

文教大学情報学部 社会調査ゼミナール研究報告

大学生のサプリメントに対する意識調査

2007 年 2 月

情報学部 広報学科 4 年

本間幸恵

大学生のサプリメントに対する意識調査
本間幸恵

目次

第1章 研究の概要	・ ・ ・ ・ 1
1.1 研究の背景と目的	・ ・ ・ ・ 1
1.2 研究の方法	・ ・ ・ ・ 2
(1) 進捗経緯	
(2) 調査の概要	
1.3 成果の概要	・ ・ ・ ・ 3
第2章 研究の成果	・ ・ ・ ・ 4
2.1 回答者の概要	・ ・ ・ ・ 4
2.2 サプリメントに対する利用意識	・ ・ ・ ・ 5
(1) サプリメントの利用有無と利用期間	
(2) サプリメントと性差	
2.3 サプリメントの利用期間による違い	・ ・ ・ ・ 7
(1) サプリメントの利用期間	
(2) サプリメント利用期間と実感の差	
2.4 サプリメント利用決定時の情報源	・ ・ ・ ・ 9
(1) 利用期間とサプリメント利用決定時の情報源	
2.5 サプリメントに期待する効果と実際の効果	・ ・ ・ ・ 10
(1) 期待する効果と実際に得られた効果の違い	
2.6 生活環境とサプリメント	・ ・ ・ ・ 11
(1) 外食・自炊・住まいの違いから見たサプリメント利用の違い	
2.7 その他の健康法・美容法	・ ・ ・ ・ 13
2.8 サプリメント利用と性格	・ ・ ・ ・ 14
(1) サプリメント利用者と非利用者との性格差	
(2) サプリメント利用と因子分析	
第3章 まとめと今後の課題	・ ・ ・ ・ 19
参考文献	・ ・ ・ ・ 20
単純集計結果	・ ・ ・ ・ 21

第1章 研究の概要

1.1 研究の背景と目的

健康をテーマにしたテレビ番組や雑誌をよく目にすることもあり、私たちの健康に対する意識が高まっている。

テレビでは毎日のように、健康を促進するという食品やダイエットに効果のある運動が取り上げられ、実際にその放送が終わった直後には健康番組で紹介された食品がスーパーなどで売り切れるという現象も起こっている。私たち、現代人にとって「健康」はかなり意識の高いテーマなのだ。

健康管理や軽い病気等を自らの判断で行うセルフケア・セルフメディケーションに関して、私たちの身近にあり、そして認知度や利用度が高い手軽な健康促進アイテムの1つがサプリメントだ。

サプリメントは利用する人の年齢や性別、生活環境やストレスなどライフスタイルによって利用される種類はさまざまだが、薬と違いその効果に過度の期待はできない。

そこで、効果をあまり実感できないサプリメントを何故、利用しようと思うのか？（効果の期待度はどれくらいなのか？）効果を実感できた人とそうでない人では継続期間に違いがあるのか？利用する人の生活環境によってサプリメントの効果に対する期待に違いがあるのか、などサプリメントと心理的な効果との関係や健康意識の高さを今回の調査の目的とした。

1.2 研究の方法

(1) 進捗経緯

- ～6月：調査テーマの模索、決定。
- 7月：調査表作成。
- 9月：最終討論。
- 10月：調査票最終案完成。
- 11月：学内にて、調査実施。調査票の集計。単純集計結果報告。
- 12月：調査結果提出。

(2) 調査の概要

○ 調査の意図

- ・効果があるから長く利用するのか。効果が実感できなくても継続していることによって変化が現れることを期待するのか。
- ・ 口コミかマスコミからの情報によって継続期間が変わってくるのではないか。
- ・ 一人暮らしのほうが健康意識が高く、また、忙しい人ほど健康意識が高くサブリ

メントをよく利用するのではないか。

- ・ サプリメントの利用者と非利用者では性格に違いはあるのか。

- 調査対象者 文教大学生 1～4 年にそれぞれ授業前にアンケートを実施した。
- 調査方法 授業前にアンケート配布
アンケートを実施した授業 月曜 3 限 社会心理学概論 B (約 140 枚)
- 主な質問項目
 - ・ サプリメントの利用頻度・利用種類
 - ・ サプリメントの継続期間
 - ・ サプリメントを利用する理由や効果への期待 (健康促進か美容か)
 - ・ サプリメントを利用しようと思ったきっかけ
 - ・ 利用していたが止めた理由、利用しない理由
 - ・ 生活環境やライフスタイル
 - ・ テレビや雑誌の情報に対する影響度
 - ・ 効果の自覚度
 - ・ 用法を守って飲んでいるか
 - ・ 性格と効果の実感の違い
- 配送数 143 回収数 143 有効回答数 139

1.3 成果の概要

研究の主な結果を以下に記す。

サプリメントの利用において、「肌荒れ改善」や「健康促進」といった効果をはっきりと実感できることを期待しているのに対し、実際は「気分的な満足感」「安心感」がサプリメントの効果として得られており、期待と効果にギャップがある。サプリメントの一番の効用は「安心感」である。

サプリメントの利用者は「テレビや雑誌といったマスコミ」からよりも「家族・友人の薦めなどの口コミ」の影響で利用するサプリメントを決定していた。

継続利用期間はマスコミからの情報で利用しているサプリメントより、口コミの情報によって利用しているサプリメントのほうが長い。

サプリメント以外の「マッサージやストレッチ」「筋トレ」などの健康法・美容法はサプリメントに比べ継続して行っている人は少ないが、効果がはっきりと実感でき、継続期間も長かった。

このように見てくると、サプリメントは効果が分かりにくいために安心感が利用の効用となっており、また、より信頼感の強い口コミ情報が威力を発揮していることが分かる。

この傾向を持つサプリメントとは対称的に、「マッサージやストレッチ」「筋トレ」などの健康法・美容法は効果が実感できるが故に、継続期間が長くなるという点は興味を持たれる。

[謝辞]

本件旧においては、調査の実施に際して多くの学生諸氏から回答を頂いた。この調査協力に対しては心から御礼を申し上げるしだいである。調査票を作成するまでの過程では、ゼミのメンバーをはじめとして、多くの方から示唆を頂いた。また研究の実施全般に対しては、指導教授のハツ橋先生から様々な示唆を頂いた。これらの皆さんに対して、改めて謝意を表します。

第2章 研究の成果

2.1 回答者の概要

回答標本は無作為抽出で作成してはいないために、母集団から見て標本に偏りが生じる可能性がある。そこで回答者の分布を、表 2-1-1 と表 2-1-2 で確認しておく。

表 2-1-1 の学年別の分布では、1 年次 85.6% (119 人)、2 年次 5.8% (8 人)、3 年次 6.5% (9 人)、4 年次 1.4% (2 人)、無回答 0.7% (1 人)、計 139 人。特に 1 年生に回答者が集中している。また、表 2-1-2 の性別の分布では、男子 48.2% (67 人)、女子 51.1% (71 人)、無回答 0.7% (1 人) となっている。女子がある程度多くなっている。

これらの偏りは、回答者全体分布にはそれなりの影響を与える可能性があり、解釈時には注意が必要である。しかし、クロス集計やグループの平均などの層化を行った集計では、影響は限定され则认为られる。

表 2-1-1 回答者と母集団の比較

	1 年	2 年	3 年	4 年	無回答	計
回答者	85.6 (119)	5.8 (8)	6.5 (9)	1.4 (2)	0.7 (1)	100 (139)
情報学部 学生	24.8 (498)	23.5 (471)	25.3 (507)	26.4 (531)	— (—)	100.0 (2007)

(注) 母集団は情報学部 2006.10 末時点である。

表 2-1-2 回答者と母集団の比較

	男子	女子	無回答	計
回答者	48.2 (67)	51.1 (71)	0.7 (1)	100 (139)
情報学部 学生	68.3 (1371)	31.7 (636)	— (—)	100.0 (2007)

