

飲食するヘルシー

Healthy Item 2022



ご案内

B·M·F·T
BUSINESS · MARKETING · FORESIGHT

はじめに

食を健康意識から捉えるために
食品・食材や成分・素材と健康意識との関係を調査します。
健康を意識して普段摂っている食品・食材、
健康のために料理やサプリから摂りたい成分・素材
健康に良い食品やサプリをとることで期待している効果効能
などの動向を知ることができます。

調査は2003年からほぼ毎年行っています。
10年余りの長期、5年くらいの短期の変化を分析し、
トレンドを推定することができます。

なお、オプションのご案内があります。
ご要望により、調査にはない品目や項目追加できる
オプションを設定しています。
「調査する品目・項目」のリストをご覧いただき、
リストにないご関心ある食品や成分・素材などを
ご連絡いただくと、調査に加えることができます。

よろしくご検討ください。

調査概要

調査の目的

食と健康の関係に関する意識について、次の3点を明らかにする。

- ❖ ヘルシーコンシャス食品健康によい食品・食材 ⇒ ヘルシーコンシャス食品
- ❖ 健康によい成分・素材 ⇒ ヘルシーアイテム
- ❖ 食の健康への効果・項目 ⇒ 健康効果・インデックス

調査の方法

- ❖ ヘルシーコンシャス食品：ふだん飲食の食品・飲料に対する健康意識
- ❖ ヘルシーアイテム：健康によい成分・素材の知名、効能効果認知、摂取、摂取意向
- ❖ 健康効果・インデックス：期待する効能効果、気にしている健康インデックス

調査の内容

- ❖ 調査方法：インターネット調査
- ❖ 対象者：20～79歳の男女1,200人
- ❖ 調査期間：2021年12月11日～
- ❖ 調査地域：全国
- ❖ 対象者構成：性別年齢別（10歳幅）各100人

性別年齢別構成

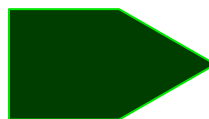
	男性	女性	計
20～29歳	100	100	200
30～39歳	100	100	200
40～49歳	100	100	200
50～59歳	100	100	200
60～69歳	100	100	200
70～79歳	100	100	200
計	600	600	1,200

調査内容と分析軸

ヘルシーコンシャス食品、ヘルシーアイテム、健康効果・インデックス
の3分野の約500の品目・項目について、
全体分析、性別年齢別分析、時系列分析を行います。

調査内容 3分野500項目

- ヘルシーコンシャス食品** 198品目
健康を意識して摂っている食品・食材：
 - ・食品 113品
 - ・食材 85品
- ヘルシーアイテム** 226項目
健康に良い成分・素材の摂取と摂取意向
 - ・成分 145項目
 - ・素材 81項目
- 効果効能・健康インデックス** 135項目
期待する健康効果・気にしている健康インデックス
 - ・健康効果 72項目
 - ・健康インデックス 63項目



3つの分析

- 全体分析**
20～79歳男女全体の
選好率と選好の順位
- 性別年齢別分析**
性別年齢別の特徴
 - ・層別選好順位
 - ・全体と比べた違い
- 時系列分析**
選好率の時系列変化
 - ・長期トレンド
(2003～2022年)
 - ・短期トレンド
(2018～2022年)

