

21 世紀型食生活を考える 「健康食品」
～ 『「健康食品」に関するアンケート』より～

食の簡便化が進展し、食事の偏りや栄養バランスの悪さ、野菜不足などを自覚する生活者が多く、テレビや雑誌で「健康食品」や健康法がしばしばもてはやされる。そしてその強い健康志向や「健康食品」への関心から、専門店や通販だけでなく、スーパーやコンビニエンスストアでも健康食品は販売されるようになり、極めて簡単に健康食品が手に入るようになった。また制度面でも、平成 13 年に錠剤等の形態での健康食品の販売が許可された。今や健康食品は、生活者にとってきわめて身近なものになってきている。しかしその反面、健康食品による健康被害はしばしば社会問題化し、その効果への疑問も後をたない。

そこでエネルギー・文化研究所が主宰する食と食研究会¹（詳細資料は、文末に添付）では、私たちにとって身近なものになってきた「健康食品」について、生活者の意識や実態について調査するための Web²アンケートを平成 16 年 2 月に実施した。

アンケートの調査設計の過程において研究会では、まず「健康食品」の定義²（文末に引用資料）について調査した。一般に広く使われている健康食品という言葉であるが、健康食品には定まった定義はなく、独立行政法人国立健康・栄養研究所等では、『「健康食品」という言葉は、法令などにより定められているものでなく、一般に、「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの」を総称する』として、国が効果を認めた特定保健用食品等と区別するため、「いわゆる健康食品」という言葉で表現することがある。そこで研究会では、『そもそも生活者が「健康食品」をどのように捉えているか』を調査することもアンケートの目的の一つとする事にした。

1. アンケート実施概要

調査期間：平成 16 年 2 月 1 日～2 月 29 日

調査方法：インターネット調査（記述式）

回答者：女性 182 名 男性 6 名

集計分析：女性回答者について行った。

¹ 平成 13 年 9 月より開催、一般生活者の関心が高い食生活上のテーマについて調査し、21 世紀型の食生活モデルについて研究している。研究会メンバーは、文末参考資料ならびホームページ参照。http://www.osakagas.co.jp/cel/member/food-en/study.html

² 大阪ガスレシピサイト「بوبとアンジーのキッチン」<http://www.bob-an.com/トップページにて実施した。>

2. アンケート結果概要

回答者の内約8割の人には、「健康のために特別に意識して摂っているもの」がある。それは「ビタミン」、「大豆」、「酢」、「茶」、「野菜」、「ヨーグルト」等であった。

一方、回答者の5割以上が健康食品であると思うと回答したものは、「黒酢」や「発芽玄米」、「ヨーグルト」、「納豆」、「ゴマ」、「ブルーベリー」であった。サプリメントについて健康食品と思っている割合は、全体としては5割弱であった。その中で20代では、5割以上がサプリメントを健康食品と思うと回答した。

健康食品への期待は、健康維持と低価格であった。20代は、美容効果やダイエットに対する期待が特に高く、老化防止を除いて全般的にも健康食品への期待が高い。

健康食品を選ぶポイントは、安全性と値段であった。健康食品の良い点では、「簡単」に「補える」ことが挙げられ、悪い点として「頼りすぎる」ことや「安全性」、「分かりにくさ」などが挙げられた。20代では、良い点として「簡単」を半数が挙げた。50代以上は、悪い点として特に「分かりにくさ」と「安全性」を挙げた。

回答者の約8割の人に「健康のために特別に意識して摂っているもの」がある。摂っているものとして多く挙げられたものは、「ビタミン」、「大豆」、「酢」、「茶」、「野菜」、「ヨーグルト」、「にがり」、「玄米」、「カルシウム」、「ブルーベリー」、「鉄」等であった。

摂っている理由として多くあげられたのは、「体調管理」、「便秘」、「美肌(美容)」、「ダイエット」、「野菜不足」、「貧血(鉄分不足)」、「血液サラサラ」等であった。「食生活で気になること」は、20代では、野菜・品数が少ないこと、40代以上では油・糖・塩が多いことであった。

健康食品であると思われるものは、「黒酢」79.7%、「発芽玄米」70.3%、「ヨーグルト」65.4%、「納豆」59.3%、「ゴマ」58.8%、「ブルーベリー」52.2%などの順であった。20代の5割以上が「サプリメント」を健康食品と思うと回答した。

健康食品を選ぶポイントは、すべての年代を通じて「安全性」85.2%、ついで「値段」68.1%であった。

1ヶ月あたりに健康食品に使ってもよいと思う金額は、1000円以下が6%、2500円未満が52.2%、5000円未満が34.1%、5000円未満と回答した方が、9割以上であった。

健康食品に期待するものは、「健康の維持」72.0%であり、「低価格」63.2%であった。さらに20代では「美容効果」70.1%、「体質改善」55.8%、「栄養補助」53.2%、そして46.8%が「ダイエット効果」を期待している。20代の健康食品への期待は、老化防止を除いて他の世代よりも高かった。

健康食品に関する情報源は、「テレビ番組」65.9%、「インターネット」51.6%、

「雑誌」47.3%、「CM」30.8%、「友達」30.2%であった。

健康食品に関して良いと思う点は、「簡単」35.9%に、「補う」31.4%ことが出来ることであった。

「健康食品」に関して悪いと思う点は、「頼りすぎる」21.9%、「安全性」20.6%、「分かりにくい」20.0%、「効果に疑問」と「高い」15.5%であった。

50代以上では、「分かりにくい」44.4%や「安全性」33.3%と他の世代に比べて高く、20代では、「頼りすぎる」や「高い」、「効果に疑問」がそれぞれ22.4%と高い。