(注) 母集団は情報学部 2006.10 末時点である。

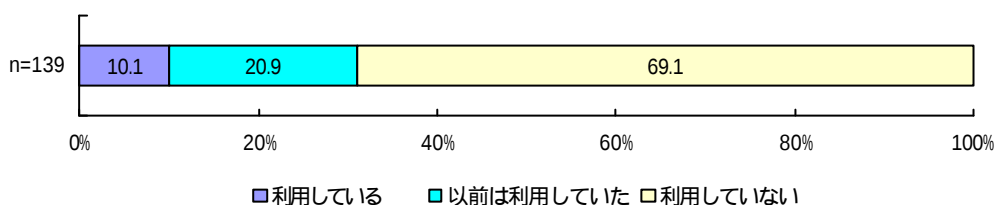
2.2 サプリメントに対する利用意識

(1) サプリメントの利用有無と利用期間

サプリメントを利用したことがありますか、という問に対して、以下の図 2-2-1 に示したように、「今現在サプリメントを利用している」と回答した人は約 10%と少なく、「以前は利用していた」と回答したと合わせて約 30%となった。利用していないと回答した人は約 70%と、サプリメントの利用率は意外に低いことが分かった。

参考文献のマクロミル（2002）サプリメントに関する公開調査においてサプリメントの利用者の年代でもっとも多かったのは 30 代、次いで 40 代となっている。今回、アンケートを実施した学年は 1 年生中心となっているため、利用率が低くなっている。しかし、学年の傾向を見ると、サプリメントの利用は年齢が上がるほど、利用率が高くなっていることが分かる。

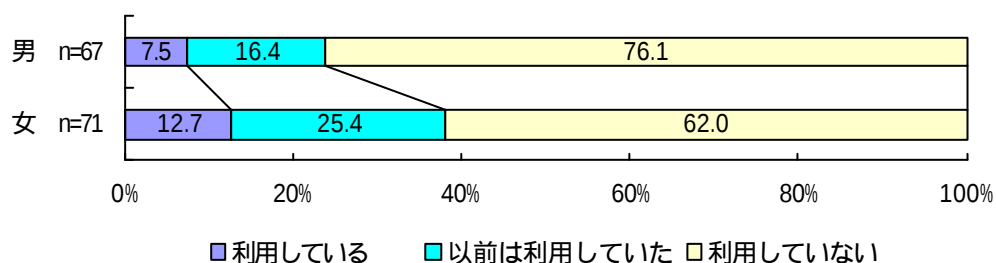
図 2-2-1 サプリメントの利用有無



次に、男女によってサプリメントの利用有無が違ってくるかを調べたところ、以下の図 2-2-2 のような結果となった。

図 2-2-2 より、わずかなが、女性のほうがサプリメントを使っている人が多い。女性のほうが、健康や美容に関する情報に敏感で、取り入れる確率も高い。

図 2-2-2 サプリメントの男女における利用有無 (χ^2 検定:*)



(2) サプリメントと性差

利用しているサプリメントでは男女共にビタミン C が最も多く、次いで、マルチビタミン

ン、となった。

話題のコエンザイム Q10 やαーリポ酸を使用している人はいなかった。

男女によって利用しているサプリメントに違いがあるのかを比較したところ、大きく差のでた項目で「ビタミン C」「ビタミン B 群」「鉄」「ブルーベリー」「プロテイン」などがあげられる。

図2-2-4 と合わせて比較すると女性は肌改善のために利用している人が圧倒的に多く、健康よりも美容のためにサプリメントを利用していることが分かる。それに比べると男性は「病気の予防・改善」なども女性に比べ利用理由としてあげている割合が高く、健康促進のためにサプリメントを利用していることが分かる。また、男性は肉体改造のための「プロテイン」を利用している人も多く見られた。

図2-2-3 利用しているサプリメントと男女差 n=43

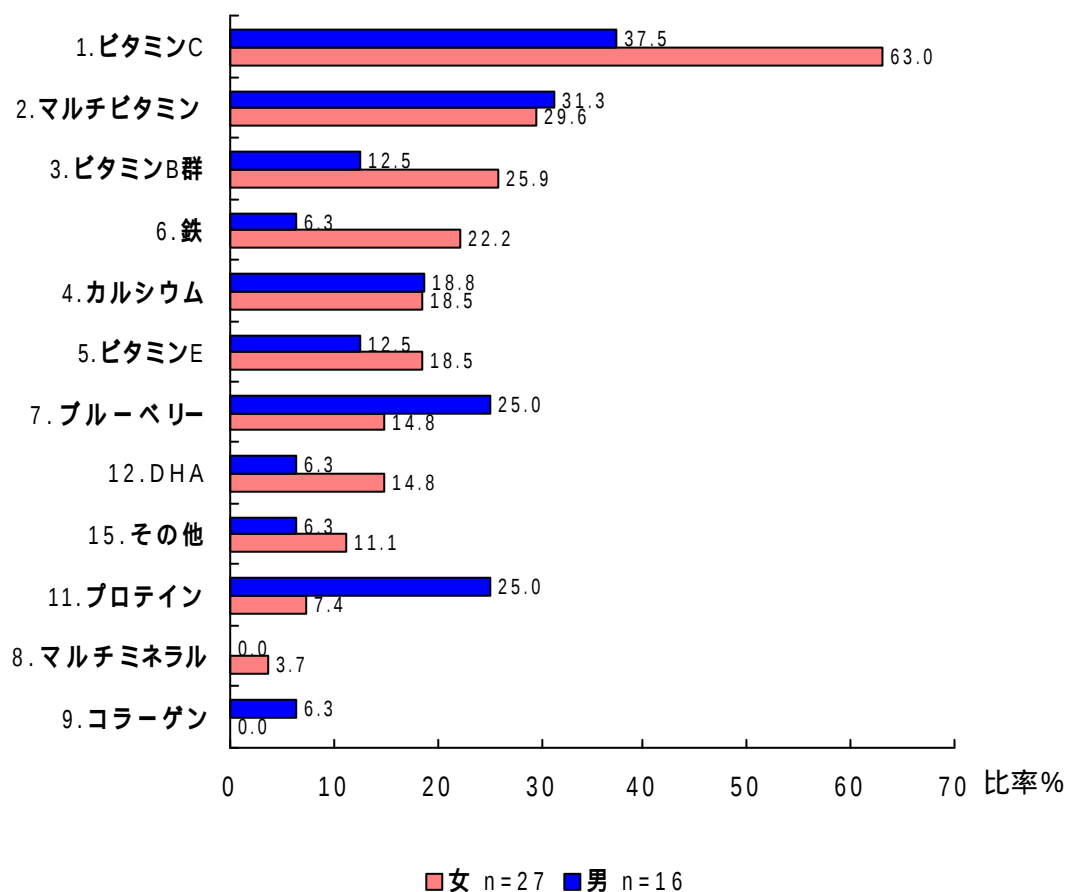
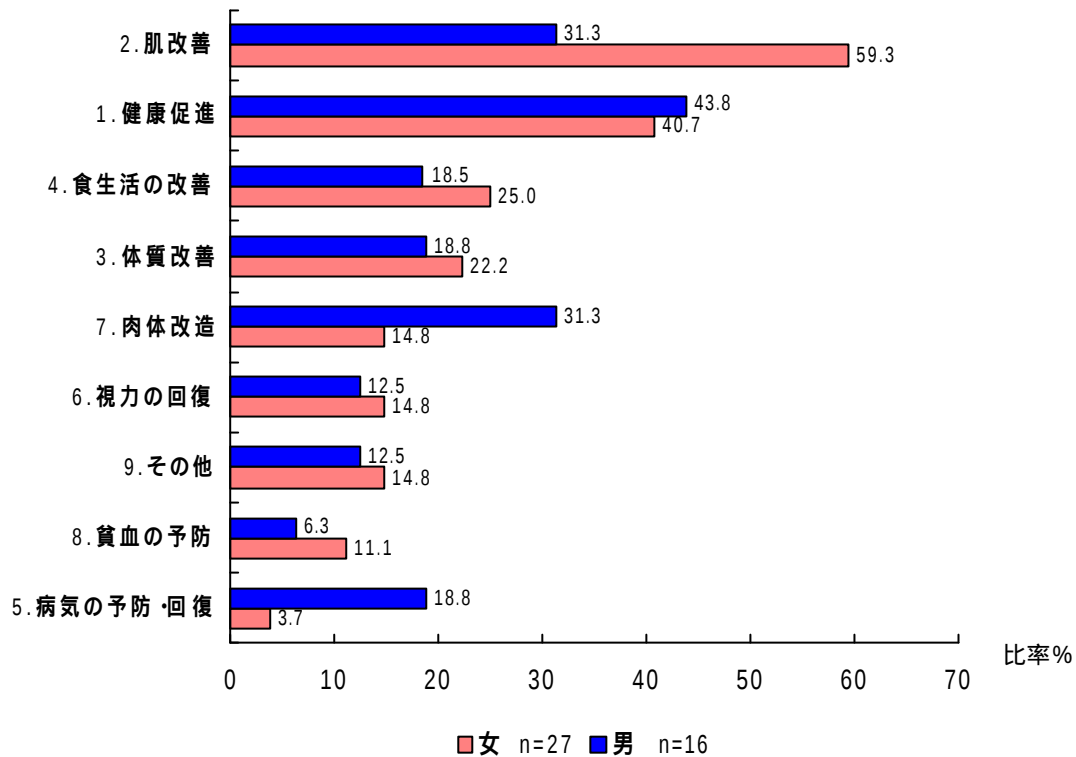