調査する品目・項目(1) ヘルシーコンシャス食品

ヘルシーコンシャス食品：ふだん飲食している食品飲料/健康を意識してとっている食品・飲料

食品（加工食品）：113項目

- | | | | |
|-------------|-------------|----------------|---------------|
| 1. 煮干 | 35. 漬物 | 69. シソ油 | 103.ゼリー飲料 |
| 2. 鰹節 | 36. キムチ | 70. アマニ油 | 104.無糖炭酸水 |
| 3. 魚の缶詰 | 37. 野菜浅漬け | 71. エゴマ油 | 105.白ワイン |
| 4. いわしつみれ | 38. 野菜ぬか漬け | 72. こめ油 | 106.赤ワイン |
| 5. かまぼこ | 39. 梅干 | 73. オリーブオイル | 107.甘酒 |
| 6. ちくわ | 40. ドライフルーツ | 74. グレープシードオイル | 108.日本酒 |
| 7. 魚肉ソーセージ | 41. 干し柿 | 75. ココナッツオイル | 109.機能性ビール |
| 8. 海苔 | 42.アーモンド | 76. 飴 | 110.ノンアルコール飲料 |
| 9. とろろ昆布 | 43.ピーナッツ | 77. ギミ | 111.ミネラルウォーター |
| 10. たまご | 44. ココナッツ | 78. ミントタブレット | 112.酵素飲料 |
| 11. チーズ | 45. クルミ | 79. 口腔清涼食品 | 113.水素水 |
| 12. ヨーグルト | 46. 切干大根 | 80. チョコレート | |
| 13. 牛乳 | 47. 干し椎茸 | 81. グラノーラ | |
| 14. 雑穀類 | 48. こんにゃく | 82. コーンフレーク | |
| 15. 玄米 | 49. 春雨 | 83. 栄養バランス食品 | |
| 16. 発芽玄米 | 50. 寒天 | 84. 緑茶 | |
| 17. 五穀米 | 51. 葛 | 85. 抹茶 | |
| 18. 黒米 | 52. ゴマ | 86. ウーロン茶 | |
| 19. 麦 | 53. 白ゴマ | 87. はとむぎ茶 | |
| 20. 蕎麦 | 54. 黒ゴマ | 88. ハブ茶 | |
| 21. キヌア | 55. 天然塩 | 89. マテ茶 | |
| 22. 豆類 | 56. 藻塩 | 90. ルイボス茶 | |
| 23. 大豆 | 57. 醤油 | 91. 柿の葉茶 | |
| 24. 小豆 | 58. 味噌 | 92. 黒豆茶 | |
| 25. 黒豆 | 59. もろみ | 93. 杜仲茶 | |
| 26. 納豆 | 60. 塩麴 | 94. どくだみ茶 | |
| 27. 豆腐 | 61. 酢 | 95. プーアル茶 | |
| 28. 木綿豆腐 | 62. 黒酢 | 96. コーヒー | |
| 29. 絹豆腐 | 63. もろみ酢 | 97. ココア | |
| 30. 高野豆腐 | 64. りんご酢 | 98. トマト・野菜飲料 | |
| 31. 豆腐ハンバーグ | 65. 黒糖 | 99. グリーンスムージー | |
| 32. 大豆ミート | 66. ハチミツ | 100.豆乳 | |
| 33. おから | 67. マヌカハニー | 101.乳酸菌飲料 | |
| 34. きなこ | 68. ゴマ油 | 102.エナジードリンク | |

食材（生鮮食品）：85項目

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. 青魚類 | 35. ざくろ |
| 2. 白身魚 | 36. キウイ |
| 3. あじ | 37. パイナップル |
| 4. いわし | 38. マンゴー |
| 5. サバ | 39. パナナ |
| 6. マグロ | 40. すいか |
| 7. うなぎ | 41. オリーブ |
| 8. シラス | 42. アセロラ |
| 9. わかめ | 43. アボカド |
| 10. 昆布 | 44. 緑黄色野菜 |
| 11. あおさ | 45. 淡色野菜 |
| 12. ひじき | 46. 葉物野菜 |
| 13. めかぶ | 47. 根菜類 |
| 14. もずく | 48. トマト |
| 15. シジミ | 49. かぼちゃ |
| 16. 牡蠣 | 50. にんじん |
| 17. 桜えび | 51. パプリカ |
| 18. タコ | 52. オクラ |
| 19. 牛肉 | 53. 小松菜 |
| 20. 豚肉 | 54. ほうれん草 |
| 21. 鶏肉 | 55. にら |
| 22. ささみ | 56. ねぎ |
| 23. レバー | 57. シソ |
| 24. 柑橘類 | 58. とうがらし |
| 25. みかん | 59. モロヘイヤ |
| 26. グレープフルーツ | 60. ゴーヤー |
| 27. レモン | 61. ブロッコリースプラウト |
| 28. りんご | 62. パクチー |
| 29. 梅 | 63. ケール |
| 30. ブルーベリー | 64. パセリ |
| 31. ラズベリー | 65. キャベツ |
| 32. クランベリー | 66. 白菜 |
| 33. ブルーン | 67. きゅうり |
| 34. イチジク | 68. レタス |