3. アンケート集計結果

1) 健康のために特別に意識して摂っているもの

健康のために特別に意識して摂っているものがあるか

「健康のために特別に意識して摂っているもの」についての質問（図1）で「摂っているものがある」と答えた人が全体の78.6%であった。年代別に見ると20代が72.7%、30代81.1%、40代90.5%、50代以上80.0%と、特に40代で9割以上の人々が「健康のために特別に意識して摂っているものがある」と回答した。

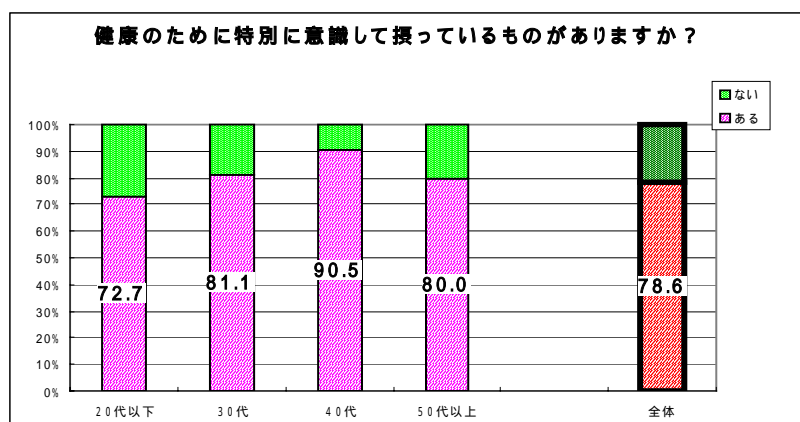


図 1 健康のために特別に意識して摂っているものの有無

どんなものを摂っているのか

「健康のために特別に意識して摂っているものがある」と回答した人に、具体的に「何を摂っているのか」を記述³してもらった。回答(図2)が多かったのは、「ビタミン」類で記述回答者中の28.0%、次いで「大豆」類22.4%、「酢」、「茶」、「野菜」がそれぞれ13.7%、「ヨーグルト」13.0%、「にがり」11.2%、「玄米」8.7%、「カルシウム」6.8%、「ブルーベリー」「鉄」が6.2%であった。

「ビタミン」類とした記述の内訳は、多いものから「ビタミンC」「ビタミンB」「ビタミンE」「マルチビタミン」「ビタミン剤」「ビタミン」であった。

「大豆」類とした記述の内訳は、多いものから「納豆」「豆乳」「きな粉」「大豆」「黒豆」「大豆製品」等であった。

「酢」の内訳は、多いものから「黒酢」「香酢」「もろみ酢」等であった。

「茶」では「甜茶」「プアール茶」「緑茶」「ローズヒップティー」「ダイエット茶」「フラバン茶」「ヘルシア緑茶」等、多くの種類が挙げられた。

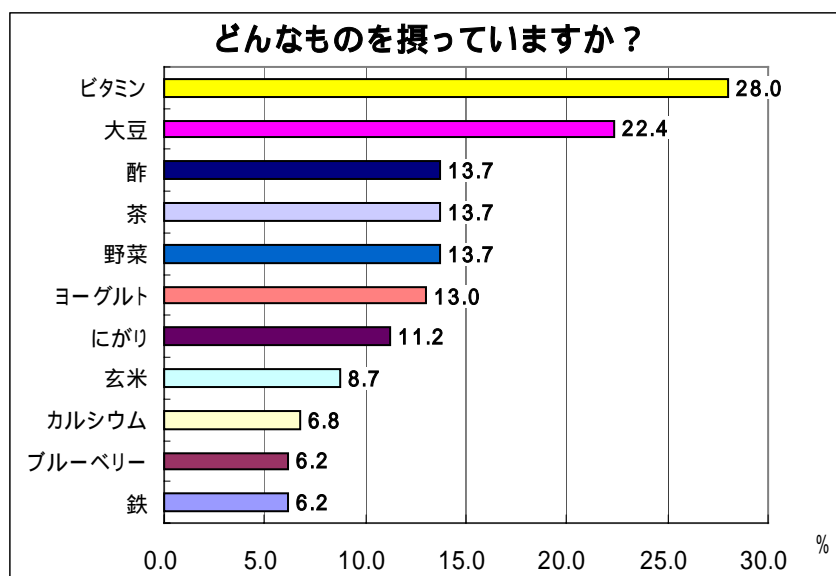


図2 健康のために特別に意識して摂っているもの

³ 複数回答、アンケート女性回答者182人中、161人から記述回答があった。各割合は記述回答者161人中の割合である。以下記述回答については、全て同様である。

何のために摂っているのか

で記述してもらった「健康のために特に意識して摂っているもの」それぞれに対して「何のために摂っているのか」を記述してもらった。

その理由（図3）として多くあげられたのが、「体調管理」で記述回答者中の32.9%、次いで「便秘」31.1%、「美肌(美容)」23.6%、「ダイエット」21.7%、「野菜不足」11.8%、「貧血(鉄分不足)」11.2%、「血液サラサラ」9.9%等であった。

