

「不足している栄養成分の補給」を目的にビタミン・ミネラルをのんでいる者のうち、ふだん欠食習慣がある者は、男性で26.5%、女性で20.2%。

ビタミン・ミネラルをのむ理由として、「不足している栄養成分の補給」と回答した者のうち、ふだん欠食をする習慣がある者は、男性で26.5%、女性で20.2%であった。

また、これらの者について、野菜類の摂取量をみると、欠食習慣がある者は、欠食習慣がない者に比べてその摂取量は少なかった。

図9 「不足している栄養成分の補給」を目的として
ビタミン・ミネラルをのむ者の欠食習慣の状況

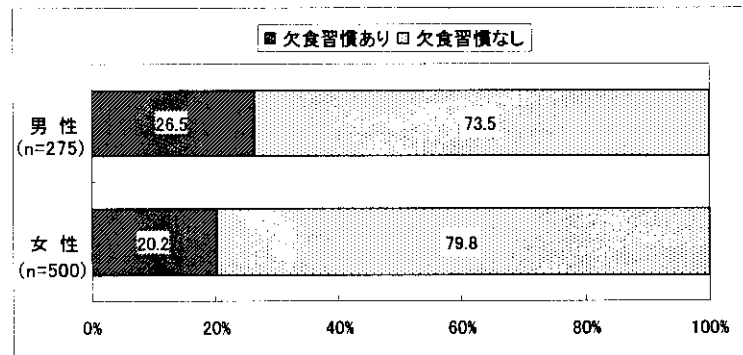
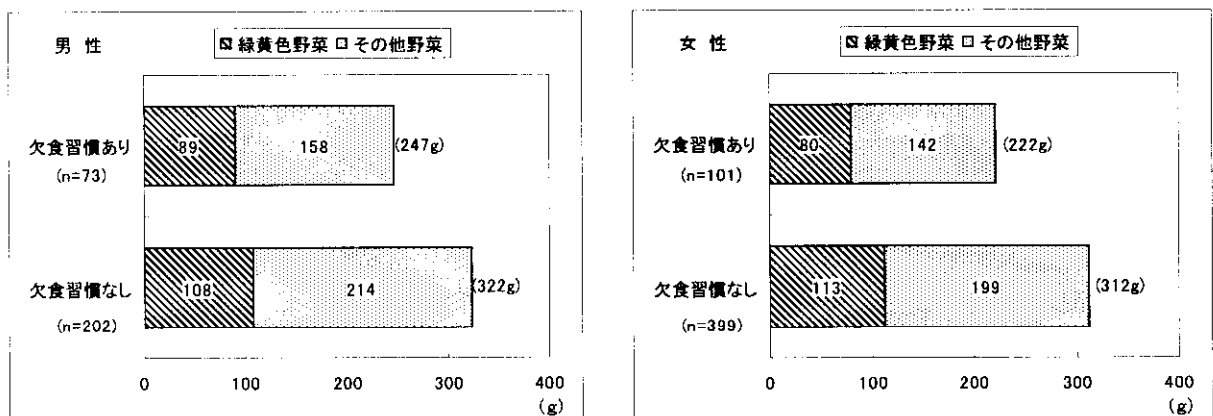


図10 「不足している栄養成分の補給」を目的としてビタミン・ミネラルを
のむ者の欠食状況別野菜類摂取量



(参考) ビタミン・ミネラルをのむ理由 (複数回答)

	不足している栄養成分の補給	美容	病気の予防・健康増進	病気の治療	老化防止	特になし
男性	33.9	1.6	61.9	9.2	10.4	6.3
女性	38.3	17.1	57.2	12.3	14.3	2.8

ビタミン・ミネラルからとることを目的としている栄養素は、
 男性は、ビタミンB₁ (35.0%)、ビタミンB₂ (29.8%)、ビタミンC (29.5%)
 女性は、ビタミンC (36.6%)、ビタミンE (32.9%)、ビタミンB₁ (29.6%)

ビタミン・ミネラルをのんでいる者に、とることを目的としている栄養素についてたずねたところ、男性は「ビタミンB₁」と回答した者が35.0%、女性は「ビタミンC」と回答した者が36.6%と最も多かった。

年齢階級別にみると、15-49歳では男女とも「ビタミンC」が最も多く、50歳以上の男性では「ビタミンB₁」が最も多かった。一方、女性では50-69歳では「ビタミンE」が、70歳以上では「カルシウム」が最も多かった。

