

飲食するヘルシー Healthy Item 2019 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。過去15年の変化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 : 2018年12月1日~12月5日
- 調査地域 : 全国
- 調査に使用した表現 : ヘルシーアイテム184項目、ヘルシーコンシャス食品182項目
効能効果63項目、健康指標57項目
(※詳細は別紙参照。)

報告書構成

飲食するヘルシー Healthy Item 2019 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	28
1.3. 時系列変化	47
2. ヘルシーコンシャス食品	
2.1. 全体の結果	53
2.2. 性別年齢別の特徴	59
2.3. 時系列変化	78
3. 効能効果・健康指標	
3.1. 全体の結果	84
3.2. 性別年齢別の特徴	87
3.3. 時系列変化	105

HEALTHY ITEM REPORT 2019

※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

飲食するヘルシー Healthy Item Report2019 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> 184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
アイテム
成分・素材

ヘルシー
コンシャス
食品・食材

<ヘルシーコンシャス食品> 182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

<健康指標> 57項目

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

健康効果
健康指標

<効果効能> 63項目

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

ヘルシー アイテム 成分・ 素材 184 項目

1. BCAA	28. ガセリ菌	55. トロリエノール	82. ペプチド	109. 大麦若葉エキス	136. エキナセア	163. 高麗人参
2. DHA	29. カテキン	56. ナイアシン	83. ポリフェノール	110. 中鎖脂肪酸	137. カシス(カシスエキス)	164. 小麦胚芽油
3. DHEA	30. カフェイン	57. にんにくエキス	84. マグネシウム	111. 鉄分	138. カモミール	165. 軟骨
4. EPA	31. カプサイジン	58. パントテン酸	85. マルチビタミン	112. 銅	139. ガラナ	166. 生薬
5. LGG菌	32. カリウム	59. ヒアルロン酸	86. マンガン	113. 乳酸菌	140. キダチアロエ	167. 食物繊維
6. L-カルニチン	33. カルシウム	60. ヒオチン	87. ミネラル	114. 納豆キナーゼ	141. クロレール	168. 酢大豆
7. L-シトルリン	34. キシリトール	61. ビタミンA	88. メグスリノキエキス	115. 梅肉エキス	142. ケール	169. 月見草
8. N-アセチルグルコサミン	35. キチン	62. ビタミンB1	89. ラクトヒオン酸	116. 葉酸	143. スッポン	170. 田七人參
9. αリボ酸	36. キトサン	63. ビタミンB12	90. ラクトフェリン	117. 葉緑素	144. セントジョーンズワート	171. 甜茶
10. γ-オリザノール	37. キャバ	64. ビタミンB2	91. リコピン	118. 緑茶エキス	145. セントジョーンズワート	172. 冬虫夏草
11. γ-リノレン酸	38. クエン酸	65. ビタミンB6	92. リノール酸	119. ユーグレナ(ミドリムシ)	146. 水素	173. 麦芽
12. アスタキサンチン	39. クルクミン	66. ビタミンC	93. リンゴ酸	120. 水素	147. 水素	174. 蜂の子
13. アミノ酸	40. グルコサミン	67. ビタミンD	94. ルチン	121. 酵素	148. にんにく卵黄	175. 紅麹
14. アラキドン酸	41. グルタミン	68. ビタミンE	95. ルテイン	122. タンパク質	149. コギリヤシ	176. 免疫ミルク
15. アリシン	42. ケルセチン	69. ビタミンK	96. レスベラトロール	123. 炭水化物	150. ニ	177. 羅漢果
16. アントシアニン	43. ゲルマニウム	70. ビフィズス菌	97. ローズエキス	124. ヘム鉄	151. フラボンジェノール	178. 鶏黃油
17. イチヨウ薬エキス	44. コンザイムQ10	71. フコイダン	98. 亜鉛	125. 緑茶ポリフェノール	152. プロポリス	179. 靈芝
18. イミダゾールペプチド	45. コマエエキス	72. フッ素	99. 牡蠣肉エキス	126. 亜麻リグナン	153. マカ	180. 麻の実(ヘンパ)
19. エラスチン	46. コマペプチド	73. プラセンタ	100. 核酸	127. 枯草菌	154. ヤコン	181. カムカム
20. オメガ3	47. コマリグナン	74. グラボノイド	101. 玄米ポリフェノール	128. アルギン	155. ロースヒップ	182. キヌア
21. オメガ脂肪酸	48. コラゲン	75. ブルーベリーエキス	102. 植物ステロール	129. カンカ	156. ローヤルゼリー	183. ゴジベリー(クの実)
22. オリーブポリフェノール	49. コンドロイチン	76. プロテイン	103. 深海魚エキス	130. エソウコギ	157. 青汁	184. チアシード
23. オリゴ糖	50. セサミン	77. プロテオグリカン	104. 大豆イソフラボン	131. CBP(濃縮乳清)	158. 烏骨鶏	
24. オリザプラス	51. セラミド	78. プロテクト乳酸菌	105. 大豆サボニン	132. アガリクス	159. 海洋深層水	
25. オルニチン	52. セルロース	79. ベータカロチン	106. 大豆タンパク	133. アサイー	160. 肝油	
26. オレイン酸	53. タウリン	80. ベクチン	107. 大豆ペプチド	134. アセロラ	161. 魚油	
27. カカオポリフェノール	54. テアニン	81. ヘスベリジン	108. 大豆レシチン	135. ウコン	162. 香酢	