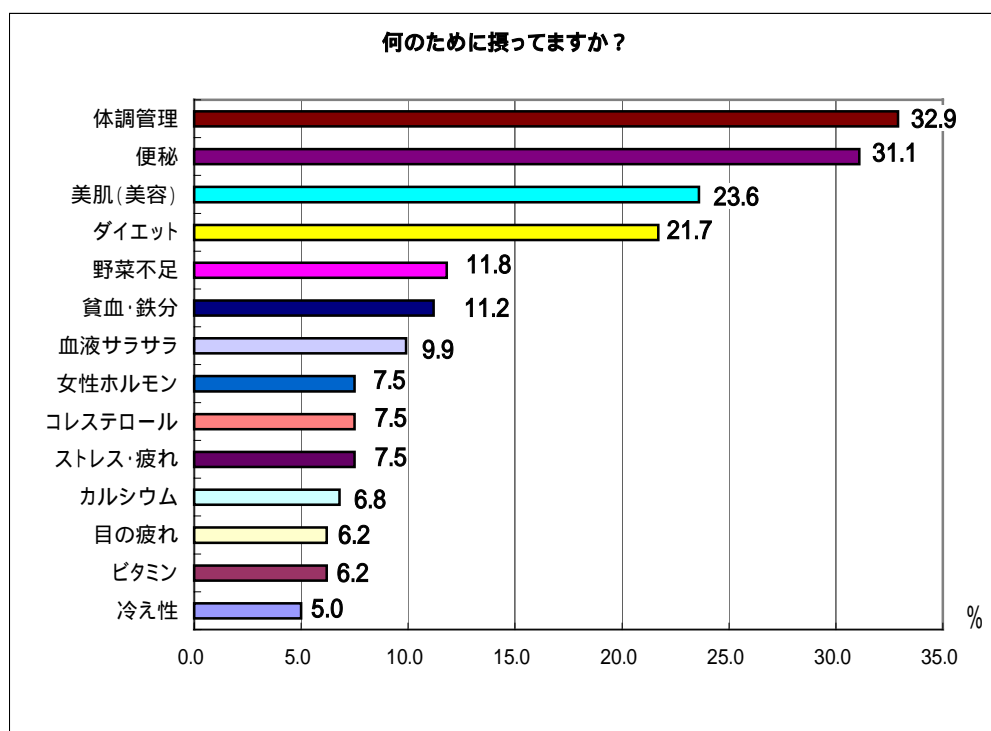


図3 健康のために特に意識して摂っている理由

2) 食生活で気になることは何か

「食生活で気になること⁴」として挙げられた回答（表1）は、20代では、「野菜が少ない」42.9%、「品数が少ない」37.7%、「バランスが悪い」33.8%であった。30代では、「糖分が多い」41.9%、「野菜が少ない」40.5%、「油脂が多い」37.8%、40代では、「油脂が多い」57.1%、「糖分が多い」42.9%、「塩分が多い」38.1%、50代以上では、「糖分が多い」40.0%、次いで、「塩分が多い」、「油脂が多い」、「野菜が少ない」がそれぞれ30%であった。

20代では、野菜・品数の不足を気にしており、40代以上では、油・糖・塩の過多を気にしている。

	外食が多い	塩分が多い	油脂が多い	糖分が多い	野菜が少ない	品数が少ない	コンビニ利用が多い	バランスが悪い	その他
20代以下	14.3	29.9	31.2	32.5	42.9	37.7	1.3	33.8	18.2
30代	9.5	23.0	37.8	41.9	40.5	18.9	6.8	29.7	21.6
40代	0.0	38.1	57.1	42.9	23.8	9.5	0.0	28.6	4.8
50代以上	0.0	30.0	30.0	40.0	30.0	10.0	0.0	20.0	10.0

表1 年代別食生活で気になること

	1位	2位	3位
20代以下	野菜が少ない	品数が少ない	バランスが悪い
30代	糖分が多い	野菜が少ない	油脂が多い
40代	油脂が多い	糖分が多い	塩分が多い
50代以上	糖分が多い	塩分が多い/ 油脂が多い/ 野菜が少ない	

表2 年代別食生活で気になること上位3位

⁴ 次の項目からの選択：「外食が多い」「塩分が多い」「油脂が多い」「糖分が多い」「野菜が少ない」「品数が少ない」「コンビニの利用が多い」「バランスが悪い」「その他」

3) 「健康食品」だと思えるものは何か

「健康食品」だと思えるものという設問では、一般食品からサプリメントまで幅広い項目を列記⁵し、その中から自分が「健康食品」だと思えるものを複数回答ですべてあげてもらった。回答者が、「健康食品」だと思えるもの(表3)は、「黒酢」79.7%、「発芽玄米」70.3%、「ヨーグルト」65.4%、「納豆」59.3%、「ゴマ」58.8%、「ブルーベリー」52.2%等であった。

上記を年代別で見ると、20代の回答の特徴としては「黒酢」が83.1%と他の年代より多い。30代では「発芽玄米」が77.0%、「ブルーベリー」が60.8%と他の年代より多い。40代では「黒酢」や「ゴマ」が81.0%、「納豆」が76.2%と多く、50代以上は「ヨーグルト」が70.0%と多い。サプリメントを健康食品と思う割合は、20代では5割を超え、黒酢、発芽玄米、ヨーグルトについで多い。

	回答者数	黒酢	ヨーグルト	ブルーベリー	ブルーベリー	梅干し	納豆	茶	ゴマ	発芽玄米	サプリメント	ビタミンC	ローヤルゼリー
上段: 度数 下段: %													
全体	182	145	119	95	74	73	108	89	107	128	88	75	73
	100.0	79.7	65.4	52.2	40.7	40.1	59.3	48.9	58.8	70.3	48.4	41.2	40.1
20代以下	77	64	47	36	29	23	38	35	39	52	42	35	31
	100.0	83.1	61.0	46.8	37.7	29.9	49.4	45.5	50.6	67.5	54.5	45.5	40.3
30代	74	58	51	45	31	35	49	37	45	57	31	27	31
	100.0	78.4	68.9	60.8	41.9	47.3	66.2	50.0	60.8	77.0	41.9	36.5	41.9
40代	21	17	14	11	11	12	16	13	17	13	10	10	7
	100.0	81.0	66.7	52.4	52.4	57.1	76.2	61.9	81.0	61.9	47.6	47.6	33.3
50代以上	10	6	7	3	3	3	5	4	6	6	5	3	4
	100.0	60.0	70.0	30.0	30.0	30.0	50.0	40.0	60.0	60.0	50.0	30.0	40.0