表3 ビタミン・ミネラルからとることを目的とする栄養素
 (複数回答、上位3つ)

年齢階級	男 性		女 性	
総 数	ビタミンB ₁	35.0%	ビタミンC	36.6%
	ビタミンB ₂	29.8%	ビタミンE	32.9%
	ビタミンC	29.5%	ビタミンB ₁	29.6%
15-19歳	ビタミンC	37.5%	ビタミンC	62.1%
	ビタミンB ₂	29.2%	ビタミンB ₂	62.1%
	カルシウム	25.0%	ビタミンB ₁	44.8%
	鉄	25.0%		
20-29歳	ビタミンC	51.9%	ビタミンC	55.9%
	ビタミンB ₂	42.6%	ビタミンB ₂	33.1%
	ビタミンB ₁	33.3%	ビタミンB ₁	27.6%
30-39歳	ビタミンC	42.0%	ビタミンC	53.6%
	ビタミンB ₁	32.0%	ビタミンE	31.0%
	ビタミンB ₂	30.0%	ビタミンB ₂	31.0%
40-49歳	ビタミンC	42.9%	ビタミンC	43.8%
	ビタミンB ₁	42.9%	ビタミンB ₂	37.3%
	ビタミンB ₂	35.2%	ビタミンE	35.7%
50-59歳	ビタミンB ₁	34.7%	ビタミンE	45.0%
	ビタミンB ₂	32.4%	ビタミンC	32.6%
	ビタミンE	27.3%	ビタミンB ₁	31.0%
60-69歳	ビタミンB ₁	33.5%	ビタミンE	37.2%
	ビタミンB ₆	23.6%	ビタミンB ₁	28.2%
	ビタミンE	23.1%	ビタミンC	26.9%
70歳以上	ビタミンB ₁	37.1%	カルシウム	31.2%
	ビタミンB ₂	27.6%	ビタミンB ₁	25.4%
	ビタミンB ₆	27.1%	ビタミンC	23.1%

(参考) ビタミン・ミネラルからとることを目的としている栄養素の選択肢
 ビタミンA、ベータカロチン、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、葉酸、ビタミンB₁₂、ピオチン、パントテン酸、ビタミンC、カルシウム、鉄、リン、マグネシウム、カリウム、銅、ヨウ素、マンガン、セレン、亜鉛、モリブデン、その他、特になし

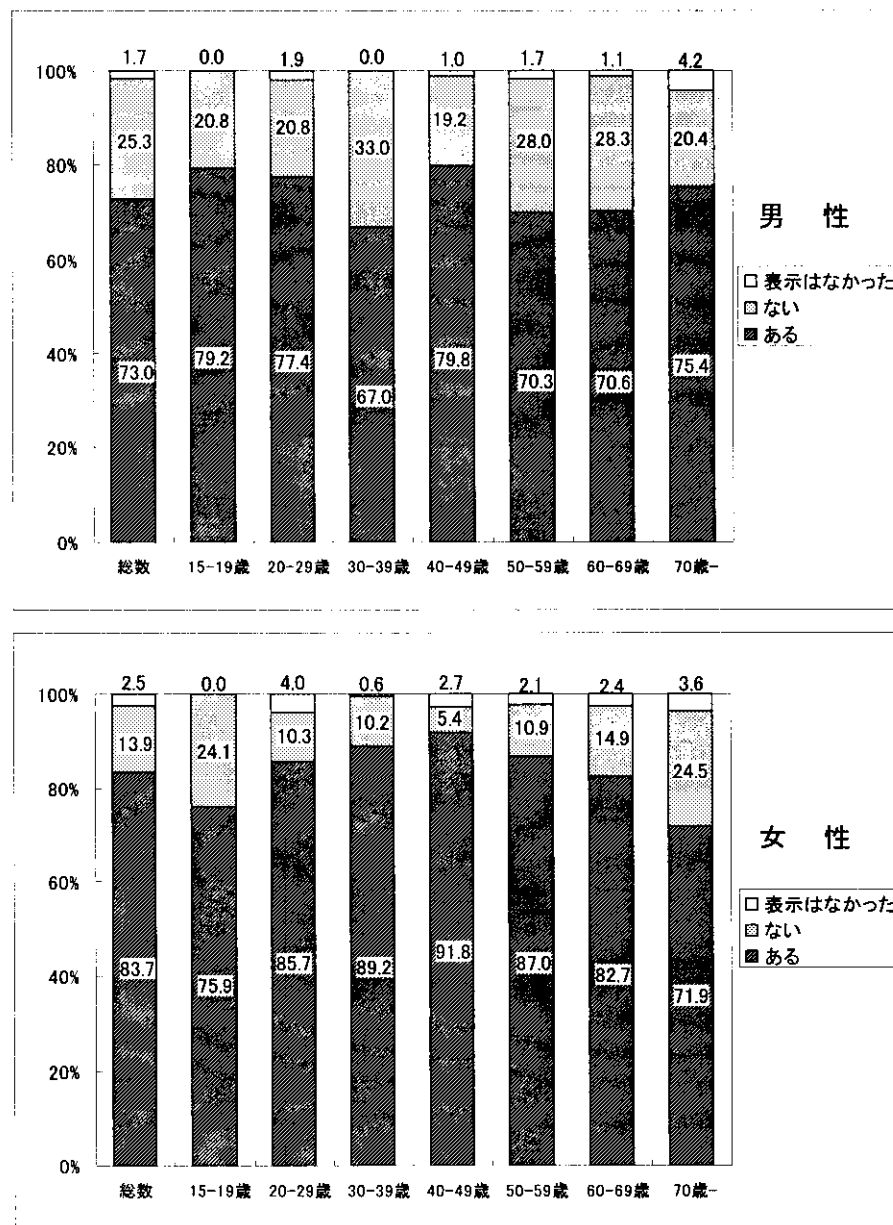
ビタミン・ミネラルのパッケージに表示されている説明書きを「読んだことがある」と回答した者は、男性で73.0%、女性で83.7%。

