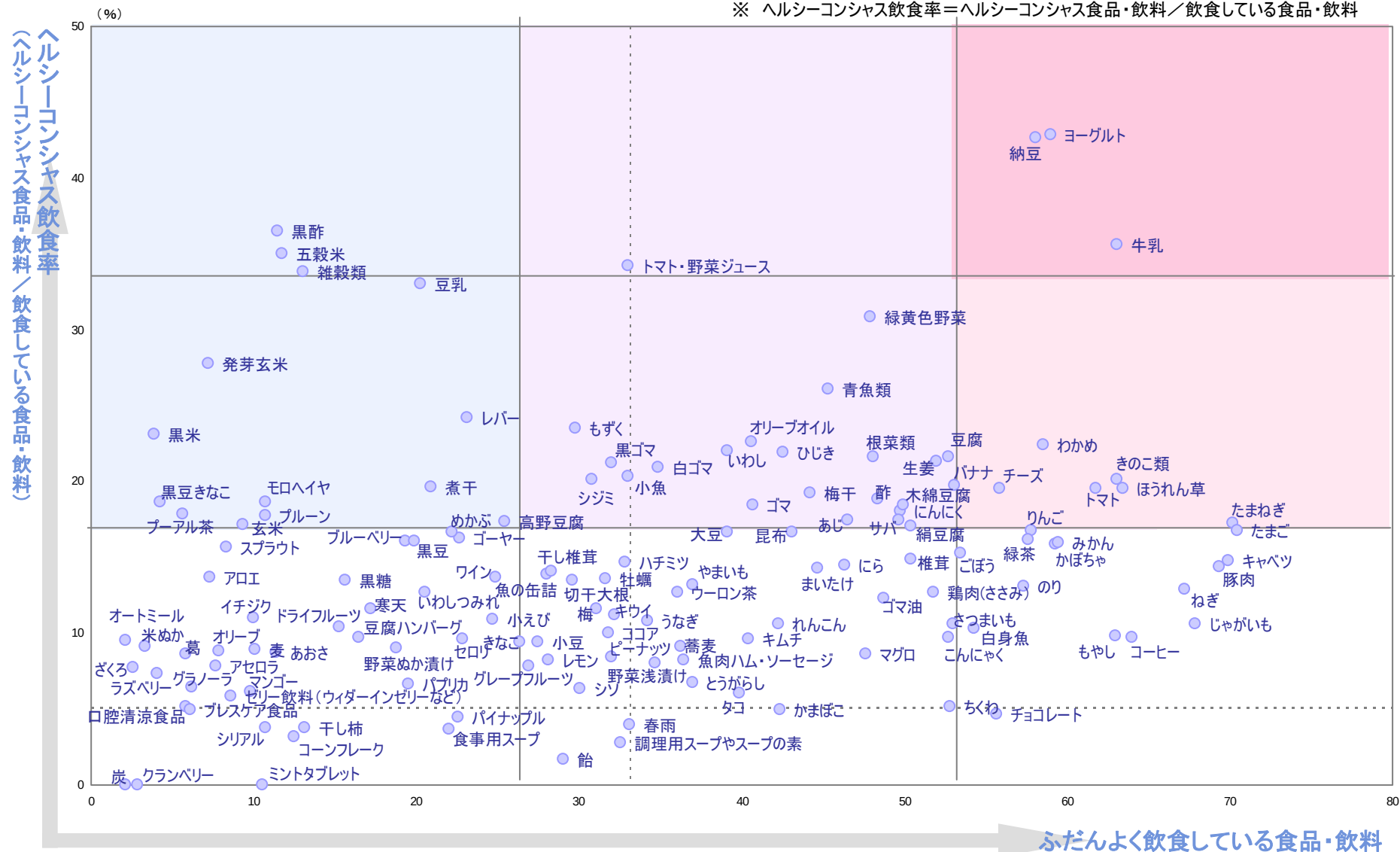


ヘルシーコンシャス食品・飲料
飲食している食品・飲料

※調理用スープやスープの素/ゼリー飲料(ウィダーインゼリーなど)

