

# 飲食するヘルシー 2017/2018

## 購入のご案内

健康食品やサプリメントからとる健康によい成分・素材や、健康を意識してとる食品・食材の実態と意向、健康意識を調査しました。ヘルシーアイテムの過去14年の変化と今後の動向が、時系列でわかります。

### 調査概要

- 調査方法 : インターネット調査
- 対象者 : 20~79歳男女 1,200人
- 調査期間 : 2017年12月2日(土)~12月5日(火)
- 調査地域 : 全国
- 調査に使用した表現 : ヘルシーアイテム179項目、ヘルシーコンシャス食品178項目  
効能効果59項目、健康指標54項目  
(※詳細は別紙参照。)

### 報告書構成

飲食するヘルシー 2017/2018 報告書

#### 目次

〔Ⅰ〕調査の方法	2
〔Ⅱ〕まとめ	9
〔Ⅲ〕調査結果	
1. ヘルシーアイテム	
1.1. 全体の結果	18
1.2. 性別年齢別の特徴	31
2. ヘルシーコンシャス食品	
2.1. 全体の結果	42
2.2. 性別年齢別の特徴	47
3. 期待する効能効果／気にしている健康指標	
3.1. 全体の結果	58
3.2. 性別年齢別の特徴	61
4. 時系列分析	
4.1. ヘルシーアイテム	71
4.2. ヘルシーコンシャス食品	74
4.3. 期待する効能効果／気にしている健康指標	77

HEALTHY ITEM REPORT 2017/2018

※各種お問い合わせは、下記連絡先までお願いします。

Tel **03-5466-7190**

Fax **03-5466-7191**

Email **report@bmft.co.jp**

**B·M·F·T**

BUSINESS・MARKETING・FORESIGHT

株式会社ビー・エム・エフティー

〒107-0062

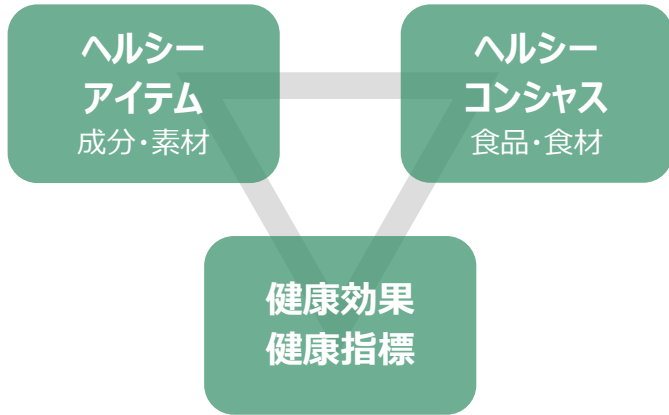
東京都港区南青山7-4-2 アトリウム青山3F

(担当) 光岡 (ミツオカ)

