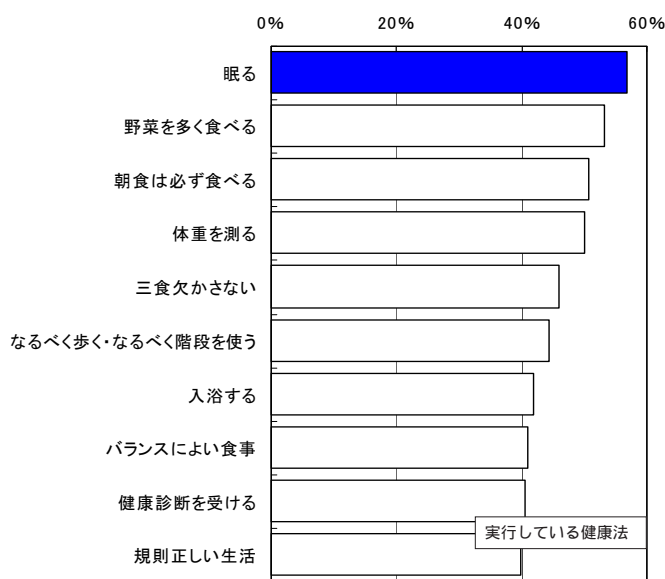
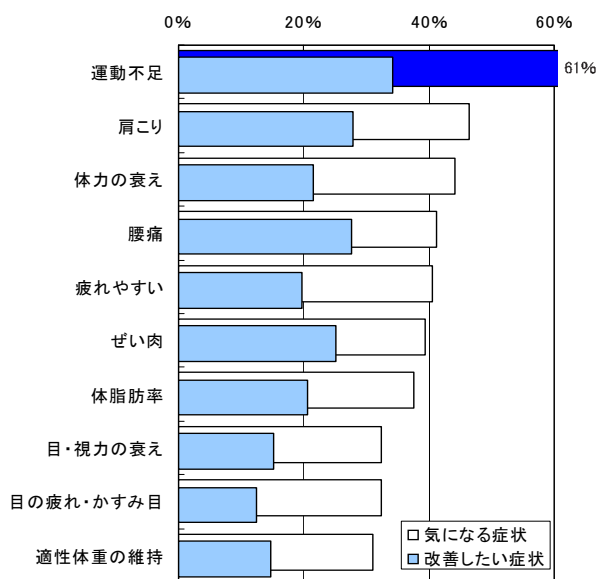


健康ライフに関する調査 2003

～食生活と健康志向食品・睡眠・運動～

- = 6年目を迎える「健康」テーマの調査は、
食生活と健康志向食品・睡眠・運動に注目!! =
- ◆食事や食生活と健康意識、健康のために何を食べる? どんな栄養素?
 - ◆健康食品・サプリメント・機能性ドリンク・健康茶の飲食実態・理由は?
 - ◆眠りの実態とニーズは? 運動・スポーツの実態と意識は?

《健康ブーム》を背景に、身体にいいさまざまな食材が見直され、サプリメント・健康茶などの健康志向食品を生活に取り入れることが当たり前となってきました。一方、睡眠と運動不足に対するニーズは高まりを見せており、2002年の調査でも、気になる症状81項目中1位が「運動不足」、実行している健康法62項目中1位が「眠る」という結果でした。恒例の《健康》をテーマにした「生活者HOTアンケート」シリーズ6回目の調査です。一般男女を対象に、食生活と健康志向食品・睡眠・運動に焦点を当てた調査を実施いたします。



(「健康ニーズ基本調査 2002」2002年9月調査より)

【調査概要】

- ・調査対象：首都圏の15～69歳の男女個人
- ・調査方法：「J-FAXリサーチ」システム利用によるFAX調査
- ・調査サンプル数：発送数1,400人
有効回収数1,000人目標
- ・調査期間：2003年10月2日(木)～8日(水)

