

<調査データ>

日頃の食事で1日に必要な栄養素は足りていると思いますか？ (n=682)

答え	全体		男性		女性		30代		40代		50代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
全て足りていると思う	116	17.0%	81	21.3%	35	11.6%	23	10.6%	32	13.3%	61	27.5%
一部は不足していると思う	393	57.6%	218	57.2%	175	58.1%	117	53.7%	150	62.2%	125	56.3%
不足していると思う	173	25.4%	82	21.5%	91	30.2%	78	35.8%	59	24.5%	36	16.2%

あなたはサプリメントを摂取していますか？ (n=682)

答え	全体		男性		女性		30代		40代		50代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
毎日摂取している	152	22.3%	71	18.6%	81	26.9%	33	15.1%	60	24.9%	58	26.1%
毎日ではないが定期的に摂取している	97	14.2%	50	13.1%	47	15.6%	42	19.3%	29	12.0%	26	11.7%
体調不良の時など、一時的に摂取することがある	256	37.5%	134	35.2%	122	40.5%	92	42.2%	94	39.0%	70	31.5%
摂取したことはない	177	26.0%	126	33.1%	51	16.9%	51	23.4%	58	24.1%	68	30.6%

【サプリメント摂取者 限定】どのような目的で摂取していますか？当てはまるもの全てをお答えください。＜複数回答＞（n=505）

答え	全体		男性		女性		30代		40代		50代	
	ポイント	割合	ポイント	割合	ポイント	割合	ポイント	割合	ポイント	割合	ポイント	割合
疲労回復	266	52.7%	140	54.9%	126	50.4%	91	54.5%	101	55.2%	73	47.4%
健康維持	243	48.1%	126	49.4%	117	46.8%	69	41.3%	100	54.6%	73	47.4%
日常の栄養補助	217	43.0%	104	40.8%	113	45.2%	72	43.1%	85	46.4%	59	38.3%
美容	88	17.4%	10	3.9%	78	31.2%	38	22.8%	36	19.7%	14	9.1%
老化防止	76	15.0%	36	14.1%	40	16.0%	12	7.2%	31	16.9%	33	21.4%
基礎体力の向上	57	11.3%	34	13.3%	23	9.2%	20	12.0%	18	9.8%	18	11.7%
ダイエット	49	9.7%	18	7.1%	31	12.4%	15	9.0%	25	13.7%	8	5.2%
血液関連	45	8.9%	24	9.4%	21	8.4%	9	5.4%	16	8.7%	20	13.0%
その他	45	8.9%	17	6.7%	28	11.2%	15	9.0%	7	3.8%	23	14.9%

**【サプリメント摂取者 限定】摂取するようになって、効果はありましたか？ (n=505)**

答え	全体		男性		女性		30代		40代		50代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
非常に効果がある	28	5.5%	17	6.7%	11	4.4%	7	4.2%	14	7.7%	7	4.5%
少し効果がある	310	61.4%	148	58.0%	162	64.8%	101	60.5%	109	59.6%	99	64.3%
あまり効果はない	151	29.9%	81	31.8%	70	28.0%	53	31.7%	57	31.1%	41	26.6%
全く効果はない	16	3.2%	9	3.5%	7	2.8%	6	3.6%	3	1.6%	7	4.5%

**【サプリメント摂取者 限定】どのようなサプリメントを摂取していますか？当てはまるもの全てをお答えください。 <複数回答> (n=505)**

答え	全体		男性		女性		30代		40代		50代	
	ポイント	割合	ポイント	割合	ポイント	割合	ポイント	割合	ポイント	割合	ポイント	割合
ビタミン系サプリメント	364	72.1%	184	72.2%	180	72.0%	129	77.2%	135	73.8%	99	64.3%
ミネラル系サプリメント	163	32.3%	83	32.5%	80	32.0%	54	32.3%	51	27.9%	57	37.0%
栄養強化系サプリメント	136	26.9%	91	35.7%	45	18.0%	47	28.1%	42	23.0%	47	30.5%
バランス系サプリメント	81	16.0%	37	14.5%	44	17.6%	24	14.4%	34	18.6%	23	14.9%
美容系サプリメント	69	13.7%	10	3.9%	59	23.6%	28	16.8%	31	16.9%	10	6.5%
漢方系サプリメント	49	9.7%	25	9.8%	24	9.6%	12	7.2%	20	10.9%	17	11.0%
ダイエット系サプリメント	49	9.7%	18	7.1%	31	12.4%	13	7.8%	28	15.3%	7	4.5%
その他	22	4.4%	10	3.9%	12	4.8%	4	2.4%	5	2.7%	13	8.4%

**【サプリメント摂取者 限定】サプリメントは何種類摂取していますか？ (n=505)**

答え	全体		男性		女性		30代		40代		50代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1種類	188	37.2%	106	41.6%	82	32.8%	65	38.9%	65	35.5%	58	37.7%
2種類	161	31.9%	77	30.2%	84	33.6%	65	38.9%	54	29.5%	42	27.3%
3種類	74	14.7%	36	14.1%	38	15.2%	24	14.4%	25	13.7%	25	16.2%
4種類	34	6.7%	16	6.3%	18	7.2%	5	3.0%	14	7.7%	15	9.7%
5種類	23	4.6%	10	3.9%	13	5.2%	3	1.8%	15	8.2%	4	2.6%
6種類	12	2.4%	4	1.6%	8	3.2%	3	1.8%	4	2.2%	5	3.2%
7種類	2	0.4%	0	0.0%	2	0.8%	1	0.6%	1	0.5%	0	0.0%
8種類	1	0.2%	0	0.0%	1	0.4%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%
9種類	2	0.4%	2	0.8%	0	0.0%	1	0.6%	1	0.5%	0	0.0%
10種類以上	8	1.6%	4	1.6%	4	1.6%	0	0.0%	4	2.2%	4	2.6%

**【サプリメント複数種摂取者 限定】1種類で補えるサプリメントがあれば利用しますか？ (n=317)**

答え	全体		男性		女性		30代		40代		50代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
利用する	213	67.2%	93	62.4%	120	71.4%	75	73.5%	77	65.3%	60	62.5%
利用しない	104	32.8%	56	37.6%	48	28.6%	27	26.5%	41	34.7%	36	37.5%

小数第二位で四捨五入