図2-2-4 男女差から見たサプリメント利用理由



2.3 サプリメントの利用期間による違い

(1) サプリメントの利用期間

サプリメントの利用期間についての設問では図 2-3-2 より 1～3 ヶ月未満が約 33%と最も多く、次に 1～2 年未満が約 21%と多かった。

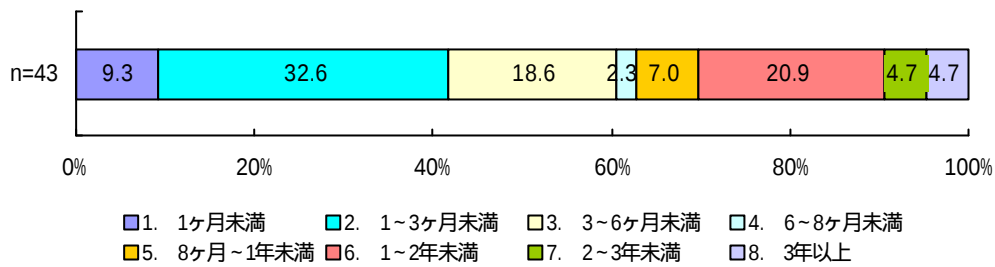
1 年以上サプリメントを利用している人は約 30%と、少なく、サプリメントを利用しても、あまり長く継続している人はいない。

サプリメントをやめた理由で多かった回答は、「効果がなかった」という理由は約 7%ととても低いのに対して、「なんとなく」と答えた人が 48.3%と約半数を占めている。

この、「なんとなく」は、サプリメントは薬と違い、効果がすぐに現れるのではないので効果が実感できたかどうか分からなかったため、利用を続ける人と利用をやめる人に分かれたものと見られる。

サプリメントを止めた理由としても「なんとなく」は多いが、効果の実感においても「なんとなく実感できた」と回答した人は約 40%と多く、サプリメントにおいて「なんとなく」は重要な感覚である。

図 2-3-2 サプリメントの利用期間



(2) サプリメントの利用期間と効果の実感の差

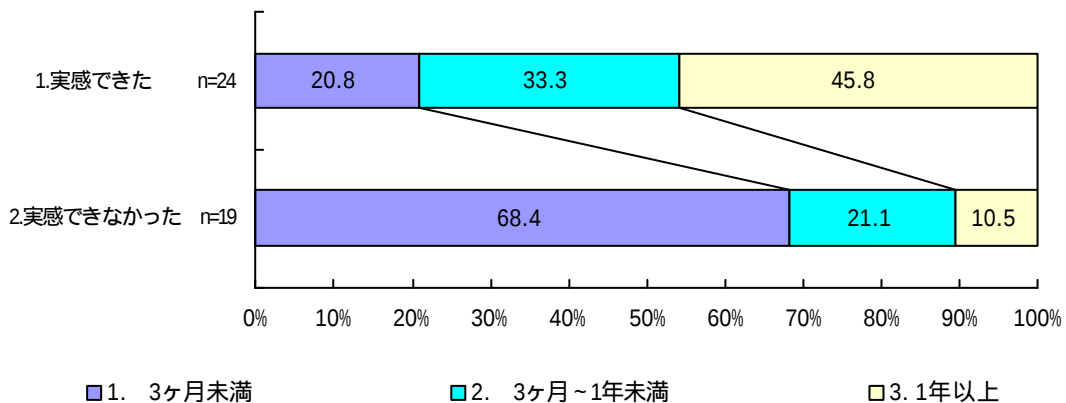
サプリメントの利用期間と効果を実感できた人との差を調べたところ、以下の図 2-3-3 のような結果が出た。

「効果を実感できた」と感じている人はサプリメントの利用期間が「1 年以上」と答えた人が約 46%と最も多く、続いて、「3 ヶ月～1 年未満」、「3 ヶ月未満」と答えた人がそれぞれ約 33%、約 21%と、なっている。やはり、長く利用している人がサプリメントの効果を実感している。

逆に、「実感できなかった」、「わからない」と回答した人の利用期間は共に「～3 ヶ月未満」と回答した人が最も多く、1 年以上継続している人で「実感できなかった」人は約 10%、と「実感できた」人に比べ、とても少ない。

このようなことから、サプリメントを長く利用している人がやはり、効果を実感できていた。

図 2-3-3 サプリメントの利用期間と効果の実感の差 (χ^2 検定 ****)



2.4 サプリメント利用決定時の情報源

(1) 利用期間とサプリメント利用決定時の情報源

利用するサプリメントを決める時、効果のあった情報源（マスコミと口コミ）と、サプリメントの利用期間の関係を調べたところ、マスコミからの情報を利用してサプリメントを決めた時と、家族や友人等からの口コミで利用するサプリメントを決めたときでは、以下の図 2-4-1、より、マスコミよりも口コミの情報のほうがサプリメントの決定時の参考として用いられている。

また、サプリメントを長く利用している人のほうが、口コミからの情報でサプリメントを利用している傾向も僅かだが見られた。

図 2-4-1 サプリメント決定時の情報元の影響

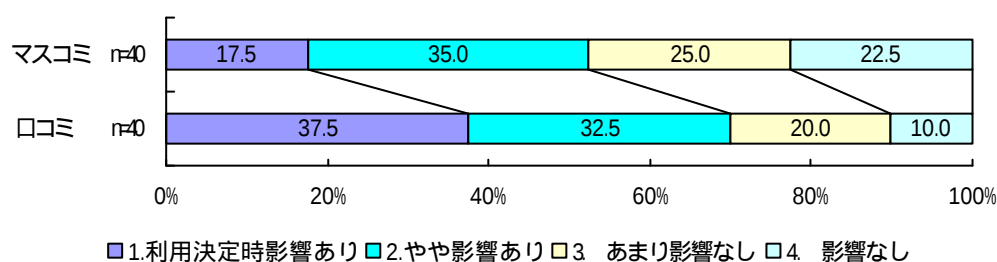
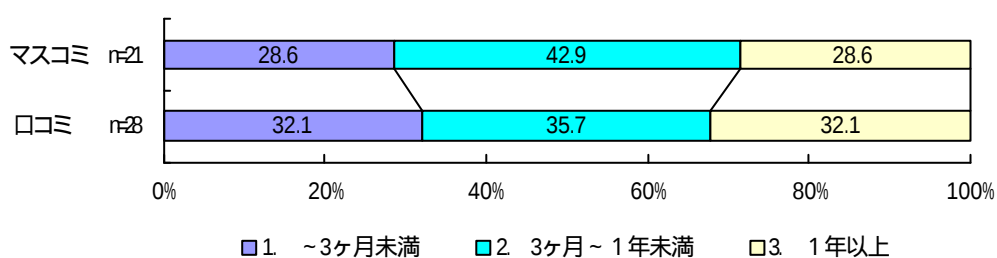