調査する品目・項目(2) ヘルシーアイテム

ヘルシーアイテム : ふだんの飲食やサプリメントで摂りたい成分・素材

成分 : 145項目

1. ビタミンA	38. カテキン	75. EPA	112.セラミド
2. ビタミンB1	39. クルクミン	76. アラキドン酸	113.DHEA
3. ビタミンB2	40. ケルセチン	77. αリポ酸	114.ナットウキナーゼ
4. ビタミンB6	41. セサミン	78. オメガ3	115.フコイダン
5. ビタミンB12	42. タンニン	79. オメガ脂肪酸	116.フッ素
6. ビタミンC	43. フラボノイド	80. オレイン酸	117.ブラセンタ
7. ビタミンD	44. ヘスペリジン	81. 中鎖脂肪酸	118.ペクチン
8. ビタミンE	45. リグナン	82. 不飽和脂肪酸	119.ラクトフェリン
9. ビタミンK	46. 亜麻リグナン	83. リノール酸	120.リンゴ酸
10. マルチビタミン	47. ゴマリグナン	84. γ-リノレン酸	121.レシチン
11. ベータカロチン	48. フラバンジェノール	85. 食物繊維	122.大豆レシチン
12. ナイアシン	49. ルチン	86. キトサン	123.イチョウ葉エキス
13. 葉酸	50. レスベラトロール	87. 炭水化物	124.オリブ葉エキス
14. パントテン酸	51. アミノ酸	88. セルロース	125.カシスエキス
15. ビオチン	52. アスパラギン酸	89. カフェイン	126.ゴマエキス
16. ミネラル	53. アリシン	90. カプサイシン	127.しじみエキス
17. ナトリウム	54. アルギニン	91. アスタキサンチン	128.にんにくエキス
18. カリウム	55. オルニチン	92. 葉緑素	129.ブルーベリーエキス
19. カルシウム	56. GABA (ギャバ)	93. リコピン	130.メグスリノキエキス
20. マグネシウム	57. グルタミン	94. ルテイン	131.ローズエキス
21. マンガン	58. L-カルニチン	95. オリゴ糖	132.牡蠣肉エキス
22. パナジウム	59. L-シトルリン	96. キシリトール	133.深海鮫エキス
23. 亜鉛	60. シスチン	97. N-アセチルグルコサミン	134.大麦若葉エキス
24. 鉄	61. タウリン	98. キチン	135.梅肉エキス
25. ヘム鉄	62. テアニン	99. グルコサミン	136.緑茶エキス
26. 銅	63. トリプトファン	100.ヒアルロン酸	137.乳酸菌
27. ポリフェノール	64. BCAA	101.コラーゲン	138.LGG菌
28. オリブポリフェノール	65. タンパク質	102.核酸	139.ガゼリ菌
29. カカオポリフェノール	66. 大豆タンパク	103.クエン酸	140.ピフィズス菌
30. 玄米ポリフェノール	67. エラスチン	104.ゲルマニウム	141.プロテクト乳酸菌
31. コーヒーポリフェノール	68. プロテイン	105.酵素	142.枯草菌
32. 緑茶ポリフェノール	69. ペプチド	106.コエンザイムQ10	143.プロバイオティクス
33. リンゴポリフェノール	70. イミダゾールペプチド	107.コンドロイチン	144.ユーグレナ (ミドリムシ)
34. アントシアニン	71. ゴマペプチド	108.サポニン	145.ビール酵母
35. イソフラボン	72. 大豆ペプチド	109.大豆サポニン	
36. 大豆イソフラボン	73. プロテオグリカン	110.植物ステロール	
37. オリザプラス	74. DHA	111.水素	

素材 : 81項目

1. 青汁	67. 烏骨鶏
2. アガリクス	68. 肝油
3. アサイー	69. 魚油
4. 麻の実 (ヘンプ)	70. 鮫軟骨
5. アセロラ	71. スッポン
6. ウコン	72. にんにく卵黄
7. エキナセア	73. 蜂の子
8. エゾウコギ	74. プロポリス
9. カムカム	75. 免疫ミルク
10. カモミール	76. 卵黄油
11. ガラナ	77. ローヤルゼリー
12. キダチアロエ	78. 海洋深層水
13. 黒にんにく	79. 香酢
14. クロレラ	80. 生薬
15. ケール	81. にがり
16. 高麗人参	
17. ゴジベリー (クコの実)	
18. 小麦胚芽油	
19. 酢大豆	
20. スピルリナ	
21. セントジョーンズワート	
22. 月見草	
23. 田七人参	
24. 甜茶	
25. 冬虫夏草	
26. ノコギリヤシ	
27. ノニ	
28. 麦芽	
29. 紅麹	
30. マカ	
31. ヤーコン	
32. ローズヒップ	
33. 羅漢果	
34. 靈芝	