表 3 年代別健康食品だと思えるもの

⁵ 列記した項目: 「エネルギー」「カロリーメイト」「アルカリイオン水」「アセロラ」「黒酢」「ヨーグルト」「ブルーベリー」「梅干し」「納豆」「茶」「ゴマ」「ハチミツ」「発芽玄米」「サプリメント」「ビタミンC」「コエンザイム」「ローヤルゼリー」「ビール酵母」「キシリトールガム」「QP ゴールド」「栄養ドリンク」「有機野菜」「その他」

	1位	2位	3位	4位	5位
20代	黒酢	発芽玄米	ヨーグルト	サプリメント	ゴマ
30代	黒酢	発芽玄米	ヨーグルト	納豆	ゴマ/ブルーベリー
40代	黒酢/ゴマ		納豆	ヨーグルト	茶/発芽玄米
50代	ヨーグルト	黒酢/ゴマ /発芽玄米			納豆/ サプリメント
全体	黒酢	発芽玄米	ヨーグルト	納豆	ゴマ

表 4 年代別健康食品だと思うもの上位 5 位

4) 「健康食品」を選ぶポイント

「健康食品」を選ぶポイントという設問（複数回答 表 5、図 4）では、「安全性」85.2%、「値段」68.1%、次いで「口コミ」39.0%であった。50代以上では、口コミよりもブランドや宣伝の割合が多かった。

	その他	宣伝	ブランド	口コミ	値段	安全性
20代以下	10.4	15.6	19.5	45.5	75.3	84.4
30代	8.1	14.9	27.0	35.1	64.9	83.8
40代	4.8	9.5	9.5	42.9	66.7	85.7
50代以上	0.0	20.0	30.0	10.0	40.0	100.0
全体	8.2	14.8	22.0	39.0	68.1	85.2

表 5 健康食品を選ぶポイント

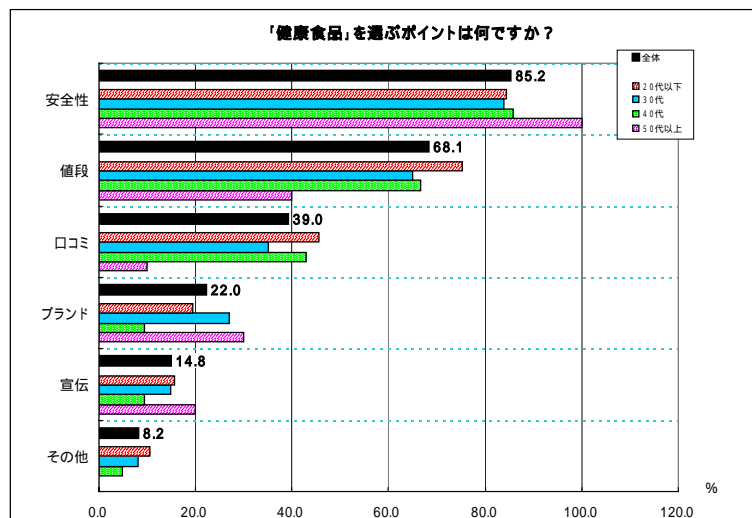


図 4 年代別健康食品を選ぶポイント

5) 「健康食品」にいくら使ってもよいか

4)の「健康食品」を選ぶポイントという設問(表5、図4)で、約7割の人が「値段」を挙げた。そこで「健康食品」にいくら位使ってもよいと思うかを質問(表6、図5)した。

	1 0 0 0 円 未 満	2 1 4 0 9 0 9 0 円 円 }	4 2 9 5 9 0 9 0 円 円 }	7 5 4 0 9 0 9 0 円 円 }	9 7 9 5 9 0 9 0 円 円 }	1 1 9 0 9 0 9 0 円 円 }	2 2 9 0 9 0 9 0 円 円 }	3 0 0 0 0 円 以 上
20代以下	6.5	55.8	29.9	0.0	0.0	6.5	1.3	0.0
30代	5.4	51.4	36.5	0.0	0.0	4.1	1.4	1.4
40代	9.5	52.4	28.6	0.0	0.0	4.8	4.8	0.0
50代以上	0.0	30.0	60.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0
全体	6.0	52.2	34.1	0.0	0.0	5.5	1.6	0.5

表 6 健康食品に使ってもよいと思う1ヶ月あたりの金額

1ヶ月あたり「1,000～2,499円」が52.2%で、次いで「2,500～4,999円」34.1%、1000円以下は6%であった。健康食品に使ってもよいと思う金額は、1ヶ月あたり5000円以下と回答した方が9割以上であった。

一方で「10,000～19,999円」が5.5%、「20,000～29,999円」1.6%、「30,000円以上」0.5%と、少数であるが、高額を支払ってもよいという回答もあった。また、5,000～1万円という回答はなかった。1ヶ月あたり「健康食品」に使ってもよいと思う金額は、5,000円未満と1万円以上であった。