図 2-4-2 サプリメント決定時の情報源と利用期間の違い



2.5 サプリメントに期待する効果と実際の効果

調査では「健康促進」がサプリメントの「期待する効果」として「1. あてはまる」～「4. あてはまらない」までの4段階で聞いて、その選択肢番号の平均値を求める。

同様な方法で「実際に得られた効果」も聞いて、選択肢番号の平均値を求める。様々な項目について質問した結果を示したのが図2-5-1である。

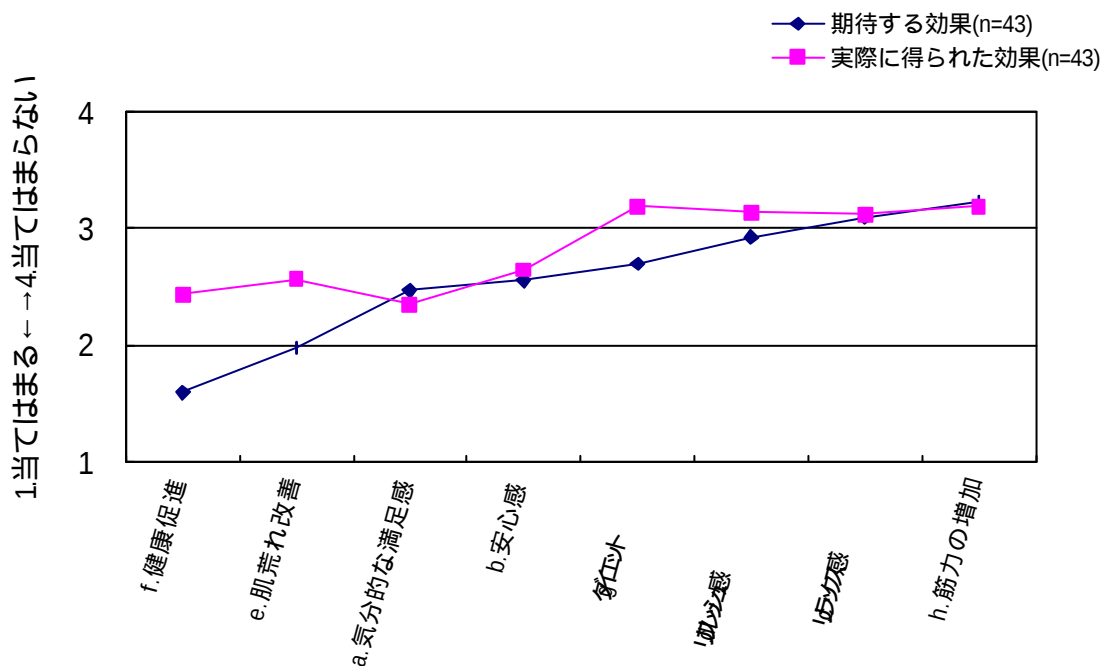
サプリメントに期待する効果と実際に得られた効果を比較して同図2-5-1に示す。図より「健康促進」や「肌荒れ改善」などの効果が目に見えてはっきり分かるものがサプリメントに期待する効果として挙げられる。

しかし、実際に得られた効果を見てみると、期待する効果と実際に得られた効果の差は「健康促進」「肌荒れ改善」「ダイエット」において大きかった。実際に得られた効果で最も当てはまったものは「気分的な満足感」「安心感」となり、サプリメントは目に見えて効果を発揮することを前提としているのではなく、気分的な満足感、気分的な安心感を、利用者に与えている。

また、この結果からサプリメント利用するにあたって「なんとなく」は重要なポイントであり、効果は実感できなくても「なんとなく、体の調子が良くなった」「なんとなく、肌の調子が良くなった」と感じることによって「気分的な満足感や安心感」を利用者にもたらしめている。

このようなことから、サプリメントは実際に効果を期待して利用するのではなく、気分的な満足感、安心感を求めて利用している、という仮説が言えることとなる。

図2-5-1 サプリメントに期待する効果と実際に得られた効果の差



2.6 生活環境とサプリメント

以下の図 2-6-1、2-6-2、2-6-3 は「外食」「自炊」「住まいの違い」という生活環境の違いからサプリメントの利用に違いが出てくるのかを調べたグラフである。

図 2-6-3 の「住まいの違い」には、わずかに一人暮らしをしている人の方がサプリメントを利用している人が多かったが、あまり、大きな違いは見られなかった。しかし、「外食」「自炊」においてサプリメントの利用に大きな差が見られた。

図 2-6-1 より、食生活とサプリメント利用の有無ではサプリメントを利用している人ほど、普段の生活において、「ほぼ毎日外食（コンビニ弁当等も含む）をする」と答えた人がサプリメント非利用者に比べ多い。また、図 2-6-2 より、自炊においても、「自炊をほとんどしていない」という人がサプリメント利用しているという割合が約 42%と多かった。

普段から自炊をせず、外食が多い栄養の偏った生活をしている人はサプリメントで足りない栄養分を補い、食生活の改善を目的としてサプリメントを利用している。

このことから、生活習慣が乱れている人ほど、サプリメントを利用している人が多いという仮説が立てられる。

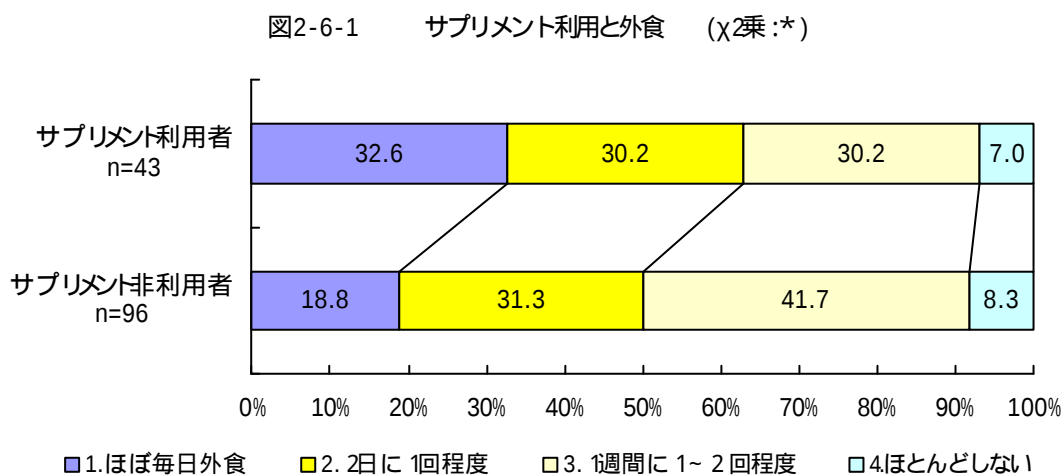


図2-6-2 サプリメント利用と自炊 (χ²乗:*)

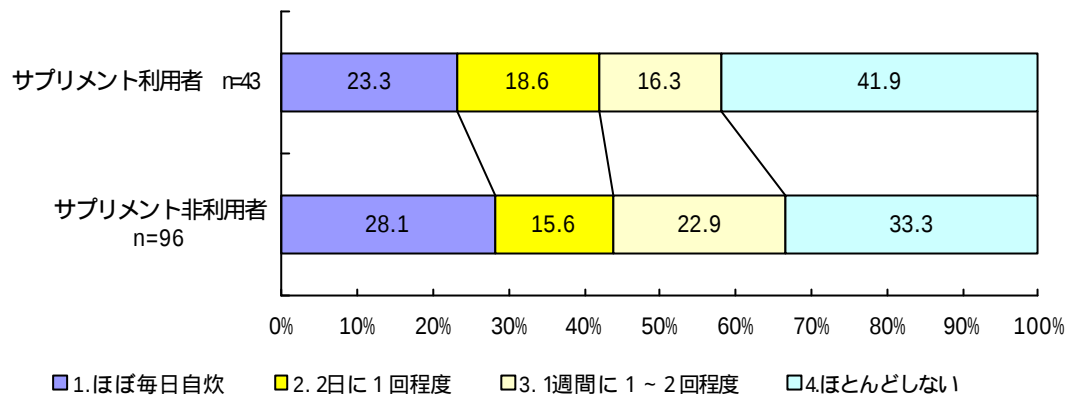
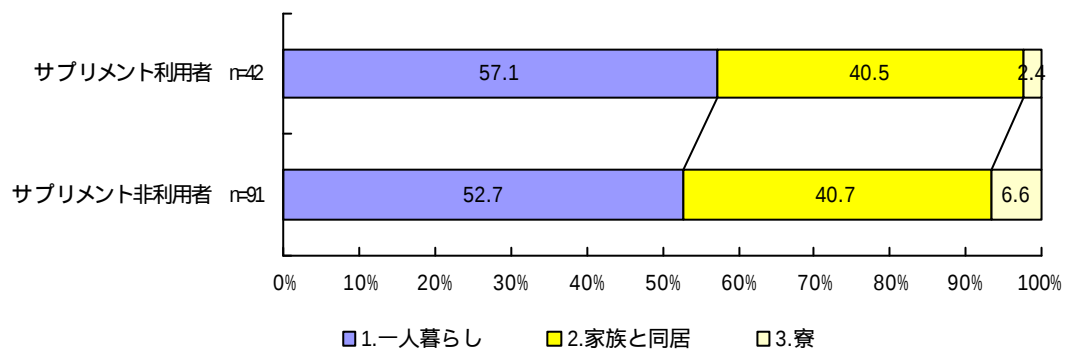


