

国民健康・栄養調査について

先月、厚生労働省は令和元年11月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果の概要書を公表しました¹⁾。令和元年調査では、毎年実施している基本項目に加え、社会環境の整備を重点項目とし、その状況を把握しています。

国民健康・栄養調査とは、健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、国民の身体の状況、栄養摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的として、厚生労働省が毎年実施している調査です²⁾。

今回は、第1部「社会環境と生活習慣等に関する状況」より、健康食品を摂取している者の割合及びその目的についての結果をピックアップしてご紹介させていただきます。

健康食品を摂取している者の割合は、男性で30.2%、女性で38.2%であり、男女ともに60歳代で最も高い結果でした¹⁾。健康食品を摂取している目的について、20歳代男性で「たんぱく質の補充」、20歳代女性で「ビタミンの補充」と回答した者の割合がそれぞれ最も高く、その他の年代では「健康の保持・増進」と回答した者の割合が最も高い結果でした¹⁾。

問:あなたは、サプリメントのような健康食品(健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品)を食べたり、飲んだりしていますか。

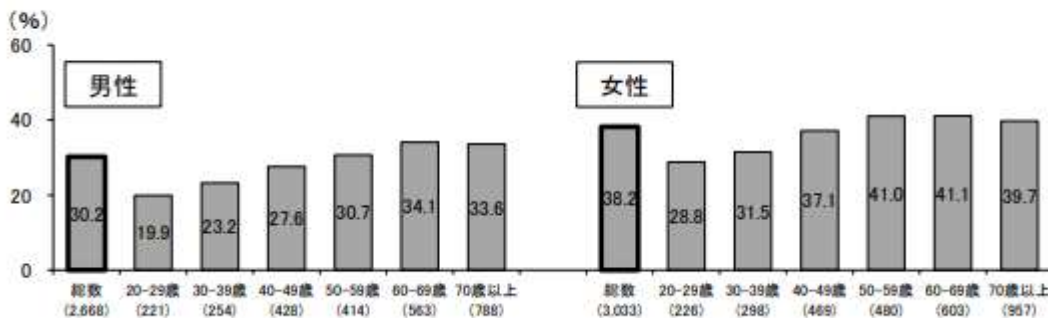


図1.健康食品を摂取している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)³⁾



表 1.健康食品を摂取している目的(20 歳以上、性・年齢階級別)³⁾

問:健康食品を利用する目的は何ですか。

		総数		20-29 歳		30-39 歳		40-49 歳		50-59 歳		60-69 歳		70 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	805	-	44	-	59	-	118	-	127	-	192	-	265	-
	健康の保持・増進	582	72.3	19	43.2	37	62.7	70	59.3	94	74.0	155	80.7	207	78.1
	たんぱく質の補充	84	10.4	22	50.0	10	16.9	18	15.3	11	8.7	10	5.2	13	4.9
	ビタミンの補充	243	30.2	19	43.2	30	50.8	42	35.6	33	26.0	52	27.1	67	25.3
	ミネラルの補充	87	10.8	7	15.9	7	11.9	19	16.1	10	7.9	21	10.9	23	8.7
	その他	123	15.3	7	15.9	7	11.9	19	16.1	18	14.2	28	14.6	44	16.6
女性	総数	1,158	-	65	-	94	-	174	-	197	-	248	-	380	-
	健康の保持・増進	818	70.6	25	38.5	55	58.5	114	65.5	140	71.1	184	74.2	300	78.9
	たんぱく質の補充	109	9.4	11	16.9	6	6.4	15	8.6	17	8.6	29	11.7	31	8.2
	ビタミンの補充	374	32.3	45	69.2	34	36.2	74	42.5	61	31.0	66	26.6	94	24.7
	ミネラルの補充	128	11.1	10	15.4	12	12.8	21	12.1	20	10.2	28	11.3	37	9.7
	その他	192	16.6	8	12.3	23	24.5	34	19.5	36	18.3	41	16.5	50	13.2

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も高い項目。

今回は、国民健康・栄養調査についてご紹介させていただきました。

今回の結果につきまして、皆様も共感できる点はございましたでしょうか。成人男女において健康食品は約3人に1人が利用していました。またその目的も、「健康の維持・増進」のためとしている方が多い結果でした。性別・年齢によって利用目的への差はありますが、どの年代も健康への関心は高いようです。各人の目的に合った健康食品を、日々の食生活の中に上手に取り入れていきたいものです。

それでは、2月の配信もどうぞよろしくお願いいたします。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省, 令和元年「国民健康・栄養調査」の結果(最終閲覧日 11 月 25 日)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14156.html
- 2) 厚生労働省, 国民健康・栄養調査(最終閲覧日 11 月 25 日)
https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/gaiyo/k-eisei_2.html#mokuteki
- 3) 令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要(最終閲覧日 11 月 30 日)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>