

栄養機能食品における栄養成分の機能表示の 見直しに係る調査事業 報告書

令和6年12月
消費者庁

本報告書は、消費者庁の委託を受け、株式会社クロス・マーケティングがアンケート調査を行い取りまとめたものです。

目次

1. はじめに	2
1 - 1 目的	2
1 - 2 背景	2
1 - 2 - 1 栄養機能食品の制度の概要	2
1 - 2 - 2 検討課題	5
(1) 検討課題	5
1 - 2 - 3 栄養成分の機能表示の見直し方針	6
(1) 原著論文等に基づく見直し方針	6
(2) 日本人の食事摂取基準に基づく見直し方針	6
1 - 2 - 4 栄養成分の機能表示の見直し方針以外の整理	7
(1) 栄養成分の機能表示の文末表現の整理	7
(2) その他の留意すべき点	8
2. 栄養成分の機能表示の見直しに係る類型	9
2 - 1 栄養成分の機能表示の見直しに係る類型	9
(1) 現行の栄養成分の機能表示の文言の根拠となり得る記載が、日本人の食事摂取基準（2020 年版）にあるもの	9
(2) 現行の栄養成分の機能表示の文言にはないが、日本人の食事摂取基準（2020 年版）に根拠となり得る記載があるもの	9
(3) 現行の栄養成分の機能表示の文言の根拠となり得る記載が、日本人の食事摂取基準（2020 年版）にないもの	9
2 - 2 栄養成分の機能表示の文末表現の再整理	10
3. 栄養成分の機能表示の見直し原案	11
3 - 1 栄養成分の機能表示の見直し原案	11
4. 消費者の認識等に関する調査	20
4 - 1 調査の方法	20
4 - 2 調査内容の概要	20
4 - 3 表示上の注意	20
4 - 4 調査結果	21
5. おわりに	50

1. はじめに

1-1 目的

栄養機能食品の制度は 2001 年（平成 13 年）に創設され、現在は食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）において 20 種類の栄養成分が定められている。この制度創設以降、機能の表示をすることができる栄養成分の追加及び栄養成分の下限値の見直しは行われてきたが、栄養成分の機能表示は見直しが行われていない。このため、令和 3 年度に調査事業「栄養成分の機能表示等に関する調査・検討事業」（以下「令和 3 年度調査事業」という。）を実施し、栄養機能食品における栄養成分の役割を表す機能表示の文言の見直し方針を整理した。

本事業では、令和 3 年度調査事業の見直し方針に基づき、栄養機能食品における栄養成分の機能表示の文言を見直し、この文言案について消費者の認識等に関する調査を実施した。

- 令和 3 年度調査事業の栄養機能食品の栄養成分の機能表示の文言見直し方針に基づき、「『日本人の食事摂取基準（2020 年版）』策定検討会報告書」（令和元年 12 月「日本人の食事摂取基準」策定検討会、以下「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」という。）に記載されている機能の表現を踏まえ、栄養機能食品の栄養成分の機能表示文言を見直した。
- 文言案について消費者の認識等に関するアンケート調査を実施し、その結果を取りまとめた。

1-2 背景

1-2-1 栄養機能食品の制度の概要

保健機能食品には、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の 3 種類があり、国が定めた安全性や有効性に関する基準等に従って食品の機能が表示されている。

栄養機能食品とは、食品表示基準第 2 条第 1 項第 11 号において、「食生活において別表第 11 の第 1 欄に掲げる栄養成分（ただし、錠剤、カプセル剤等の形状の加工食品にあつては、カリウムを除く。）の補給を目的として摂取をする者に対し、当該栄養成分を含むものとしてこの府令に従い当該栄養成分の機能の表示をする食品（特別用途食品及び添加物を除き、容器包装に入れられたものに限る。）をいう。」と定義されており、同別表第 11 の第 1 欄において対象となる栄養成分として脂肪酸 1 種類、ミネラル 6 種類、ビタミン 13 種類が掲げられている（表 1）。ある食品を栄養機能食品として販売するためには、1 日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が、同表に定められた下限値及び上限値の範囲内にある必要があるほか、同基準で定められた当該栄養成分の機能だけでなく摂取をする上での注意事項等も表示する必要がある。なお、表示内容の主旨が同じものであっても同表で定める栄養成分の機能及び摂取をする上での注意事項に変化を加えたり、省略したりすることは認められない。その一方で、1 つの食品で 2 つ以上の栄養成分について栄養機能表示や注意喚起

表示を行う際、同表に掲げる栄養成分の機能表示や注意喚起表示が同一の場合にはまとめて記載することは可能である。

また、許可申請を行う特定保健用食品や届出が必要な機能性表示食品と異なり、栄養機能食品は個別の許可申請等を行う必要がない自己認証制度となっていることも特徴の1つである。

表 1 - 2 - 1 栄養機能食品における栄養成分等
(食品表示基準別表第 11 より引用し、一部改変している。)

栄養成分	下限値	栄養成分の機能	上限値	摂取をする上での注意事項
n-3 系脂肪酸	0.6g	n-3 系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。	2.0g	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
亜鉛	2.64mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。	15mg	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
カリウム	840mg	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。	2,800mg	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。 腎機能が低下している方は本品の摂取を避けてください。
カルシウム	204mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	600mg	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
鉄	2.04mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	10mg	
銅	0.27mg	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。	6.0mg	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
マグネシウム	96mg	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。 マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。	300mg	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
ナイアシン	3.9mg	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	60mg	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するもので

栄養成分	下限値	栄養成分の機能	上限値	摂取をする上での注意事項
パントテン酸	1.44mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	30mg	はありません。1日の摂取目安量を守ってください。
ビオチン	15 μ g	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	500 μ g	
ビタミンA	231 μ g	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。 ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	600 μ g	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。 妊娠3か月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。
ビタミンB ₁	0.36mg	ビタミンB ₁ は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	25mg	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB ₂	0.42mg	ビタミンB ₂ は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	12mg	
ビタミンB ₆	0.39mg	ビタミンB ₆ は、たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	10mg	
ビタミンB ₁₂	0.72 μ g	ビタミンB ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	60 μ g	
ビタミンC	30mg	ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。	1,000mg	
ビタミンD	1.65 μ g	ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。	5.0 μ g	
ビタミンE	1.89mg	ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。	150mg	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。 血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。
ビタミンK	45 μ g	ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。	150 μ g	
葉酸	72 μ g	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。	200 μ g	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。

1-2-2 検討課題

(1) 検討課題

栄養機能食品制度の創設時、栄養機能食品の栄養成分の機能表示は、日本人の食事摂取基準の前身の「第六次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準－」等に基づき設定されており、現行の日本人の食事摂取基準（2020 年版）に記載された機能のエビデンスとかい離が生じていることが「令和元年度栄養素等表示基準値の改定に関する調査事業報告書（令和 2 年 4 月 消費者庁）」において指摘されている。

この指摘を踏まえて、令和 3 年度調査事業において、栄養機能食品における栄養成分の役割を表す機能表示の文言について、原著論文等に基づく見直し方針及び日本人の食事摂取基準（2020 年版）に基づく見直し方針等を整理した際に、新たな栄養成分の機能表示の留意事項として、「消費者及び食品関連事業者が容易に理解でき、かつ短い栄養成分の機能表示を設定すべきである。」と指摘されている。

1-2-3 栄養成分の機能表示の見直し方針

令和3年度調査事業では、過去における栄養機能食品の基本的な考え方を踏まえつつ、原著論文等に基づく見直し方針及び日本人の食事摂取基準に基づく見直し方針を取りまとめた。

(1) 原著論文等に基づく見直し方針

日本人の食事摂取基準（2020年版）に記載されている機能以外の表現について、新たな機能の科学的根拠（原著論文）¹が確認できる場合又はEU等の諸外国で認められている機能表示の表現がある場合は見直しの対象となり得る。更に、対象となり得る表現の選定にあっては、①当該機能が、栄養機能食品の1日当たりの摂取目安量の下限值及び上限値の範囲内の摂取量により認められていること、②反証となる原著論文等が存在しないこと、③当該栄養成分と比較して、他の栄養成分の欠乏や生活習慣などが、当該栄養成分の欠乏による症状の回避に対して明らかに寄与することがないこと、の3点を全て確認できるものについて、新たな栄養成分の機能表示として追加を検討する。

(2) 日本人の食事摂取基準に基づく見直し方針

栄養機能食品の制度の創設時の基本的な考え方である「国の栄養目標及び健康政策に合致したものであること。」に基づき、日本人の食事摂取基準（2020年版）に記載されている機能の表現については、今回の栄養機能食品における栄養成分の機能表示の見直しの対象となり得る。しかしながら、日本人の食事摂取基準（2020年版）に記載されている機能の表現であっても、動物を対象とした研究であるもの²、疾病の予防であるもの（生活習慣病の発症予防を含む）³については、栄養成分の機能表示の対象外とする。

また、ある栄養成分の欠乏による症状を回避するもの⁴についても、単に当該栄養成分の欠乏による症状を回避することを機能として表示した場合に、当該栄養成分と比較して、他の栄養成分の欠乏や生活習慣などが、表示した症状の回避に対して明らかに寄与することがあり、消費者及び食品関連事業者の双方に誤認を与える可能性があることから、栄養成分の機能表示の対象外とする。

なお、日本人の食事摂取基準（2020年版）は、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものであって、同報告書に記載されている機能の表現については、食品表示制度における活用までを視野に入れて取りまとめられたものではないことに留意が必要である。そのため、栄養機能食品における栄養成分の機能表示にあっては、日本人の食事摂取基準（2020年版）に記載されている機能の表現を基本としつつ、その機能の表現の範囲内において消費者及び食品関連事業者が容易に

¹ 科学的根拠（原著論文）とは、単に1つの調査による観察研究や介入試験によって示されたものではなく、PRISMA 声明に準拠したシステマティック・レビュー等が想定される。

² 「動物におけるビタミンE欠乏実験では、不妊以外に、脳軟化症、肝臓壊死、腎障害、溶血性貧血、筋ジストロフィーなどの症状を呈する。」などの記載（日本人の食事摂取基準（2020年版） p188）

³ 「ビタミンCには抗酸化作用があり、心臓血管系の疾病予防効果が期待できる。」などの記載（日本人の食事摂取基準 2020 年版 p244-245）

⁴ 「壊血病の症状は、疲労倦怠、いらいらする、顔色が悪い、皮下や歯茎からの出血、貧血、筋肉減少、心臓障害、呼吸困難などである。」などの記載（日本人の食事摂取基準（2020年版） p244）

理解できる表現となるよう留意する。

1-2-4 栄養成分の機能表示の見直し方針以外の整理

(1) 栄養成分の機能表示の文末表現の整理

現行の栄養機能食品の栄養成分の機能表示の文末表現については、「～を助ける栄養素です。」や「～に必要な栄養素です。」等、栄養成分ごとに複数の文末表現の類型（表 1 - 1 - 2）が存在している。しかしながら、その考え方について、これまで系統立てた整理がなされていないことから、次のア～イに示すとおり整理する。

また、栄養成分の持つ機能については、①当該栄養成分のみを補給・補完しても機能を発揮できないものがあること及び②同じような機能を持つ栄養成分が複数存在することに留意する必要がある。そのため、文末表現を整理する際には、消費者及び食品関連事業者に当該機能を持つ栄養成分の 1 つである旨を分かりやすく伝えるため、現行の「栄養素です。」を「栄養素のひとつです。」と改めることと整理する。

ア 当該栄養成分が補酵素等の役割を果たすことで代謝経路等に影響する場合

当該栄養成分が補酵素等の役割を果たすことで代謝経路等に影響する場合⁵については、「～を助ける栄養素のひとつです。」を栄養成分の機能表示の文末表現とする。なお、具体的な機能等が、消費者及び食品関連事業者の双方にとって理解しにくい表現である場合にあっては、「～の健康維持を助ける栄養素のひとつです。」とする。

イ 当該栄養成分が組織が組織や器官の主な構成要素である場合

当該栄養成分が組織や器官の主な構成要素である場合⁶（代謝経路等において主な構成要素である場合を除く）については、消費者及び食品関連事業者に構成要素である旨を分かりやすく伝えるため「～を作るのに必要な栄養素のひとつです。」を栄養成分の機能表示の文末表現とする。

⁵ 「亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。」「ビタミンB₁₂は、赤血球の形成を助ける栄養素です。」などの表現（食品表示基準 別表第 11 第 3 欄）

⁶ 「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。」「鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。」などの表現（食品表示基準 別表第 11 第 3 欄）

表 1 - 2 - 2 現行の栄養機能食品の文末表現による類型

文末表現	栄養成分	機能等
～を助ける栄養素です。	n-3 系脂肪酸	皮膚の健康維持
	亜鉛、ナイアシン、パントテン酸、 ビオチン、ビタミン A、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、C	皮膚や粘膜の健康維持
	銅、ビタミン B ₁₂ 、葉酸	赤血球の形成
	銅、マグネシウム	多くの体内酵素の正常な働き
	銅、ビタミン D	骨の形成
	マグネシウム	エネルギー産生
	ビタミン A	夜間の視力の維持
	ビタミン B ₁	炭水化物からのエネルギー産生
	ビタミン B ₆	たんぱく質からのエネルギーの産生
	ビタミン E	抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持
～に必要な栄養素です。	亜鉛	味覚を正常に保つ
	カリウム	正常な血圧を保つ
	カルシウム、マグネシウム	骨や歯の形成
	鉄	赤血球を作る
	マグネシウム	血液循環を正常に保つ
～を持つ栄養素です。	ビタミン C	抗酸化作用
～に役立つ栄養素です。	亜鉛	たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持
～を促進する栄養素です。	ビタミン D	腸管でのカルシウムの吸収
～を維持する栄養素です。	ビタミン K	正常な血液凝固能
～に寄与する栄養素です。	葉酸	胎児の正常な発育

