

# 個人の健康意識や行動がサプリメントの摂取に与える影響

○ 蝦名 紘登 (エビナ ケント)<sup>1)</sup> 市川 周平 (イチカワ シュウヘイ)<sup>1)</sup> 鈴木 直子 (スズキ ナオコ)<sup>1)</sup> 山本 和雄 (ヤマモト カズオ)<sup>1)</sup>

1 株式会社オルトメディコ

## 背景・目的

□ サプリメントの摂取は、個人の生活習慣や意識に影響される

**海外：健康な生活をしている人ほど、サプリメントを摂取する**

- ✓ BMIが低い人 (Kirk et al. 1999, Robson et al. 2008)
- ✓ 健康な食生活をしている人 (Kirk et al. 1999)
  - ※ 肉中心 < ベジタリアン < 魚中心 < 完全菜食
- ✓ 野菜と果物の摂取量が多い (Kirk et al. 1999, de Jong et al. 2003, Robson et al. 2008)
- ✓ 身体活動の量が多い (Kirk et al. 1999, Robson et al. 2008)
- ✓ 睡眠：未検討

**日本：未解明な点が多い** (Imai et al. 2006, 内閣府 2012, 壬生 et al. 2012)

- ✓ BMI
  - 影響しない (Imai et al. 2006)
  - 標準体重に比べ、18.5未満および25以上で使用 (壬生 et al. 2012)
- ✓ 食生活：未検討
- ✓ 身体活動の量：未検討
- ✓ 睡眠：未検討

日本人におけるサプリメント摂取と生活習慣や意識との関連性を検討する

## 方法

□ 研究デザイン

- ✓ 横断研究

□ 分析対象者：289名

- ✓ 株式会社オルトメディコで実施したアンケート調査に回答した297名のうち、回答漏れがなく、アンケート結果の使用を許可した者

□ 分析対象項目 (計14項目)※

- ✓ サプリメント摂取の有無
- 青：独立変数  
赤：従属変数  
緑：調整変数

※ サプリメントの定義

健康の保持増進に役立つ食品のうち、錠剤、カプセル剤、粉状のもの

✓ 個人に関する情報

性別、年齢、世帯年収、身長、体重 (BMIを算出)