調査する品目・項目(3) 効果効能/健康インデックス

効果効能 : 食品・飲料やサプリメントに期待する効果効能

健康インデックス : 気にしている健康診断、機能検査や体力測定 of 指標

期待する効果効果 : 72項目

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 体調を維持する | 37. 視力を回復する |
| 2. 体を整える | 38. 白内障を予防する |
| 3. 疲れがとれる | 39. 眼の疲れをとる |
| 4. スタミナを増強する | 40. 肌がうるおう |
| 5. 精力を増強する | 41. 肌のシミをなくす |
| 6. 風邪を予防する | 42. 美白効果がある |
| 7. 自律神経を整える | 43. 抗酸化作用がある |
| 8. 免疫力を高める | 44. 基礎代謝をあげる |
| 9. 自然治癒力が高まる | 45. 新陳代謝をよくする |
| 10. 慢性炎症を防止する | 46. 毒素を排出 (デトックス) する |
| 11. 貧血を予防する | 47. 育毛効果がある |
| 12. 血液をサラサラにする | 48. 髪を黒くする |
| 13. 血行をよくする | 49. 白髪を改善する |
| 14. 足のつり・こむら返りを予防する | 50. 脳を活性化させる |
| 15. 胃腸を強化する | 51. 物忘れを予防する |
| 16. 食べ物の消化をたすける | 52. 認知症を予防する |
| 17. 腸内環境を整える | 53. 老化を防止する |
| 18. 便秘を改善する | 54. 気力が高まる |
| 19. ダイエット効果がある | 55. 抗うつ効果がある |
| 20. 脂肪を身体につきにくくする | 56. リラックス効果がある |
| 21. 体を引き締める | 57. 眠気が覚める |
| 22. 筋力を増強する | 58. 安眠を促す |
| 23. 栄養バランスを整える | 59. 睡眠の質をよくする |
| 24. 野菜不足を補う | 60. 寝起きをよくする |
| 25. むくみがとれる | 61. 寝つきをよくする |
| 26. 冷え性を改善する | 62. 二日酔いによい |
| 27. 汗かきを改善する | 63. 生活習慣病予防 |
| 28. 体臭を防ぐ | 64. 肝機能を改善する |
| 29. 口臭を防ぐ | 65. ガンを予防する |
| 30. 歯槽膿漏を予防する | 66. 前立腺肥大を予防する |
| 31. 歯が白くなる | 67. 頻尿を改善する |
| 32. 歯が強くなる | 68. 生理痛を緩和する |
| 33. 骨を丈夫にする | 69. 更年期症状を改善する |
| 34. 膝・関節の痛みを緩和する | 70. 背が伸びる |
| 35. 腰の痛みを緩和する | 71. アトピー対策 |
| 36. 肩こりを緩和する | 72. 花粉症対策 |

気にしている健康インデックス : 63項目

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. γ -GTP値 | 37. 腸内フローラ |
| 2. コレステロール | 38. 排尿 |
| 3. 尿酸値 | 39. 頻尿 |
| 4. 尿たんぱく | 40. 睡眠 |
| 5. 脂肪酸バランス | 41. ストレス |
| 6. 中性脂肪 | 42. 疲れやすさ |
| 7. 血中脂質 | 43. 自律神経 |
| 8. 血糖値 | 44. 皮膚 |
| 9. HbA1c | 45. 肌年齢 |
| 10. クレアチニン | 46. 肌のきめ |
| 11. 体重 | 47. 肌のハリ |
| 12. 体脂肪 | 48. 基礎代謝 |
| 13. 内臓脂肪 | 49. 新陳代謝 |
| 14. 皮下脂肪 | 50. 活性酸素 |
| 15. BMI | 51. アンチエイジング |
| 16. 肝機能 | 52. ホルモンバランス |
| 17. 血圧 | 53. メタボリックシンドローム |
| 18. 血行 | 54. ロコモティブシンドローム |
| 19. 血液 | 55. 脳年齢 |
| 20. 血管 | 56. 記憶力 |
| 21. 骨密度 | 57. アレルギー |
| 22. 関節軟骨 | 58. 栄養バランス |
| 23. 歯 | 59. 体年齢 (体内年齢) |
| 24. 歯茎 | 60. セルライト |
| 25. 髪 | 61. フレイル |
| 26. 体毛 | 62. 歩行速度 |
| 27. 体力 | 63. 姿勢 |
| 28. 筋力 | |
| 29. 脚力 | |
| 30. 聴力 | |
| 31. 視力 | |
| 32. ドライアイ | |
| 33. 便秘 | |
| 34. 胃腸機能 | |
| 35. 腸管免疫 | |
| 36. 腸内環境 | |

参加と費用

納品する 調査結果

納品物	○報告書（PDF）約200頁 ○集計データ（エクセル） <ul style="list-style-type: none">・全体・性別年齢別・時系列（2003～2022）
費用	11万円（税込）
時期	3月初旬発売。予約はいつでも。

オプション 追加項目

追加項目	調査する言葉を追加：3ワードまで ヘルシーコンシャス食品、ヘルシーアイテム、 効果効能・健康インデックスの3分野に関して、 合わせて3品目/項目の追加ができます。
費用	5万5千円（税込）
時期	調査実施前に、 追加ワードをご連絡ください

調査実施前に
調査に加えたい食品
や成分・素材をご連絡
下さい

申し込み方法

右宛先のメールにて、次のことをお伝えください。
折り返し、ご確認のメールをお送りいたします。

- 調査タイトル : 「飲食するヘルシー」
- オプションの希望 : (希望、未定、不要)
- ・氏名 :
- ・メールアドレス :
- ・会社名・部署名など :
- ・住所 :

お問い合わせや申し込み

担当：小塚真澄
report@bmft.co.jp

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
TEL 03 (5466) 7190
FAX 03 (5466) 7191