◇ふだん飲食している食品・飲料／ヘルシーコンシャス飲食率

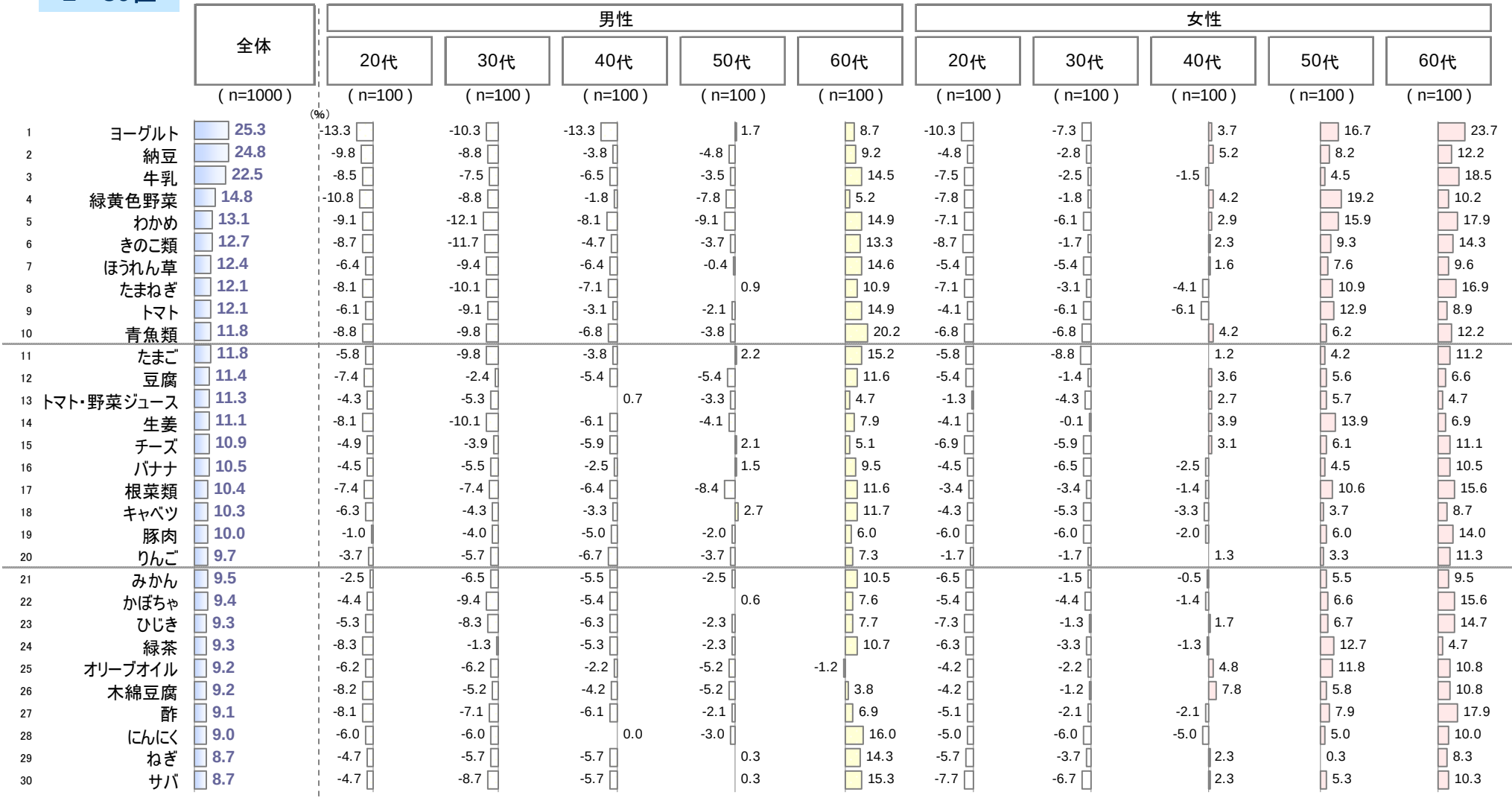
※ ヘルシーコンシャス飲食率＝ヘルシーコンシャス食品・飲料／飲食している食品・飲料