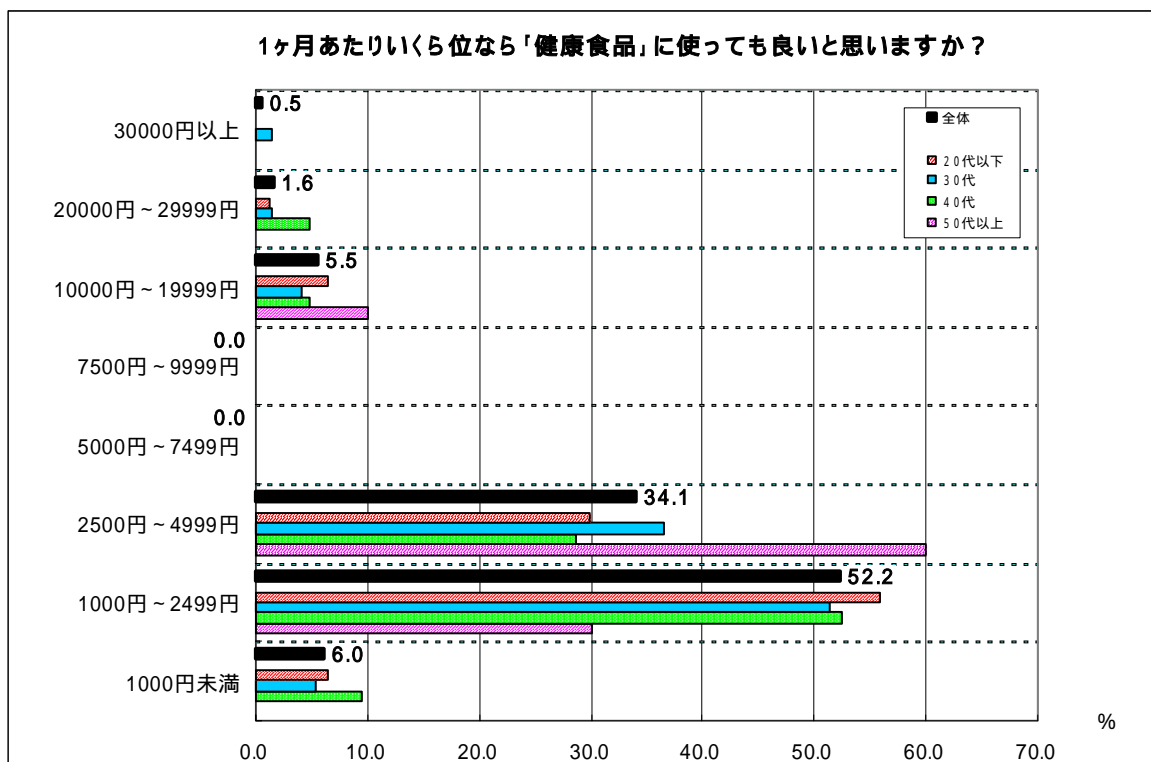


図 5 健康食品に使ってもよいと思う1ヶ月あたりの金額

6) 今後「健康食品」に期待するもの

今後「健康食品」に期待するもの⁶として回答（表 7）が多かったもの⁷は、「健康の維持」72.0%、「低価格」63.2%、「美容効果」52.7%、「体質改善」51.6%であった。

	老化防止	ダイエット	栄養補助	体質改善	美容効果	低価格	健康の維持
20代以下	22.1	46.8	53.2	55.8	70.1	66.2	67.5
30代	52.7	37.8	39.2	54.1	45.9	64.9	71.6
40代	42.9	33.3	23.8	28.6	28.6	57.1	81.0
50代以上	50.0	0.0	40.0	50.0	20.0	40.0	90.0
全体	38.5	39.0	43.4	51.6	52.7	63.2	72.0

表 7 健康食品に期待するもの

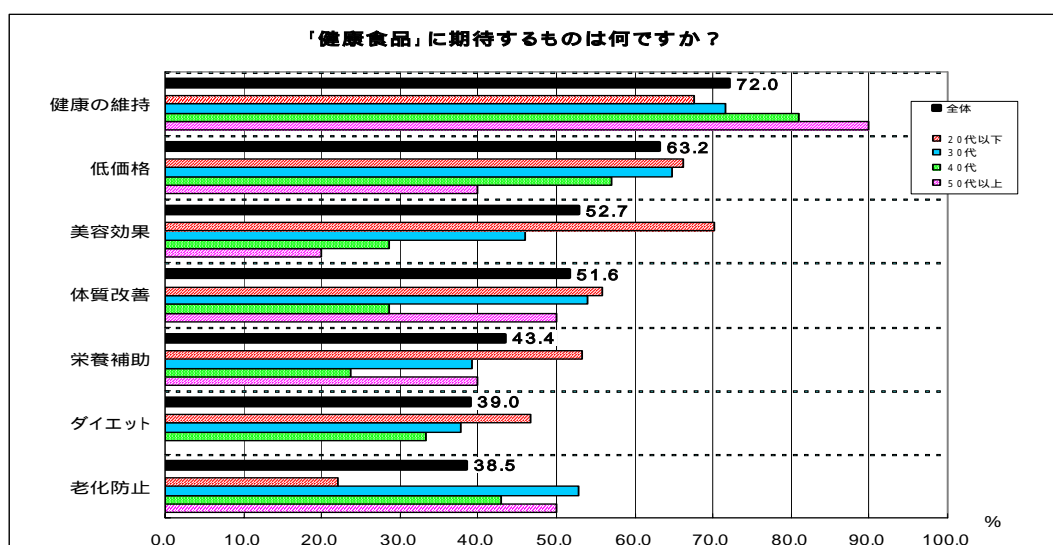


図 6 健康食品に期待するもの

20代以下では、「美容効果」70.1%、「健康の維持」67.5%、「低価格」66.2%、「体質改善」55.8%、「栄養補助」53.2%、「ダイエット」46.8%の順で、全般的に健康食

⁶ 列記した項目：「利便性」「老化防止」「低価格」「健康の維持」「栄養補助」「体質改善」「ダイエット」「美容効果」「専門家によるアドバイス」「健康情報」「その他」

⁷表は、列記した項目の内、回答数の多いものについて作成した。

品への期待ポイントが高い。30代以上では、「健康の維持」への期待と共に、健康食品に「老化防止」効果を期待している。「健康の維持」への期待は、年齢とともに高まり、40代では81.0%、50代以上では90%であった。美容効果と低価格への期待は年代が若いほど高い。

7) 「健康食品」に関する情報源

「健康食品」に関する情報源として回答(図7)の多かったものは、「テレビ」65.9%、「インターネット」51.6%、「雑誌」47.3%、「CM」30.8%、「友人」30.2%であった。情報源として回答率が最も高かった「テレビ」で、具体的な番組名としては「発掘！あるある大辞典」61.7%、「スパspa人間学！」20%、「おもいっきりテレビ」13.3%、「ためしてガッテン」9.2%等が挙げられた。