# 飲食するヘルシー 2017/2018

## 調査に使用したアイテム

調査に使用したアイテムは、次のようになっています。



### <ヘルシーアイテム> 179項目

健康食品やサプリメントからとっている健康によい成分  
DHA、ビタミンC、乳酸菌、ポリフェノール、食物繊維、等

### <ヘルシーコンシャス食品> 178項目

健康を意識して摂っている食品  
ヨーグルト、小豆、豆腐、いわし、赤ワイン、りんご、たまご、等

### <効果効能>

食品やサプリメントに期待する効果効能  
便秘を改善する、免疫力を高める、生活習慣病予防、等

### <健康指標>

ふだん気にしている健康指標  
体重、血圧、睡眠、HbA1c、自律神経、肌のハリ、脳年齢、等

### ヘルシー アイテム 成分・素材 179項目

- |                 |                |               |                |                |                  |            |
|-----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|------------------|------------|
| 1. BCAA         | 27. カカオポリフェノール | 53. タウリン      | 79. ベータカロチン    | 104. 大豆イソフラボン  | 127. アガリクス       | 153. 烏骨鶏   |
| 2. DHA          | 28. ガゼリ菌       | 54. テアニン      | 80. ベクチン       | 105. 大豆サポニン    | 128. アサイー        | 154. 海洋深層水 |
| 3. DHEA         | 29. カテキン       | 55. トコトリエノール  | 81. ヘスベリジン     | 106. 大豆タンパク    | 129. アセロラ        | 155. 肝油    |
| 4. EPA          | 30. カフェイン      | 56. ナイアシン     | 82. ペプチド       | 107. 大豆レシチン    | 130. ウコン         | 156. 魚油    |
| 5. LGG菌         | 31. カプサイジン     | 57. にんにくエキス   | 83. ポリフェノール    | 108. 大豆レシチン    | 131. エキナセア       | 157. 香酢    |
| 6. L-カルニチン      | 32. カリウム       | 58. バントレン酸    | 84. マグネシウム     | 109. 大麦若葉エキス   | 132. カシス         | 158. 高麗人参  |
| 7. L-シトルリン      | 33. カルシウム      | 59. ヒアルロン酸    | 85. マルチビタミン    | 110. 中鎖脂肪酸     | 133. カモミール       | 159. 小麦胚芽油 |
| 8. N-アセチルグルコサミン | 34. キシリトール     | 60. ビオチン      | 86. マンガン       | 111. 鉄分        | 134. ガラナ         | 160. 鮫軟骨   |
| 9. αリポ酸         | 35. キチン        | 61. ビタミンA     | 87. ミネラル       | 112. 銅         | 135. キダチアロエ      | 161. 生薬    |
| 10. γ-オリザノール    | 36. キトサン       | 62. ビタミンB1    | 88. メグスリノキエキス  | 113. 乳酸菌       | 136. クロレラ        | 162. 食物繊維  |
| 11. γ-リリルン酸     | 37. キャバ        | 63. ビタミンB12   | 89. ラクトビオン酸    | 114. 納豆キナーゼ    | 137. ケール         | 163. 酢大豆   |
| 12. アスタキサンチン    | 38. クエン酸       | 64. ビタミンB2    | 90. ラクトフェリン    | 115. 梅肉エキス     | 138. スッポン        | 164. 月見草   |
| 13. アミノ酸        | 39. グルタミン      | 65. ビタミンB6    | 91. リコピン       | 116. 葉酸        | 139. スピルリナ       | 165. 田七人参  |
| 14. アラキドン酸      | 40. グルコサミン     | 66. ビタミンC     | 92. リノール酸      | 117. 葉緑素       | 140. セントジョーンズワート | 166. 甜茶    |
| 15. アリシン        | 41. グルタミン      | 67. ビタミンD     | 93. リンゴ酸       | 118. 緑茶エキス     | 167. 冬虫夏草        | 168. 麦芽    |
| 16. アントシアニン     | 42. ケルセチン      | 68. ビタミンE     | 94. ルチン        | 119. ユーグレナ     | 141. にがり         | 169. 蜂の子   |
| 17. イチゴ葉エキス     | 43. グルマニウム     | 69. ビタミンK     | 95. ルテイン       | 120. 水素        | 142. にんにく卵黄      | 170. 紅麹    |
| 18. イミダゾールペプチド  | 44. コエンザイムQ10  | 70. ビフィズス菌    | 96. レスベラトロール   | 121. 酵素        | 143. ノギリヤシ       | 171. 免疫ミルク |
| 19. エラスチン       | 45. コマエキス      | 71. フコイダン     | 97. ローズエキス     | 122. タンパク質     | 144. ノニ          | 172. 羅漢果   |
| 20. オメガ3        | 46. コマペプチド     | 72. フッ素       | 98. 亜鉛         | 123. 炭水化合物     | 145. ビール酵母       | 173. 卵黄油   |
| 21. オメガ脂肪酸      | 47. コマリグナン     | 73. フラベンノイド   | 99. 牡蠣肉エキス     | 124. ヘム鉄       | 146. フラバノン       | 174. 雲芝    |
| 22. オリブポリフェノール  | 48. コラーゲン      | 74. プラセンタ     | 100. 核酸        | 125. 緑茶ポリフェノール | 147. プロポリス       | 175. 麻の実   |
| 23. オリゴ糖        | 49. コンドロイチン    | 75. ブルーベリーエキス | 101. 玄米ポリフェノール | 126. 亜麻リグナン    | 148. マカ          | 176. カムカム  |
| 24. オリザプラス      | 50. セサミン       | 76. プロテイン     | 102. 植物ステロール   |                | 149. ヤーコン        | 177. キヌア   |
| 25. オルニチン       | 51. セラミド       | 77. プロテオグリカン  | 103. 深海鮫エキス    |                | 150. ローステップ      | 178. ゴジベリー |
| 26. オレイン酸       | 52. セルロース      | 78. プロテクト乳酸菌  |                |                | 151. ローヤルゼリー     | 179. チアシード |