図2-6-3 サプリメント利用と住まいの違い (χ²乗:*)



2.7 その他の健康法・美容法

サプリメント以外に継続している健康法や美容法について聞いた設問では、継続している健康法・美容法があると回答した人は約 17%とやや少なかった。

継続している健康法・美容法の内容の内訳は、以下の図 2-7-2 のように「マッサージやストレッチ」が約 70%と最も多く、次いで「筋トレ」、「半身浴」となっている。

「エステ」や「水泳」は該当者がいなかった。また、該当者の多い項目は「マッサージ」、「筋トレ」、「半身浴」など自宅などでいつでも手軽に行えるものが多く見られた。

図 2-7-1 サプリメント以外に継続している健康法・美容法の有無

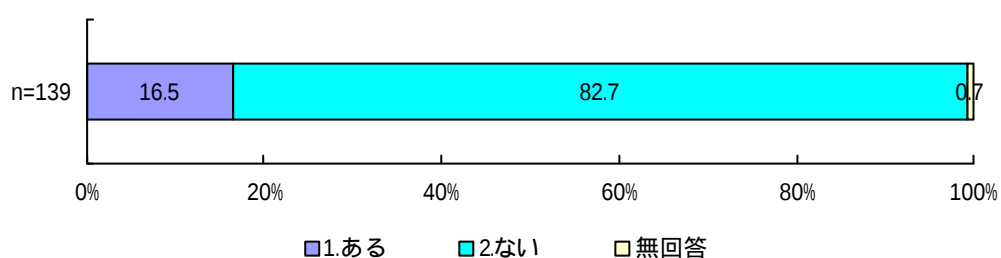
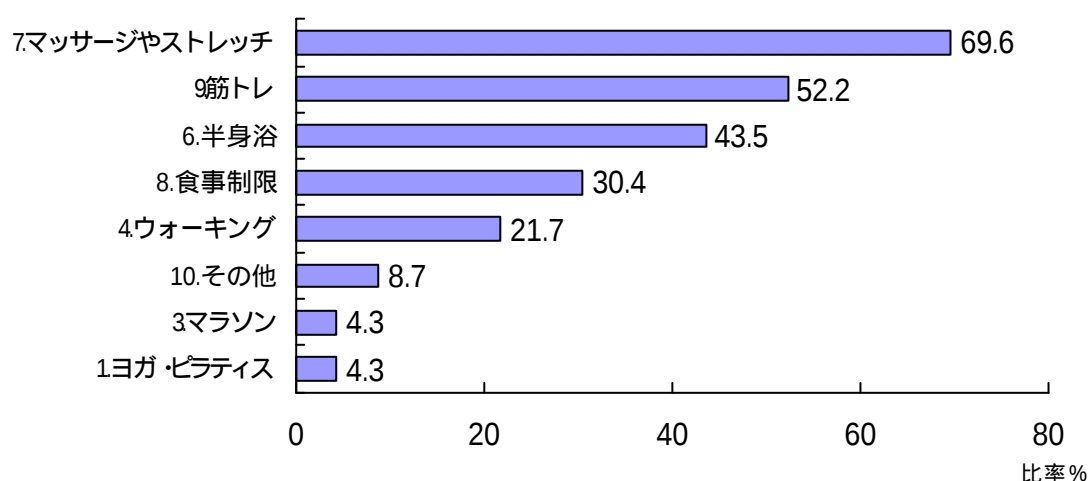
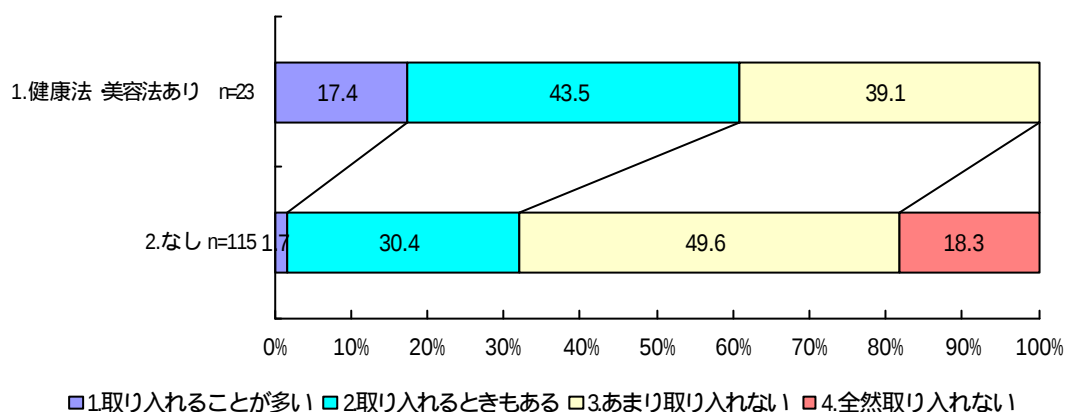


図2-7-2 継続している健康法・美容法内訳 (N=23)



サプリメント以外に継続して行っている健康法・美容法が「ある」と答えた人はテレビや雑誌などで紹介されている健康法などを約 60%の人が積極的に取り入れていることが以下の図 2-7-3 より分かる。また、「全然取り入れない」人は 0%と健康法・美容法ありのグループは何かしらメディアからの健康情報を取り入れている。逆に、普段、テレビや雑誌で紹介されている健康法を取り入れない人は継続している健康法や美容法はほとんどない。継続して行っている健康法・美容法はメディアからの情報を基に行われていると言える。

図2-7-3 健康法・美容法の有無とメディア情報 (χ^2 乗: ****) n=138



マッサージやストレッチ、筋トレなどの健康法や美容法の効果の実感は「実感できた」「なんとなく実感できた」を合わせると約 80%とほとんどの人が効果を実感している。効果を「実感できなかった」と回答した人は 0%とサプリメントの効果の実感とは大きな差が出た。

図2-7-4 健康・美容法とサプリメントの効果の実感差

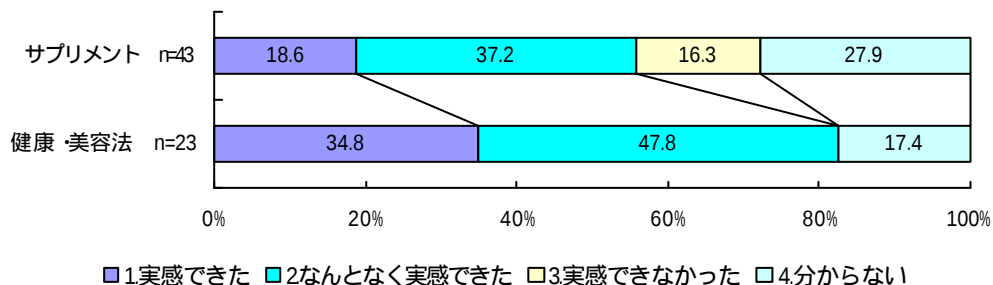
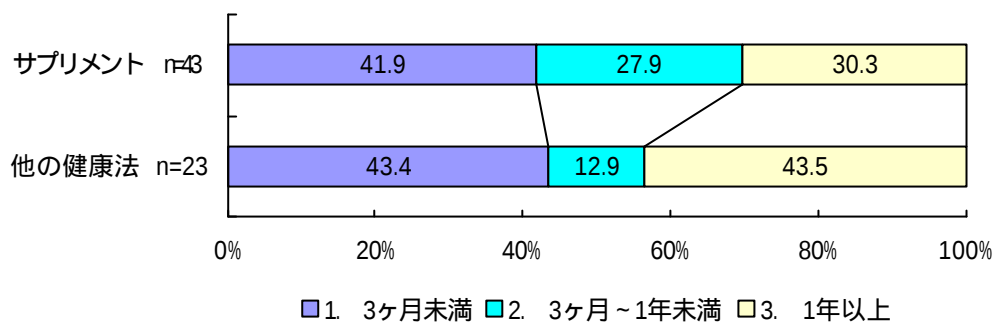