(2) その他の留意すべき点

現行の栄養機能食品では、表示内容の主旨が同じものであっても食品表示基準別表第 11 で定める栄養成分の機能及び摂取をする上での注意事項に変化を加えたり、省略したりすることは認められない。その一方で、当該事業において食品関連事業者や食品表示の専門家から、消費者及び食品関連事業者の双方に誤認を与えず理解しやすい表現となるよう希望すること等の意見があったことも踏まえ、「消費者及び食品関連事業者が容易に理解でき、かつ短い栄養成分の機能表示」を設定すべきである。

一方で、単純で短く機能を切り出したような表現は、多様な解釈ができることによって誤解を生じる懸念もあるため、消費者及び食品関連事業者が正しく理解できるような普及啓発等を伴うべきであることに留意が必要である。

2. 栄養成分の機能表示の見直しに係る類型

本調査では、令和3年度調査事業の栄養成分表示の見直し方針のうち、日本人の食事摂取基準に基づく見直し方針を踏まえ、日本人の食事摂取基準（2020年版）を参照しつつ、栄養機能食品における栄養成分の機能表示の見直し原案を整理した。

2-1 栄養成分の機能表示の見直しに係る類型

日本人の食事摂取基準に基づく見直し方針を踏まえ、栄養機能食品の栄養成分の機能表示文言の見直しについては、次の（１）～（３）の類型に整理した。

（１） 現行の栄養成分の機能表示の文言の根拠となり得る記載が、日本人の食事摂取基準（2020年版）にあるもの

- ア 日本人の食事摂取基準（2020年版）の記載内容が①栄養成分の欠乏による症状を回避するもの又は②疾病の予防であるもの（生活習慣病の発症予防を含む）以外のものは、現行の栄養成分の機能表示の文言から見直し原案を作成することとした。
- イ 原則、日本人の食事摂取基準（2020年版）の記載内容が①栄養成分の欠乏による症状を回避するもの又は②疾病の予防であるもの（生活習慣病の発症予防を含む）は、現行の栄養成分の機能表示の文言を削除することとした。ただし、疾患名や疾病リスク低減等の表現を含まないことを確認できるものは、現行の栄養成分の機能表示の文言から見直し原案を作成することとした。

（２） 現行の栄養成分の機能表示の文言にはないが、日本人の食事摂取基準（2020年版）に根拠となり得る記載があるもの

- ア 日本人の食事摂取基準（2020年版）の記載内容が①栄養成分の欠乏による症状を回避するもの又は②疾病の予防であるもの（生活習慣病の発症予防を含む）以外のものは、新規の栄養成分の機能表示の文言の原案を作成することとした。
- イ 日本人の食事摂取基準（2020年版）の記載内容が①栄養成分の欠乏による症状を回避するもの又は②疾病の予防であるもの（生活習慣病の発症予防を含む）の可能性のあるものは、栄養成分の機能表示の対象外である。

（３） 現行の栄養成分の機能表示の文言の根拠となり得る記載が、日本人の食事摂取基準（2020年版）にないもの

原則、現行の栄養成分の機能表示の文言を削除することとした。ただし、

参考文献等において、根拠となり得る記載が複数確認できるものは、現行の栄養成分の機能表示の文言から見直し原案を作成することとした。

2-2 栄養成分の機能表示の文末表現の再整理

「栄養成分の機能表示等に関する調査・検討事業」の栄養成分表示の見直し方針のうち、栄養成分の機能表示の文末表現の整理に基づき、文末表現を統一し、消費者及び食品関連事者に当該機能を持つ栄養成分の1つである旨を分かりやすく伝えるため、現行の「栄養素です。」を「栄養素のひとつです。」と改めた。

ただし、栄養機能食品に該当する栄養素のうち、ある機能を有する栄養成分が1つのみである場合に限り、文末表現を「栄養素です。」と整理することとした。

3. 栄養成分の機能表示の見直し原案

3-1 栄養成分の機能表示の見直し原案

日本人の食事摂取基準（2020 年版）の記載を参照し、食品表示基準別表第 11 に掲げる栄養成分（n-3 系脂肪酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン B₆、ビタミン B₁₂、ビタミン C、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K、葉酸）の機能表示の見直し原案等を表 3－1 で示す。

表 3－1 新しい栄養成分の機能表示の見直し原案等

栄養成分	現行の栄養成分の機能表示の文言	新しい栄養成分の機能表示の文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020 年版）の記載	類型
n-3 系脂肪酸	n-3 系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。	n-3 系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける <u>栄養素のひとつ</u> です。	脂質 1-2 機能 脂質は、細胞膜の主要な構成成分であり、エネルギー産生の主要な基質である。脂質は、脂溶性ビタミン（A、D、E、K）やカロテノイドの吸収を助ける。脂肪酸は、炭水化物あるいはたんぱく質よりも、1 g 当たり 2 倍以上のエネルギー価を持つことから、ヒトはエネルギー蓄積物質として優先的に脂質を蓄積すると考えられる。コレステロールは、細胞膜の構成成分である。肝臓において胆汁酸に変換される。また、性ホルモン、副腎皮質ホルモンなどのステロイドホルモン、ビタミン D の前駆体となる。 n-6 系脂肪酸と n-3 系脂肪酸は、体内で合成できず、欠乏すると皮膚炎などが発症する。したがって、必須脂肪酸である。 n-3 系脂肪酸 6-1 基本的事項 n-3 系脂肪酸は、生体内で合成できず（他の脂肪酸からも合成できない）、欠乏すれば皮膚炎などが発症する。	(1) ア

栄養成分	現行の 栄養成分の 機能表示の 文言	新しい 栄養成分の 機能表示の 文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020 年版）の記載	類型
亜鉛	亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける <u>栄養素のひとつ</u> です。	1-2 機能 亜鉛は、体内に約 2,000 mg 存在し、主に骨格筋、骨、皮膚、肝臓、脳、腎臓などに分布する。亜鉛の生理機能は、たんぱく質との結合によって発揮され、触媒作用と構造の維持作用に大別される。亜鉛欠乏の症状は、皮膚炎や味覚障害、慢性下痢、免疫機能障害、成長遅延、性腺発育障害などである。我が国の食事性亜鉛欠乏症は、亜鉛非添加の高カロリー輸液施行時、低亜鉛濃度の母乳や経腸栄養剤での栄養管理時に報告されている。	(1)イ
	亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。	亜鉛は、味覚を正常に保つのを助ける <u>栄養素のひとつ</u> です。		(1)イ
	亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。	亜鉛は、たんぱく質や核酸の代謝を助ける <u>栄養素</u> です。		(1)ア
カリウム	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。	カリウムは、血圧を正常に保つのを助ける <u>栄養素</u> です。	1-2 機能 カリウムは、細胞内液の主要な陽イオン（K⁺）であり、体液の浸透圧を決定する重要な因子である。また、酸・塩基平衡を維持する作用がある。神経や筋肉の興奮伝導にも関与している。 健康な人において、下痢、多量の発汗、利尿剤の服用の場合以外は、カリウム欠乏を起こすことはまずない。日本人は、ナトリウムの摂取量が諸外国に比べて多いため、ナトリウムの摂取量の低下に加えて、ナトリウムの尿中排泄を促すカリウムの摂取が重要と考えられる。また、近年、カリウム摂取量を増加することによって、血圧低下、脳卒中予防につながる事が動物実験や疫学研究によって示唆されている。	(1)ア

栄養成分	現行の栄養成分の機能表示の文言	新しい栄養成分の機能表示の文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020 年版）の記載	類型
カルシウム	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	カルシウムは、骨や歯を作るのに <u>必要な栄養素のひとつ</u> です。	1-1 定義と分類 カルシウム（calcium）は原子番号 20、元素記号 Ca、アルカリ土類金属の 1 つである。カルシウムは、体重の 1～2% を占め、その 99% は骨及び歯に存在し、残りの約 1% は血液や組織液、細胞に含まれている。 1-2 機能 血液中のカルシウム濃度は、比較的狭い範囲（8.5～10.4 mg/dL）に保たれており、濃度が低下すると、副甲状腺ホルモンの分泌が増加し、主に骨からカルシウムが溶け出し、元の濃度に戻る。したがって、副甲状腺ホルモンが高い状態が続くと、骨からのカルシウムの溶出が大きくなり、骨の粗鬆化を引き起こすこととなる。骨は、吸収（骨からのカルシウムなどの溶出）と形成（骨へのカルシウムなどの沈着）を常に繰り返しており、成長期には骨形成が骨吸収を上回り、骨量は増加する。カルシウムの欠乏により、骨粗鬆症、高血圧、動脈硬化などを招くことがある。カルシウムの過剰摂取によって、高カルシウム血症、高カルシウム尿症、軟組織の石灰化、泌尿器系結石、前立腺がん、鉄や亜鉛の吸収障害、便秘などが生じる可能性がある。	(1) ア
鉄	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	鉄は、赤血球を作るのに <u>必要な栄養素のひとつ</u> です。	1-2 機能 鉄は、ヘモグロビンや各種酵素を構成し、その欠乏は貧血や運動機能、認知機能等の低下を招く。また、月経血による損失と妊娠・授乳中の需要増大が必要量に及ぼす影響は大きい。	(1) ア
銅	銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	銅は、赤血球を作るのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。	1-2 機能 銅は、成人の体内に約 100 mg 存在し、約 65% は筋肉や骨、約 10% は肝臓中に分布する。 銅は、約 10 種類の酵素の活性中心に存在し、エネルギー生成や鉄代謝、細胞外マトリクスの成熟、神経伝達物質の産生、活性酸素除去などに関与している。	(1) ア
	銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。	(削除)		(3)
	(新規)	銅は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。		(2) ア

栄養成分	現行の栄養成分の機能表示の文言	新しい栄養成分の機能表示の文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020年版）の記載	類型
マグネシウム	マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	マグネシウムは、骨や歯を作るのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。	1-1 定義と分類 マグネシウム（magnesium）は原子番号 12、元素記号 Mg の金属元素の 1 つである。マグネシウムは、骨や歯の形成並びに多くの体内の酵素反応やエネルギー産生に寄与している。生体内には約 25 g のマグネシウムが存在し、その 50～60% は骨に存在する。 1-2 機能 血清中のマグネシウム濃度は、1.8～2.3 mg/dL に維持されており、マグネシウムが欠乏すると腎臓からのマグネシウムの再吸収が亢進するとともに、骨からマグネシウムが遊離し利用される他、低マグネシウム血症となる。低マグネシウム血症の症状には、吐き気、嘔吐、眠気、脱力感、筋肉の痙攣、ふるえ、食欲不振がある。また、長期にわたるマグネシウムの不足が、骨粗鬆症、心疾患、糖尿病のような生活習慣病のリスクを上昇させることが示唆されているが、更なる科学的根拠の蓄積が必要である。	(1) ア
	マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。	マグネシウムは、エネルギーを作るのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。		(1) ア
		マグネシウムは、血液循環を正常に保つのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。		(3)
ナイアシン	（新規）	ナイアシンは、エネルギーを作るのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。	1-2 機能 ニコチン酸及びニコチンアミドは、体内でピリジンヌクレオチドに生合成された後、アルコール脱水素酵素やグルコース-6-リン酸脱水素酵素、ピルビン酸脱水素酵素、2-オキソグルタル酸脱水素酵素等、酸化還元反応の補酵素として作用する。ATP 産生、ビタミン C、ビタミン E を介する抗酸化系、脂肪酸の生合成、ステロイドホルモンの生合成等の反応に関与している。NAD⁺は、ADP-リボシル化反応の基質となり、DNA の修復、合成、細胞分化に関わっている。ナイアシンが欠乏すると、ナイアシン欠乏症（ペラグラ）が発症する。ペラグラの主症状は、皮膚炎、下痢、精神神経症状である。	(2) ア
	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を <u>助ける</u> 栄養素です。	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。		(1) イ