◇ヘルシーコンシャス食品・飲料：性年代別①

1-30位

※ 各属性の値は、全体値と属性値の差を算出したもの。



3. 期待する効能効果／気にしている健康指標

◇ 期待する効能効果

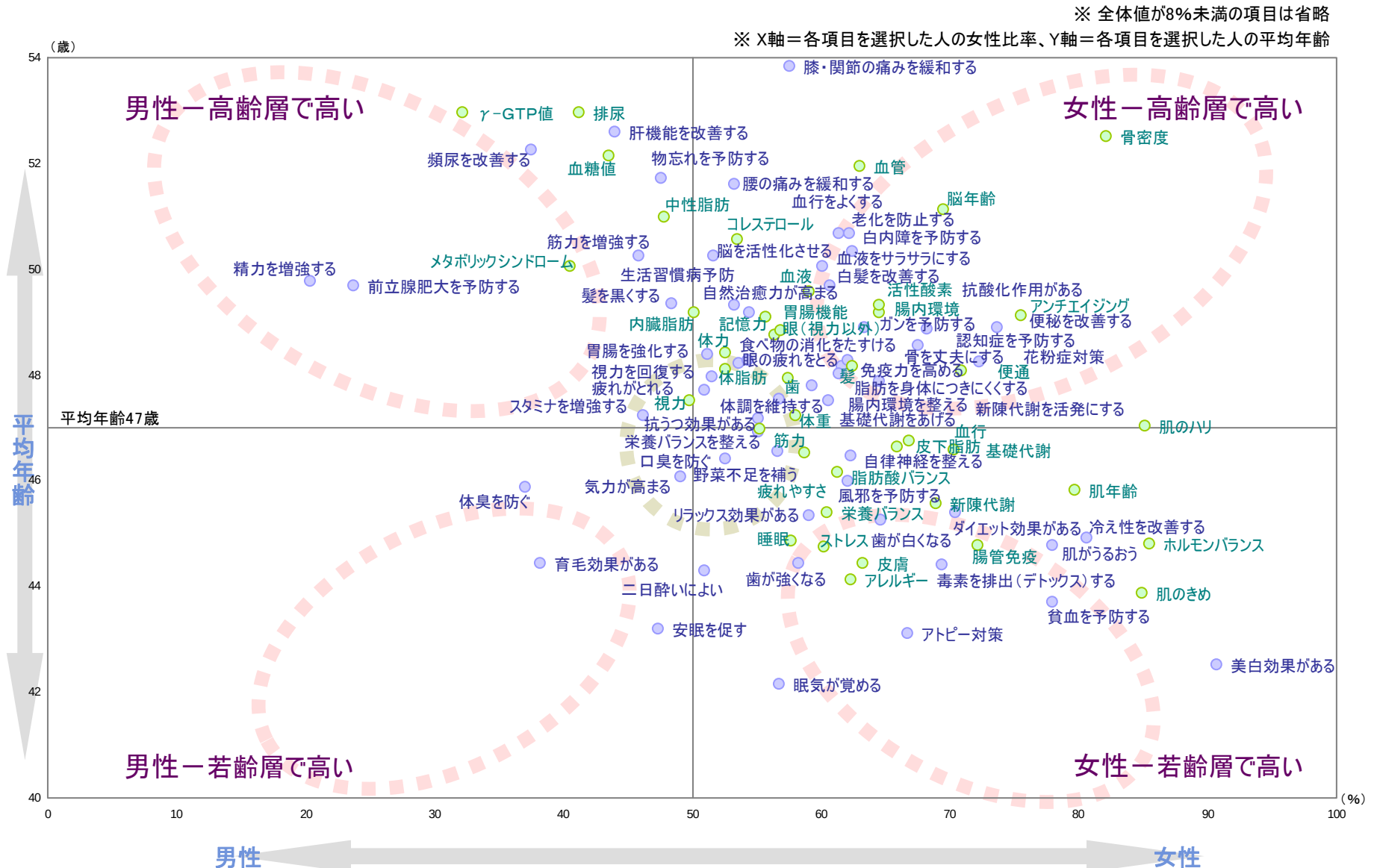
(n=1,000)

(%)

1	体調を維持する	27.1	21	冷え性を改善する	11.9	41	二日酔いによい	4.9
2	野菜不足を補う	27.0	22	スタミナを増強する	10.4	42	歯が強くなる	4.8
3	栄養バランスを整える	25.9	23	貧血を予防する	10.0	43	腰の痛みを緩和する	4.5
4	血液をサラサラにする	21.8	24	抗酸化作用がある	8.8	44	物忘れを予防する	4.2
5	疲れがとれる	20.0	25	脳を活性化させる	8.7	45	認知症を予防する	3.7
6	免疫力を高める	18.5	26	胃腸を強化する	8.6	46	筋力を増強する	3.7
7	老化を防止する	18.5	27	脂肪を身体につきにくくする	8.3	47	眠気が覚める	3.7
8	生活習慣病予防	18.2	28	ガンを予防する	8.2	48	体臭を防ぐ	3.5
9	腸内環境を整える	16.7	29	食べ物の消化をたすける	8.1	49	育毛効果がある	3.4
10	眼の疲れをとる	16.6	30	肝機能を改善する	7.5	50	髪を黒くする	3.1
11	骨を丈夫にする	16.1	31	美白効果がある	7.5	51	抗うつ効果がある	2.9
12	基礎代謝をあげる	16.0	32	リラックス効果がある	6.6	52	白髪を改善する	2.8
13	血行をよくする	15.8	33	膝・関節の痛みを緩和する	6.6	53	アトピー対策	2.7
14	風邪を予防する	14.0	34	花粉症対策	6.5	54	頻尿を改善する	2.4
15	便秘を改善する	13.3	35	毒素を排出(デトックス)する	6.2	55	前立腺肥大を予防する	2.1
16	自然治癒力が高まる	13.2	36	自律神経を整える	6.1	56	歯が白くなる	1.7
17	新陳代謝を活発にする	12.7	37	安眠を促す	5.7	57	白内障を予防する	1.6
18	肌がうるおう	12.7	38	口臭を防ぐ	5.7	58	背が伸びる	1.0
19	視力を回復する	12.6	39	気力が高まる	5.5			
20	ダイエット効果がある	12.2	40	精力を増強する	4.9			

