

# 高校生の健康食品・サプリメントの利用実態とヘルスリテラシー

○坪見利香 (浜松医科大学)

飯島実沙紀 # (浜松医科大学医学部附属病院)

杉山志織 # (元浜松医科大学)

藤田綾美 # (浜松医科大学医学部附属病院)

早川晴菜 # (浜松医科大学医学部附属病院)

キーワード：高校生，健康食品，ヘルスリテラシー

## 問題と目的

近年，食生活の乱れによる栄養の偏りや食生活の多様化，生活習慣病の増加により，食品機能が多様化してきている。中でも健康食品・サプリメント (以下健康食品と示す) の需要は高く，20歳～79歳の約6割が健康食品を利用している (消費者庁，2012)。福田ら (2005) は，10代の若者の約6割が何らかのサプリメントを摂取した経験をもち，サプリメントが若者に普及していると述べている。

健康食品購入の際に，自身の健康のために正しい情報に基づいた選択をしているのか，ヘルスリテラシー (以下，HL とする) の観点で考える必要がある。HL とは，健康に関する適切な意思決定を行うのに必要な基本的な健康情報やサービスを手に入れて，整理して，理解する能力の程度と定義されている (US Department of Health and Human Services, 2000)。HL の高い青年や若者は，自分なりの健康方法をもち，情報を比較検討することにより，適切な情報の選択が可能であり，その情報に基づいて根拠を持って自分なりの判断ができるといわれている (荒木田，2014)。本研究は，高校生の健康食品に対する認識や選択基準の現状と HL との関連を明らかにすることを目的とする。

## 方 法

**調査対象者** 機縁法にて抽出した普通科を有する高校の生徒 496 名に無記名自記式による質問紙を配布し，462 名 (回収率 93.1%) より回答を得た。

**調査内容** 属性，健康に関する自覚と意識，健康食品の利用状況・選択基準・情報源，ヘルスリテラシー尺度 (Ishikawa et al, 2008) である。調査時期は 2019 年 9 月～10 月であった。

**倫理的配慮** 研究対象者に無記名自記式による調査であるため個人が特定されないこと，質問紙内の研究協力への同意のチェック欄への記載をもって同意を得たものとした。本研究は浜松医科大学臨床研究倫理委員会の承認を得て実施した (承認番号 19-164)。

## 結果と考察

健康食品の存在を知っている者は，90.2% (415 名) であり，実際に健康食品を利用しているものは 32.3% (134 名) であった。利用している健康食品の内訳は，乳酸菌飲料 47.0% (63 名)，ゼリー状栄養

補給飲料・一般飲料 (緑茶等) 37.3% (50 名)，プロテイン 32.1% (43 名) であった。健康食品の利用目的を複数選択で尋ねた結果，栄養補給 68.9% (91 名) が最も多く，次いで体調維持・改善 42.1% (56 名)，疲労回復 33.8% (45 名)，筋力強化 33.8% (45 名) であった。このことから，高校生は，乳酸菌飲料やゼリー状栄養補給飲料などスーパーやコンビニで入手可能な価格帯の食品を利用していることが示された。

健康食品の利用目的を小学生以前，中学生，高校生の 3 区分で分類した結果，小学生以前は，成長促進 30.4% (40 名)，体調維持 25.5% (34 名) であった。中学生では，ダイエット 75.0% (99 名)，疲労回復 63.6% (84 名)，美容 52.9% (70 名)，成長促進 52.2% (69 名)，受験対策 46.7% (62 名) であった。高校生では，筋力強化 60% (79 名)，受験対策 46.7% (62 名) の順に多かった。

健康食品の選択基準について 5 件法で尋ねた結果，平均値が 3 以上の項目は，効果 (3.52)，価格 (3.05) の 2 項目であった。その他，部活で指定されていたといった記述があった。

一方，健康食品を利用していない高校生に対し，利用していない理由について 5 件法で尋ねた結果，必要性を感じない (3.61)，効果がなさそう (3.29)，値段が高い (2.95) の順に平均値が高かった。その他，まだ若い，健康だから，興味がないなどの記述があった。

本調査より，対象者の 3 割が健康食品を利用していると認識していることがわかった。高校生の健康食品の利用目的で最も多かったのは栄養補給であった。利用開始時期でみると，小学生以前は成長促進を目的としており，中学時代は部活動によって活動量の増加から疲労回復や，栄養補給，成長促進などの目的で健康食品が利用されていた。消費者庁 (2012) の調査では，機能性よりも商品のランキングや口コミを見て判断する者が多いとされていたが，今回の調査では，高校生は効果や価格を重視している傾向があることが示された。

高校生の HL と健康食品との利用の有無との明確な関連は見られなかった。しかしながら，高校生の健康食品の利用実態から，HL の向上も含めた健康教育は，性別や部活動，受験時期などの生活背景を考慮した内容が必要であると考えられる。