

特定保健用食品の科学的根拠に対する学生の認識

2082075 平松雄介 2082320 阪本かすみ
指導教員 岡村浩嗣

キーワード：トクホ、科学的根拠

<目的>

特定保健用食品は科学的根拠をもつ健康食品として健康増進法に基づき効能の表示を許可された食品群である。しかし、トクホの効能体感率は低い - (1)。効能を自覚出来ていない理由としてトクホの効能に関する科学的根拠や利用法を利用者が理解していない可能性が考えられる。そこで、本研究では学生の関心の高い「体に脂肪がつきにくい」効能があると表示・販売されている「エコナ」(平成 21 年 10 月に特保失効、製造・販売中止)と「ヘルシーリセッタ」に焦点をあて、これらの食用油の科学的根拠とその利用法がどのように認識されているかについて調査した。

<方法>

大阪体育大学スポーツ栄養学受講生 2 年生～4 年生の男女 371 名(男子 258 名、女子 113 名)を対象にアンケート調査を実施した。

<結果>

「エコナ」や「ヘルシーリセッタ」は知っているがトクホであるということを知っている人は少なかった(表 1)。

トクホの効能が現れるメカニズムを知っているまたは多少知っている人は 1 割程度しかおらず、ほとんどの学生が知らなかった(表 2)。

トクホの効能の根拠となる学術論文を読んだことがあると答えた人は皆無だった(表 3)。

広告などに載っているデータを詳しく見た事があるかとの質問に対しても、全体の 1 割にも満たない人しか見ていなかった(表 4)。

トクホはどのような人に効能があると思うかという質問に対しては、7 割以上の人「肥満の人や太り気味の人に効果があると思う」と回答していた。「痩せている人や痩せ気味の人に効果があると思う」との回答は 1 割を少し超える程度だった(表 5)。

効能が期待できる集団を選んだ理由としては、「TV コマーシャルなどの宣伝」「商品のラベル」「国が許可した商品だから」「広告に載っているデータ」「学術論文を読んだ」という順で多かった。企業から出された情報をもとにトクホを判断している人が多かった(表 6)。

今までにこれらの食用油を 1 度でも使ったことがあると答えた人は 2 割、使ったことがないという人

は 8 割だった。

利用理由は「同居している家族が利用していたため」「健康に関心があるため」「肥満を予防するため」「ダイエット(減量)のため」「別居している家族が利用していたため」「知人が利用していたため」の順で多く、上位の 2 項目で 7 割を占めていた(表 7)。

摂取期間は「1 か月以上 3 か月未満」が最も多く、以下「1 か月未満」「6 か月以上」「3 か月以上 6 か月未満」の順で多かった(表 8)。

摂取した結果、9 割以上の人「効能がなかった」と回答し、「効能があった」は 4 人(4%)だった(表 9)。

効能の判断方法は、半数以上が「外見(見た目)」で、以下「体重の変化」「体脂肪率の変化」「バンドがゆるくなった」「ウエストが細くなった」の順で多かった。経験した体重減少量は 0.5kg、1kg、体脂肪率は 2%、4%だった。

トクホを利用したことがない理由としては、「ダイエットに関心がないから」が最も多く、「トクホに興味がないから」「ダイエットをする必要がないから」などの回答が多かった。また、「食べ物でのダイエットはリバウンドするに決まっているから」「ダイエットは心と体を引き締めて生産力の大きい人間をつくることだから」「ダイエットは長い年月をとおして(人生をとおして)の生き方そのものだから」の回答は少なかった(表 10)。

表 1. 「エコナ」と「ヘルシーリセッタ」を知っていますか？

	エコナ	ヘルシーリセッタ
<input type="checkbox"/> トクホ商品であることを知っている	119	130
<input type="checkbox"/> 商品は知っていたが、トクホ商品であるとは知らなかった	185	173
<input type="checkbox"/> 商品自体を知らない	67	68

表 2. 「エコナ」と「ヘルシーリセッタ」の効能が出るメカニズムを知っていますか？

	エコナ	ヘルシーリセッタ
<input type="checkbox"/> メカニズムを詳しく知っている	3	3
<input type="checkbox"/> メカニズムについて多少知識がある	37	43
<input type="checkbox"/> 全く知らない	330	325

表 3. 「エコナ」と「ヘルシーリセッタ」のトクホ申請時に提出された論文を読みましたか？

	エコナ	ヘルシーリセッタ
<input type="checkbox"/> 読んだ	1	2
<input type="checkbox"/> 調べようとしたが見つけれなかった/見つけたが難しくて読むのをあきらめた	9	7
<input type="checkbox"/> 調べても読んでいない	361	362