✓ 食生活の状況

✓ 睡眠、運動の状況

✓ 家庭で体重や血圧を測定するかどうか

□ 統計解析

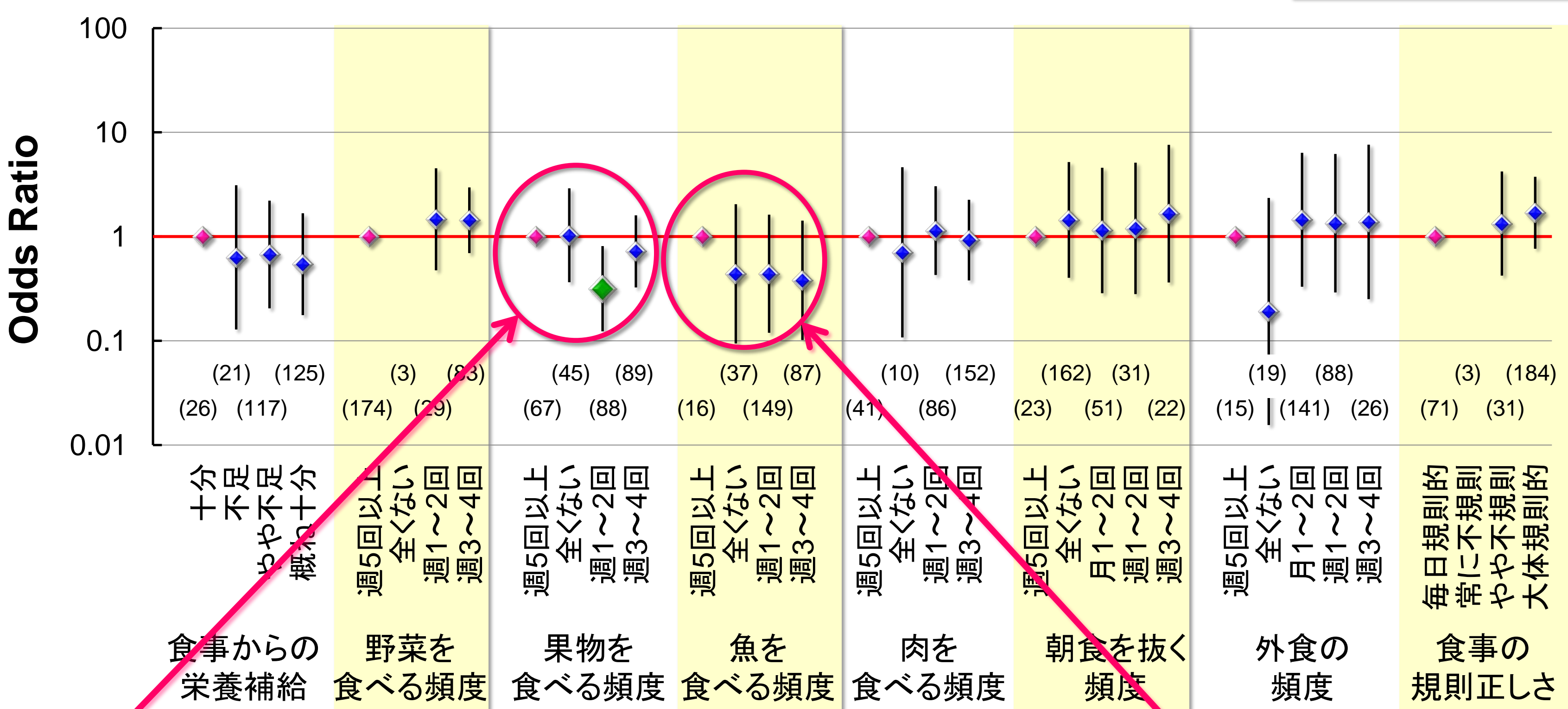
- ✓ 多変量ロジスティック回帰分析

## 結果と考察

### 1. 回答者の内訳

回答者の内訳 (名)			
	男性	女性	合計
サプリメント使用	26	49	75
サプリメント不使用	50	164	214