栄養成分	現行の栄養成分の機能表示の文言	新しい栄養成分の機能表示の文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020年版）の記載	類型
パントテン酸	（新規）	パントテン酸は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。	1-2 機能 パントテン酸の生理作用は、CoA や ACP の補欠分子族である 4'-ホスホパンテテインの構成成分として、糖及び脂肪酸代謝に関わっている。パントテン酸は、ギリシャ語で「どこにでもある酸」という意味で、広く食品に存在するため、ヒトでの欠乏症は稀である。パントテン酸が不足すると、細胞内の CoA 濃度が低下するため、成長停止や副腎傷害、手や足のしびれと灼熱感、頭痛、疲労、不眠、胃不快感を伴う食欲不振などが起こる。 1-3 消化、吸収、代謝 生細胞中のパントテン酸の大半は、補酵素型の CoA の誘導体であるアセチル CoA やアシル CoA として存在している。また、4'-ホスホパンテテインのように、酵素たんぱく質と結合した状態で存在している形もある。	(2) ア
	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	（削除）		(3)
ビオチン	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける <u>栄養素のひとつです。</u>	1-2 機能 ビオチンは、ピルビン酸カルボキシラーゼの補酵素であるため、欠乏すると乳酸アシドーシスなどの障害が起きる。ビオチンは、抗炎症物質を生成することによってアレルギー症状を緩和する作用がある。ビオチン欠乏症は、リウマチ、シェーグレン症候群、クローン病などの免疫不全症だけではなく、1型及び2型の糖尿病にも関与している。ビオチンが欠乏すると、乾いた鱗状の皮膚炎、萎縮性舌炎、食欲不振、むかつき、吐き気、憂うつ感、顔面蒼白、性感異常、前胸部の痛みなどが惹起される。	(1) イ
ビタミンA	ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。	ビタミンAは、 <u>暗所での視力を正常に保つのを助ける栄養素です。</u>	1-2 機能 レチノールとレチナールは、網膜細胞の保護作用や視細胞における光刺激反応に重要な物質である。レチノイン酸は、転写因子である核内受容体に結合して、その生物活性を発現するものと考えられる。ビタミンAが欠乏すると、乳幼児では角膜乾燥症から失明に至ることもあり、成人では眼所見として暗順応障害が生じ、やがて夜盲症になる。角膜上皮や結膜上皮の角質化によって角膜や結膜が肥厚し、ビトー斑という泡状の沈殿物が白眼に現れる。また、皮膚でも乾燥、肥厚、角質化が起こる。	(1) イ
	ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける <u>栄養素のひとつです。</u>		(1) ア

栄養成分	現行の 栄養成分の 機能表示の 文言	新しい 栄養成分の 機能表示の 文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020 年版）の記載	類型
ビタミ ン B ₁	ビタミン B ₁ は、炭水化 物からのエ ネルギー産 生と皮膚や 粘膜の健康 維持を助け る栄養素で す。	ビタミン B ₁ は、エネル ギーを作る のを助ける 栄養素のひ とつです。	1-2 機能 ビタミン B ₁ は、補酵素型の ThDP として、グルコース 代謝と分枝アミノ酸代謝などに関与している。ビタミン B ₁ 欠乏により、神経炎や脳組織への障害が生じる。ビタ ミン B ₁ 欠乏症は、脚気とウェルニッケーコルサコフ症候 群がある。	(1) ア
		(削除)		(3)
ビタミ ン B ₂	(新規)	ビタミン B ₂ は、エネル ギーを作る のを助ける 栄養素のひ とつです。	1-2 機能 ビタミン B ₂ は、補酵素 FMN 及び FAD として、エネル ギー代謝や物質代謝に関与している。TCA 回路、電子伝 達系、脂肪酸の β 酸化等のエネルギー代謝に関わってい るので、ビタミン B ₂ が欠乏すると、成長抑制を引き起こ す。また、欠乏により、口内炎、口角炎、舌炎、脂漏性 皮膚炎などが起こる。	(2) ア
	ビタミン B ₂ は、皮膚や 粘膜の健康 維持を助け る栄養素で す。	ビタミン B ₂ は、皮膚や 粘膜の健康 維持を助け る栄養素の ひとつで す。		(1) イ
ビタミ ン B ₆	ビタミン B ₆ は、たんぱ く質からの エネルギー の産生と皮 膚や粘膜の 健康維持を 助ける栄養 素です。	ビタミン B ₆ は、たんぱ く質からエ ネルギーを 作るのを助 ける栄養素 です。	1-2 機能 ビタミン B ₆ は、アミノ基転移反応、脱炭酸反応、ラセ ミ化反応などに関与する酵素の補酵素、ピリドキサル 5—リン酸（PLP）として働いている。ビタミン B ₆ は、 免疫系の維持にも重要である。ビタミン B ₆ の欠乏によ り、ペラグラ様症候群、脂漏性皮膚炎、舌炎、口角症、 リンパ球減少症が起こり、成人では、うつ状態、錯乱、 脳波異常、痙攣発作が起こる。また、PN を大量摂取する と、感覚性ニューロパシーを発症する。	(1) ア
		ビタミン B ₆ は、皮膚や 粘膜の健康 維持を助け る栄養素の ひとつで す。		(1) イ

栄養成分	現行の栄養成分の機能表示の文言	新しい栄養成分の機能表示の文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020 年版）の記載	類型
ビタミン B ₁₂	ビタミン B ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	ビタミン B ₁₂ は、赤血球を作るのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。	1-2 機能 ビタミン B ₁₂ は、奇数鎖脂肪酸やアミノ酸（バリン、イソロイシン、トレオニン）の代謝に関与するアデノシル B ₁₂ 依存性メチルマロニル CoA ムターゼと 5-メチルテトラヒドロ葉酸とホモシステインから、メチオニンの生合成に関与するメチルビタミン B ₁₂ 依存性メチオニン合成酵素の補酵素として機能する。ビタミン B ₁₂ の欠乏により、巨赤芽球性貧血、脊髄及び脳の白質障害、末梢神経障害が起こる。	(1) イ
ビタミン C	ビタミン C は、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。	ビタミン C は、 <u>抗酸化作用により、細胞を酸化障害から保護するのを助ける栄養素ひとつ</u> です。	1-2 機能 ビタミン C は、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須である。ビタミン C が欠乏すると、コラーゲン合成ができないので血管がもろくなり出血傾向となり、壊血病となる。壊血病の症状は、疲労倦怠、いらいらする、顔色が悪い、皮下や歯茎からの出血、貧血、筋肉減少、心臓障害、呼吸困難などである。また、ビタミン C は、抗酸化作用があり、生体内でビタミン E と協力して活性酸素を消去して細胞を保護している。	(1) ア
		ビタミン C は、皮膚や粘膜、 <u>骨、血管のコラーゲン合成を助ける栄養素</u> です。		(1) ア
	（新規）	ビタミン C は、腸管での鉄の吸収を助ける栄養素です。	鉄 1-3 消化、吸収、代謝 非ヘム鉄は、腸管上皮細胞刷子縁膜に存在する鉄還元酵素又はアスコルビン酸（ビタミン C）などの還元物質によって Fe ²⁺ となり、divalent metal transporter 1 に結合して吸収される。この吸収はマンガンと競合する。	(2) ア

栄養成分	現行の栄養成分の機能表示の文言	新しい栄養成分の機能表示の文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020 年版）の記載	類型
ビタミン D	ビタミン D は、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。	ビタミン D は、腸管でのカルシウムやリンの <u>吸収を助ける栄養素</u> です。	1-2 機能 ビタミン D は、肝臓で 25-ヒドロキシビタミン D に代謝され、続いて腎臓で活性型である $1\alpha, 25$-ジヒドロキシビタミン D に代謝される。$1\alpha, 25$-ジヒドロキシビタミン D は、標的細胞の核内に存在するビタミン D 受容体と結合し、ビタミン D 依存性たんぱく質の遺伝子発現を誘導する。ビタミン D の主な作用は、ビタミン D 依存性たんぱく質の働きを介して、腸管や肝臓でカルシウムとリンの吸収を促進することである。骨は、コラーゲンを中心としたたんぱく質の枠組みの上に、リン酸カルシウムが沈着（石灰化）して形成され、ビタミン D が欠乏すると、石灰化障害（小児ではくる病、成人では骨軟化症）が惹起される。一方、欠乏よりは軽度の不足であっても、腸管からのカルシウム吸収の低下と腎臓でのカルシウム再吸収が低下し、低カルシウム血症となる。これに伴い二次性副甲状腺機能亢進症が惹起され、骨吸収が亢進し、骨粗鬆症及び骨折のリスクとなる。一方、ビタミン D の過剰摂取により、高カルシウム血症、腎障害、軟組織の石灰化などが起こる。	(1) ア
		ビタミン D は、骨を作るのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。		(1) ア
ビタミン E	ビタミン E は、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。	ビタミン E は、抗酸化作用により、 <u>細胞を酸化障害から保護するのを助ける栄養素のひとつ</u> です。	1-2 機能 ビタミン E は、生体膜を構成する不飽和脂肪酸あるいは他の成分を酸化障害から防御するために、細胞膜のリン脂質二重層内に局在する。動物におけるビタミン E 欠乏実験では、不妊以外に、脳軟化症、肝臓壊死、腎障害、溶血性貧血、筋ジストロフィーなどの症状を呈する。過剰症としては、出血傾向が上昇する。通常の食品からの摂取において、ビタミン E 欠乏症や過剰症は発症しない。	(1) ア
ビタミン K	(新規)	ビタミン K は、骨を作るのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。	1-2 機能 ビタミン K は、肝臓においてプロトロンビンやその他の血液凝固因子を活性化し、血液の凝固を促進するビタミンとして見いだされた。肝臓以外にもビタミン K 依存性に骨に存在するたんぱく質オステオカルシンを活性化し、骨形成を調節すること、さらに、ビタミン K 依存性たんぱく質 MGP (Matrix Gla Protein) の活性化を介して動脈の石灰化を抑制することも重要な生理作用である。ビタミン K が欠乏すると、血液凝固が遅延する。通常の食生活では、ビタミン K 欠乏症は発症しない。	(2) ア
	ビタミン K は、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。	ビタミン K は、血液凝固を正常に保つのを <u>助ける栄養素</u> です。		(1) ア

栄養成分	現行の 栄養成分の 機能表示の 文言	新しい 栄養成分の 機能表示の 文言（案）	日本人の食事摂取基準（2020 年版）の記載	類型
葉酸	葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	葉酸は、赤血球を作るのを <u>助ける栄養素のひとつ</u> です。	1-2 機能 葉酸は、1 個の炭素単位（一炭素単位）を転移させる酵素の補酵素として機能する。葉酸は、DNA や RNA の合成に必要なプリンヌクレオチド及びデオキシピリミジンヌクレオチドの合成に関与しているため、細胞の増殖と深い関係にある。葉酸の欠乏症は、巨赤芽球性貧血（ビタミン B₁₂ 欠乏症によるものと鑑別できない）である。また、葉酸の不足は、動脈硬化の引き金等になる血清ホモシステイン値を高くする。	(1) イ
	葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。	葉酸は、胎児の正常な発育を <u>助ける栄養素</u> です。	5 神経管閉鎖障害発症の予防 胎児の神経管閉鎖障害は、受胎後およそ 28 日で閉鎖する神経管の形成異常であり、臨床的には無脳症、二分脊椎、髄膜瘤などの異常を呈する。神経管閉鎖障害の発生率は、2011～2015 年において 1 万出生（死産を含む）当たり 6 程度で推移していると報告されている。しかし、妊娠中絶も含めるとその発生率は 1.5 倍程度になるのではないかとする報告もある。 受胎前後に葉酸のサプリメントを投与することによって神経管閉鎖障害のリスクが低減することは数多くの介入試験で明らかにされている。また、神経管閉鎖障害の発症予防に有効な赤血球中葉酸濃度を達成するために必要なサプリメントからの葉酸摂取量の増加は、狭義の葉酸として 400 μg/日であるとした先行研究がある。そこで、神経管閉鎖障害発症の予防のために摂取が望まれる葉酸の量を、狭義の葉酸（サプリメントや食品中に強化される葉酸）として 400 μg/日とした。	(1) イ

4. 消費者の認識等に関する調査

4-1 調査の方法

受託者である株式会社クロス・マーケティングがインターネットによるアンケートを実施した。

【対象者】全国の満 18 歳以上 69 歳以下の男女

【アンケート回収期間】令和 5 年 7 月 18 日(火)から同年 7 月 23 日(日)まで

4-2 調査内容の概要

- ア. 属性(対象者の年齢、性別、居住地、
医学や栄養学の専門知識に関する資格保有有無等)
- イ. 食品表示制度等の理解・活用状況
(食生活、栄養表示・栄養機能食品の理解・活用状況)
- ウ. 栄養成分の機能表示の認識

4-3 表示上の注意

- ・集計結果は原則として小数第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合がある。
- ・各表の比率(%)は縦軸(全体・性年代別・医学や栄養学の専門知識に関する資格保有の有無などの属性)

4-4 調査結果

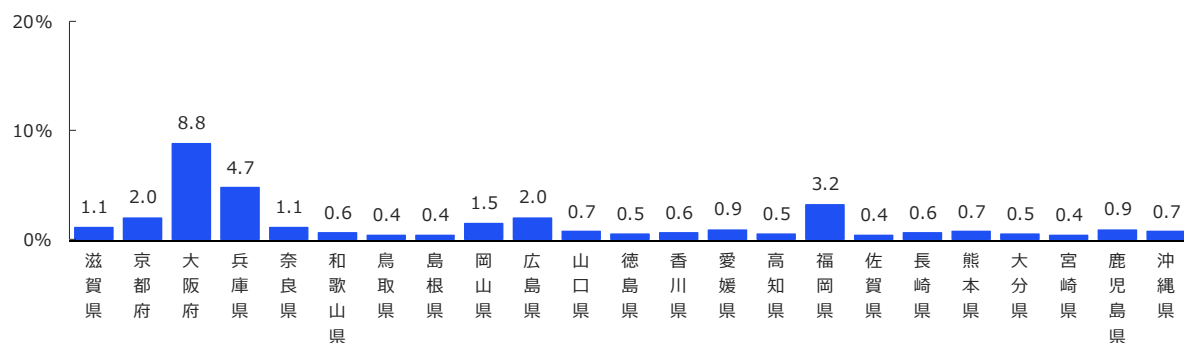
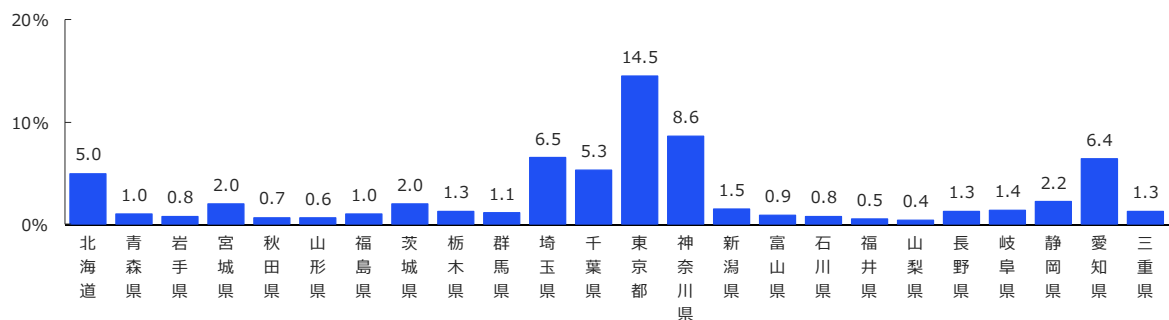
属性

