LEADERS
NEWS

元気の秘密！ サプリメント

イー・ウーマン調査「働く女性のサプリメント調査」
http://www.ewoman.co.jp/

3月から4月は季節の変わり目で何かと体調を崩しがち。今年も花粉が猛威をふるい、道行く人にも花粉症対策マスクやめがねも目立っていた。今回はふだん忙しく立ち働くイー・ウーマンリーダーズは健康情報にどれほど敏感か、また今や1兆円を越す市場規模となったサプリメントをどのように生活に取り入れているのか探ってみた。

出来る範囲で気を配り、健康を維持するワーキングウーマン

自分の健康に配慮していて、なおかつ現在健康な人はイー・ウーマンリーダーズの72%と大勢を占めていた。特に気をつけているわけではないが健康な人は8%、健康に何らかの不安や問題を抱える人は19%であった（グラフ1）。働きながらも生活を楽しみ、時には家庭を守るワーキングウーマンたち、体が資本なのである。とはいえ、完全に健康なのかというと、少々様相は異なってくる。実は「健康」と回答した人（全体の81%）のうち「とても健康」と回答した方は13%に過ぎず、残りの68%は「どちらかというと健康」と、やや消極的な回答であった。

健康情報の取り入れ方もスマートに

健康に気をつけている人が多いだけあって、95%ものリーダーズが健康情報に関心を持っていた。具体的な情報の入手先は、テレビ（71%）、新聞記事（67%）のマスメディアとインターネット（58%）が3大経路であった。といっても彼女達はマスメディアや人づてに聞いた情報を鵜呑みにするわけではない。スマート・コンシューマーたるもの、昼にテレビで何かの食品・成分が良いと聞けば夕方にはスーパーに買いに行く、といった行動はとらず、時間が許す限りしっかりと自分で情報を探し、自分の中で咀嚼してから取り入れているようだ（グラフ2）。

基本は食事、補完のサプリメント

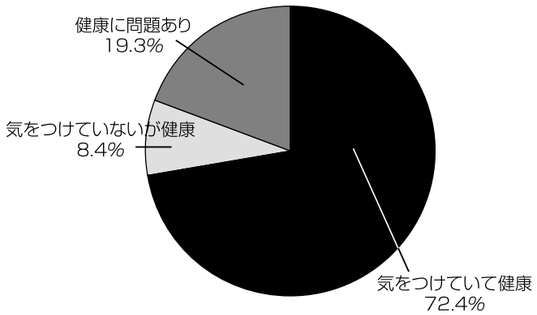
今や薬局・スーパー・コンビニ、至るところで売られている感のあるサプリメントだが、イー・ウーマンリーダーズも不定期での摂取を合わせると、実に約80%がサプリメントを利用していた（グラフ3）。サプリメントは、あくまでも食事だけでは不足してしまう栄養素の補完として賢く利用。ただ、中には忙しいなどの諸事情により、健康を持するためにサプリに栄養を頼らざるを得ないリーダーズも2割いた（グラフ4）。

疲れを癒すサプリメント

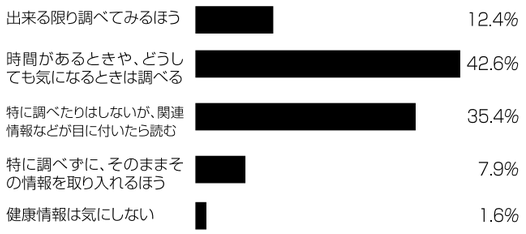
現在、サプリメントを服用している人の利用目的は、疲労回復（41%）が最も多く、美肌（30.6%）、栄養素の補給・補完（26.8%）、健康維持・増進（26.5%）、生活習慣病予防・対策（21.6%）が続く。自分の健康状態を「どちらかというと健康」と回答した人の多くは、疲れがたまっているのであろう。今後、どのような効能があるサプリメントを飲んでみたいか、という問に対しては、やはり疲労回復効果が過半数で1位（52.5%）、美肌（50.6%）がそれに続く。身体もお肌もやや疲れ気味、たまに行く温泉やマッサージでは、日々の疲れは癒しきれないのであろう。また、生活習慣病予防・対策（36.6%）、ストレス対策（30.8%）、血液循環効果（30.1%）など、きっと男性も気にしているであろうカラダと心の悩み解消をサプリメントに求めようとしている姿も見られた（グラフ5）。

世の中の女性雑誌を見ると、ダイエット効果を謳ったサプリメントの広告ばかりが目に付くが、ワーキングウーマンが求めているのはそれだけではない。確かに美肌やダイエットも気になるが、日々の疲れを癒し、明日の健康を守る、それが彼女達が求めるサプリメントなのである。