### ヘルシー コンシャス 食品・食材 178項目

- |               |               |              |             |               |             |              |
|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
| 1. いわしつみれ     | 27. ミネラルウォーター | 51. 魚の缶詰     | 78. とろろ昆布   | 105. かぼちゃ     | 131. のり     | 157. 柑橘類     |
| 2. ウーロン茶      | 28. ミントタブレット  | 52. 雑穀類      | 79. 海苔      | 106. キウイ      | 132. バイナッブル | 158. 寒天      |
| 3. オリーブ       | 29. ヨーグルト     | 53. 醤油・味噌    | 80. クマザサ茶   | 107. きのこと類    | 133. パナナ    | 159. 牛肉      |
| 4. オリーブオイル    | 30. 白ワイン      | 54. 食事用スープ   | 81. ジュアール茶  | 108. キャベツ     | 134. パプリカ   | 160. 小えび     |
| 5. かまぼこ       | 31. 赤ワイン      | 55. 白ゴマ      | 82. はとむぎ茶   | 109. クランベリー   | 135. ひじき    | 161. 根菜類     |
| 6. きなこ        | 32. 小豆        | 56. 酢        | 83. ハブ茶     | 110. グレープフルーツ | 136. ブルーベリー | 162. 昆布      |
| 7. キムチ        | 33. 鮎         | 57. 蕎麦       | 84. マテ茶     | 111. ココナッツ    | 137. ブルーン   | 163. 椎茸      |
| 8. ギミ         | 34. 梅干        | 58. 大豆       | 85. ルイボス茶   | 112. ヨーヤー     | 138. ほうれん草  | 164. 生姜      |
| 9. グラノーラ      | 35. 栄養バランス    | 59. 調理用スープ   | 86. 柿の葉茶    | 113. こぼろ      | 139. まいたけ   | 165. 白身魚     |
| 10. グリーンスムージー | 36. 絹豆腐       | 60. 豆乳       | 87. 黒豆茶     | 114. さくら      | 140. マグロ    | 166. 淡色野菜    |
| 11. コーヒー      | 37. 納豆        | 61. 豆腐       | 88. 杜仲茶     | 115. さつまいも    | 141. モロヘイヤ  | 167. 鶏肉(ささみ) |
| 12. ヨーンフレーク   | 38. 魚肉ソーセージ   | 62. 豆腐ハンバーグ  | 89. どくだみ茶   | 116. サバ       | 142. みかん    | 168. 煮干      |
| 13. ココア       | 39. 切干大根      | 63. 納豆       | 90. シソ油     | 117. シジミ      | 143. めかぶ    | 169. 葉物野菜    |
| 14. コマ        | 40. 葛         | 64. 乳酸菌飲料    | 91. アマニ油    | 118. シソ       | 144. もずく    | 169. 葉物野菜    |
| 15. コマ油       | 41. 黒ゴマ       | 65. 発芽玄米     | 92. エゴマ油    | 119. ひやがいも    | 145. もやし    | 170. 豚肉      |
| 16. こんにやく     | 42. 黒米        | 66. 春雨       | 93. こめ油     | 120. シラス      | 146. モロヘイヤ  | 171. 緑黄色野菜   |
| 17. ゼリー飲料     | 43. 黒酢        | 67. 干し柿      | 94. もろみ酢    | 121. プロコラーゲン  | 147. やまいも   | 172. アボカド    |
| 18. たまご       | 44. 黒豆        | 68. 干し椎茸     | 95. りんご酢    | 122. セロリ      | 148. ラズベリー  | 173. オクラ     |
| 19. チーズ       | 45. 玄米        | 69. 豆類       | 96. 塩麹      | 123. タコ       | 149. りんご    | 174. なめこ     |
| 20. ちくわ       | 46. 口腔清涼食品    | 70. 麦        | 97. スーパーフード | 124. たまねぎ     | 150. レバー    | 175. バクチャー   |
| 21. チョコレート    | 47. 酵素飲料      | 71. 木綿豆腐     | 98. あおさ     | 125. とうがらし    | 151. レモン    | 176. みょうが    |
| 22. トマト・野菜飲料  | 48. 高野豆腐      | 72. 野菜浅漬け    | 99. あじ      | 126. トマト      | 152. れんこん   | 177. らっきょう   |
| 23. ドライフルーツ   | 49. 黒糖        | 73. 野菜ぬか漬    | 100. アセロラ   | 127. にら       | 153. わかめ    | 178. 小松菜     |
| 24. ハチミツ      | 50. 五穀米       | 74. 緑茶       | 101. アロエ    | 128. にんじん     | 154. 青魚類    |              |
| 25. ピーナッツ     |               | 75.アーモンド     | 102. イチジク   | 129. にんにく     | 155. 梅      |              |
| 26. プール茶      |               | 76. エナジードリンク | 103. いわし    | 130. なぎ       | 156. 牡蠣     |              |
|               |               | 77. おから      | 104. うなぎ    |               |             |              |

# 飲食するヘルシー 2017/2018

## 購入申込書

### 商品内容

- 報告書 1冊
- データCD 1枚  
＜データCD内容＞
  - 報告書PDF
  - クロス集計表（エクセル）性別、性別×年齢別
  - 時系列データ（エクセル）2004～2017年の14年分、全体/性別の調整値

### 申込内容

※お申込み内容をご確認の上、□にチェックを入れてください。

- 飲食するヘルシー 2017/18：全体/性別年齢別/時系列編 108,000円（消費税込）

### お申込

下記必要事項をご記入いただきFAXで、あるいは必要事項を別途ご記入いただきEメールで、下記連絡先までお申し込みください。

貴社名	
所属部署	
お名前	
郵便番号 住所	〒
電話番号	
Email	

その他にご連絡事項がある場合は、こちらにご記入ください。

※各種お問い合わせは、下記連絡先までお願いします。

Tel

03-5466-7190

Fax

03-5466-7191

Email

report@bmft.co.jp

**B·M·F·T**

BUSINESS・MARKETING・FORESIGHT

株式会社ビー・エム・エフティー

〒107-0062

東京都港区南青山7-4-2 アトリウム青山3F

(担当) 光岡 (ミツオカ)