

健康ニーズ基本調査 調査内容

1. 食品・栄養成分について

◆身体にいい食品の常用率・注目率：

<一般の食品・食材>緑黄色野菜/ほうれん草/にんじん/トマト/にんにく/しょうが/野菜スープ/野菜ジュース/モロヘイヤ/あしたば/きのこ/ブルーベリー/ブルー/オリーブオイル/グレープシードオイル/黒砂糖/黒酢/梅干し/酢大豆/豆腐/納豆/豆乳/牛乳/チーズ/ヨーグルト/卵/海藻類/青ざかな(いわし, さば, あじ等)/小魚/マグロの目玉/鮭の中骨/レバー/はちみつ/チョコレート/ココア/ごま/唐辛子/松の実/くこの実/赤ワイン/コーヒー/ミネラルウォーター

<健康のための食品>ローヤルゼリー/クロレラ/青汁/ケフィア(ヨーグルトきのこ)/靈芝(マンネンタケ)/深海鮫エキス(スクワラン)/プロポリス/アガリクス茸/スピルリナ/にんにく加工食品/アロエ加工食品/ガルシニア

<お茶等>緑茶/はと麦茶/烏龍茶/プーアル茶/杜仲茶/どくだみ茶/高麗人参茶/ギムネマ茶/ルイボス茶/ハーブティ/葉草・漢方薬のお茶

◆栄養成分強化食品の食用経験率・常用率：薬局のビタミン剤(「チョコラBB」「ハイシー」等)/薬局のドリンク剤(「リポビタミンD」「エンケル」「リゲイン」等)/栄養ドリンク(「オロナミンC」「リアルゴールド」等)/ビタミンや食物繊維がはいったミニドリンク(「ファイブミニ」「C1000タケダ」「デカビタC」等)/ビタミンやカルシウム等がはいったウォーター飲料(「サプリ」「オー・プラス」「ビタミンウォーター」等)/バランス栄養食品(「カロリーメイト」「バランスアップ」等)/錠剤型の食品(「ラピス」「ネイチャーメイド」「シーズケース」等)/ゼリー飲料(「ウイダーインゼリー」等)/DHA強化食品/キシリトール入りガム・キャンディ

◆栄養成分の認知率：ビタミンA/ビタミンB群/ビタミンC/ビタミンD/ビタミンE/葉酸/ベータカロチン/ナイアシン(ニコチン酸)/アミノ酸/プロテイン/カルシウム/鉄分/亜鉛/ヨウ素/食物繊維/セルロース/キチン・キトサン/不飽和脂肪酸/リノール酸/EPA(エイコサペンタエン酸)/DHA(ドコサヘキサエン酸)/アスパラギン酸/グルタミン酸/タウリン/カゼイン/オリゴ糖/キシリトール/アスパルテム/乳酸菌/ビフィズス菌/フラボノイド/カテキン/大豆サポニン/コラーゲン/カフェイン/クロロフィル/タンニン/ナットウキナーゼ/ローヤルゼリー/レシチン/ポリフェノール/ムチン/リコピン酸/アントシアニン

◆話題栄養成分のイメージ：

<ポリフェノール>老化防止によい/がん予防によい/美容によい/健康によい/ココアに多く含まれている/赤ワインに多く含まれている/チョコレートに多く含まれている

<カテキン>老化防止によい/がん予防によい/コレステロールを低くする/殺菌力がある/美容によい/健康によい/食中毒を防ぐ/口臭を防ぐ/虫歯を予防する/緑茶に多く含まれる

<コラーゲン>老化防止によい/がん予防によい/肌がすべすべになる/骨粗しょう症を防ぐ/目によい/美容によい/化粧品に入っている

<キシリトール>虫歯にならない/虫歯を治す/ブランク(歯垢・しこう)を少なくする/ミュースタンス菌を少なくする/甘くない/低カロリー/人工甘味料/美容によい/健康によい

<食物繊維>便秘にいい/身体の中からきれいにする/がんを防ぐ/血液をきれいにする/美容によい/健康によい

2. 健康に関する意識と実態

◆健康度合

◆関心領域：体調の維持・回復/体質改善/ストレスの解消・発散/美容/外見の若さ/老化防止/体型の維持/身体をきたえる/スリムな身体づくり

◆健康対策：生活習慣・生活のリズム/休養・睡眠/日常の食生活/健康食品・ドリンク剤・薬/スポーツ/趣味・気晴らし/特に何もしない

◆生活習慣の該当項目, 改善希望率：夜更かしをしている/朝はギリギリまで寝ている/食事を抜くことがある/不規則な食事/満腹になるまで食べる/好きなものしか食べない/お菓子を食事がわりにする/カロリーメイト等を食事がわりにする/たばこを吸う/お酒を飲む/コーヒーを飲む/清涼飲料を飲む/甘いものを食べる/スナック菓子をよく食べる/インスタント食品(カップ麺など)をよく食べる/外食が多い/コンビニ