図 2-7-5 よりサプリメント以外で行っている健康法・美容法の継続期間においてもサプリメントの利用期間と差が出た。

サプリメントの利用期間は「3ヶ月未満」と回答した人が約42%と最も多かったのに比べ、健康法・美容法の継続期間は「1年以上」継続している人が約44%と多い。

図2-7-5 サプリメントとその他の健康法の継続期間の違い



サプリメントの効果の実感・利用期間とサプリメント以外の健康法・美容法の効果の実感・継続期間の大きな差はやはり、サプリメントは効果がすぐに目に見えるわけではなく、どちらかというと気分的・精神的な満足感を得ているのに対し、マッサージやストレッチ、筋トレなどは回数を重ねるごとに効果が目に見え、やる気が生じるため、効果の実感が分かりにくいサプリメントに比べ実感できた意識も高く、継続期間も長くなる傾向がある。

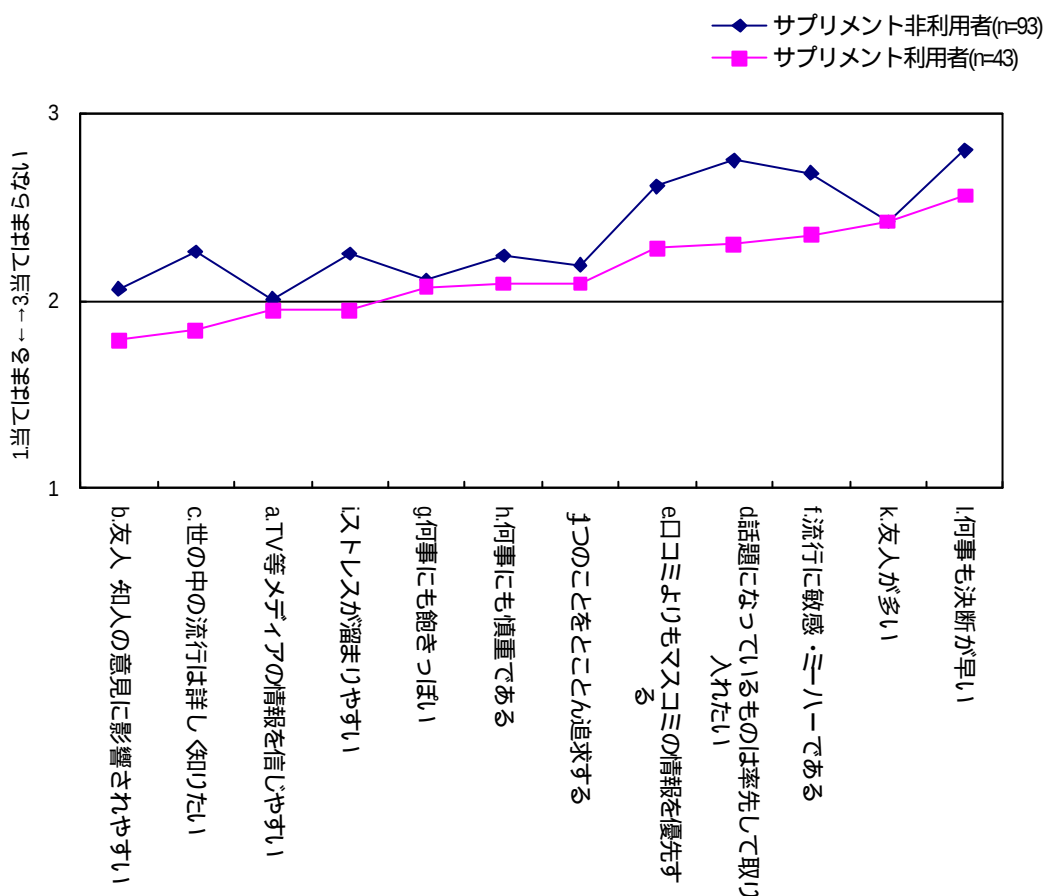
2.8 サプリメント利用と性格

(1) サプリメント利用者と非利用者との性格差

以下の図2-8-1はサプリメントを利用している人としていない人では何か違いがあるのかを検証したグラフである。以下グラフよりサプリメント利用者と非利用者では大きな差が現れた。大きな違いが出たものに、「話題になっているものは率先して取りいれたい」「口コミよりもマスコミの情報を優先する」「流行に敏感・ミーハーである」「流行を詳しく知りたい」などが挙げられる。全て、サプリメント利用者のほうがこれらの項目に当てはまる人が多い。

サプリメントを利用している人はマスコミの影響を受けやすく、話題になっているものは積極的に取り入れる、という革新的な人が多いと言える。

図2-8-1 サプリメント利用と性格



(2) サプリメント利用と因子分析

調査では「a . メディアの情報を信じやすい」「b . 友人・知人の意見に影響されやすい」のような性格について「1 . 当てはまる」～「4 . 当てはまらない」の4段階で回答者の受け止め方を調査した。これらの、性格に関する12項目について因子分析を行った。

その結果を表2-8-2に示す。5つの因子が抽出され、約70%がカバーされている。各因子の名称は、第1因子：新しい物好き、第2因子：信じやすさ、第3因子リーダーっぽさ、第4因子：飽きっぽさ、第5因子：とことん追求である。

表 2-8-2

因子 (平方和、寄与率)	対応する因数 (係数の大きい順)
第1因子(2.78 23.1%) 1 . 新しい物好き	q19d . 世の中の話題になっているものは率先して取れ入れたい q19e . 友人・知人からの情報よりもメディアからの情報を優先する q19c . 世の中の流行は詳しく知っておきたい q19f . 流行に敏感・ミーハーな方である ○ 新しい物好き
第2因子(1.77 14.7%) 2 . 信じやすさ	q19b . 友人・知人の意見に影響されやすい q19a . メディアの情報を信じやすい q19h . 何事にも慎重な方である ○ 信じやすさ
第3因子(1.39 11.5%) 3 . リーダーっぽさ	q19k . 友人は多い方である q19l . 何事にも決断が早い ○ リーダーっぽさ
第4因子(1.23 10.2%) 4 . 飽きっぽさ	q19g . 何事にも飽きっぽい q19i . ストレスが溜まりやすい ○ 飽きっぽさ
第5因子(1.18 9.9%) 5 . とことん追求	Q19j . 1つのことをとことん追求する ○ とことん追求

(注) 平方和と寄与率はバリマックス回転後の値である。寄与率の合計は 69.5%である。

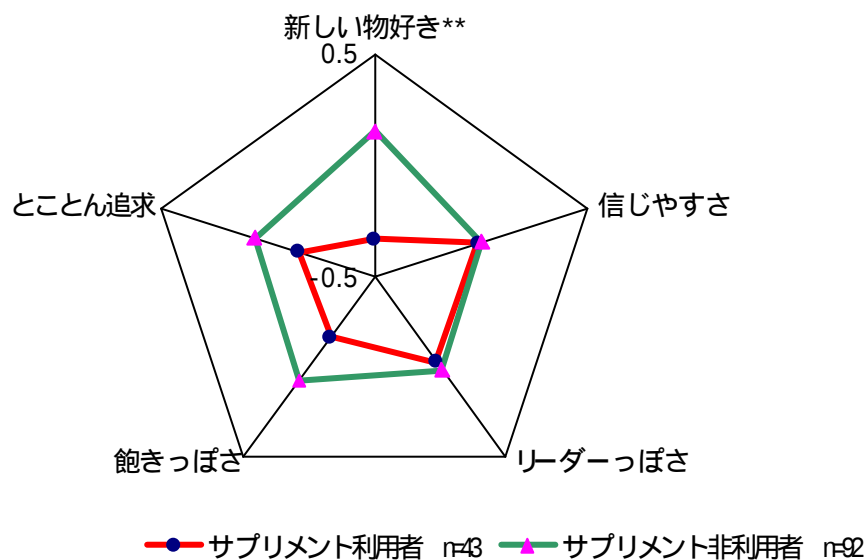
次にこれらの因子がサプリメント利用者とサプリメント非利用者のグループごとにどのような傾向を持っているのかを見るために、因子得点の平均値を調べた。以下の図 2-8-3 がサプリメント利用者と非利用者別の因子得点を表すグラフである。

5 つの因子軸は外側へ行くほど、その因子の傾向が強まることを示している。

この図より、第 1 因子の平均値に $P=0.009$ と有意差が出ている。このことから、サプリメントの利用者は新しい物好きで、ミーハーであると言える。

また、サプリメント非利用者に比べ、飽きっぽく、ストレスも溜まりやすいことが分かる。

図2-8-3 サプリメント利用者・非利用者別の因子得点



第3章 まとめと今後の課題

3.1 研究のまとめ

学生とサプリメントの関係ではサプリメントを利用している人（利用していた人を含む）は約三割と思った以上に少なく、健康に対する意識もそれほど高いものではなかった。おそらくこの結果はアンケートが1年生の授業を中心として行われたため、利用率が低くなっている。健康に対する意識は年齢が上がるにつれ高くなる。また、男女によつてのサプリメントの利用の違いは若干だが女性のほうが利用率は高かった。