全国の男女 18-69 歳を均等割付けで、各 1,000 サンプルずつ合計 10,000 サンプル回収。「医学・栄養学の専門知識に関する資格あり」の構成については下記の通り。

医学・栄養学の専門知識に関する資格あり	全体	704 人 (7%)
	男性	271 人 (2.7%)
	女性	433 人 (4.3%)
	18-29 歳	180 人 (1.8%)
	30-39 歳	183 人 (1.8%)
	40-49 歳	143 人 (1.4%)
	50-59 歳	104 人 (1.0%)
	60-69 歳	94 人 (0.9%)

Q あなたのお住まい（都道府県）をお答えください。

■居住地 (N=10,000)



Q あなたの最終学歴をお答えください。

■最終学歴 (N=10,000)

		(%)				(人)				
		中学校以下	高等学校	短期大学・専門学校 (高専を含む)	大学・大学院		中学校 以下	高等学校	短期 大学・ 専門学校 (高専を 含む)	大学・ 大学院
全体		2.4	29.0	22.0	46.6	10,000	240	2,901	2,195	4,664
性別	男性	2.6	27.7	12.7	57.0	5,000	129	1,386	633	2,852
	女性	2.2	30.3	31.2	36.2	5,000	111	1,515	1,562	1,812
年齢層別	18-29歳	3.4	30.9	15.7	50.1	2,000	68	617	313	1,002
	30-39歳	3.2	23.8	19.8	53.3	2,000	63	476	396	1,065
	40-49歳	3.1	25.9	25.9	45.1	2,000	62	518	518	902
	50-59歳	1.7	32.3	26.5	39.6	2,000	33	645	530	792
	60-69歳	0.7	32.3	21.9	45.2	2,000	14	645	438	903
	70歳以上	0.7	32.3	21.9	45.2	2,000	14	645	438	903
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	0.7	7.5	34.5	57.2	704	5	53	243	403
	資格なし	2.5	30.6	21.0	45.8	9,296	235	2,848	1,952	4,261

Q あなたは、主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

■主食・主菜・副菜喫食状況 (N=10,000)

		ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどない	全くない	(人)					
								ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどない	全くない
全体		28.0	17.5	21.6	24.6	8.4	10,000	2,804	1,746	2,157	2,456	837
性別	男性	27.9	17.9	21.1	24.0	9.0	5,000	1,397	897	1,053	1,201	452
	女性	28.1	17.0	22.1	25.1	7.7	5,000	1,407	849	1,104	1,255	385
年齢層別	18-29歳	23.4	15.9	21.9	25.4	13.6	2,000	467	317	438	507	271
	30-39歳	23.7	16.8	23.8	25.3	10.4	2,000	474	336	476	506	208
	40-49歳	25.0	18.3	22.6	26.4	7.9	2,000	499	365	451	528	157
	50-59歳	31.4	17.5	20.9	24.8	5.6	2,000	627	349	417	495	112
	60-69歳	36.9	19.0	18.8	21.0	4.5	2,000	737	379	375	420	89
	70歳以上	36.9	19.0	18.8	21.0	4.5	2,000	737	379	375	420	89
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	35.9	23.2	20.7	16.1	4.1	704	253	163	146	113	29
	資格なし	27.4	17.0	21.6	25.2	8.7	9,296	2,551	1,583	2,011	2,343	808

食品表示制度等の理解・活用状況

Q あなたは、下記の「栄養成分表示」を見たことがありますか。

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.8g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	1.9g

■栄養成分表示認知 (N=10,000)

		ある	ない	(%)	n=	ある	ない	(人)
全体		87.8	12.2		10,000	8,777	1,223	
性別	男性	84.5	15.5		5,000	4,223	777	
	女性	91.1	8.9		5,000	4,554	446	
年齢層別	18-29歳	86.7	13.3		2,000	1,734	266	
	30-39歳	90.2	9.9		2,000	1,803	197	
	40-49歳	90.2	9.8		2,000	1,804	196	
	50-59歳	87.0	13.0		2,000	1,740	260	
	60-69歳	84.8	15.2		2,000	1,696	304	
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	92.8	7.2		704	653	51	
	資格なし	87.4	12.6		9,296	8,124	1,172	

Q あなたは、現在、ふだんの食生活において、「栄養成分表示」を参考にしていますか。(栄養成分表示を見たことがあると回答した者のみ回答)

■栄養成分表示の参考 (N=8,777)

		参考にしている・計		参考にしていない・計		(%)						(人)
		いつも 参考にしている	ときどき 参考にしている	あまり 参考にしていない	全く 参考にしていない		いつも 参考にし ている	ときどき 参考にし ている	あまり 参考にし ていない	全く 参考にし ていない		
全体		13.0	40.9	31.3	14.7		8,777	1,145	3,594	2,745	1,293	
性別	男性	11.0	36.3	34.0	18.6		4,223	466	1,533	1,437	787	
	女性	14.9	45.3	28.7	11.1		4,554	679	2,061	1,308	506	
年齢層別	18-29歳	15.5	42.4	26.8	15.3		1,734	268	735	465	266	
	30-39歳	15.2	43.4	29.0	12.4		1,803	274	782	523	224	
	40-49歳	12.3	41.6	31.4	14.7		1,804	221	751	566	266	
	50-59歳	12.2	39.9	31.6	16.2		1,740	213	695	550	282	
	60-69歳	10.0	37.2	37.8	15.0		1,696	169	631	641	255	
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	25.9	47.2	21.4	5.5		653	169	308	140	36	
	資格なし	12.0	40.4	32.1	15.5		8,124	976	3,286	2,605	1,257	

Q あなたは、今後、ふだんの食生活において、「栄養成分表示」を参考にしたいと思いますか。

■栄養成分表示の参考意向 (N=10, 000)

		そう思う-計				そう思わない-計		(%)							(人)
		非常にそう思う	ややそう思う	どちらとも いえない	あまり そう思わない	そう思わない									
全体		16.9	38.3		28.0	10.9	5.9								
性別	男性	13.7	33.4		32.3	12.7	7.9								
	女性	20.2	43.2		23.6	9.0	4.0								
年齢層別	18-29歳	21.1	37.9		23.6	9.5	8.0								
	30-39歳	19.4	39.2		26.1	9.9	5.6								
	40-49歳	15.4	39.7		27.8	11.6	5.7								
	50-59歳	15.2	38.3		30.2	11.1	5.4								
	60-69歳	13.7	36.6		32.3	12.5	5.0								
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	27.6		45.5	17.8	6.7	2.6								
	資格なし	16.1	37.8		28.7	11.2	6.2								

10,000	1,693	3,833	2,796	1,087	591
5,000	684	1,671	1,615	637	393
5,000	1,009	2,162	1,181	450	198
2,000	422	758	471	189	160
2,000	387	783	522	197	111
2,000	307	794	555	231	113
2,000	303	766	603	221	107
2,000	274	732	645	249	100
704	194	320	125	47	18
9,296	1,499	3,513	2,671	1,040	573

Q あなたは、「栄養機能食品」を知っていますか。

■栄養機能食品の認知 (N=10, 000)

		どのようなものか知っている	聞いたことはあるが、どのようなものか知らない	聞いたこともなく、どのようなものかも知らない	(%)					(人)
							どのようなものか知っている	聞いたことはあるが、どのようなものか知らない	聞いたこともなく、どのようなものかも知らない	
全体		24.8	63.6	11.6	10,000	2,481	6,363	1,156		
性別	男性	21.7	63.9	14.5	5,000	1,083	3,194	723		
	女性	28.0	63.4	8.7	5,000	1,398	3,169	433		
年齢層別	18-29歳	26.8	57.6	15.7	2,000	535	1,151	314		
	30-39歳	27.1	61.1	11.8	2,000	542	1,222	236		
	40-49歳	23.7	66.5	9.9	2,000	473	1,330	197		
	50-59歳	23.2	66.1	10.7	2,000	464	1,322	214		
	60-69歳	23.4	66.9	9.8	2,000	467	1,338	195		
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	57.0	38.2	4.8	704	401	269	34		
	資格なし	22.4	65.6	12.1	9,296	2,080	6,094	1,122		

Q あなたは、「栄養機能食品」を摂取したことがありますか。

■栄養機能食品の摂取 (N=10,000)

		現在 摂取している	以前摂取して いたが、今 は摂取 していない	摂取したことは ないが、 今後摂取し てみたい	これまでに摂取 したことはなく、 今後摂取する 予定もない	これまでに摂取 したことがあるか わからない	(%)		現在 摂取して いる	以前摂 取してい たが、今 は摂取し ていない	摂取した ことはな い、今 後摂取し てみたい	これまで に摂取し たことは なく、今 後摂取す る予定も ない	これまで に摂取し たことがあ るかわか らない	(人)
全体		13.7	14.6	22.7	16.0	33.1		10,000	1,371	1,456	2,268	1,598	3,307	
性別	男性	13.3	12.2	21.1	16.5	36.9		5,000	664	609	1,053	827	1,847	
	女性	14.1	16.9	24.3	15.4	29.2		5,000	707	847	1,215	771	1,460	
年齢層別	18～29歳	14.8	16.8	22.2	12.8	33.6		2,000	295	336	443	255	671	
	30～39歳	17.5	18.1	20.5	12.5	31.5		2,000	350	362	409	249	630	
	40～49歳	13.4	15.2	24.3	15.9	31.3		2,000	268	304	485	318	625	
	50～59歳	11.0	12.8	23.0	18.0	35.3		2,000	220	256	460	359	705	
	60～69歳	11.9	9.9	23.6	20.9	33.8		2,000	238	198	471	417	676	
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	25.9	22.7	21.4	16.1	13.9		704	182	160	151	113	98	
	資格なし	12.8	13.9	22.8	16.0	34.5		9,296	1,189	1,296	2,117	1,485	3,209	

Q あなたは、下記の「栄養素等表示基準値」を活用した表示を見たことがありますか。



■栄養素等表示基準値の認知 (N=10,000)

		ある	ない	(%)		ある	ない	(人)
全体		31.8	68.2		10,000	3,184	6,816	
性別	男性	26.8	73.2		5,000	1,342	3,658	
	女性	36.8	63.2		5,000	1,842	3,158	
年齢層別	18～29歳	42.8	57.3		2,000	855	1,145	
	30～39歳	39.7	60.3		2,000	794	1,206	
	40～49歳	32.4	67.6		2,000	648	1,352	
	50～59歳	25.4	74.7		2,000	507	1,493	
	60～69歳	19.0	81.0		2,000	380	1,620	
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	53.7	46.3		704	378	326	
	資格なし	30.2	69.8		9,296	2,806	6,490	

Q あなたは、現在、ふだんの食生活において、「栄養素等表示基準値」を活用した表示を参考にしていますか。（「栄養素等表示基準値」を活用した表示を見たことがあると回答した者のみ回答）

■栄養素等表示基準値の参考（N=3,184）

		参考にしている・計		参考にしていない・計		(%)					(人)
		いつも参考にしている	ときどき参考にしている	あまり参考にしていない	全く参考にしていない			いつも参考にしている	ときどき参考にしている	あまり参考にしていない	全く参考にしていない
全体		14.1	44.0	31.1	10.9		3,184	448	1,400	989	347
性別	男性	13.1	42.3	33.0	11.5		1,342	176	568	443	155
	女性	14.8	45.2	29.6	10.4		1,842	272	832	546	192
年齢層別	18～29歳	13.8	40.0	32.9	13.3		855	118	342	281	114
	30～39歳	18.1	39.7	30.9	11.3		794	144	315	245	90
	40～49歳	12.0	49.5	28.5	9.9		648	78	321	185	64
	50～59歳	13.2	46.7	30.8	9.3		507	67	237	156	47
	60～69歳	10.8	48.7	32.1	8.4		380	41	185	122	32
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	27.5	41.5	24.3	6.6		378	104	157	92	25
	資格なし	12.3	44.3	32.0	11.5		2,806	344	1,243	897	322