ヘルシー コンシャス 食品・ 食材 182項目

1. いわしつみれ	28. ミントタブレット	55. 白ゴマ	82. はとむぎ茶	109. クランベリー	136. ブルーベリー	163. 椎茸
2. ウーロン茶	29. ヨーグルト	56. 酢	83. ハブ茶	110. グレープフルーツ	137. ブルーン	164. 生姜
3. オリーブ	30. 白ワイン	57. 蕎麦	84. マテ茶	111. ココナッツ	138. ほうれん草	165. 白身魚
4. オリーブオイル	31. 赤ワイン	58. 大豆	85. リーボス茶	112. ゴーヤ	139. まいたけ	166. 淡色野菜
5. かまぼこ	32. 小豆	59. 調理用スープの素	86. 柿の葉茶	113. ごぼう	140. マグロ	167. 鶏肉(ささみ)
6. きなこ	33. 鮎	60. 豆乳	87. 黒豆茶	114. さくら	141. マンゴー	168. 煮干
7. キムチ	34. 梅干	61. 豆腐	88. 杜仲茶	115. さつまいも	142. みかん	169. 葉物野菜
8. グミ	35. 栄養バランス食品	62. 豆腐ハンバーグ	89. どくだみ茶	116. サバ	143. めかぶ	170. 豚肉
9. グラノーラ	36. 絹豆腐	63. 豆腐ハンバーグ	90. シソ油	117. シジミ	144. もずく	171. 緑黄色野菜
10. グリンスムージー	37. 牛乳	64. 乳酸菌飲料	91. アマニ油	118. シソ	145. もやし	172. アボカド
11. コーヒー	38. 魚肉ソーセージ	65. 発芽玄米	92. エゴマ油	119. じゃがいも	146. モロヘイヤ	173. オクラ
12. ヨーンフレーク	39. 切干大根	66. 春雨	93. こめ油	120. シラス	147. やまいも	174. なめこ
13. ココア	40. 葛	67. 干し柿	94. もろみ酢	121. プロコリスプラウ	148. ラズベリー	175. パクチー
14. コマ	41. 黒ゴマ	68. 干し椎茸	95. りんご酢	122. セロリ	149. りんご	176. みょうが
15. コマ油	42. 黒米	69. 豆類	96. 塩麹	123. タコ	150. レバー	177. らっきょう
16. こんにゃく	43. 黒酢	70. 麦	97. スーパーフード	124. たまねぎ	151. レモン	178. 小松菜
17. ゼリー飲料	44. 黒豆	71. 木綿豆腐	98. あおさ	125. とうがらし	152. りんご	179. グレープシード
18. たまご	45. 玄米	72. 野菜浅漬け	99. あじ	126. トマト	153. わかめ	180. コナツオイル
19. チーズ	46. 口腔清涼食品	73. 野菜めか漬	100. アセロラ	127. にら	154. 青魚類	181. MCTオイル
20. ちくわ	47. 酵素飲料	74. 緑茶	101. アロエ	128. にんじん	155. 梅	182. もろみ
21. チョコレート	48. 高野豆腐	75. アーモンド	102. イチジク	129. にんにく	156. 牡蠣	
22. トマト・野菜飲料	49. 黒糖	76. エナジードリンク	103. いわし	130. ねぎ	157. 柑橘類	
23. ドライフルーツ	50. 五穀米	77. おから	104. うなぎ	131. のり	158. 寒天	
24. ハチミツ	51. 魚の缶詰	78. とうろ昆布	105. かぼちゃ	132. バイナップル	159. 牛肉	
25. ピーナッツ	52. 雑穀類	79. 海苔	106. キウイ	133. パナナ	160. 小えび	
26. プール茶	53. 醤油・味噌	80. クマザサ茶	107. きのこと類	134. パパカ	161. 根菜類	
27. ミネラルウォーター	54. 食事用スープ	81. ジュアール茶	108. キャベツ	135. ひじき	162. 昆布	

期待する効果・効能 63項目

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

気にしている健康指標 57項目

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

飲食するヘルシー Healthy Item 2019 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）2006～2018年の13年分の調整値

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 Healthy Item 2019：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