健康指標の推移と目標値 (単位: %)									
1	視力	31.5	16	睡眠	19.4	31	胃腸機能	15.3	
2	疲れやすさ	31.3	17	髪	19.4	32	肌のきめ	15.2	
3	体力	30.6	18	記憶力	19.2	33	血管	13.8	
4	体重	30.3	19	栄養バランス	19.0	34	血糖値	13.3	
5	体脂肪	29.3	20	肌のハリ	18.9	35	皮膚	12.8	
6	歯	27.5	21	眼(視力以外)	18.8	36	アレルギー	12.2	
7	コレステロール	25.6	22	筋力	17.9	37	ホルモンバランス	11.7	
8	中性脂肪	24.9	23	血行	17.8	38	活性酸素	7.6	
9	ストレス	24.9	24	皮下脂肪	17.6	39	排尿	7.5	
10	内臓脂肪	22.9	25	新陳代謝	16.4	40	γ-GTP値	5.9	
11	血圧	21.0	26	血液	16.4	41	腸管免疫	5.4	
12	便通	20.3	27	骨密度	16.2	42	脂肪酸バランス	3.1	
13	基礎代謝	20.2	28	腸内環境	16.1				
14	肌年齢	19.7	29	脳年齢	15.4				
15	アンチエイジング	19.7	30	メタボリックシンドローム	15.3				