Q あなたは、今後、ふだんの食生活において、「栄養素等表示基準値」を活用した表示を参考にしたいと思いますか。

■栄養素等表示基準値の参考意向（N=10,000）

		そう思う・計		どちらともいえない		そう思わない・計		(%)						(人)
		非常にそう思う	ややそう思う			あまりそう思わない	そう思わない			非常にそう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない
全体		8.4	32.1	36.9		14.0	8.6		10,000	840	3,207	3,692	1,397	864
性別	男性	6.5	28.1	38.6		16.1	10.7		5,000	323	1,404	1,932	804	537
	女性	10.3	36.1	35.2		11.9	6.5		5,000	517	1,803	1,760	593	327
年齢層別	18～29歳	10.2	33.5	32.6		13.4	10.4		2,000	204	669	652	267	208
	30～39歳	10.3	31.9	35.4		13.6	8.9		2,000	206	637	708	271	178
	40～49歳	7.8	34.1	36.8		13.1	8.4		2,000	155	681	736	261	167
	50～59歳	7.5	32.1	38.6		14.5	7.5		2,000	149	641	772	289	149
	60～69歳	6.3	29.0	41.2		15.5	8.1		2,000	126	579	824	309	162
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	17.9	37.8	28.1		10.5	5.7		704	126	266	198	74	40
	資格なし	7.7	31.6	37.6		14.2	8.9		9,296	714	2,941	3,494	1,323	824

栄養機能成分機能表示

Q あなたは、下記それぞれの説明文が分かりやすいと思いますか。

■n-3系脂肪酸

「皮膚の健康維持を助ける栄養素」（現行の文言）（N=10,000）

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		19.1	50.9	21.6	8.4		10,000	1,913	5,085	2,162	840	
性別	男性	15.8	49.5	24.7	10.0		5,000	792	2,475	1,235	498	
	女性	22.4	52.2	18.5	6.8		5,000	1,121	2,610	927	342	
年齢層別	18-29歳	27.1	46.1	17.5	9.4		2,000	541	922	350	187	
	30-39歳	23.7	50.8	18.2	7.4		2,000	473	1,016	364	147	
	40-49歳	18.9	53.4	20.6	7.2		2,000	377	1,068	412	143	
	50-59歳	14.4	51.1	24.9	9.7		2,000	287	1,022	498	193	
	60-69歳	11.8	52.9	26.9	8.5		2,000	235	1,057	538	170	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	27.0	50.7	16.6	5.7		704	190	357	117	40	
	資格なし	18.5	50.9	22.0	8.6		9,296	1,723	4,728	2,045	800	

■亜鉛

「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		17.1	48.6	23.8	10.4		10,000	1,711	4,863	2,383	1,043
性別	男性	13.7	47.1	26.9	12.4		5,000	683	2,355	1,343	619
	女性	20.6	50.2	20.8	8.5		5,000	1,028	2,508	1,040	424
年齢層別	18-29歳	23.7	44.2	21.3	10.8		2,000	474	884	426	216
	30-39歳	20.3	50.0	20.9	9.0		2,000	405	999	417	179
	40-49歳	17.2	50.2	22.3	10.4		2,000	344	1,004	445	207
	50-59歳	13.7	47.9	26.5	12.0		2,000	273	957	530	240
	60-69歳	10.8	51.0	28.3	10.1		2,000	215	1,019	565	201
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.6	49.7	20.3	6.4		704	166	350	143	45
	資格なし	16.6	48.5	24.1	10.7		9,296	1,545	4,513	2,240	998

「味覚を正常に保つのに必要な栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		19.3	50.7	21.7	8.3		10,000	1,931	5,070	2,173	826
性別	男性	16.6	49.5	24.2	9.7		5,000	832	2,474	1,211	483
	女性	22.0	51.9	19.2	6.9		5,000	1,099	2,596	962	343
年齢層別	18-29歳	28.2	44.7	18.5	8.8		2,000	563	893	369	175
	30-39歳	23.5	50.5	18.5	7.7		2,000	469	1,009	369	153
	40-49歳	17.7	53.6	21.9	6.9		2,000	354	1,071	437	138
	50-59歳	15.0	51.5	24.0	9.6		2,000	299	1,030	480	191
	60-69歳	12.3	53.4	25.9	8.5		2,000	246	1,067	518	169
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	26.3	49.9	18.9	5.0		704	185	351	133	35
	資格なし	18.8	50.8	21.9	8.5		9,296	1,746	4,719	2,040	791

「味覚を正常に保つのを助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		16.3	47.2	25.0	11.4		10,000	1,634	4,718	2,504	1,144
性別	男性	14.2	46.5	26.6	12.8		5,000	708	2,325	1,329	638
	女性	18.5	47.9	23.5	10.1		5,000	926	2,393	1,175	506
年齢層別	18-29歳	24.2	43.1	20.8	12.0		2,000	484	861	416	239
	30-39歳	19.9	46.0	23.2	11.0		2,000	398	919	464	219
	40-49歳	15.1	50.2	24.3	10.6		2,000	301	1,003	485	211
	50-59歳	12.9	48.0	26.8	12.4		2,000	258	960	535	247
	60-69歳	9.7	48.8	30.2	11.4		2,000	193	975	604	228
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	24.7	46.9	20.0	8.4		704	174	330	141	59
	資格なし	15.7	47.2	25.4	11.7		9,296	1,460	4,388	2,363	1,085

■亜鉛

「たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素」
(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		
全体		8.8	35.8	41.2	14.3		10,000	875	3,575	4,119	1,431	
性別	男性	8.4	35.9	40.7	14.9		5,000	421	1,795	2,037	747	
	女性	9.1	35.6	41.6	13.7		5,000	454	1,780	2,082	684	
年齢層別	18～29歳	13.3	36.8	34.6	15.4		2,000	266	736	691	307	
	30～39歳	10.3	38.0	38.5	13.4		2,000	205	759	769	267	
	40～49歳	7.9	38.2	40.4	13.6		2,000	157	763	808	272	
	50～59歳	6.6	33.8	45.4	14.4		2,000	131	675	907	287	
	60～69歳	5.8	32.1	47.2	14.9		2,000	116	642	944	298	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	16.2	38.2	34.7	10.9		704	114	269	244	77	
	資格なし	8.2	35.6	41.7	14.6		9,296	761	3,306	3,875	1,354	

「たんぱく質や核酸の代謝を助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい							
全体		10.6	38.7	35.9	14.8		10,000	1,063	3,865	3,592	1,480	
性別	男性	9.8	38.6	35.0	16.6		5,000	488	1,930	1,752	830	
	女性	11.5	38.7	36.8	13.0		5,000	575	1,935	1,840	650	
年齢層別	18－29歳	15.7	37.1	31.8	15.5		2,000	314	741	636	309	
	30－39歳	12.6	39.2	34.5	13.8		2,000	251	783	690	276	
	40－49歳	9.4	40.4	35.1	15.2		2,000	188	807	701	304	
	50－59歳	8.4	37.3	38.8	15.6		2,000	167	746	776	311	
	60－69歳	7.2	39.4	39.5	14.0		2,000	143	788	789	280	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	18.8	39.6	32.4	9.2		704	132	279	228	65	
	資格なし	10.0	38.6	36.2	15.2		9,296	931	3,586	3,364	1,415	

■カリウム

「正常な血圧を保つのに必要な栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		25.0	53.8	14.7	6.5		10,000	2,501	5,380	1,465	654	
性別	男性	21.6	53.6	17.1	7.7		5,000	1,078	2,682	856	384	
	女性	28.5	54.0	12.2	5.4		5,000	1,423	2,698	609	270	
年齢層別	18-29歳	32.5	46.8	13.1	7.7		2,000	650	935	261	154	
	30-39歳	28.0	51.8	14.2	6.1		2,000	560	1,035	283	122	
	40-49歳	24.1	55.5	14.8	5.7		2,000	481	1,110	295	114	
	50-59歳	21.4	55.8	15.9	7.0		2,000	427	1,115	318	140	
	60-69歳	19.2	59.3	15.4	6.2		2,000	383	1,185	308	124	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	33.2	50.4	11.8	4.5		704	234	355	83	32	
	資格なし	24.4	54.1	14.9	6.7		9,296	2,267	5,025	1,382	622	

「血圧を正常に保つのを助ける栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		25.8	53.1	13.6	7.5		10,000	2,580	5,311	1,360	749	
性別	男性	22.0	53.3	15.8	8.9		5,000	1,099	2,663	791	447	
	女性	29.6	53.0	11.4	6.0		5,000	1,481	2,648	569	302	
年齢層別	18-29歳	32.8	45.7	12.5	9.0		2,000	656	914	250	180	
	30-39歳	28.9	51.0	12.9	7.3		2,000	578	1,019	257	146	
	40-49歳	24.7	55.5	13.3	6.6		2,000	494	1,110	265	131	
	50-59歳	22.6	53.8	16.1	7.6		2,000	451	1,076	322	151	
	60-69歳	20.1	59.6	13.3	7.1		2,000	401	1,192	266	141	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	33.5	49.6	11.5	5.4		704	236	349	81	38	
	資格なし	25.2	53.4	13.8	7.6		9,296	2,344	4,962	1,279	711	

■カルシウム

「骨や歯の形成に必要な栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		28.8	53.6	11.8	5.8		10,000	2,883	5,359	1,178	580
性別	男性	24.2	53.7	15.0	7.1		5,000	1,209	2,687	748	356
	女性	33.5	53.4	8.6	4.5		5,000	1,674	2,672	430	224
年齢層別	18-29歳	38.0	44.6	10.9	6.6		2,000	759	892	217	132
	30-39歳	33.3	50.8	10.9	5.1		2,000	666	1,016	217	101
	40-49歳	29.1	54.7	11.2	5.1		2,000	581	1,093	224	102
	50-59歳	23.4	56.7	13.7	6.3		2,000	468	1,133	274	125
	60-69歳	20.5	61.3	12.3	6.0		2,000	409	1,225	246	120
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	37.6	50.0	8.5	3.8		704	265	352	60	27
	資格なし	28.2	53.9	12.0	5.9		9,296	2,618	5,007	1,118	553

「骨や歯を作るのに必要な栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		33.1	51.1	10.5	5.3		10,000	3,306	5,113	1,050	531
性別	男性	28.4	51.9	13.3	6.5		5,000	1,421	2,593	663	323
	女性	37.7	50.4	7.7	4.2		5,000	1,885	2,520	387	208
年齢層別	18-29歳	41.9	42.4	9.4	6.5		2,000	837	847	187	129
	30-39歳	37.2	47.8	10.7	4.4		2,000	743	956	213	88
	40-49歳	33.1	53.6	9.0	4.4		2,000	661	1,071	180	88
	50-59歳	28.0	54.3	11.5	6.2		2,000	560	1,086	230	124
	60-69歳	25.3	57.7	12.0	5.1		2,000	505	1,153	240	102
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	42.5	46.6	8.0	3.0		704	299	328	56	21
	資格なし	32.3	51.5	10.7	5.5		9,296	3,007	4,785	994	510

■鉄

「赤血球を作るのに必要な栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		19.8	48.8	21.5	9.9		10,000	1,979	4,884	2,149	988
性別	男性	17.2	48.7	23.0	11.1		5,000	858	2,435	1,152	555
	女性	22.4	49.0	19.9	8.7		5,000	1,121	2,449	997	433
年齢層別	18-29歳	28.4	42.6	18.1	11.0		2,000	568	851	362	219
	30-39歳	22.6	50.0	19.5	8.0		2,000	452	1,000	389	159
	40-49歳	18.3	50.8	21.8	9.1		2,000	366	1,016	436	182
	50-59歳	16.7	48.5	24.3	10.7		2,000	333	969	485	213
	60-69歳	13.0	52.4	23.9	10.8		2,000	260	1,048	477	215
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	28.7	48.9	17.0	5.4		704	202	344	120	38
	資格なし	19.1	48.8	21.8	10.2		9,296	1,777	4,540	2,029	950

■銅

「赤血球の形成を助ける栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		15.9	48.9	26.2	9.0		10,000	1,593	4,885	2,620	902
性別	男性	14.2	48.9	26.8	10.1		5,000	712	2,444	1,339	505
	女性	17.6	48.8	25.6	7.9		5,000	881	2,441	1,281	397
年齢層別	18-29歳	24.8	46.2	19.7	9.4		2,000	495	924	393	188
	30-39歳	19.0	49.3	24.0	7.9		2,000	379	985	479	157
	40-49歳	13.9	51.7	26.3	8.2		2,000	277	1,033	526	164
	50-59歳	12.3	48.1	29.2	10.5		2,000	245	962	583	210
	60-69歳	9.9	49.1	32.0	9.2		2,000	197	981	639	183
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.2	51.1	21.4	4.3		704	163	360	151	30
	資格なし	15.4	48.7	26.6	9.4		9,296	1,430	4,525	2,469	872

「赤血球を作るのを助ける栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		18.9	50.7	22.0	8.4		10,000	1,894	5,068	2,195	843
性別	男性	16.7	50.6	23.2	9.5		5,000	833	2,531	1,159	477
	女性	21.2	50.7	20.7	7.3		5,000	1,061	2,537	1,036	366
年齢層別	18-29歳	27.8	44.4	19.1	8.8		2,000	555	888	382	175
	30-39歳	21.6	51.0	19.6	7.9		2,000	431	1,020	392	157
	40-49歳	18.5	53.4	21.0	7.2		2,000	369	1,067	420	144
	50-59歳	15.4	50.7	24.1	9.9		2,000	308	1,013	481	198
	60-69歳	11.6	54.0	26.0	8.5		2,000	231	1,080	520	169
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	26.0	52.8	16.3	4.8		704	183	372	115	34
	資格なし	18.4	50.5	22.4	8.7		9,296	1,711	4,696	2,080	809