合計	76	213	289

### 2. 多変量ロジスティック回帰分析 (カッコ内はN数)

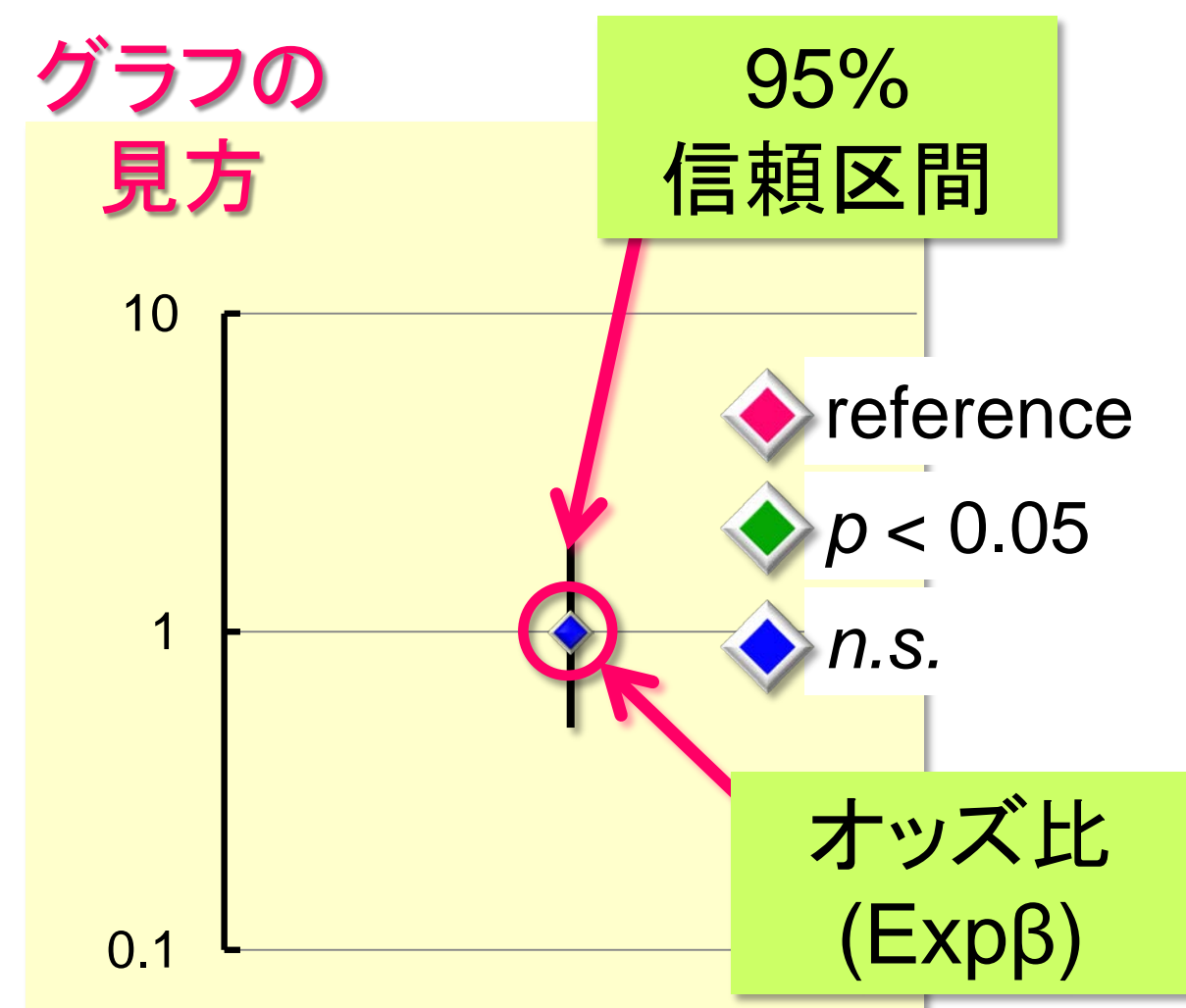


#### 果物を食べる頻度

- ✓ 摂取頻度が多い人ほどサプリメントを摂取
- ※ 欧米の報告と一致
- 健康志向の表れ
- ✓ 全く食べない人のORが1
- 乱れた食生活をサプリメントでカバーしている可能性