【調査購入のご案内】

- 本調査は、弊社自主企画の調査のアウトプット一式を複数企業にご購入いただく方式で実施いたしました。
- ・調査購入費用：定価400,000円・MDBメンバー価格360,000円(消費税別)
 - ・調査のアウトプット
 - (1)調査報告書：A4判・50ページ・2003年11月下旬発行予定
 - (2)集計結果表：A4判・約500ページ・2003年10月下旬発行予定
 - (3)磁気データ(CD-ROM)：クロス集計、ローデータ、他一式
- 本調査の報告書はご参加いただいた企業以外は入手できません。また、データのご利用は社内に限らせていただきます。

健康ライフに関する調査2003 調査項目一覧

- 健康だと感じているか：健康だと思う／どちらかといえば健康な方だと思う／どちらかといえばあまり健康ではない／健康ではないと思う
○健康に気づかっているか：積極的に気づかっている／まあ／どちらともいえない／あまり／全く気づかしていない
○健康についての関心領域：食事・食生活／睡眠・休養／身体を動かす／ストレス／生活習慣病予防／ダイエット／美容／老化防止

◆食事や食生活について

○食事や食生活で積極的に実行していること

- ・三食欠かさない
- ・朝食は必ず食べる
- ・腹八分目を心がけている
- ・バランスのよい食事
- ・1日30品目（種類を多く）食べる
- ・テレビなどで健康にいいと取り上げられたものを食べてみる
- ・昔から食べられている食品を食べる
- ・外食を減らす
- ・夜遅く食べない
- ・ダイエットする
- ・なるべくカロリーを摂らない
- ・なるべく塩分を摂らない
- ・なるべく脂肪を摂らない
- ・なるべく甘いものを摂らない
- ・なるべく食品添加物を摂らない
- ・インスタント食品を摂らない
- ・和食中心にする
- ・野菜を多く食べる
- ・緑黄色野菜を食べる
- ・有機野菜を食べる
- ・大豆製品など植物性たんぱく質を食べる
- ・くだものを食べる
- ・乳製品を食べる
- ・海藻類を食べる
- ・魚を食べる
- ・肉を食べる
- ・なるべく水を飲む

○食事や食生活についての意識：Aに近い／ややAに近い／ややBに近い／Bに近い

- 1) A. 食べたいものより、栄養バランスを心がけた食事をする B. 栄養バランスなど気にせず、食べたいものを食べる
- 2) A. 栄養成分やその効果を意識した食品を、食べるようにしている B. 食べるものの栄養成分やその効果は、特に意識していない
- 3) A. 不足しがちな栄養成分は、普通の食事を工夫して摂りたい B. 不足しがちな栄養成分は、サプリメントなどで補いたい
- 4) A. ストレスをためるより、多少健康に悪くても食べたいものを食べる B. ストレスをためても、健康に悪いものを食べるのは我慢する
- 5) A. 効果的にやせるためなら、多少身体に悪いことでもかまわない B. 効果的にやせるためでも、身体に悪いことはしたくない

○積極的に食べている食品

- <緑黄色野菜>ほうれん草／にんじん／かぼちゃ／トマト／ピーマン／ブロッコリー／グリーンアスパラガス／おくら／春菊／小松菜／ニラ／しそ／パセリ／モロヘイヤ／あしたば／ゴーヤー
<その他の野菜など>キャベツ／なす／さつまいも／いも類／ごぼう／ねぎ／たまねぎ／にんにく／しょうが／しいたけ／まいたけ／きのこ／じゅんさい／枝豆／大豆／あずき／豆類／ごま／唐辛子／こしょう／松の実／くこの実／アーモンド／くるみ
<くだもの>みかん／バナナ／いちご／ブルーベリー／ラズベリー／クランベリー／りんご／パイナップル／梅／プルーン／グレープフルーツ／レモン／アセロラ／アボカド／ザクロ／かりん／いちじく／干しぶどう／パイナップル
<飲料>トマト・野菜ジュース／野菜・くだもの混合ジュース／天然果汁飲料／乳酸菌飲料／ミネラルウォーター／海洋深層水／スポーツドリンク／コーヒー／ココア／紅茶／緑茶／はと麦茶／烏龍茶／プーアル茶／ハーブティ／その他の健康茶／しょうが湯／赤ワイン／薬用酒
<畜産・海産物>牛乳／チーズ／ヨーグルト／卵／こんにゃく／わかめ／のり／ひじき／もずく／青ざかな（いわし・さば・あじ等）／小魚／えび／カキ（牡蠣）／うなぎ／レバー／豚肉
<その他食材・加工食品>そば／麦／玄米／発芽玄米／豆腐／納豆／豆乳／こんにゃく／紅花油／ごま油／健康油（脂肪のつきにくい油等）／オリーブオイル／グレープシードオイル／カレー／キムチ／黒砂糖／はちみつ／黒酢・もろみ酢・香酢／梅干し／チョコレート