「雑誌」では、テレビ番組程際立って多くあげられたものはなく、「日経ヘルス」14.0%、「ゆほびか」10.5%の回答が比較的多かった。一方で、いわゆる健康雑誌だけでなくファッション雑誌、週刊誌等多種類があげられていた。

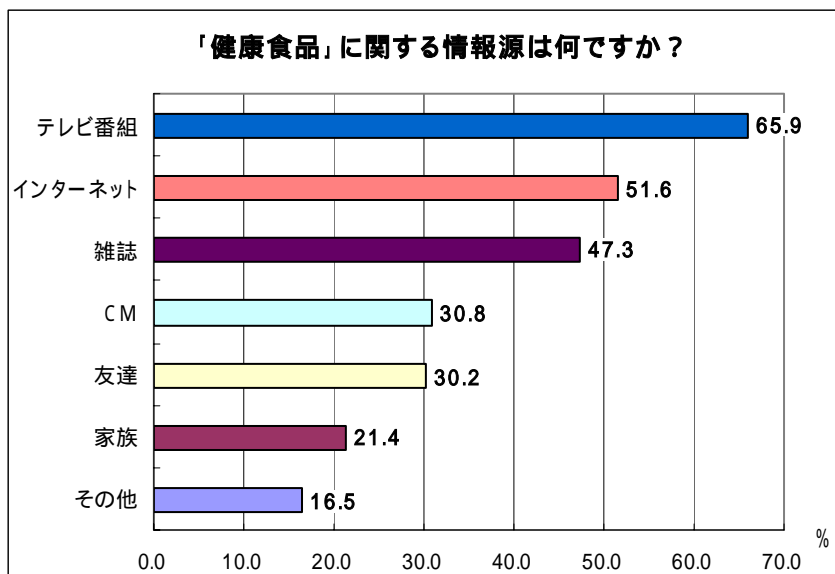


図7 健康食品に関する情報源

8) 「健康食品」に関して良いと思う点

「健康食品」に関して良いと思う点を記述してもらい、すべてのコメントからいくつかのキーワードを拾い出し分類した(表8)。キーワードとして多く挙げられたのは、「簡単」35.9%、「補う」31.4%、次いで「効果がある」13.1%であった。

年代別では、「簡単」であるということも20代の47.7%、「補う」を20代の33.8%、30代の35.4%があげており、それぞれ他の年代に比べてポイントが高い。

	その他	が身体に害がない	選べる	健康を維持する	無駄なく摂取	防病気の予防	満足感	効果がある	補う	簡単
%										
20代以下	16.9	3.1	4.6	3.1	0.0	6.2	7.7	12.3	33.8	47.7
30代	12.3	1.5	1.5	3.1	9.2	6.2	10.8	12.3	35.4	26.2
40代	23.5	5.9	0.0	5.9	0.0	17.6	0.0	17.6	11.8	29.4
50代以上	16.7	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	16.7	16.7	33.3
全体	15.7	2.6	2.6	3.3	4.6	7.2	7.8	13.1	31.4	35.9

表8 健康食品に関して良いと思う点

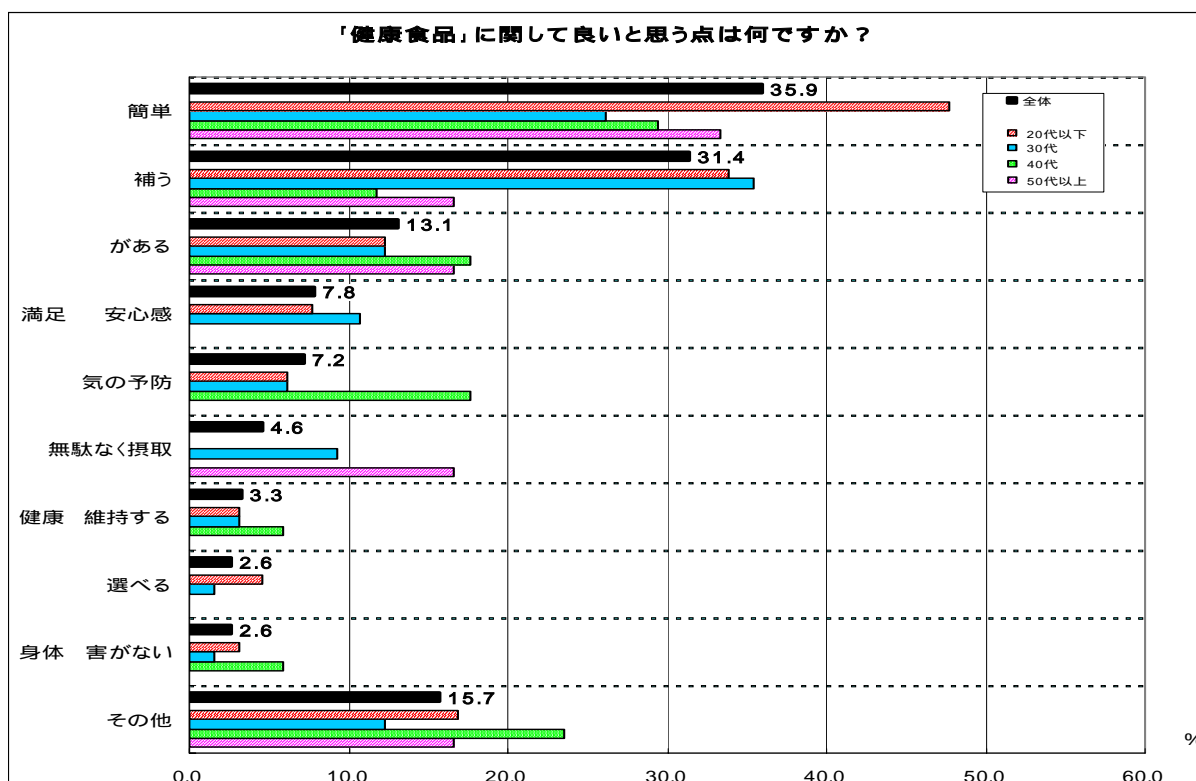


図8 健康食品に関して良いと思う点

「簡単」や「補う」を含むコメントが多かったのだが、その内の多くが「簡単に栄養補給が出来る」「手軽に足りないものを摂取できる」というように「簡単」に「補う」ことが出来るところが良いというコメントであった。