ビタミン・ミネラルのパッケージに表示されている説明書き（使用量、栄養成分など）を「読んだことがある」と回答した者は、男性で73.0%、女性で83.7%であった。

「読んだことがない」と回答した者は、30-39歳の男性で最も多く33.0%であった。

20-69歳では、女性の方が男性に比べ、説明書きを「読んだことがある」者が多かった。

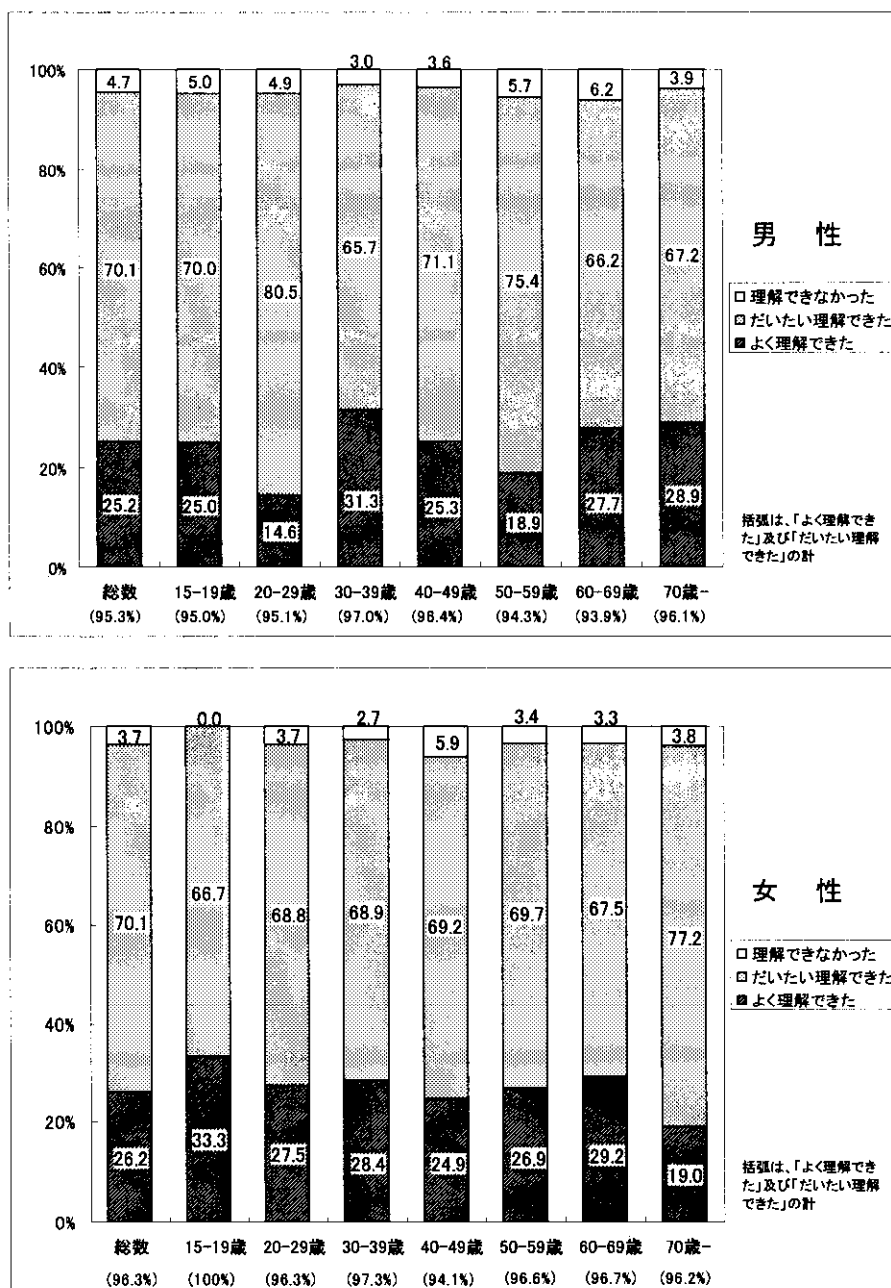
図11 ビタミン・ミネラルの説明書きを読んだことがあるか



説明書きを「よく理解できた」又は「だいたい理解できた」者は、男性で95.3%、女性で96.3%。

説明書きを「読んだことのある」者のうち、「よく理解できた」又は「だいたい理解できた」者は、男性で95.3%、女性で96.3%であった。

図12 ビタミン・ミネラルの説明書きが理解できたか



ビタミン・ミネラルの主な入手先は、「薬局・薬店・ドラッグストア」が最も多く、男性で54.9%、女性で46.1%。

ビタミン・ミネラルの主な入手先は、男女とも「薬局・薬店・ドラッグストア」と回答した者が最も多く、男性で54.9%、女性で46.1%であった。50歳以上では、「医師の処方」により入手している者も多く、20歳代男性では、「スーパー・コンビニ」が21.6%と多かった。

表4 性・年齢階級別 ビタミン・ミネラルの入手先

	男 性		女 性	
総 数	薬局・薬店・ドラッグストア	54.9%	薬局・薬店・ドラッグストア	46.1%
	通信販売・インターネット	11.5%	医師の処方	14.1%
	医師の処方	9.2%	通信販売・インターネット	13.1%
15-19歳	薬局・薬店・ドラッグストア	45.8%	薬局・薬店・ドラッグストア	51.7%