◇気にしている健康指標：性年代別特徴

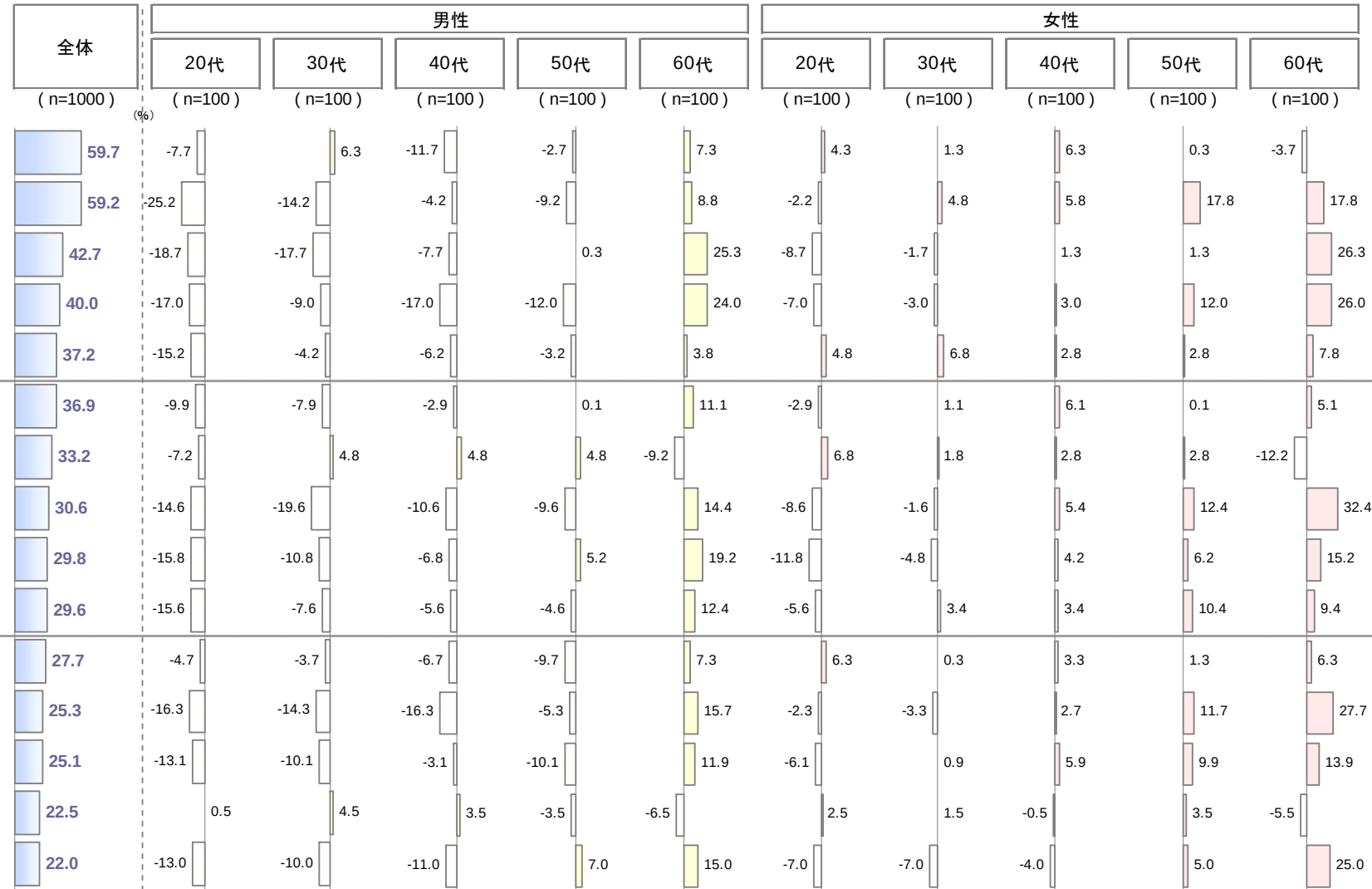


4. 健康・食意識／重視点／情報源 購入場所／支出許容価額

◇健康・食意識：性年代別①

※ 各属性の値は、全体値と属性値の差を算出したもの。

1-15位



5. 時系列分析

5.3. ヘルシーアイテム 順位変化

HEALTHY ITEM report 2011/2012

◆飲食しているヘルシーアイテム

1-20位

	2004年	2005年	2006年	2007年	2009年	2010年	2011年
1	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC
2	黒酢	カルシウム	カルシウム	乳酸菌	コラーゲン	コラーゲン	コラーゲン
3	乳酸菌	ビタミンE	マルチビタミン	カルシウム	カルシウム	青汁	青汁
4	にがり	コエンザイムQ10	黒酢	ビフィズス菌	乳酸菌	乳酸菌	マルチビタミン
5	ブルーベリー	ビタミンB2	ビタミンE	ビタミンE	ビフィズス菌	マルチビタミン	ビタミンE
6	カルシウム	ビフィズス菌	ビタミンB2	コラーゲン	マルチビタミン	黒酢	カルシウム
7	ビフィズス菌	マルチビタミン	ビタミンB1	食物繊維	青汁	カルシウム	乳酸菌
8	ビタミンE	ビタミンB1	コエンザイムQ10	黒酢	ビタミンE	ブルーベリーエキス	グルコサミン
9	アミノ酸	乳酸菌	ブルーベリーエキス	コエンザイムQ10	黒酢	ウコン	ブルーベリーエキス
10	青汁	ビタミンB12	ビタミンB12	マルチビタミン	ビタミンB2	ビフィズス菌	黒酢
11	コエンザイムQ10	ブルーベリーエキス	ビフィズス菌	鉄分	ビタミンB12	ビタミンE	ビタミンB12
12	りんご酢	黒酢	コラーゲン	ビタミンB1	ビタミンB1	グルコサミン	ビタミンB2
13	ビタミンB2	ビタミンB6	乳酸菌	青汁	ウコン	食物繊維	ビタミンB1
14	ビタミンB1	鉄分	ビタミンB6	ブルーベリーエキス	ブルーベリーエキス	ビタミンB2	ビタミンB6
15	マルチビタミン	アミノ酸	食物繊維	ビタミンB2	コエンザイムQ10	鉄分	鉄分
16	鉄分	コラーゲン	青汁	ウコン	ビタミンB6	にんにく卵黄	ミネラル
17	コラーゲン	ビタミンA	ビタミンA	ビタミンB12	ビタミンA	ヒアルロン酸	ウコン
18	大豆イソフラボン	食物繊維	キシリトール	ビタミンB6	グルコサミン	コンドロイチン	DHA
19	食物繊維	ウコン	鉄分	ビタミンA	鉄分	ビタミンB1	ビタミンA
20	カテキン	ミネラル	アミノ酸	アミノ酸	DHA	ミネラル	コエンザイムQ10
		青汁				コエンザイムQ10	ビフィズス菌

【変更した選択肢】

※ブルーベリー

※コエンザイムQ10(CoQ10)

※αリポ酸(アルファリポ酸)

B·M·FT
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 info@bmft.co.jp