

# 健康と食生活に関する調査 2005

生活習慣病予防・ダイエット・体調管理のための食行動は？  
～健康ブームのキーワード、  
「血液サラサラ」「ヤせる」「からだリセット」をひも解く～

**健康マーケティングのバイブルの8年目のテーマは、健康と《食生活》!!**

2004年「健康ニーズ基本調査2004」      2003年「健康ライフに関する調査2003」  
2002年「健康ニーズ基本調査2002」      2001年「健康と食習慣に関する調査」  
2000年「健康ニーズ基本調査2000」      1999年「健康志向食品に関する調査」  
1998年「健康ニーズ基本調査」

**健康のために食べる食品・栄養素・健康食品素材など約270アイテムの  
時系列データベースです。**

健康のために食べる食品：定番の緑黄色野菜、緑茶、乳製品、豆腐・納豆、  
急成長の黒酢・豆乳・ゴーヤ・・・の行方は？

栄養素・健康食品素材の認知・摂取意向：

大豆イソフラボン・ヒアルロン酸・コエンザイムQ10・・・今年の成長株は何？  
食生活意識、定期的に摂取しているサプリメント、健康意識、健康情報源・・・  
一般男女の時系列変化をおさえます。

**健康意識・行動・情報源などから健康ブームのホンネと背景を探ります。**

「血液サラサラ」で生活習慣病予防：自覚、症状、予防意識と行動、気になるキーワードは？

「ヤせる」ダイエット：肥満の自覚、気になる体型、気づかい意識と行動、ダイエット用語は？

「からだリセット」して不調克服：不調の自覚、症状、原因意識、行動、キーワードは？

～疲労・自然治癒力・老廃物の排出・デトックス(毒抜き)・免疫・リンパ・ホルモン・自律神経～

## 【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
- ・有効回収数：1,026人(発送数1,400人・有効回収率73.3%)
- ・調査期間：2005年9月29日(木)～10月4日(火)

## 【調査参加のご案内】

本調査は、弊社自主企画による調査に複数企業にご参加いただく方式で実施いたします。

- ・調査参加費用：定 価400,000円(税込420,000円)・MDBメンバー価格360,000円(税込378,000円)

## 【調査のアウトプット】

- (1)調査報告書：A4判・87ページ・2005年11月発行  
全体、男女・年代別比較、時系列比較、他
- (2)集計結果表：A4判・2分冊737ページ・2005年10月発行  
単純集計表、クロス集計表(性年代別・性年齢5歳階級別・未既婚属性別・家族形態別・健康習慣別・生活習慣病の意識と実態別・体型の意識と実態別・体調の意識と実態別・他)
- (3)集計データ(CD-ROM)：クロス集計、ローデータ、他一式  
本調査の報告書はご購入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。

# 健康と食生活に関する調査2005 調査項目 一覧

## 健康全般

**健康状態**：健康だと思う～健康ではないと思う

**健康への気づかひ度**：積極的に気づかっている～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・休養をとる／身体を動かす／ストレスをためない／生活習慣病予防／ダイエット／美容／老化防止

**健康に関する情報源**：「おもいっきりテレビ」／「発掘！あるある大事典」／「ためしてガッテン」／「はなまるマーケット」／「たけしの本当は怖い家庭の医学」／テレビショッピング番組／その他健康に関するテレビ番組／ラジオ／健康に関する新聞記事／健康雑誌／フィットネス雑誌／料理雑誌／育児雑誌／その他健康に関する雑誌記事／健康についての実用書／店頭で／健康食品等の広告／通信販売のカタログ・広告／友人・知人から／家族から／医療関係者から／スポーツ関係指導者／インターネット(ホームページ)

**食べるものに関して心配していること**：農薬などの化学物質／食品添加物・合成保存料など／遺伝子組み替え食品／食器や食品の容器に含まれる化学物質／寄生虫など／食中毒を引き起こす細菌／O-157／食品の衛生管理／BSE(狂牛病)／口蹄疫／水道水の安全性／ダイオキシンの害／放射線照射食品／輸入食品／新たなアレルギー／有害ミネラル／アクリルアミド／トランス型脂肪酸