■銅

「多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素」(現行の文言)
(N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		9.9	40.5	37.2	12.3		10,000	993	4,053	3,720	1,234
性別	男性	8.9	39.5	38.0	13.6		5,000	447	1,973	1,900	680
	女性	10.9	41.6	36.4	11.1		5,000	546	2,080	1,820	554
年齢層別	18-29歳	14.1	40.6	32.2	13.2		2,000	282	811	643	264
	30-39歳	12.7	41.8	33.7	11.8		2,000	254	836	674	236
	40-49歳	8.9	42.8	36.4	11.9		2,000	178	856	728	238
	50-59歳	7.2	39.1	41.3	12.5		2,000	144	781	826	249
	60-69歳	6.8	38.5	42.5	12.4		2,000	135	769	849	247
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	13.9	45.6	31.1	9.4		704	98	321	219	66
	資格なし	9.6	40.1	37.7	12.6		9,296	895	3,732	3,501	1,168

「エネルギーを作るのを助ける栄養素」(N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		21.3	51.0	19.6	8.2		10,000	2,125	5,096	1,964	815
性別	男性	17.6	49.9	22.6	9.9		5,000	878	2,496	1,132	494
	女性	24.9	52.0	16.6	6.4		5,000	1,247	2,600	832	321
年齢層別	18-29歳	29.9	44.6	16.2	9.5		2,000	597	891	323	189
	30-39歳	24.3	50.3	18.1	7.3		2,000	486	1,006	362	146
	40-49歳	19.8	53.2	19.9	7.2		2,000	395	1,064	398	143
	50-59歳	17.6	51.6	21.9	9.0		2,000	351	1,032	438	179
	60-69歳	14.8	55.2	22.2	7.9		2,000	296	1,103	443	158
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	31.8	46.6	16.8	4.8		704	224	328	118	34
	資格なし	20.4	51.3	19.9	8.4		9,296	1,901	4,768	1,846	781

■マグネシウム

「骨や歯の形成に必要な栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		28.8	53.6	11.8	5.8		10,000	2,883	5,359	1,178	580	
性別	男性	24.2	53.7	15.0	7.1		5,000	1,209	2,687	748	356	
	女性	33.5	53.4	8.6	4.5		5,000	1,674	2,672	430	224	
年齢層別	18-29歳	38.0	44.6	10.9	6.6		2,000	759	892	217	132	
	30-39歳	33.3	50.8	10.9	5.1		2,000	666	1,016	217	101	
	40-49歳	29.1	54.7	11.2	5.1		2,000	581	1,093	224	102	
	50-59歳	23.4	56.7	13.7	6.3		2,000	468	1,133	274	125	
	60-69歳	20.5	61.3	12.3	6.0		2,000	409	1,225	246	120	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	37.6	50.0	8.5	3.8		704	265	352	60	27	
	資格なし	28.2	53.9	12.0	5.9		9,296	2,618	5,007	1,118	553	

「骨や歯を作るのを助ける栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		31.6	51.3	11.2	5.9		10,000	3,160	5,127	1,120	593	
性別	男性	26.5	52.3	13.7	7.5		5,000	1,325	2,614	687	374	
	女性	36.7	50.3	8.7	4.4		5,000	1,835	2,513	433	219	
年齢層別	18-29歳	40.2	42.6	10.1	7.1		2,000	804	852	202	142	
	30-39歳	37.2	48.0	9.6	5.3		2,000	744	959	192	105	
	40-49歳	30.1	54.0	11.2	4.8		2,000	602	1,079	223	96	
	50-59歳	26.8	53.6	13.0	6.7		2,000	536	1,071	259	134	
	60-69歳	23.7	58.3	12.2	5.8		2,000	474	1,166	244	116	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	38.6	47.9	10.1	3.4		704	272	337	71	24	
	資格なし	31.1	51.5	11.3	6.1		9,296	2,888	4,790	1,049	569	

■マグネシウム

「多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		
全体		8.7	35.5	40.9	14.9		10,000	870	3,553	4,088	1,489	
性別	男性	8.2	34.5	41.2	16.0		5,000	412	1,727	2,059	802	
	女性	9.2	36.5	40.6	13.7		5,000	458	1,826	2,029	687	
年齢層別	18～29歳	13.5	35.2	34.7	16.7		2,000	269	704	693	334	
	30～39歳	10.2	38.6	36.5	14.8		2,000	203	772	730	295	
	40～49歳	7.5	36.2	41.9	14.5		2,000	150	724	837	289	
	50～59歳	6.7	34.9	44.4	14.1		2,000	134	697	888	281	
	60～69歳	5.7	32.8	47.0	14.5		2,000	114	656	940	290	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	13.8	38.4	37.2	10.7		704	97	270	262	75	
	資格なし	8.3	35.3	41.2	15.2		9,296	773	3,283	3,826	1,414	

「エネルギーを作るのを助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		
全体		21.3	51.0	19.6	8.2	10,000	2,125	5,096	1,964	815		
性別	男性	17.6	49.9	22.6	9.9	5,000	878	2,496	1,132	494		
	女性	24.9	52.0	16.6	6.4	5,000	1,247	2,600	832	321		
年齢層別	18－29歳	29.9	44.6	16.2	9.5	2,000	597	891	323	189		
	30－39歳	24.3	50.3	18.1	7.3	2,000	486	1,006	362	146		
	40－49歳	19.8	53.2	19.9	7.2	2,000	395	1,064	398	143		
	50－59歳	17.6	51.6	21.9	9.0	2,000	351	1,032	438	179		
	60－69歳	14.8	55.2	22.2	7.9	2,000	296	1,103	443	158		
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	31.8	46.6	16.8	4.8	704	224	328	118	34		
	資格なし	20.4	51.3	19.9	8.4	9,296	1,901	4,768	1,846	781		

「血液循環を正常に保つのを助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)		とても 分かり やすい	分かり やすい	やや 分かり にくい	分かり にくい	(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい							
全体		17.0	51.2	23.1	8.7		10,000	1,701	5,124	2,305	870	
性別	男性	14.4	49.9	25.8	9.9		5,000	721	2,495	1,290	494	
	女性	19.6	52.6	20.3	7.5		5,000	980	2,629	1,015	376	
年齢層別	18～29歳	25.3	46.1	19.5	9.2		2,000	506	922	389	183	
	30～39歳	18.7	52.8	20.7	7.8		2,000	374	1,056	414	156	
	40～49歳	16.3	53.0	22.6	8.2		2,000	326	1,059	452	163	
	50～59歳	13.7	50.9	25.9	9.6		2,000	273	1,017	518	192	
	60～69歳	11.1	53.5	26.6	8.8		2,000	222	1,070	532	176	
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	24.3	48.6	20.6	6.5		704	171	342	145	46	
	資格なし	16.5	51.4	23.2	8.9		9,296	1,530	4,782	2,160	824	

■ナイアシン

「エネルギーを作るのを助ける栄養素」 (N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい							
全体		21.3	51.0	19.6	8.2		10,000	2,125	5,096	1,964	815	
性別	男性	17.6	49.9	22.6	9.9		5,000	878	2,496	1,132	494	
	女性	24.9	52.0	16.6	6.4		5,000	1,247	2,600	832	321	
年齢層別	18～29歳	29.9	44.6	16.2	9.5		2,000	597	891	323	189	
	30～39歳	24.3	50.3	18.1	7.3		2,000	486	1,006	362	146	
	40～49歳	19.8	53.2	19.9	7.2		2,000	395	1,064	398	143	
	50～59歳	17.6	51.6	21.9	9.0		2,000	351	1,032	438	179	
	60～69歳	14.8	55.2	22.2	7.9		2,000	296	1,103	443	158	
医学・栄養学の専門知識に関する資格の有無	資格あり	31.8	46.6	16.8	4.8		704	224	328	118	34	
	資格なし	20.4	51.3	19.9	8.4		9,296	1,901	4,768	1,846	781	

「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」 (N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)		とても 分かり やすい	分かり やすい	やや 分かり にくい	分かり にくい	(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい							
全体		17.1	48.6	23.8	10.4		10,000	1,711	4,863	2,383	1,043	
性別	男性	13.7	47.1	26.9	12.4		5,000	683	2,355	1,343	619	
	女性	20.6	50.2	20.8	8.5		5,000	1,028	2,508	1,040	424	
年齢層別	18－29歳	23.7	44.2	21.3	10.8		2,000	474	884	426	216	
	30－39歳	20.3	50.0	20.9	9.0		2,000	405	999	417	179	
	40－49歳	17.2	50.2	22.3	10.4		2,000	344	1,004	445	207	
	50－59歳	13.7	47.9	26.5	12.0		2,000	273	957	530	240	
	60－69歳	10.8	51.0	28.3	10.1		2,000	215	1,019	565	201	
医学・栄養学の 専門知識に関する 資格有無	資格あり	23.6	49.7	20.3	6.4		704	166	350	143	45	
	資格なし	16.6	48.5	24.1	10.7		9,296	1,545	4,513	2,240	998	

■パントテン酸

「エネルギーを作るのを助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		21.3	51.0	19.6	8.2		10,000	2,125	5,096	1,964	815
性別	男性	17.6	49.9	22.6	9.9		5,000	878	2,496	1,132	494
	女性	24.9	52.0	16.6	6.4		5,000	1,247	2,600	832	321
年齢層別	18-29歳	29.9	44.6	16.2	9.5		2,000	597	891	323	189
	30-39歳	24.3	50.3	18.1	7.3		2,000	486	1,006	362	146
	40-49歳	19.8	53.2	19.9	7.2		2,000	395	1,064	398	143
	50-59歳	17.6	51.6	21.9	9.0		2,000	351	1,032	438	179
	60-69歳	14.8	55.2	22.2	7.9		2,000	296	1,103	443	158
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	31.8	46.6	16.8	4.8		704	224	328	118	34
	資格なし	20.4	51.3	19.9	8.4		9,296	1,901	4,768	1,846	781

「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」 (現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		17.1	48.6	23.8	10.4		10,000	1,711	4,863	2,383	1,043
性別	男性	13.7	47.1	26.9	12.4		5,000	683	2,355	1,343	619
	女性	20.6	50.2	20.8	8.5		5,000	1,028	2,508	1,040	424
年齢層別	18-29歳	23.7	44.2	21.3	10.8		2,000	474	884	426	216
	30-39歳	20.3	50.0	20.9	9.0		2,000	405	999	417	179
	40-49歳	17.2	50.2	22.3	10.4		2,000	344	1,004	445	207
	50-59歳	13.7	47.9	26.5	12.0		2,000	273	957	530	240
	60-69歳	10.8	51.0	28.3	10.1		2,000	215	1,019	565	201
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.6	49.7	20.3	6.4		704	166	350	143	45
	資格なし	16.6	48.5	24.1	10.7		9,296	1,545	4,513	2,240	998

■ビオチン

「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」 (現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		17.1	48.6	23.8	10.4		10,000	1,711	4,863	2,383	1,043
性別	男性	13.7	47.1	26.9	12.4		5,000	683	2,355	1,343	619
	女性	20.6	50.2	20.8	8.5		5,000	1,028	2,508	1,040	424
年齢層別	18-29歳	23.7	44.2	21.3	10.8		2,000	474	884	426	216
	30-39歳	20.3	50.0	20.9	9.0		2,000	405	999	417	179
	40-49歳	17.2	50.2	22.3	10.4		2,000	344	1,004	445	207
	50-59歳	13.7	47.9	26.5	12.0		2,000	273	957	530	240
	60-69歳	10.8	51.0	28.3	10.1		2,000	215	1,019	565	201
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.6	49.7	20.3	6.4		704	166	350	143	45
	資格なし	16.6	48.5	24.1	10.7		9,296	1,545	4,513	2,240	998

■ビタミンA

「夜間の視力の維持を助ける栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		18.1	49.7	23.5	8.8		10,000	1,806	4,967	2,352	875	
性別	男性	15.3	49.0	25.2	10.4		5,000	767	2,451	1,260	522	
	女性	20.8	50.3	21.8	7.1		5,000	1,039	2,516	1,092	353	
年齢層別	18-29歳	25.1	45.3	20.7	8.9		2,000	502	906	414	178	
	30-39歳	20.1	50.0	22.4	7.6		2,000	402	999	448	151	
	40-49歳	17.6	50.4	24.4	7.7		2,000	351	1,008	488	153	
	50-59歳	14.6	50.1	25.3	10.2		2,000	291	1,001	505	203	
	60-69歳	13.0	52.7	24.9	9.5		2,000	260	1,053	497	190	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	25.0	48.2	20.7	6.1		704	176	339	146	43	
	資格なし	17.5	49.8	23.7	9.0		9,296	1,630	4,628	2,206	832	

「暗所での視力を正常に保つのを助ける栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		15.1	46.4	27.0	11.5		10,000	1,513	4,639	2,697	1,151	
性別	男性	13.3	45.3	28.4	13.0		5,000	665	2,263	1,421	651	
	女性	17.0	47.5	25.5	10.0		5,000	848	2,376	1,276	500	
年齢層別	18-29歳	21.3	42.0	24.1	12.7		2,000	425	840	482	253	
	30-39歳	17.6	46.8	25.1	10.7		2,000	351	935	501	213	
	40-49歳	14.1	47.9	27.3	10.8		2,000	282	957	546	215	
	50-59歳	12.4	45.9	29.0	12.7		2,000	248	918	580	254	
	60-69歳	10.4	49.5	29.4	10.8		2,000	207	989	588	216	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	20.5	49.6	22.6	7.4		704	144	349	159	52	
	資格なし	14.7	46.1	27.3	11.8		9,296	1,369	4,290	2,538	1,099	