また、「補う」には「自分の偏った食生活の中で足りていないものを摂取する（補える）」という『不足分の補充』と、「ふつうの食生活だけでは摂取しきれない栄養分を補う」という『栄養分の上乗せ』というものがあつた。

9) 「健康食品」に関して悪いと思う点

「健康食品」に関して悪いと思う点を記述してもらい、すべてのコメントからいくつかのキーワードを拾い出し分類した(表9)。その中で多かった意見は、「頼りすぎる」が21.9%、「安全性」20.6%、「分かりにくい」20.0%、「効果に疑問」・「高い」が、それぞれ15.5%であった。

「頼りすぎる」では、すべての年代で「健康食品に頼りすぎて、毎日の食事がおろそかになることを懸念する」という意のコメントがあげられた。前問の健康食品の良い点で、「簡単」と回答した内の約3割が、悪い点として「頼りすぎる」と回答した。

「安全性」という回答は、大きくふたつの意見「粗悪品でないか」と「副作用がないか」とに分けられた。

年代別では、20代では、「頼りすぎる」や「効果に疑問」、「高い」というコメントが、それぞれ22.4%と多く挙げられた。30代では、「安全性」28.6%や「頼りすぎる」23.8%というコメントが多い。「分かりにくい」というコメントは、特に50代以上に多く、「種類や情報が多すぎる」こと、「必要な情報が得られない」ことから、「何がよいのか」、「何が自分に合っているのか」、「どれだけ摂取すべきか」など判断できないという意見であった。

「その他」としては、「なんとなく味気ない」「人間が本来持つ自然に取り入れる力が弱くなりそう」「自然ではないし、一度利用したらずっと飲み続けないといけなくなりそうところが怖い」「おいしくない」といったコメント等があつた。

	その他	過剰摂取	誇大広告	効果に疑問	高い	分かりにくい	安全性	頼りすぎる
%								
20代以下	20.9	4.5	9.0	22.4	22.4	19.4	14.9	22.4
30代	9.5	9.5	15.9	12.7	9.5	17.5	28.6	23.8
40代	37.5	0.0	6.3	6.3	12.5	18.8	6.3	18.8
50代以上	0.0	0.0	11.1	0.0	11.1	44.4	33.3	11.1
全体	16.8	5.8	11.6	15.5	15.5	20.0	20.6	21.9