サプリメントの利用とサプリメント決定時における関係ではマスコミよりも口コミからの情報が大きく影響している。今回の調査ではマスコミからの情報を積極的に取り入れる革新的な人よりも口コミからの情報に影響されやすい追従的な人が多かった。

そして、マスコミからの情報から利用するサプリメントを決定した人は利用期間が短く、口コミからの情報でサプリメントを決定した人は利用期間が長いという結果となった。

サプリメントに期待する効果と実際に得られた効果の違いではサプリメントには「健康促進」「肌荒れ改善」などの分かりやすく効果が実感できる項目が上位に挙げられたが、実際に得られた効果は「気分的な満足感・安心感」がもっとも高かった。このことからサプリメントは効果を期待して飲むが実際は気分的な安心感・満足感を利用者の多くは感じ、満足していた。

この部分は仮説として立てた効果を実感できないサプリメント利用する理由として、サプリメントを精神的な満足感・安心感を得るものとしてりようしている、という部分と言えるのではないか。

次にサプリメントと生活習慣の関係において、やはり、仮説のとおり普段の食生活が外食中心で自炊をあまりしない人が食生活の改善を目的としてサプリメントを利用していた。住まいの違いはあまり差は出なかった。

健康への意識の高さではサプリメントの利用者よりもサプリメント以外の健康法・美容法を取り入れている人のほうが、健康への意識が高い。テレビや雑誌等で紹介されている健康法・美容法を積極的に取り入れているのもサプリメント以外の健康法・美容法を継続している人が多かった。

サプリメントと性格の違いでは大きな差が出た。やはり、サプリメントの利用者は非利用者に比べマスコミの情報を口コミよりも優先して取り入れ、流行に敏感でミーハーな革新的な人が多かった。

サプリメントに重要なのは「なんとなく」という感覚で、「なんとなく健康になった」「なんとなく肌の調子が良くなった」ことの積み重ねが、実際にサプリメントから得られた効果として「気分的な満足感・安心感」を利用者に与えていた。

3.2 今後の課題

去年、1度レポートを書き、様々な反省点、今後の課題を挙げてきた。そして、今回、調査2回目ということで、前回よりも内容のあるレポートを作りたいと思い調査票の作成、アンケートの実施、結果をまとめると作業を行ってきた。しかし、実際に集計をする以前に、調査票の段階からよく確認すれば気づくような簡単なミスがいくつかあり、もっとよく確認しておくべきだったと反省している。

また、調査項目でも、健康意識と美容意識の違いをはっきりとした設問や自分の体に対する悩みや不満を聞く設問を作ればよかったと感じている。

以上のような設問をつくり、調査票の内容を濃くすれば集計の段階において、有意差のあるクロス集計ができたのではないかな。

参考文献

- ・サプリメント小事典 平凡社新書（2003） 蒲原聖可
- ・サプリメント大事典—いいサプリメント.com
http://www.11-supplement.com/2005/11/post_3.html
- ・マクロミル（2002） サプリメントに関する公開調査
http://www.macromill.com/client/r_data/20021228supli/index.html
- ・イノベーション普及学 産能大学出版部 （1990） E．Mロジャーズ著
青池愼一、宇野善康監訳

サプリメントに関する調査

配布数 143 回収数 143 無効票 4 有効数 139

2006/11

情報学部 広報学科 4 年 ハツ橋ゼミ 本間幸恵

問 1 サプリメント（錠剤・液体タイプのものに限る）を利用していますか（1 つに○） n = 139

1 利用している→問 2 へ	10.1	2 以前は利用していた→付問 1 へ	20.9	3 利用していない→問 11 へ	69.1
----------------	------	--------------------	------	------------------	------

付問 1 サプリメントの利用をやめた理由は何ですか（1 つに○） n = 29

1 効果がなかった	6.9	2 効果はあったが飽きた	6.9	3 値段が高い	17.2	4 なんとなく	48.3
5 その他	20.7						

問 2 利用している（していた）サプリメントの種類は何ですか（いくつでも○） n = 43

1 .ビタミンC	53.5	2 .マルチビタミン	30.2	3 .ビタミンB群	20.9	4 .カルシウム	18.6
5 .ビタミンE	16.3	6 .鉄	16.3	7 .ブルーベリー	18.6	8 .マルチミネラル	2.3
9 .コラーゲン	2.3	10 .コエンザイム Q10	0.0	11 .プロテイン	14.0	12 .DHA	11.6
13 .L - カルニチン	0.0	14 .α - リポ酸	0.0	15 .その他（	9.3	無回答	2.3

問 3 あなたは現在、または過去に何種類のサプリメントを利用していましたか（1 つに○） n = 43

1 . 1 種類	23.3	2 . 2 ~ 3 種類	55.8	3 . 3 ~ 4 種類	9.3	4 . 4 ~ 5 種類	4.7	5 . 5 種類以上	2.3
----------	------	--------------	------	--------------	-----	--------------	-----	------------	-----

問 4 何故、サプリメントを利用しようと思ったのですか（いくつでも○） n = 43

1 . 健康促進	41.9	2 . 肌改善	48.8	3 . 体質改善	20.9	4 . 食生活の改善	20.9		
5 . 病気の予防・回復	9.3	6 . 視力の回復	14.0	7 . 肉体改造	20.9	8 . 貧血の防止	9.3	9 . その他	14.0

問 5 サプリメント利用決定に効果のあった情報源はなんですか（各項目当てはまるものに○） n = 43

	1.効果があった	2.やや効果があった	3.あまり効果はなかった	4.全く効果はなかった	無回答
A.テレビや雑誌などマスコミからの情報	16.3	32.6	23.3	20.9	7.0
B.家族・友人の薦めなどの口コミ	34.9	30.2	18.6	9.3	7.0
C.購入した先の店員の薦め	4.7	23.3	16.3	46.5	9.3
D.自分の知識	7.0	46.5	27.9	14.0	4.7

問 6 今まで利用している、またはしていたサプリメントで一番長い利用期間はどのくらいですか（1 つに○）

1 . 1 ヶ月未満	9.3	2 . 1 ~ 3 ヶ月未満	32.6	3 . 3 ~ 6 ヶ月未満	18.6	4 . 6 ~ 8 ヶ月未満	2.3
5 . 8 ヶ月 ~ 1 年未満	7.0	6 . 1 年 ~ 2 年未満	20.9	7 . 2 ~ 3 年未満	4.7	8 . 3 年以上	4.7

問 7 サプリメントを利用して効果が実感できましたか（1 つに○） n = 43

1 . 実感できた→問 8 へ	18.6	2 . なんとなく実感できた→問 8 へ	37.2	3 . 実感できなかった→付問 1 へ	16.3
4 . 分からない→付問 1 へ	27.9				

付問 1 効果を実感できなくてもサプリメントの利用を続けましたか（1 つに○） n = 21

1 . 利用を続けた→付問 2 へ	33.3	2 . 利用する回数を減らした→付問 2 へ	19.0	3 . 利用を止めた→問 8 へ	47.6
-------------------	------	------------------------	------	------------------	------

付問2 利用しているサプリメントの効果を実感できなかった時、どうしますか(各項目当てはまるものに○) n = 13

	1. 当てはまる	2. 少し当てはまる	3. あまり当てはまらない	4. 当てはまらない
A. そのまま同じものだけを使い続ける	30.8	46.2	23.1	0.0
B. 同じものを使い続けるが、新しく他のサプリメントを増やす	7.7	15.4	38.5	38.5
C. 全て新しいサプリメントに変える	7.7	0.0	46.2	46.2

付問3 利用を続けた理由はなんですか(1つに○) n = 13

1. 飲み続けることによって効果を期待するから	46.2	2. 飲まないと不安だから	0.0
3. 習慣になっているから	15.4	4. その他	30.8
		無回答 7.7	