◆健康志向食品について

○定期的に摂取している健康志向食品のタイプ／1番積極的に摂取している健康志向食品のタイプ

- ・健康食品（生薬・健康茶等）
- ・サプリメント（栄養素を補う錠剤型の食品）
- ・ダイエットサプリメント（やせるため・脂肪燃焼のための食品）
- ・栄養ドリンク（滋養強壮のためのドリンク剤）
- ・機能性ドリンク（ビタミン・ミネラル・食物繊維・アミノ酸等を補う飲料）
- ・バランス栄養食（エネルギーや栄養素を配合した食品）
- ・ゼリー飲料（エネルギーや栄養素を配合したゼリータイプ）

○1番積極的に摂取している健康志向食品の摂取頻度：1日に4回以上～月に1回程度／それ以下だが食べたりに飲んだりしている

○1番積極的に摂取している健康志向食品の摂取目的

- ・不足しがちな栄養素を補うため
- ・生活習慣病の予防・改善のため
- ・体質改善・体調維持のため
- ・アレルギー対策のため
- ・体型のため
- ・脂肪を燃焼させるため
- ・運動のため
- ・肌・美容のため
- ・疲労回復ため
- ・よく眠るため
- ・ストレス解消のため
- ・老化防止のため
- ・習慣として
- ・なんとなく健康によさそうだから

○1番積極的に摂取している健康志向食品を摂取している経緯・理由

- ・医薬品・医薬部外品だから
- ・特定保健用食品（トクホ）に許可された食品だから
- ・栄養機能食品に許可された食品だから
- ・健康補助食品（JHFAマーク）の認定を受けた食品だから
- ・有名なメーカーだから
- ・近くの店で売っているから
- ・通信販売で買えるから
- ・家族・友人・知人にすすめられたから
- ・効果の高そうな成分だから
- ・自然・天然の素材だから
- ・手ごろな価格のものだから
- ・安全なものだから
- ・食べて効果があったから
- ・食べておいしかったから
- ・食べなれている・飲みなれているから
- ・いつもそのメーカーやブランドに決めているから
- ・容器のデザイン・使いやすさなどが気に入ったから
- ・なんとなく

健康ライフに関する調査2003 調査項目一覧

○栄養素について(1) 認知(2) 摂取意向

<ビタミン・ミネラル類>ビタミンA/ビタミンD/ビタミンE/ビタミンK/ビタミンB群/ビタミンB1/ビタミンB2/ビタミンB6/
ビタミンB12/ナイアシン(ニコチン酸)/パントテン酸/葉酸/ビタミンC/ベータカロチン/リコピン/コエンザイムQ10(CoQ10)
/カプサンチン/ルテイン/ β -クリプトキサンチン/カルシウム/カリウム/鉄/亜鉛/マグネシウム/セレン(セレンウム)/ナトリウム
/ヨウ素/リン/クロム/モリブデン/フッ素

<脂質・たんぱく質・糖質等>不飽和脂肪酸/オレイン酸/リノール酸/ γ -リノレン酸/EPA(エイコサペンタエン酸)/DHA(ドコサ
ヘキサエン酸)/レシチン/ホスファチジルセリン(PS)/セラミド/たんぱく質(プロテイン)/アミノ酸/ペプチド/アスパラギン酸/グ
ルタミン酸/アルギニン/タウリン/カゼイン/コラーゲン/グルコサミン/ CPP(カゼインホスホペプチド)/MBP(ミルクベーシックプ
ロテイン)/ラクトフェリン/グルタチオン/テアニン/ギャバ(γ -アミノ酪酸)/オリゴ糖/アスパルテーム/キシリトール/リカルデント
/アルギン酸/フコイダン/コンドロイチン/ベータグルカン/ヒアルロン酸