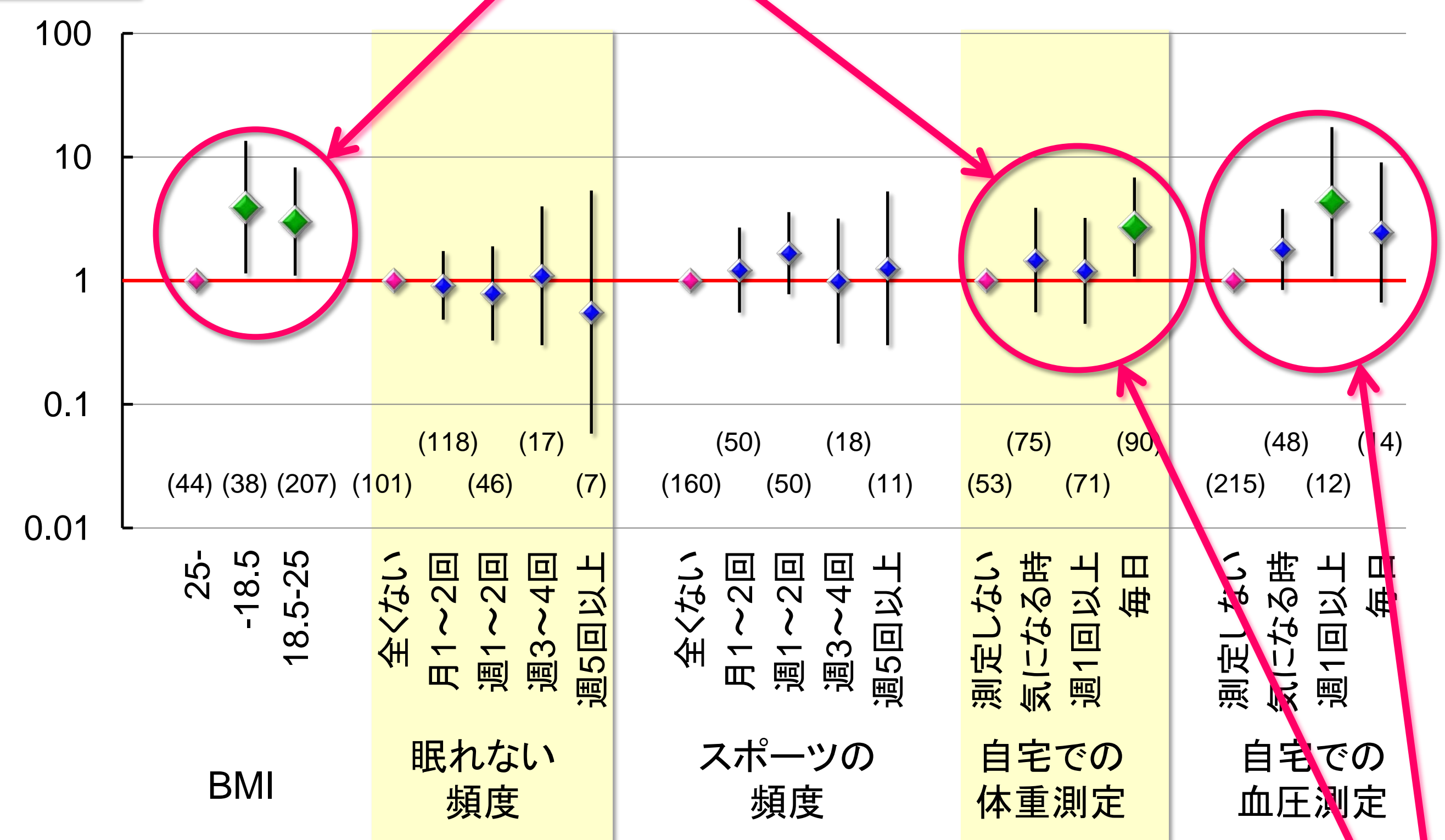
#### 魚を食べる頻度

- ✓ 摂取頻度が多い人ほどサプリメントを摂取する傾向
- ※ イギリスの調査 (Kirk et al. 1999) の報告と一致



#### BMI・体重

- ✓ 25以上のの人に比べ、25未満の人がサプリメントを摂取
- ※ 国内の調査と異なる傾向
- ✓ 自宅で体重を毎日測定する人はサプリメントを摂取
- 体重を気にする人、太りたくない人がサプリメントを摂取している可能性



#### 健康意識

- ✓ 体重を毎日測定する人は、測定しない人と比較してサプリメントを摂取
- ✓ 血圧を測定する習慣がある人は、ない人と比較してサプリメントを摂取
- 健康意識の高い人がサプリメントを摂取する傾向

## 考察

- ✓ 日本人においても、生活習慣や意識がサプリメントの摂取に影響
  - 健康な食生活をしている人 (特に果物の摂取頻度)
  - 健康志向のある人 (BMI<25の人, 血圧や体重を測定する習慣のある人)
- ✓ 先行研究と異なるトレンドが見られた
  - 果物を全く食べない人のORが1前後 ⇔ 欧米の研究と矛盾
  - BMIの影響 ⇔ 国内の研究と矛盾

要検討

## 引用文献

- ✓ Kirk SFL, et al. *Public Health Nutr* 1999; 2: 69-73.
- ✓ de Jong N, et al. *Br J Nutr* 2003; 89: 273-281.
- ✓ Robson PJ, et al. *Public Health Nutr* 2008; 11: 1238-1247.
- ✓ Imai T, et al. *J Epidemiol* 2006; 16: 249-260.
- ✓ Mibu M, et al. *Jap J Complem Altern Med* 2012; 9: 115-120. (in Japanese)
- ✓ 内閣府 2012: 消費者の「健康食品」の利用に関する実態調査 (アンケート調査).