表9 健康食品に関して、悪いと思う点

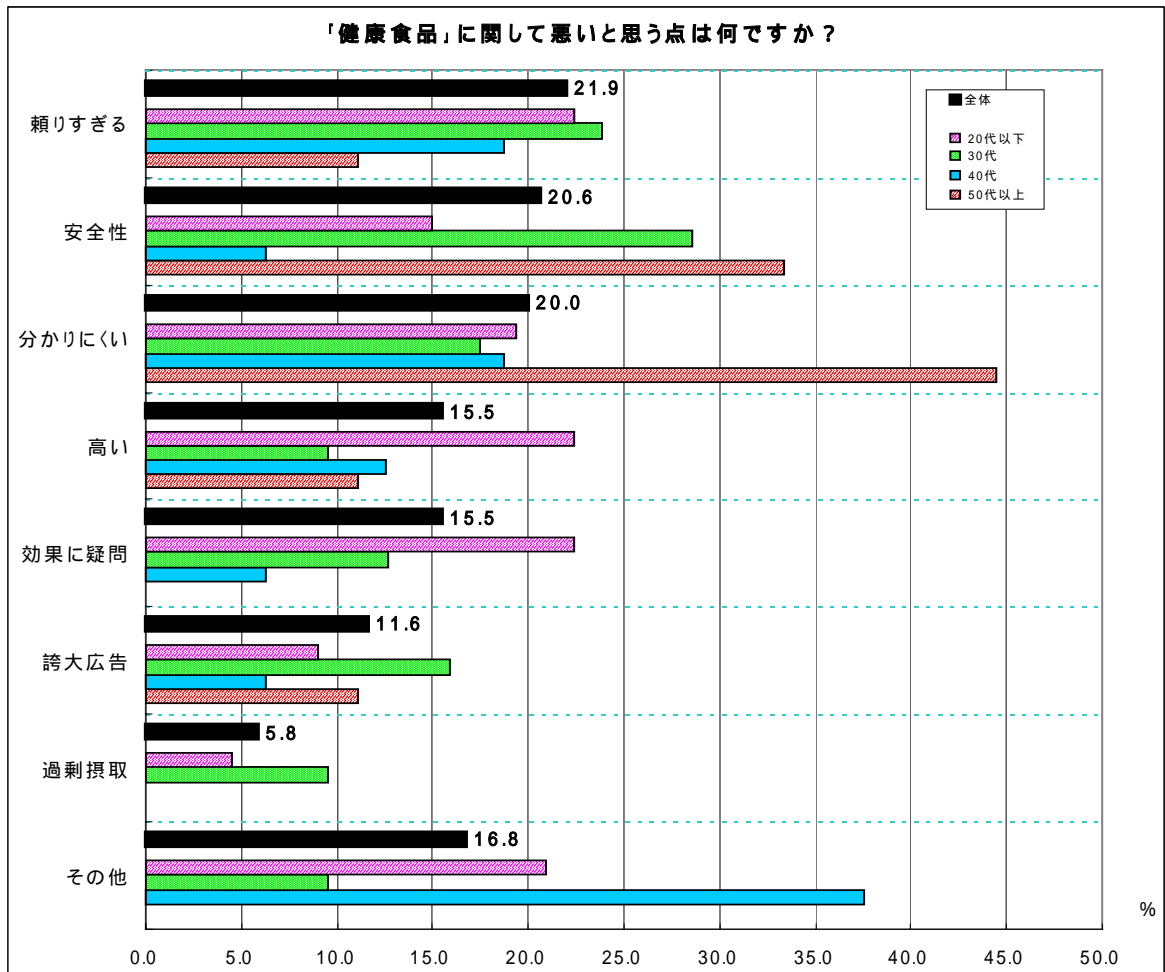


図 9 健康食品に関して悪いと思う点

4. まとめ

今回のアンケートでは、回答者の約8割の方が、健康のために特に意識して摂っているものがあると答えた。その健康のために実際に摂っているものは、大きく三つに分けられた。「ビタミンやカルシウム」などのサプリメント、「ヨーグルトや納豆、ゴマ」などの一般食品とそれ以外の食品である。それ以外の食品には、「黒酢や発芽玄米」などが分類される。一般食品とそれ以外の食品には、実際には明確な境界があるわけではない。人によって、あるいは普及の度合いによって、そのどちらにも分類することができると思われる。

健康食品を選ぶポイントは、全ての年代を通じて、「安全性」であり、ついで「値段」であった。健康食品への期待では、20代では「美容効果」、「健康の維持」、「低価格」を期待し、一方30代以上では、「健康の維持」、「低価格」と共に「老化防止」効果を期待しているなど年代によって異なる。

そして健康食品に関する情報源は、「テレビ」、「インターネット」、「雑誌」、「CM」、「友

達」の順であった。「テレビ」と回答した人の6割以上が、具体的な番組名として「発掘！あるある大辞典」を挙げていた。同番組は、確かに健康食品の大きな情報源であるようだ。

健康食品に関して良いと思う点は、「簡単」や「補う」であった。一方健康食品に関して悪いと思う点は、「頼りすぎる」、「安全性」、「分かりにくい」、「効果に疑問」、「高い」などであった。全般的に健康食品への期待が大きい20代で、健康食品について悪いと思う点も多く、それぞれのポイントも高い。

5. 考察

平成3年の特定保健用食品許可制度によって、国がその「健康の保持増進効果」を確認したものが「特定保健用食品」として許可されるようになった。この制度は、日本の栄養政策の大きな転機であったと評される。つまり食環境の変化やライフスタイルの変化を社会背景にして、「健康食品などに頼らず、食品から栄養を摂取するべきだ」という従来の栄養政策が、食事で栄養バランスをとることの難しい人は、「不足しがちな栄養については、上手に保健機能性食品などで補うことも仕方がない(あるいは、必要)」と大きく変わったのである。

平成13年には、保健機能食品制度が制定されて、それまで認められていなかったカプセルや錠剤等の形態での製造や一定の効能効果が表示できるようになった。

今回のアンケートでも明らかのように、実際多くの人が健康維持や様々な効果を期待して自分なりの「健康食品」を摂取している。当然のことであるが、健康食品に期待されるものや何を健康食品と思うかは、個人によってまた年代によってかなり違いがあり、国の制度上で認められたものが特に健康食品と思われているわけではまったく無かった。

一方でテレビの一番組である「発掘！あるある大辞典」は、健康食品の一大情報源となっており、その影響力の大きさが推測できた。テレビの健康番組等については、良い効果のみが強調されるということがしばしば懸念される。しかし例えば健康食品の正しい情報が、テレビやインターネットから得られたとしても、生活者が本当に知りたい「自分に合うかどうか」、「自分に効果があるかどうか」などは、最終的には自分で判断するしかない。

生活者にとって『「健康食品」とは、安全で、低価格で、食生活で足りないものを「簡単」に「補える」もので、そして何より自分に合うものでなければならぬ』である。健康食品が身近になり栄養を簡単に補うことができるとはいえ、「自分なりの健康食品」を見極めることはなかなか簡単ではないのだ。(文責 山下満智子)

i 炎と食研究会メンバー

活動期間	平成 13 年 9 月～平成 17 年 3 月	
委員会メンバー	人間環境大学人間環境学部	教授 片山幸士氏 助教授 奥村和美氏
	東海大学海洋学部	教授 川崎一平氏
	環境監視研究所	中地重晴氏
	エネルギー・文化研究所	山下満智子
事務局	エネルギー・文化研究所内	山下満智子 清國香織 (office M's)

ii 参考 : 独立行政法人国立健康・栄養研究所による「健康食品」に関する見解

独立行政法人 国立健康・栄養研究所『「健康食品」の安全性・有効性情報』より引用

<http://hfnet.nih.go.jp/main.php>

「健康食品」という言葉は、法令などにより定められているものでなく、一般に、「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの」を総称するものです。健康食品には、実際に「健康の保持増進効果」があるかどうかを確認されているものもあれば、そうでないものもあります。このうち、国がその「健康の保持増進効果」を確認したものが「保健機能食品制度」で、保健機能食品には「特定保健用食品」と「栄養機能食品」があります。その他の健康食品には、「健康補助食品」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「栄養調整食品」「健康飲料」「サプリメント」といったものがありますが、これらは、国がその効果を確認したものではありません。

医薬品 (医薬部外品を含む)	保健機能食品		一般食品 (いわゆる健康食品を含む)
	栄養機能食品 (規格基準型)	特定保健用食品 (個別指評価型)	