「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		17.1	48.6	23.8	10.4		10,000	1,711	4,863	2,383	1,043	
性別	男性	13.7	47.1	26.9	12.4		5,000	683	2,355	1,343	619	
	女性	20.6	50.2	20.8	8.5		5,000	1,028	2,508	1,040	424	
年齢層別	18-29歳	23.7	44.2	21.3	10.8		2,000	474	884	426	216	
	30-39歳	20.3	50.0	20.9	9.0		2,000	405	999	417	179	
	40-49歳	17.2	50.2	22.3	10.4		2,000	344	1,004	445	207	
	50-59歳	13.7	47.9	26.5	12.0		2,000	273	957	530	240	
	60-69歳	10.8	51.0	28.3	10.1		2,000	215	1,019	565	201	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.6	49.7	20.3	6.4		704	166	350	143	45	
	資格なし	16.6	48.5	24.1	10.7		9,296	1,545	4,513	2,240	998	

■ビタミンB₁

「炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」
(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		10.0	37.4	39.4	13.3		10,000	996	3,736	3,943	1,325
性別	男性	8.9	36.3	39.9	15.0		5,000	445	1,813	1,993	749
	女性	11.0	38.5	39.0	11.5		5,000	551	1,923	1,950	576
年齢層別	18～29歳	15.4	36.5	34.0	14.1		2,000	308	730	680	282
	30～39歳	12.0	40.7	35.5	11.9		2,000	240	814	709	237
	40～49歳	9.0	40.8	37.8	12.5		2,000	180	815	756	249
	50～59歳	7.5	35.1	43.3	14.2		2,000	150	701	865	284
	60～69歳	5.9	33.8	46.7	13.7		2,000	118	676	933	273
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	15.3	41.6	34.4	8.7		704	108	293	242	61
	資格なし	9.6	37.0	39.8	13.6		9,296	888	3,443	3,701	1,264

「エネルギーを作るのを助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		21.3	51.0	19.6	8.2		10,000	2,125	5,096	1,964	815
性別	男性	17.6	49.9	22.6	9.9		5,000	878	2,496	1,132	494
	女性	24.9	52.0	16.6	6.4		5,000	1,247	2,600	832	321
年齢層別	18～29歳	29.9	44.6	16.2	9.5		2,000	597	891	323	189
	30～39歳	24.3	50.3	18.1	7.3		2,000	486	1,006	362	146
	40～49歳	19.8	53.2	19.9	7.2		2,000	395	1,064	398	143
	50～59歳	17.6	51.6	21.9	9.0		2,000	351	1,032	438	179
	60～69歳	14.8	55.2	22.2	7.9		2,000	296	1,103	443	158
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	31.8	46.6	16.8	4.8		704	224	328	118	34
	資格なし	20.4	51.3	19.9	8.4		9,296	1,901	4,768	1,846	781

■ビタミンB₂

「エネルギーを作るのを助ける栄養素」 (N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい
全体		21.3	51.0	19.6	8.2		10,000	2,125	5,096	1,964	815
性別	男性	17.6	49.9	22.6	9.9		5,000	878	2,496	1,132	494
	女性	24.9	52.0	16.6	6.4		5,000	1,247	2,600	832	321
年齢層別	18-29歳	29.9	44.6	16.2	9.5		2,000	597	891	323	189
	30-39歳	24.3	50.3	18.1	7.3		2,000	486	1,006	362	146
	40-49歳	19.8	53.2	19.9	7.2		2,000	395	1,064	398	143
	50-59歳	17.6	51.6	21.9	9.0		2,000	351	1,032	438	179
	60-69歳	14.8	55.2	22.2	7.9		2,000	296	1,103	443	158
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	31.8	46.6	16.8	4.8		704	224	328	118	34
	資格なし	20.4	51.3	19.9	8.4		9,296	1,901	4,768	1,846	781

「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」 (N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい
全体		17.1	48.6	23.8	10.4		10,000	1,711	4,863	2,383	1,043
性別	男性	13.7	47.1	26.9	12.4		5,000	683	2,355	1,343	619
	女性	20.6	50.2	20.8	8.5		5,000	1,028	2,508	1,040	424
年齢層別	18-29歳	23.7	44.2	21.3	10.8		2,000	474	884	426	216
	30-39歳	20.3	50.0	20.9	9.0		2,000	405	999	417	179
	40-49歳	17.2	50.2	22.3	10.4		2,000	344	1,004	445	207
	50-59歳	13.7	47.9	26.5	12.0		2,000	273	957	530	240
	60-69歳	10.8	51.0	28.3	10.1		2,000	215	1,019	565	201
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.6	49.7	20.3	6.4		704	166	350	143	45
	資格なし	16.6	48.5	24.1	10.7		9,296	1,545	4,513	2,240	998

■ビタミンB₆

「たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける
栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		10.0	38.0	38.8	13.2		10,000	997	3,796	3,883	1,324
性別	男性	9.3	37.0	38.9	14.7		5,000	464	1,852	1,947	737
	女性	10.7	38.9	38.7	11.7		5,000	533	1,944	1,936	587
年齢層別	18～29歳	15.5	38.0	31.9	14.6		2,000	310	760	638	292
	30～39歳	12.7	40.9	34.9	11.6		2,000	253	818	698	231
	40～49歳	8.8	40.1	38.6	12.6		2,000	176	801	772	251
	50～59歳	7.2	35.5	43.7	13.6		2,000	144	710	874	272
	60～69歳	5.7	35.4	45.1	13.9		2,000	114	707	901	278
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	18.9	39.9	33.0	8.2		704	133	281	232	58
	資格なし	9.3	37.8	39.3	13.6		9,296	864	3,515	3,651	1,266

「たんぱく質からエネルギーを作るのを助ける栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		16.9	50.1	24.3	8.7		10,000	1,692	5,011	2,429	868
性別	男性	14.3	48.8	26.3	10.5		5,000	717	2,442	1,316	525
	女性	19.5	51.4	22.3	6.9		5,000	975	2,569	1,113	343
年齢層別	18～29歳	26.6	45.9	18.2	9.4		2,000	532	917	364	187
	30～39歳	19.9	51.2	21.5	7.5		2,000	398	1,023	429	150
	40～49歳	16.0	52.7	23.3	8.1		2,000	320	1,053	465	162
	50～59歳	12.5	49.8	28.2	9.6		2,000	250	995	564	191
	60～69歳	9.6	51.2	30.4	8.9		2,000	192	1,023	607	178
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	24.4	51.3	19.2	5.1		704	172	361	135	36
	資格なし	16.4	50.0	24.7	9.0		9,296	1,520	4,650	2,294	832

「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		17.1	48.6	23.8	10.4		10,000	1,711	4,863	2,383	1,043
性別	男性	13.7	47.1	26.9	12.4		5,000	683	2,355	1,343	619
	女性	20.6	50.2	20.8	8.5		5,000	1,028	2,508	1,040	424
年齢層別	18～29歳	23.7	44.2	21.3	10.8		2,000	474	884	426	216
	30～39歳	20.3	50.0	20.9	9.0		2,000	405	999	417	179
	40～49歳	17.2	50.2	22.3	10.4		2,000	344	1,004	445	207
	50～59歳	13.7	47.9	26.5	12.0		2,000	273	957	530	240
	60～69歳	10.8	51.0	28.3	10.1		2,000	215	1,019	565	201
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.6	49.7	20.3	6.4		704	166	350	143	45
	資格なし	16.6	48.5	24.1	10.7		9,296	1,545	4,513	2,240	998

■ ビタミン B₁₂

「赤血球の形成を助ける栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		15.9	48.9	26.2	9.0		10,000	1,593	4,885	2,620	902
性別	男性	14.2	48.9	26.8	10.1		5,000	712	2,444	1,339	505
	女性	17.6	48.8	25.6	7.9		5,000	881	2,441	1,281	397
年齢層別	18-29歳	24.8	46.2	19.7	9.4		2,000	495	924	393	188
	30-39歳	19.0	49.3	24.0	7.9		2,000	379	985	479	157
	40-49歳	13.9	51.7	26.3	8.2		2,000	277	1,033	526	164
	50-59歳	12.3	48.1	29.2	10.5		2,000	245	962	583	210
	60-69歳	9.9	49.1	32.0	9.2		2,000	197	981	639	183
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.2	51.1	21.4	4.3		704	163	360	151	30
	資格なし	15.4	48.7	26.6	9.4		9,296	1,430	4,525	2,469	872

「赤血球を作るのを助ける栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		18.9	50.7	22.0	8.4		10,000	1,894	5,068	2,195	843
性別	男性	16.7	50.6	23.2	9.5		5,000	833	2,531	1,159	477
	女性	21.2	50.7	20.7	7.3		5,000	1,061	2,537	1,036	366
年齢層別	18-29歳	27.8	44.4	19.1	8.8		2,000	555	888	382	175
	30-39歳	21.6	51.0	19.6	7.9		2,000	431	1,020	392	157
	40-49歳	18.5	53.4	21.0	7.2		2,000	369	1,067	420	144
	50-59歳	15.4	50.7	24.1	9.9		2,000	308	1,013	481	198
	60-69歳	11.6	54.0	26.0	8.5		2,000	231	1,080	520	169
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	26.0	52.8	16.3	4.8		704	183	372	115	34
	資格なし	18.4	50.5	22.4	8.7		9,296	1,711	4,696	2,080	809

■ビタミンC

「皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素」
(現行の文言) (N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		9.9	39.9	37.6	12.6		10,000	992	3,985	3,759	1,264
性別	男性	8.8	38.4	39.0	13.9		5,000	438	1,919	1,949	694
	女性	11.1	41.3	36.2	11.4		5,000	554	2,066	1,810	570
年齢層別	18～29歳	13.7	37.9	34.4	14.1		2,000	274	758	687	281
	30～39歳	12.1	41.1	35.1	11.8		2,000	242	821	701	236
	40～49歳	10.1	41.6	36.6	11.8		2,000	201	831	732	236
	50～59歳	7.5	38.7	40.6	13.3		2,000	150	774	811	265
	60～69歳	6.3	40.1	41.4	12.3		2,000	125	801	828	246
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	17.0	43.8	31.0	8.2		704	120	308	218	58
	資格なし	9.4	39.6	38.1	13.0		9,296	872	3,677	3,541	1,206

「抗酸化作用により、細胞を酸化障害から保護するのを助ける栄養素」
(N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		7.8	31.0	41.8	19.4		10,000	779	3,098	4,182	1,941
性別	男性	7.4	31.1	41.5	20.0		5,000	369	1,554	2,077	1,000
	女性	8.2	30.9	42.1	18.8		5,000	410	1,544	2,105	941
年齢層別	18～29歳	9.9	28.3	37.7	24.2		2,000	197	565	754	484
	30～39歳	9.2	32.0	39.9	19.0		2,000	184	640	797	379
	40～49歳	7.5	32.3	42.4	17.9		2,000	149	645	848	358
	50～59歳	6.6	30.3	44.8	18.4		2,000	131	605	896	368
	60～69歳	5.9	32.2	44.4	17.6		2,000	118	643	887	352
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	13.2	38.5	36.6	11.6		704	93	271	258	82
	資格なし	7.4	30.4	42.2	20.0		9,296	686	2,827	3,924	1,859

■ビタミンC

「皮膚や粘膜、骨、血管のコラーゲン合成を助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		15.6	47.7	27.1	9.8		10,000	1,555	4,765	2,705	975
性別	男性	12.4	44.1	31.4	12.1		5,000	620	2,206	1,571	603
	女性	18.7	51.2	22.7	7.4		5,000	935	2,559	1,134	372
年齢層別	18-29歳	23.0	43.8	23.0	10.2		2,000	460	876	460	204
	30-39歳	17.4	48.6	24.8	9.3		2,000	348	972	495	185
	40-49歳	15.6	50.0	25.5	9.1		2,000	311	999	509	181
	50-59歳	12.1	46.7	30.7	10.7		2,000	241	933	613	213
	60-69歳	9.8	49.3	31.4	9.6		2,000	195	985	628	192
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.0	51.0	19.9	6.1		704	162	359	140	43
	資格なし	15.0	47.4	27.6	10.0		9,296	1,393	4,406	2,565	932

「腸管での鉄の吸収を助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		13.5	45.3	30.2	11.0		10,000	1,345	4,530	3,023	1,102
性別	男性	11.0	42.7	33.5	12.8		5,000	551	2,134	1,675	640
	女性	15.9	47.9	27.0	9.2		5,000	794	2,396	1,348	462
年齢層別	18-29歳	17.9	42.2	27.6	12.4		2,000	357	844	551	248
	30-39歳	16.3	44.7	28.8	10.3		2,000	326	893	576	205
	40-49歳	13.1	46.1	30.9	10.0		2,000	262	921	617	200
	50-59歳	11.0	46.1	30.9	12.1		2,000	219	921	618	242
	60-69歳	9.1	47.6	33.1	10.4		2,000	181	951	661	207
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	24.1	50.4	19.6	5.8		704	170	355	138	41
	資格なし	12.6	44.9	31.0	11.4		9,296	1,175	4,175	2,885	1,061