<食物繊維・ポリフェノール・その他>食物繊維/セルロース/ペクチン/難消化性デキストリン/アルギン酸ナトリウム/キチン・キトサ
ン/グルコマンナン/ムチン/フラボノイド/ポリフェノール/カテキン/タンニン/アントシアニン/ルチン/ケルセチン/大豆イソフラボ
ン/大豆サポニン/大豆グロブリン/クロロゲン酸/クエン酸/乳酸/リンゴ酸/カプサイシン/ゴマリグナン/セサミン/アリシン/カフェ
イン/クロロフィル/ナットウキナーゼ/ベータラクトグロブリン

○健康食品素材について(1) 認知(2) 摂取意向

<健康食品素材>小麦はい芽油/大麦若葉エキス/クロレラ/スピルリナ/青汁(ケール)/梅肉エキス/にんにくエキス/アロエ/高麗人参
(オタネニンジン)/うこん/スッポン/ブルーベリーエキス/ノニ(モリンダ・シトリフォリア)/こんぶエキス/シイタケエキス/靈芝(マ
ンネンタケ)/アガリクス茸/冬虫夏草/メシマコブ/杜仲茶/甜茶/どくだみ茶/イチョウ葉エキス/桑の葉エキス/グアバ葉/ガルシニア・
カンボジア/ギムネマ・シルベスタ/サイリウム(オオバコの種皮)/セント・ジョンズ・ウォート(SJW)/ピクノジェノール(フランス
海岸松樹皮エキス)/エキナセア/キャットクロー/ノコギリヤシ/プロポリス/ローヤルゼリー/花粉/卵黄油/キトサン/カキ肉エキス/
しじみエキス/深海鮫エキス(スクワラン)/シルク/乳酸菌/ビフィズス菌/免疫ミルク/酵素/核酸/酵母/ビール酵母/紅麹

◆睡眠について

○睡眠時間

○睡眠不足だと思うか: とても睡眠不足だと思う/やや睡眠不足だと思う/あまり睡眠不足だと思わない/全く睡眠不足だと思わない

○睡眠の実態

- | | | |
|-------------|----------------|------------------------|
| ・寝つきが悪い | ・朝はぎりぎりまで寝ている | ・睡眠を意識して夜はカフェインを摂らない |
| ・寝覚めが悪い | ・日中、いつも眠い | ・睡眠を意識して寝る前に暖かいものを飲む |
| ・眠りが浅い | ・よく徹夜する | ・睡眠を意識して寝酒を飲む |
| ・寝ても疲れが取れない | ・よく夜更かしする | ・睡眠を意識して寝る前にぬるい湯の入浴をする |
| ・睡眠時間が不規則 | ・よく昼寝をする | ・寝起きに熱い湯の入浴・シャワーをする |
| ・休日はよく朝寝坊する | ・よく車中などで居眠りをする | ・睡眠を意識して枕や寝具にこだわる |

○睡眠についての意識: Aに近い/ややAに近い/ややBに近い/Bに近い

- 1) A. 毎日、規則正しい睡眠をとる生活をしたいと思う B. 好きなときに好きなだけ寝る生活をしたいと思う
2) A. やりたいたいことを犠牲にしても、睡眠を充分に取りたい B. 睡眠を充分に取ることも、他にやりたいたいことがある