表 4. 「エコナ」と「ヘルシーリセッタ」の広告 (TV、新聞、雑誌、ホームページ、企業パンフレットなど) に掲載されているデータを見た事がありますか？

	エコナ	ヘルシーリセッタ
<input type="checkbox"/> 詳しく見た	11	6
<input type="checkbox"/> データ(グラフ等)が載っていたのは気づいたがよく見ていない	74	65
<input type="checkbox"/> 広告にデータが載っていることに気がつかなかった	142	127
<input type="checkbox"/> 広告自体を見たことがない	167	173

< 考察 >

本学学生のトクホに対する関心は低かった。

トクホがどのような人に効果があるのかの判断は企業からの情報によるところが大きく、企業の宣伝等が消費者の判断に大きく影響していた。また、自由記述には「やせそうなイメージ」や「なんとなく」というように直感的に判断している人もおり、肯定的なイメージをもとに購入している人も少なくないと考えられる。

トクホの利用状況やその結果から、トクホを利用しても効果を実感出来ていない人が多く、実際に効果があったと答えた人も大きな効果が得られているとは言えない。

トクホを利用しない理由については、本学の特性上スポーツをしている人が多いことが考えられる。痩せることに必要性を感じない人が多いため、体に脂肪がつきにくいトクホにも興味がなく利用しない人が多いものと推察される。

トクホの効果を実感できない理由としては、消費者である学生がトクホに対しての興味・関心が低く自発的に情報を得ようとする姿勢が薄い事や企業の宣伝や広告・商品に対するイメージなどをもとにトクホを購入する等、トクホを正しく理解していないままに利用されていることが考えられる。学生のトクホの科学的根拠に対する興味・関心の低いことが、トクホの効果発揮に悪影響を与えている可能性が示唆された。

表 5. 「エコナ」や「ヘルシーリセッタ」はどのような人たちに効果があると思いますか？ (複数回答可)

<input type="checkbox"/> 肥満の人	264
<input type="checkbox"/> 肥満気味・太めの人	314
<input type="checkbox"/> 普通の体型の人	139
<input type="checkbox"/> やせ気味の人	47
<input type="checkbox"/> やせている人	43

< 今後の課題 >

トクホの科学的根拠や利用法を消費者が正しく理解する事がトクホの効能実感率の向上に繋がり、企業・消費者共にプラスになる。このことを踏まえ消費者は企業からの研究データや科学的根拠をしっかりと認識していくことが必要である。

< 参考 >

- (1) 鈴木ら『特定保健用食品の科学的根拠と生活科学的根拠の乖離 (7)』第 65 回日本栄養・食糧学会要旨集 3D - 15

表 6. 表 5 で効能が期待できる集団を選んだ理由をすべて選択してください (複数回答可)。

<input type="checkbox"/> トクホの科学的根拠となる論文を読んで判断	12
<input type="checkbox"/> 広告に載っているデータから判断	47
<input type="checkbox"/> 商品のラベルから判断	91
<input type="checkbox"/> TVコマーシャルなどの宣伝から判断	259
<input type="checkbox"/> 国が許可した商品だから	62
<input type="checkbox"/> その他()	33

表 7. 今までにこれらの食用油を 1 度でも使ったことがあると答えた人に対して利用理由を伺います。

<input type="checkbox"/> ダイエット(減量)のため	13
<input type="checkbox"/> 肥満を予防するため	19
<input type="checkbox"/> 健康に関心があるため	32
<input type="checkbox"/> 同居している家族が利用していたため	47
<input type="checkbox"/> 別居している家族が利用していたため	9
<input type="checkbox"/> 知人が利用していたため	4
<input type="checkbox"/> その他()	7

表 8. 摂取期間はどの程度でしたか？

<input type="checkbox"/> 1ヶ月未満	23
<input type="checkbox"/> 1ヶ月以上3ヶ月未満	33
<input type="checkbox"/> 3ヶ月以上6ヶ月未満	15
<input type="checkbox"/> 6ヶ月以上	20

表 9. 摂取した結果、効能がありましたか？

<input type="checkbox"/> 効能があった	4
<input type="checkbox"/> 効能がなかった	12
<input type="checkbox"/> どちらともいえない	75

表 10. これらの食用油を「利用したことがない」と回答をした人に利用しない理由を伺います。

<input type="checkbox"/> ダイエットに関心がないから	112
<input type="checkbox"/> ダイエットをする必要がないから	93
<input type="checkbox"/> ダイエットは食べ物で成功するものではないから	21
<input type="checkbox"/> ダイエットは食事と運動の組み合わせで考えるものだから	53
<input type="checkbox"/> ダイエットの基本は筋肉を鍛えて基礎代謝を増大させることだから	26
<input type="checkbox"/> ダイエットは心と体を引き締めて生産力の大きい人間をつくることだから	9
<input type="checkbox"/> ダイエットは長い年月をとおしての(人生をとおしての)生き方そのものだから	7
<input type="checkbox"/> 食べ物でのダイエットはリバウンドするに決まっているから	13
<input type="checkbox"/> トクホに興味が無いから	95
<input type="checkbox"/> 価格が高いから	59
<input type="checkbox"/> その他()	42