**健康についての考え方や行動の該当事項**

- ・不足しがちな栄養成分は、普段の食事を工夫して摂りたい
- ・不足しがちな栄養成分は、サプリメントなどで補いたい
- ・不足を補うより、身体に溜まったものを出したい
- ・病気になるため、やせたい・太りたくない
- ・美容のため、やせたい・太りたくない
- ・身軽に動くため、やせたい・太りたくない
- ・若さを保つため、やせたい・太りたくない
- ・以前より健康に気づかうようになった
- ・将来の健康には不安がある
- ・自分の健康は自分自身で管理している
- ・身体は健康より心の健康づくりに関心がある
- ・健康によいことに関する出費はあまり惜しまない
- ・とりたてて今より健康になりたいとは考えていない
- ・食べるとき健康にいいものよりおいしいものを選ぶことが多い
- ・いつも食べるものの栄養成分やその効果を意識している
- ・栄養成分の摂取量が足りているのかわからない

## 生活習慣病について

**現在、生活習慣病の傾向あり**：とてもそう思う～全くそう思わない

**生活習慣病で心配していること**：高血圧／糖尿病／動脈硬化／心臓病／心筋梗塞／脳卒中／脳血栓／肝機能障害／高コレステロール／中性脂肪／内臓脂肪／高脂血症／がん／痛風／骨粗しょう症／認知症／生活習慣病全般

**生活習慣病予防への気づかひ度**：積極的に気づかっている～全く気づかしていない

**生活習慣病予防のための 行動 一番続けている生活習慣病予防行動**：日常生活で身体を動かす／積極的な運動／普段の食事の中で気をつかう／健康にいい食品を食べる／特定保健用食品を食べる／効果のあるお茶や飲料を飲む／サプリメント・健康食品を摂る／市販の医薬品を飲む／医療機関に行く／処方薬を飲む／休息・安眠を心がける／東洋・民間療法

**生活習慣病予防行動の具体的な内容(自由回答)・実施期間**

**気になる生活習慣病に関する用語**：血圧／血糖値／骨密度／GTP値／内臓脂肪／中性脂肪／善玉コレステロール／悪玉コレステロール／ピロリ菌／悪玉菌／血液サラサラ／免疫力／活性酸素／抗酸化作用／抗酸化物質／尿酸値／プリン体／メタボリックシンドローム

## ダイエットについて

**現在、肥満の傾向あり**：とてもそう思う～全くそう思わない

**体型で気にしていること**：太りすぎ／やせすぎ／太りにくい体質／やせにくい体質／急に太った／急にやせた／体重／体脂肪率／皮下脂肪／内臓脂肪／かくれ肥満／基礎代謝／運動不足／筋肉／ぜい肉／たるみ／むくみ／お腹が出ている／下半身太り

**体型への気づかひ度**：積極的に気づかっている～全く気づかしていない

**体型のための 行動 一番続けている体型のための行動**：日常生活で身体を動かす／積極的な運動／普段の食事の中で気をつかう／健康にいい食品を食べる／特定保健用食品を食べる／効果のあるお茶や飲料を飲む／サプリメント・健康食品を摂る／市販の医薬品を飲む／医療機関に行く／処方薬を飲む／休息・安眠を心がける／東洋・民間療法

**体型のための行動の具体的な内容(自由回答)・実施期間**

**気になる体型・ダイエット用語**：有酸素運動／体脂肪／基礎代謝／BMI／腹式呼吸法／ダイエットサプリメント／アミノ酸ダイエット／低インシュリンダイエット／低炭水化物ダイエット／寒天ダイエット／スキムミルクダイエット／リポ酸ダイエット／L-カルニチンダイエット／プチ断食／ファスティングダイエット／カロリー管理／体重を計るだけダイエット／部分やせ／セルライト

## 体調について

**身体や体調で気にしていること**：疲れやすい・疲れが抜けない／寝つき・寝起きが悪い／肩こり・腰痛／頭痛／目の疲れ／耳鳴り／めまい／しびれ／姿勢が悪い／冷え性／むくみ／花粉症／食物アレルギー／アトピー／便秘・下痢／低血圧／貧血／いらいら／物忘れ／肌荒れ・吹き出物が治りにくい／傷が治りにくい／風邪が治りにくい／汗をかきにくい

**不調の自覚**：いつも不調を感じている～ほとんど不調を感じない

**不調の原因だと思っていること**：体質／遺伝／老化／運動不足／睡眠不足／多忙・時間のゆとりが無い／ストレス／日常の食習慣の乱れ／飲み過ぎ・食べ過ぎ／体力の衰え／筋肉の衰え／新陳代謝の衰え／免疫機能の衰え／体温調節機能の衰え／骨格のゆがみ／リンパの流れの滞り／血液の流れの滞り／自律神経のバランスの崩れ／ホルモンバランスの崩れ／腸内バランスの崩れ／老廃物の蓄積／有害な化学物質の蓄積