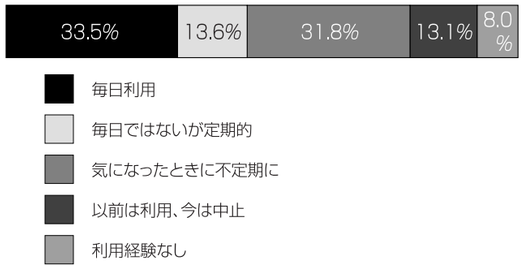
● 健康への配慮と健康状態＜グラフ1＞



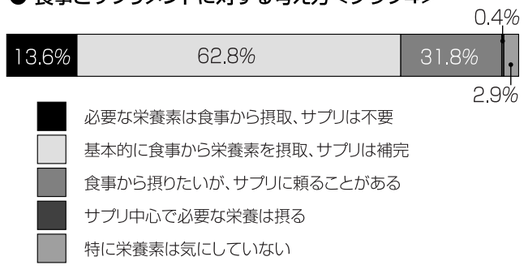
● 入手した健康情報の追加情報や裏づけをとるか＜グラフ2＞



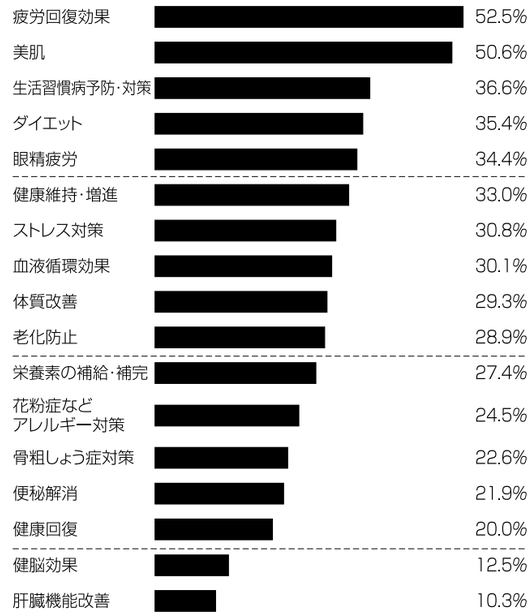
● サプリメントの利用状況＜グラフ3＞



● 食事とサプリメントに対する考え方＜グラフ4＞

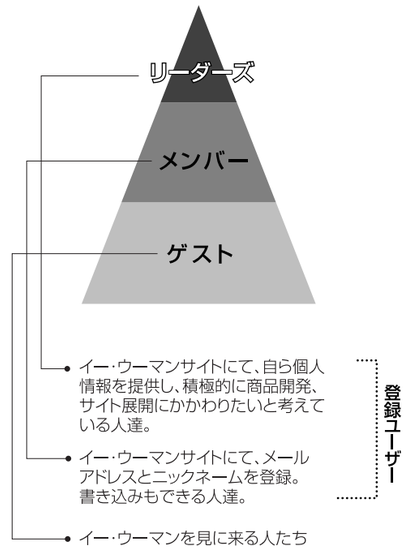


● 今後、こんな効能のサプリメントを飲んでみたい＜グラフ5＞

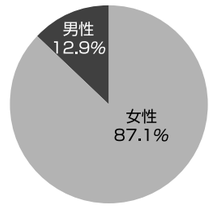


＜調査概要＞
調査実施：2003年3月20日～25日
調査方法：インターネットによる自記入式アンケート
対 象：イー・ウーマンリーダーズ
有効回答者数：800名

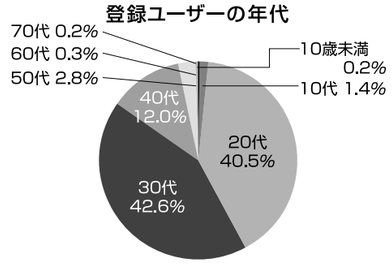
ユーザーの構成



登録ユーザーの男女比

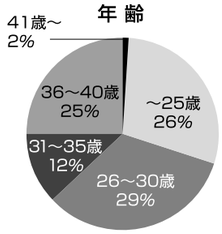


登録ユーザーの年代

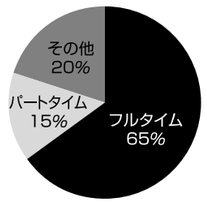


LEADERS DATA

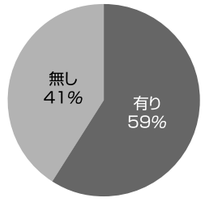
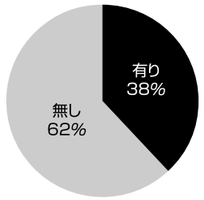
年 齢



仕 事



パートナー



子 供