◆運動について

○運動の頻度: 毎日~1年に1回程度/それ以下だが運動をする/運動はしない

○運動不足だと思うか: とても運動不足だと思う/やや運動不足だと思う/あまり運動不足だとは思わない/全く運動不足だとは思わない

○運動の実態

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ・なるべく階段を使う・歩くようにしている | ・瞬発力を高める運動をしている |
| ・日常生活でなるべく体を動かすようにしている | ・脂肪を燃焼させる運動をしている |
| ・定期的にトレーニングしている | ・有酸素運動(エアロビクス)をしている |
| ・仲間とのコミュニケーションを楽しむスポーツをしている | ・身体を柔らかくする運動(ストレッチなど)をしている |
| ・試合の勝敗を楽しむスポーツをしている | ・運動のために食べるものの栄養成分を考えている |
| ・自然と親しむスポーツをしている | ・運動のために食べるもののエネルギー(カロリー)を考えている |
| ・スポーツジム・プール・スタジオなどに通っている | ・運動時の水分補給にはスポーツドリンクを利用している |
| ・身体を衰えさせないための運動をしている | ・運動のためにプロテインを摂る |
| ・筋肉を鍛える運動をしている | ・運動のためにアミノ酸を摂る |
| ・持久力を高める運動をしている | |

○運動についての意識: Aに近い/ややAに近い/ややBに近い/Bに近い

- 1) A. 身体を動かすのが好き B. 身体を動かすのは嫌い
2) A. 健康のための運動は必要だと思う B. 健康のための運動は特にしなくてもかまわないと思う

◆生活全般について

○生活全般についての意識: そう思う/ややそう思う/ややそう思わない/そう思わない

- 1) 健康によい生活をしたいと思っているが、実際にはほとんど実行できていない
2) とりたてて今より健康になりたいとは思っていない

○健康に関して参考している情報源

- | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| ・テレビ番組「おもいっきりテレビ」 | ・健康雑誌(「壮快」「わかさ」等) | ・健康食品等の広告 |
| ・テレビ番組「発掘!あるある大事典」 | ・フィットネス雑誌 | ・友人・知人から |
| ・テレビ番組「ためしてガッテン」 | ・料理雑誌 | ・家族から |
| ・テレビ番組「はなまるマーケット」 | ・育児雑誌 | ・医師、保健師など、医療関係者から |
| ・その他健康に関連するテレビ番組 | ・その他健康に関する雑誌記事 | ・スポーツ関係の指導者から |
| ・ラジオ番組 | ・健康についての実用書 | ・インターネット(ホームページ) |
| ・健康に関する新聞記事 | ・スーパー等の店頭で | |

◆フェイスシート◆

○性別/年齢/未既婚/職業・身分/家族構成

○生活習慣についての該当事項: お酒を飲む/たばこを吸う/食事が不規則/食べ物の好き嫌いが多く/外食が多い/食事は自分で調理する/自
分の食の健康は自分自身で管理/太り気味である/肥満である/アレルギー体質である/肩こり・腰痛である/疲れやすい/健康診断でいつも
引っかかる/胃腸が弱い/糖尿病の傾向がある/心臓病の傾向がある/高血圧の傾向がある/高脂血症の傾向がある/肝機能障害の傾向がある

第16弾 健康ニーズ基本調査2002

からだに、何を摂り込み・何を排除したい？
 気になる症状・改善したい症状、気になる健康用語は？
 実行している健康法・健康機器や健康志向食品の利用は？
 健康のために食べる食品・栄養素は？

- ・調査対象：首都圏の15～69歳の男女個人
- ・有効回収数：1,075人(発送数1,400人・有効回収率76.8%)
- ・調査期間：2002年9月24日～10月1日
- ・価格：定価400,000円(MDBメンバー価格360,000円) 消費税別

第13弾 健康と食習慣に関する調査

ヘルスケア商品開発担当者必見の総合データベース
 健康に良い様々な食材・栄養素・素材約230品目を網羅

- 食生活で健康のために実行している習慣
 魅力ある食品・栄養素・健康素材
 不足を補うための健康食品に対するニーズ
- ・調査対象：首都圏在住の15歳～69歳までの男女個人
 - ・有効サンプル数：1,107サンプル(発送数1,400サンプル、回収率79.1%)
 - ・調査実施時期：2001年9月5日(水)～11日(火)
 - ・価格：定価360,000円(MDBメンバー価格320,000円) 消費税別