二等の惣菜・弁当での食事が多い/ファーストフードでの食事が多い/出前・仕出し弁当等が多い/野菜を食べない/肉ばかり食べる/油っこいものが好き/濃い味付けが好き/歩かずに車やタクシーを使う/クーラーのよくきいた室内で過ごす/テレビやビデオを長時間よく見る/パソコン等を長時間よく使う/テレビゲーム等を長時間している/夜遊びが多い/徹夜が多い/仕事のしすぎ・勉強のしすぎ

◆最近気になること：

<体調・自覚症状など>肩こり/腰痛/冷え性/貧血/疲れやすい/だるい/気分がすぐれない/風邪をひきやすい/胃痛/胃腸が弱い/便秘気味/下痢気味/立ちくらみ/偏頭痛/息切れ/目の疲れ・かすみ目/せき・声・のどのかすれ/ストレス/アトピーの症状/花粉症の症状/その他アレルギー症状/気力・活力の衰え/イライラする/体力の衰え/筋力の衰え/物忘れ/目・視力の衰え/耳・聴力の衰え/更年期障害/生理痛/生理不順

<体型など>太りすぎ(肥満)/痩せすぎ/適正体重の維持/ぜい肉/体脂肪率/運動不足

<病気に対する不安など>生活習慣病(成人病)全般/糖尿病/高血圧/低血圧/がん/胃や腸の病気/心臓病/コレステロール値/中性脂肪/骨密度

<その他>日焼け/しみ・そばかす/紫外線の害/肌の張り/肌荒れ/しわ/顔色が悪い/顔のむくみ/目の下のくま/にきび・ふきでもの/しっしん/ムダ毛・体毛/白髪(しらが)/抜け毛/虫歯/口臭/体臭/腋臭/水虫/足のにおい

3. 健康法

◆現在行っている健康法

<生活習慣>規則正しい生活/早寝/早起き/うがい/手を洗う/水を飲む

<日常の食生活>三食欠かさない/腹八分目/バランスのよい食事/身体によいといわれている食品を食べる/外食を減らす/夜遅く食べない/休肝日を設ける/和食中心にする/野菜を多く摂る/緑黄色野菜を食べる/野菜ジュースを飲む/有機農産物を選ぶ/なるべく油を摂らない/カロリー計算をする/ダイエットする/ビタミン剤を飲む/ドリンク剤を飲む/健康茶を飲む/薬用酒を飲む/健康食品を食べる/漢方薬を常用している/薬はなるべく飲まない

<運動>定期的に身体を動かす/散歩・ウォーキング/自転車・サイクリング/ラジオ体操/ヨガ/ストレッチ/ジョギング/水泳/エアロビクス・ダンス/筋力トレーニング・マシンジム/ダンベル体操/趣味のスポーツ/試合・競技会を目指しているスポーツ

<リラクゼーション等>眠る/寝具にこだわる/入浴する/足湯/入浴剤をつかう/アロマセラピー(芳香療法)/環境音楽をきく/ぬい想

<その他自由回答>

◆健康関連施設・サービスの利用率：スポーツ同好会・クラブ/スポーツジム・スタジオ・プール/スポーツスクール・教室/エステティックサロン/鍼灸院/カイロプラティック(整体)/サウナ/温泉/健康ランド・ヘルスセンター・スーパー銭湯/スポーツマッサージ/足つぼマッサージ/韓国式アカスリ/クイックマッサージ

◆健康管理器具の利用率：体重計/血圧計/体温計/婦人体温計/体脂肪計/塩分計/はかり(カロリー計算用)/浄水器/空気清浄器/加湿器/万歩計/ゲーム付き万歩計(「てくてくエンジェル」「ポケットピカチュウ」等)/マッサージチェア/マッサージ器/つぼ押し/肩たたきの道具/ダンベル・鉄アレイ/腹筋トレーニング器/ランニングマシン/自転車型トレーニングマシン(エルゴメータ)/ぶら下がり健康器/青竹踏み

◆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」/健康関連テレビ番組/ラジオ番組/新聞記事/健康雑誌/フィットネス雑誌/雑誌の健康特集/実用書/店頭/健康食品等の広告/友人・知人から/家族から/医師、保健婦など、医療関係者から/インターネット

4. その他

◆身体に対する不安要因：農薬/食品添加物/遺伝子組み替え食品/食器や食品容器の化学物質/寄生虫/O-157/水道水/大気/紫外線/室内の空気/たばこの煙/ダイオキシン/環境ホルモン/ダニやカビ/シックハウス症候群/電磁波/新たなアレルギー反応

◆健康意識：以前より健康に気を使うようになった/将来の健康には不安がある/ストレス解消のためなら多少不健康でもかまわない/健康・不健康を気にせず食べたいものを食べたい/美しくなるためなら多少不健康でもかまわない/健康にいいといわれたことは試してみる方だ/健康情報にふりまわされるのはごめんだ/身体を動かすのはきらいだ/自分の健康についてほとんど考えたこともない/自分の健康管理は家族まかせである

◆フェースシート：性別/年齢/未既婚/職業/家族構成/他