**体調を整えるための 行動 一番続けている体調のための行動**：日常生活で身体を動かす／積極的な運動／普段の食事の中で気をつかう／健康にいい食品を食べる／特定保健用食品を食べる／効果のあるお茶や飲料を飲む／サプリメント・健康食品を摂る／市販の医薬品を飲む／医療機関に行く／処方薬を飲む／休息・安眠を心がける／東洋・民間療法

**体調を整えるための行動の具体的な内容(自由回答)・実施期間**

# 健康と食生活に関する調査2005 調査項目 一覧

気になる健康に関する用語：疲労回復/滋養強壮/プロバイオティクス/マイナスイオン/酸素/乳酸値/からだリセット/アンチエイジング/デトックス/ドレナージュ/キレート/老廃物の排出/宿便/LOHAS/インナービューティ/半身浴/ゲルマニウム温浴/自然治癒力/抗酸化力

## 食生活について

### 健康を意識して実行している食生活

- ・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
- ・ダイエットをする
- ・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食べない
- ・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

### 健康を意識して食べる食品

- 【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/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/きのこ類/じゅんさい/枝豆/大豆/あずき/豆類/ごま/唐辛子/こしょう/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/シークワーサー/アセロラ/カシス/アボカド/ザクロ/かりん/いちじく/干しぶどう/パパイア
- 【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/麦茶/はと麦茶/そば茶/烏龍茶/プーアル茶/ハーブティ/その他の健康茶/お酢飲料/しょうが湯
- 【畜産・海産物】**牛乳/チーズ/ヨーグルト/スキムミルク/卵/こんぶ/わかめ/めかぶ/のり/ひじき/もずく/寒天/青魚/小魚/えび/イカ/たこ/カキ/貝類/うなぎ/レバー/豚肉
- 【その他食品】**そば/麦/全粒粉/玄米/発芽玄米/雑穀/豆腐/納豆/豆乳/きなこ/こんにゃく/紅花油/ごま油/健康油/オリブオイル/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/赤ワイン/薬用酒/にがり

## 健康志向食品・成分・栄養素・素材について

定期的に摂取する健康志向食品のタイプ：健康食品/サプリメント/ダイエットサプリメント/栄養ドリンク/機能性ドリンク/機能性お茶ドリンク/バランス栄養食/ゼリー飲料

**成分・栄養素の 認知 摂取意向**：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/ビタミンC/ナイアシン/パントテン酸/葉酸/ - カロチン/リコピン/ケルセチン/ヘスペリジン/コエンザイムQ10/カプサンチン/ルテイン/ - クリプトキサンチン/ - リボ酸/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/カルシウム/カリウム/鉄/ヘム鉄/亜鉛/マグネシウム/セレン/ナトリウム/ヨウ素/リン/クロム/モリブデン/フッ素/バナジウム/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/不飽和脂肪酸/オレイン酸/リノール酸/ - リノレン酸/EPA/DHA/レシチン/ホスファチジルセリン/セラミド/たんぱく質/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/L-カルニチン/コラーゲン/グルコサミン/MSM/CPP/MBP/ラクトフェリン/グルタチオン/テアニン/ギャバ/オリゴ糖/ニゲロオリゴ糖/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/ペーテグルカン/ヒアルロン酸/大豆イソフラボン/大豆サポニン/大豆グロブリン/大豆ペプチド/クロロゲン酸/クエン酸/乳酸/フルーツ酸/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/ペーテラクトグロブリン

**健康食品素材の 認知 摂取意向**：小麦はい芽油/大麦若葉エキス/クロレラ/スピルリナ/青汁/梅肉エキス/にんにくエキス/アロエ/高麗人参/うこん/スッポン/ブルーベリーエキス/ノニ/こんぶエキス/マカ/シイタケエキス/霊芝/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/セント・ジョーンズ・ウォート/ピクノ・フラバンジェノール/ローズヒップ/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/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