第11弾 健康ニーズ基本調査2000

健康ブームの検証：話題食材、栄養素などの定着は？
 健康ブームの生活の中での浸透度合いを検証！
 98年「健康ニーズ基本調査」と比較、どう変化したのか？

- ・調査対象：首都圏在住の15歳～69歳までの男女個人
- ・有効サンプル数：1,165人(発送数1,500人、有効回収率77.7%)
- ・調査実施時期：2000年7月13日(木)～18日(火)
- ・価格：定価360,000円(MDBメンバー価格320,000円) 消費税別

第8弾 健康志向食品に関する調査

どのような健康志向食品をなぜ摂取しているのか、
 どの程度定着しているのか検証！

- ・調査対象：首都圏(一都三県)在住の15歳～65歳の男女
- ・調査サンプル数：776人(発送数1000人、有効回収率77.6%)
- ・調査時期：1999年7月1日(木)～6日(火)
- ・価格：定価360,000円(MDBメンバー価格320,000円) 消費税別

第6弾 健康ニーズ基本調査

- ・調査対象：首都圏在住の15歳～69歳の男女個人
- ・調査サンプル数：1,151人(発送数1,500人、有効回収率76.7%)
- ・調査時期：1998年6月25日(木)～30日(火)
- ・価格：定価360,000円(MDBメンバー価格320,000円) 消費税別

<生活者HOTメンバー> 登録(無料) のおすすめ

MDBでは、自主企画による「生活者HOTアンケート」をシリーズ化し、継続的に実施しております。家庭の中の変化に着目し、これから動き出す市場・大きな潮流となるテーマについて、タイムリーな調査を実施しております。

注目市場の基礎データが欲しいが、本格的に自社調査を実施するには時機尚早...このようなテーマを総合的にとらえ、大規模調査を実施し、リーズナブルな費用で傾向値や企画開発のヒントとなる基礎データをご提供しております。

生活者HOTメンバー(無料)にご登録いただければ、新規テーマの調査予告・ご案内と、調査終了のご報告(A4版3～5ページ程度のサマリー)を随時FAXにてご送付させていただきます。

また、生活者HOTメンバーの皆様から調査テーマの募集や調査設計時のご意見募集も随時行なっております。

FAXフリーダイヤル 0120-881284

【連絡先・申込書ご送付先】

東京都港区芝公園3-1-38 秀和芝公園三丁目ビル 〒105-0011
 (株)日本能率協会総合研究所 MDB
 「生活者HOTアンケート」事務局 (担当:土井)
 TEL 03-3434-7508 FAX 03-3578-7506
 大阪市中央区今橋3-1-7 日本生命今橋ビル7階 〒541-0042
 (株)日本能率協会総合研究所 MDB大阪
 産業調査室 (担当:井下)
 TEL 06-6233-2306 FAX 06-6233-2349

e-mail <info_m1mc@jmar.co.jp>
 <http://www.jmar.co.jp/MDB/hot_anq/>

MDB生活者「HOTアンケート」シリーズ 申込書

下記にレ印を付け、必要事項をご記入の上、ご送付ください。FAXにてご送信いただいても結構です。

「健康ライフに関する調査2003」を購入する。

「健康ライフに関する調査2003」に興味がある。(説明が聞きたい、アウトプット・調査票がみたい)

過去のシリーズに興味がある。(説明が聞きたい、調査票がみたい、報告書が見たい)

- 第16弾 「健康ニーズ基本調査2002」
- 第13弾 「健康と食習慣に関する調査」
- 第11弾 「健康ニーズ基本調査2000」

- 第8弾 「健康志向食品二問する調査」
- 第6弾 「健康ニーズ基本調査」
- その他の生活者HOTアンケートシリーズ

<生活者HOTメンバー>に登録する。(登録無料、本シリーズの案内を随時ご送付いたします。)

(MX1001)

200 年 月 日

フリガナ				MDBメンバーコード		
会社名				印		
部課・役職名	フリガナ					
	ご担当者名					
TEL	FAX					
郵便番号	〒	-	e-mail			
住所						
連絡事項	ご請求金額			お支払い予定日		
	円 (消費税別)			年 月 日		