問8 サプリメントに期待する効果はなんですか(各項目当てはまるものに○) n = 43

	1. 当てはまる	2. やや当てはまる	3. あまり当てはまらない	4. 当てはまらない	無回答
A. 気分的な満足感	27.9	23.3	23.3	25.6	0.0
B. 安心感	18.6	34.9	18.6	27.9	0.0
C. リラックス感	4.7	23.3	30.2	41.9	0.0
D. リフレッシュ感	11.6	20.9	27.9	37.2	2.3
E. 肌荒れ改善	48.8	20.9	14.0	16.3	0.0
F. 健康促進	55.8	32.6	7.0	4.7	0.0
G. ダイエット	25.6	16.3	20.9	37.2	0.0
H. 筋力の増加	7.0	16.3	23.3	53.5	0.0

問9 サプリメントを利用することによって実際に得られた効果はなんですか(各項目当てはまるものに○) n = 43

	1. 当てはまる	2. やや当てはまる	3. あまり当てはまらない	4. 当てはまらない	無回答
A. 気分的な満足感	25.6	37.2	14.0	23.3	0.0
B. 安心感	11.6	37.2	25.6	25.6	0.0
C. リラックス感	4.7	18.6	34.9	39.5	2.3
D. リフレッシュ感	7.0	14.0	37.2	41.9	0.0
E. 肌荒れ改善	14.0	39.5	18.6	25.6	2.3
F. 健康促進	7.0	55.8	23.3	14.0	0.0
G. ダイエット	4.7	18.6	30.2	46.5	0.0
H. 筋力の増加	9.3	18.6	16.3	55.8	0.0

問10 サプリメントを利用する時、説明書きなどを読むなど、利用方法をきちんと守っていますか(1つに○) n = 43

1. 必ず守る	34.9	2. 大体守る	44.2	3. あまり守らない	16.3	4. 全く守らない	4.7
---------	------	---------	------	------------	------	-----------	-----

問11 健康に関するテレビや雑誌をよく見ますか(1つに○) n = 139

1. よく見る	5.8	2. 時々見る	47.5	3. あまり見ない	33.1	4. 全然見ない	13.7
---------	-----	---------	------	-----------	------	----------	------

問 12 テレビや雑誌で紹介されている健康法などの情報は積極的に取り入れますか(1つに○) n = 139

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| 1. 取り入れることが多い 4.3 | 2. 取り入れるときもある 33.1 | 3. あまり取り入れない 47.5 |
| 4. 全然取り入れない 15.1 | | |

問 13 サプリメント以外に継続して行っている健康法・美容法がありますか?(1つに○) n = 139

- | | | |
|-------------------|-------------------|---------|
| 1. ある→付問 1 へ 16.5 | 2. ない→問 15 へ 82.7 | 無回答 0.7 |
|-------------------|-------------------|---------|

付問 1 あなたが継続している健康法・美容法はなんですか(いくつでも○) n = 23

- | | | | |
|----------------------|-------------|---------------------|----------------|
| 1. ヨガ(ピラティス等も含む) 4.3 | 2. 水泳 0.0 | 3. マラソン 4.3 | 4. ウォーキング 21.7 |
| 5. エステ 0.0 | 6. 半身浴 43.5 | 7. マッサージやストレッチ 69.6 | |
| 8. 食事制限 30.4 | 9. 筋トレ 52.2 | 10. その他 () 52.2 | |

付問 2 どのくらい継続して行っていますか(1つに○) n = 23

- | | | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1. 1ヶ月未満 21.7 | 2. 1~3ヶ月未満 21.7 | 3. 3~6ヶ月未満 4.3 | 4. 6~8ヶ月未満 4.3 | |
| 5. 8ヶ月~1年未満 4.3 | | | | 6. 1年以上 43.5 |

問 14 その健康法・美容法を継続して効果は実感できましたか(1つに○) n = 23

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. 実感できた→問 15 へ 34.8 | 2. なんとなく実感できた→問 15 へ 47.8 |
| 3. 実感できなかった→付問 1 へ 0.0 | 4. 分からない→付問 1 へ 17.4 |

付問 1 効果を実感できなくても続けましたか(1つに○) n = 5

- | | | |
|---------------------|----------------------------|----------------------|
| 1. 継続した→付問 2 へ 80.0 | 2. 実行する回数を減らした→付問 2 へ 20.0 | 3. 継続を止めた→問 15 へ 0.0 |
|---------------------|----------------------------|----------------------|

付問 2 続けた理由はなんですか(1つに○) n = 5

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. 続けることによって効果を期待するから 80.0 | 2. 続けていないと不安だから 0.0 |
| 3. 習慣になっているから 20.0 | 4. その他 () 0.0 |

問 15 1日の食事以外(コンビニを含む)をする回数はどのくらいですか(1つに○) n = 139

- | | | | |
|--------------|-----------------|--------------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日 23.0 | 2. 2日に1回程度 30.9 | 3. 1週間に1~2回程度 38.1 | 4. ほとんどしない 7.9 |
|--------------|-----------------|--------------------|----------------|

問 16 あなたは自炊をしますか(1つに○) n = 139

- | | | | |
|--------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| 1. ほぼ毎日 26.6 | 2. 2日に1回程度 26.6 | 3. 1週間に1~2回程度 20.9 | 4. ほとんどしない 36.0 |
|--------------|-----------------|--------------------|-----------------|

問 17 あなたはファッションに興味がありますか(1つに○) n = 139

- | | | | |
|------------|--------------|---------------|-----------|
| 1. ある 58.5 | 2. 少しある 29.5 | 3. あまりない 10.1 | 4. ない 2.2 |
|------------|--------------|---------------|-----------|

問 18 あなたは普段の洋服のコーディネートにおいて雑誌やテレビ等のメディアを参考にしますか(1つに○) n = 139

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. する→付問 1 へ 71.9 | 2. しない→問 19 へ 28.1 |
|-------------------|--------------------|

付問 1 あなたが自身のファッションの参考にしているものは何ですか（各項目当てはまるものに○） n =100

	1.参考にしている	2.少し参考にしている	3.あまり参考にしていない	4.参考にしていない
A.ファッション雑誌	61.0	30.0	4.0	5.0
B.テレビに出ている有名人	11.0	34.0	37.0	18.0
C.街の人	41.0	37.0	17.0	5.0
D.友人	27.0	43.0	19.0	11.0
E.家族兄弟	2.0	12.0	27.0	59.0

ここからはあなた自身の性格について伺います

問 19 あなたは自分の性格をどう感じていますか（各項目当てはまるものに○）

	1.そう思う	2.少しそう思う	3.あまりそう思わない	4.そう思わない	無回答
A.テレビ等メディアの情報を信じやすい	30.2	45.3	19.4	5.0	0.0
B.友人・知人の意見に影響されやすい	33.8	41.0	17.3	7.2	0.7
C.世の中の流行は詳しく知っておきたい	27.3	37.4	30.2	5.0	0.0
D.世の中で話題になっている物は率先して取り入れたい	10.1	30.2	47.5	11.5	0.7
E.流行を取り入れるときは友人・知人からの情報よりもメディアからの情報を優先する	12.2	33.8	43.2	9.4	1.4
F.流行に敏感・ミーハーなほうである	13.7	28.8	43.9	13.7	0.0
G.何事も飽きっぽい	27.3	41.0	25.9	5.8	0.0
H.何事にも慎重なほうである	20.1	46.0	28.1	5.8	0.0
I.ストレスが溜まりやすい	28.8	38.1	21.6	11.5	0.0
J.1つのことをとことん追求する	22.3	42.4	30.9	3.6	0.7
K.友人は多いほうである	8.6	46.0	38.8	5.8	0.7
L.何事も決断が早い	11.5	25.9	41.0	21.6	0.0

最後にあなた自身についてお聞きします。

F 1 性別 n =139

1.男 48.2	2.女 51.1	無回答 0.7
----------	----------	---------

F 2 学年 n =139

1. 1年次 85.6	2. 2年次 5.8	3. 3年次 6.5	4. 4年次 1.4	無回答 0.7
-------------	------------	------------	------------	---------

F 3 学科 n =139

1.広報学科99.3	2.経営情報学科0.0	3.情報システム学科0.0	4.国際学部0.0	5.短大0.0	無回答0.7
------------	-------------	---------------	-----------	---------	--------

F 4 あなたの現在の住まいはどのようなものですか n =139

1.一人暮らし 51.8	2.家族と同居 38.8	3.寮 5.0	4.その他 3.6	無回答 0.7
--------------	--------------	---------	-----------	---------

以上で調査は終わりです。ご協力ありがとうございました。