	健康食品店・専門店	16.7%	通信販売・インターネット	13.8%
	通信販売・インターネット	16.7%	その他	10.3%
20-29歳	薬局・薬店・ドラッグストア	47.1%	薬局・薬店・ドラッグストア	46.8%
	スーパー・コンビニ	21.6%	通信販売・インターネット	17.5%
	通信販売・インターネット	9.8%	医師の処方	8.7%
	訪問販売	9.8%	スーパー・コンビニ	8.7%
30-39歳	薬局・薬店・ドラッグストア	46.5%	薬局・薬店・ドラッグストア	48.8%
	通信販売・インターネット	15.2%	通信販売・インターネット	15.7%
	健康食品店・専門店	10.1%	その他	8.4%
40-49歳	薬局・薬店・ドラッグストア	57.8%	薬局・薬店・ドラッグストア	44.6%
	通信販売・インターネット	20.6%	通信販売・インターネット	20.9%
	スーパー・コンビニ	5.9%	健康食品店・専門店	7.9%
			訪問販売	7.9%
50-59歳	薬局・薬店・ドラッグストア	58.1%	薬局・薬店・ドラッグストア	43.7%
	通信販売・インターネット	9.6%	通信販売・インターネット	15.6%
	医師の処方	8.4%	健康食品店・専門店	10.8%
60-69歳	薬局・薬店・ドラッグストア	56.2%	薬局・薬店・ドラッグストア	47.8%
	医師の処方	10.7%	医師の処方	16.2%
	通信販売・インターネット	9.6%	健康食品店・専門店	9.6%
70歳-	薬局・薬店・ドラッグストア	57.3%	薬局・薬店・ドラッグストア	44.5%
	医師の処方	18.3%	医師の処方	29.1%
	通信販売・インターネット	7.3%	通信販売・インターネット	7.1%