## フェースシート

性別/年齢/未既婚/職業/家族構成/生活習慣/健康状態：該当事項(お酒をほぼ毎日飲む/お酒を毎日ではないが飲む/お酒は飲まない/たばこを吸う/たばこを過去に吸っていたがやめた/たばこは吸わない/お茶をよく飲む/コーヒーをよく飲む/甘いものをよく食べる/濃い味付けのものをよく食べる/外食をよくする/病院にかかっている持病がある/健康診断でいつも引っかかる/常に薬を服用している/身体を動かすのはきらいだ/ペットを飼っている)/身長/体重/BMI値

<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判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 0120-787620**

**【連絡先・申込書ご送付先】**

東京都千代田区丸の内1-4-2 東銀ビル 〒100-0005

**(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 03-6212-9135 FAX 03-6212-9132**

大阪市中央区今橋3-1-7 日本生命今橋ビル 〒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\_mlmc@jmar.co.jp>

●http://www.jmar.co.jp/MDB/hot\_anq/>

**第22弾 健康ニーズ基本調査2004**

体調・自覚症状・体型・生活習慣病・美容などの85項目を網羅実行している健康法、健康志向食品・機器・サービスは？

- 健康意識・行動・情報源・気になる健康キーワードは？
- 調査対象：首都圏在住の15歳～69歳までの男女個人
- 有効回収数：1,074人(発送数1,400人・有効回収率76.7%)
- 調査時期：2004年9月7日(火)～9月13日(月)
- 価格：定価40万円(税込42万円) / MDBメンバー価格36万円(税込37.8万円)

**第19弾 健康ライフに関する調査2003**

食事や食生活と健康意識、健康のために何を食べる？健康食品・サプリメント・機能性ドリンク等の飲食実態は？

- 眠りの実態とニーズは？運動・スポーツの実態と意識は？
- 調査対象：首都圏在住の15歳～69歳までの男女個人
- 有効回収数：1,081人(発送数1,400人・有効回収率77.2%)
- 調査時期：2003年10月2日(木)～10月8日(水)
- 価格：定価40万円(税込42万円) / MDBメンバー価格36万円(税込37.8万円)

**第16弾 健康ニーズ基本調査2002**

- 調査対象：首都圏在住の15歳～69歳までの男女個人
- 有効回収数：1,075人(発送数1,400人・有効回収率76.8%)
- 調査時期：2002年9月24日(火)～10月1日(火)
- 価格：定価40万円(税込42万円) / MDBメンバー価格36万円(税込37.8万円)

**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

- 調査対象：首都圏在住の15歳～69歳までの男女個人
- 有効回収数：1,107人(発送数1,400人・有効回収率79.1%)
- 調査時期：2001年9月5日(水)～9月11日(火)
- 価格：定価36万円(税込37.8万円) / MDBメンバー価格32万円(税込33.6万円)

**第11弾 健康ニーズ基本調査2000**

- 調査対象：首都圏在住の15歳～69歳までの男女個人
- 有効回収数：1,165人(発送数1,500人・有効回収率77.7%)
- 調査時期：2000年7月13日(木)～7月18日(火)
- 価格：定価36万円(税込37.8万円) / MDBメンバー価格32万円(税込33.6万円)

**第8弾 健康志向食品に関する調査**

- 調査対象：首都圏在住の15歳～65歳までの男女個人
- 有効回収数：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)～7月6日(火)
- 価格：定価36万円(税込37.8万円) / MDBメンバー価格32万円(税込33.6万円)

**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歳までの男女個人
- 有効回収数：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)～6月30日(火)
- 価格：定価36万円(税込37.8万円) / MDBメンバー価格32万円(税込33.6万円)

**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。**「健康と食生活に関する調査2005」を購入する(定価40万円(税込42万円)・MDBメンバー価格36万円(税込37.8万円))**

**「健康と食生活に関する調査2005」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)**

**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22弾 「健康ニーズ基本調査2004」   | 第11弾 「健康ニーズ基本調査2000」 |
| 第19弾 「健康ライフに関する調査2003」 | 第8弾 「健康志向食品に関する調査」   |
| 第16弾 「健康ニーズ基本調査2002」   | 第6弾 「健康ニーズ基本調査」      |
| 第13弾 「健康と食習慣に関する調査」    | 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)◎**

下記所定欄にご記入いただくお客様の個人情報は、商品の発送及び小社からの新商品・調査・企画・情報提供サービスのご案内に利用させていただきます。本主旨をご了承賜りご記入くださいますようお願いいたします。

(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 (消費税込)			年 月 日		