■ビタミンD

「腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素」
(現行の文言) (N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		14.6	47.1	27.9	10.4		10,000	1,456	4,713	2,789	1,042	
性別	男性	12.7	45.2	30.6	11.5		5,000	634	2,260	1,530	576	
	女性	16.4	49.1	25.2	9.3		5,000	822	2,453	1,259	466	
年齢層別	18～29歳	19.4	42.4	25.9	12.4		2,000	388	847	517	248	
	30～39歳	18.0	45.7	26.6	9.8		2,000	360	913	532	195	
	40～49歳	13.6	48.6	28.0	9.9		2,000	271	972	560	197	
	50～59歳	11.3	47.9	29.9	11.0		2,000	225	958	597	220	
	60～69歳	10.6	51.2	29.2	9.1		2,000	212	1,023	583	182	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	26.1	48.2	19.7	6.0		704	184	339	139	42	
	資格なし	13.7	47.1	28.5	10.8		9,296	1,272	4,374	2,650	1,000	

「腸管でのカルシウムやリンの吸収を助ける栄養素」 (N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		10.6	39.7	34.8	15.0		10,000	1,058	3,968	3,476	1,498	
性別	男性	9.2	38.2	35.7	16.8		5,000	461	1,910	1,787	842	
	女性	11.9	41.2	33.8	13.1		5,000	597	2,058	1,689	656	
年齢層別	18～29歳	14.9	36.9	32.1	16.2		2,000	298	738	641	323	
	30～39歳	11.8	39.4	34.2	14.7		2,000	236	787	683	294	
	40～49歳	9.7	41.1	35.0	14.3		2,000	194	821	699	286	
	50～59歳	8.9	38.3	36.8	16.1		2,000	177	766	736	321	
	60～69歳	7.7	42.8	35.9	13.7		2,000	153	856	717	274	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	19.3	45.3	26.6	8.8		704	136	319	187	62	
	資格なし	9.9	39.3	35.4	15.4		9,296	922	3,649	3,289	1,436	

「骨を作るのを助ける栄養素」 (N=10, 000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		31.2	52.1	11.1	5.6		10,000	3,118	5,211	1,114	557	
性別	男性	26.5	52.8	13.8	6.9		5,000	1,327	2,642	688	343	
	女性	35.8	51.4	8.5	4.3		5,000	1,791	2,569	426	214	
年齢層別	18～29歳	40.6	43.2	10.0	6.2		2,000	812	864	200	124	
	30～39歳	35.3	49.4	10.4	5.0		2,000	705	988	207	100	
	40～49歳	31.4	53.6	10.4	4.7		2,000	628	1,071	208	93	
	50～59歳	26.7	54.0	12.7	6.7		2,000	534	1,079	254	133	
	60～69歳	22.0	60.5	12.3	5.4		2,000	439	1,209	245	107	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	37.4	50.6	9.4	2.7		704	263	356	66	19	
	資格なし	30.7	52.2	11.3	5.8		9,296	2,855	4,855	1,048	538	

■ビタミンE

「抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		9.4	35.8	40.1	14.8		10,000	937	3,577	4,007	1,479	
性別	男性	8.3	35.5	40.4	15.8		5,000	414	1,776	2,021	789	
	女性	10.5	36.0	39.7	13.8		5,000	523	1,801	1,986	690	
年齢層別	18～29歳	12.1	34.4	36.5	17.0		2,000	242	688	730	340	
	30～39歳	11.1	38.1	36.6	14.4		2,000	221	761	731	287	
	40～49歳	8.9	37.1	40.0	14.1		2,000	177	741	800	282	
	50～59歳	7.6	35.4	42.3	14.7		2,000	152	708	846	294	
	60～69歳	7.3	34.0	45.0	13.8		2,000	145	679	900	276	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	15.1	40.5	34.1	10.4		704	106	285	240	73	
	資格なし	8.9	35.4	40.5	15.1		9,296	831	3,292	3,767	1,406	

「抗酸化作用により、細胞を酸化障害から保護するのを助ける栄養素」
(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい			とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		7.8	31.0	41.8	19.4		10,000	779	3,098	4,182	1,941	
性別	男性	7.4	31.1	41.5	20.0		5,000	369	1,554	2,077	1,000	
	女性	8.2	30.9	42.1	18.8		5,000	410	1,544	2,105	941	
年齢層別	18～29歳	9.9	28.3	37.7	24.2		2,000	197	565	754	484	
	30～39歳	9.2	32.0	39.9	19.0		2,000	184	640	797	379	
	40～49歳	7.5	32.3	42.4	17.9		2,000	149	645	848	358	
	50～59歳	6.6	30.3	44.8	18.4		2,000	131	605	896	368	
	60～69歳	5.9	32.2	44.4	17.6		2,000	118	643	887	352	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	13.2	38.5	36.6	11.6		704	93	271	258	82	
	資格なし	7.4	30.4	42.2	20.0		9,296	686	2,827	3,924	1,859	

■ビタミンK

「骨を作るのを助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		31.2	52.1	11.1	5.6		10,000	3,118	5,211	1,114	557
性別	男性	26.5	52.8	13.8	6.9		5,000	1,327	2,642	688	343
	女性	35.8	51.4	8.5	4.3		5,000	1,791	2,569	426	214
年齢層別	18-29歳	40.6	43.2	10.0	6.2		2,000	812	864	200	124
	30-39歳	35.3	49.4	10.4	5.0		2,000	705	988	207	100
	40-49歳	31.4	53.6	10.4	4.7		2,000	628	1,071	208	93
	50-59歳	26.7	54.0	12.7	6.7		2,000	534	1,079	254	133
	60-69歳	22.0	60.5	12.3	5.4		2,000	439	1,209	245	107
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	37.4	50.6	9.4	2.7		704	263	356	66	19
	資格なし	30.7	52.2	11.3	5.8		9,296	2,855	4,855	1,048	538

「正常な血液凝固能を維持する栄養素」 (現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		12.8	44.9	31.6	10.7		10,000	1,284	4,489	3,159	1,068
性別	男性	11.3	43.3	33.3	12.0		5,000	566	2,167	1,667	600
	女性	14.4	46.4	29.8	9.4		5,000	718	2,322	1,492	468
年齢層別	18-29歳	18.8	40.9	28.2	12.2		2,000	376	817	563	244
	30-39歳	15.0	45.1	29.9	10.2		2,000	299	901	597	203
	40-49歳	11.3	47.2	32.3	9.4		2,000	225	943	645	187
	50-59歳	9.7	43.8	34.9	11.7		2,000	194	875	697	234
	60-69歳	9.5	47.7	32.9	10.0		2,000	190	953	657	200
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	20.2	48.4	24.4	7.0		704	142	341	172	49
	資格なし	12.3	44.6	32.1	11.0		9,296	1,142	4,148	2,987	1,019

「血液凝固を正常に保つのを助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		11.8	43.8	32.8	11.5		10,000	1,180	4,382	3,284	1,154
性別	男性	9.8	41.9	35.4	12.9		5,000	489	2,096	1,772	643
	女性	13.8	45.7	30.2	10.2		5,000	691	2,286	1,512	511
年齢層別	18-29歳	16.7	39.8	30.5	13.1		2,000	333	796	609	262
	30-39歳	13.1	44.5	30.9	11.5		2,000	262	890	618	230
	40-49歳	10.5	44.7	34.0	10.9		2,000	209	894	679	218
	50-59歳	9.8	44.1	34.2	12.0		2,000	196	882	683	239
	60-69歳	9.0	46.0	34.8	10.3		2,000	180	920	695	205
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	18.5	49.6	24.6	7.4		704	130	349	173	52
	資格なし	11.3	43.4	33.5	11.9		9,296	1,050	4,033	3,111	1,102

■葉酸

「赤血球の形成を助ける栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		15.9	48.9	26.2	9.0		10,000	1,593	4,885	2,620	902
性別	男性	14.2	48.9	26.8	10.1		5,000	712	2,444	1,339	505
	女性	17.6	48.8	25.6	7.9		5,000	881	2,441	1,281	397
年齢層別	18-29歳	24.8	46.2	19.7	9.4		2,000	495	924	393	188
	30-39歳	19.0	49.3	24.0	7.9		2,000	379	985	479	157
	40-49歳	13.9	51.7	26.3	8.2		2,000	277	1,033	526	164
	50-59歳	12.3	48.1	29.2	10.5		2,000	245	962	583	210
	60-69歳	9.9	49.1	32.0	9.2		2,000	197	981	639	183
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.2	51.1	21.4	4.3		704	163	360	151	30
	資格なし	15.4	48.7	26.6	9.4		9,296	1,430	4,525	2,469	872

「赤血球を作るのを助ける栄養素」(N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)					(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい	
全体		18.9	50.7	22.0	8.4		10,000	1,894	5,068	2,195	843
性別	男性	16.7	50.6	23.2	9.5		5,000	833	2,531	1,159	477
	女性	21.2	50.7	20.7	7.3		5,000	1,061	2,537	1,036	366
年齢層別	18-29歳	27.8	44.4	19.1	8.8		2,000	555	888	382	175
	30-39歳	21.6	51.0	19.6	7.9		2,000	431	1,020	392	157
	40-49歳	18.5	53.4	21.0	7.2		2,000	369	1,067	420	144
	50-59歳	15.4	50.7	24.1	9.9		2,000	308	1,013	481	198
	60-69歳	11.6	54.0	26.0	8.5		2,000	231	1,080	520	169
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	26.0	52.8	16.3	4.8		704	183	372	115	34
	資格なし	18.4	50.5	22.4	8.7		9,296	1,711	4,696	2,080	809

■葉酸

「胎児の正常な発育に寄与する栄養素」(現行の文言) (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)						(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい							
全体		15.3	45.9	26.2	12.6		10,000	1,529	4,591	2,622	1,258	
性別	男性	12.4	44.4	28.6	14.6		5,000	618	2,222	1,429	731	
	女性	18.2	47.4	23.9	10.5		5,000	911	2,369	1,193	527	
年齢層別	18～29歳	22.7	42.2	22.3	12.9		2,000	454	843	446	257	
	30～39歳	17.9	48.8	22.9	10.5		2,000	357	976	458	209	
	40～49歳	14.8	46.2	27.1	12.0		2,000	296	923	542	239	
	50～59歳	11.0	45.2	29.7	14.2		2,000	220	904	593	283	
	60～69歳	10.1	47.3	29.2	13.5		2,000	202	945	583	270	
医学・栄養学の専門知識に関する資格有無	資格あり	23.4	47.3	21.6	7.7		704	165	333	152	54	
	資格なし	14.7	45.8	26.6	13.0		9,296	1,364	4,258	2,470	1,204	

「胎児の正常な発育を助ける栄養素」 (N=10,000)

		分かりやすい・計		分かりにくい・計		(%)		とても 分かり やすい	分かり やすい	やや 分かり にくい	分かり にくい	(人)
		とても分かりやすい	分かりやすい	やや分かりにくい	分かりにくい							
全体		18.2	48.6	23.0	10.2		10,000	1,821	4,860	2,298	1,021	
性別	男性	14.2	46.9	26.8	12.1		5,000	708	2,346	1,341	605	
	女性	22.3	50.3	19.1	8.3		5,000	1,113	2,514	957	416	
年齢層別	18～29歳	27.1	44.4	18.7	9.9		2,000	541	888	373	198	
	30～39歳	23.0	49.0	19.5	8.6		2,000	459	980	390	171	
	40～49歳	16.8	50.0	23.7	9.5		2,000	336	1,000	474	190	
	50～59歳	13.8	47.6	26.9	11.8		2,000	275	952	538	235	
	60～69歳	10.5	52.0	26.2	11.4		2,000	210	1,040	523	227	
医学・栄養学の 専門知識に関 する資格有無	資格あり	27.1	47.4	18.2	7.2		704	191	334	128	51	
	資格なし	17.5	48.7	23.3	10.4		9,296	1,630	4,526	2,170	970	

5. おわりに

本事業では、令和３年度調査事業の見直し方針及び日本人の食事摂取基準（2020年版）を踏まえた栄養機能食品における栄養成分の機能表示の文言について見直し原案を作成し、この文言案について消費者の認識等に関する調査を実施した。今後、本事業における調査結果及び最新の日本人の食事摂取基準の内容を確認した上で、食品表示基準の改正の要否を検討する必要がある。

なお、栄養機能食品における栄養成分の機能表示に係る改正に当たっては、当該文言のみを見直すだけでなく、最新の日本人の食事摂取基準に掲げる基準値との整合性を踏まえて、食品表示基準別表第10に掲げる栄養素等表示基準値及び同基準別表第11に掲げる栄養成分の下限值及び上限値についても、併せて見直しを実施する必要がある。

スクリーニング調査

あなたの生活に関する調査

アンケート調査の前に出すメッセージ

栄養機能食品は、栄養成分の機能（例えば、「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。」等）の情報がパッケージに表示されている食品です。

このアンケート調査は、**消費者に**、よりわかりやすく、健康に役立つ情報を表示するために、栄養機能食品の新しい表示の案について、ご回答いただくものです。

ご協力よろしくお願い申し上げます。

回答条件 全員に表示

ロジック なし

性別

SC1 あなたの性別をお答えください。

- ☐ 1 男性
☐ 2 女性

回答条件 全員に表示

ロジック 入力規則：1-99

年齢

SC2 あなたの年齢をお答えください。

1 歳 →18－69歳以外は即時終了

回答条件 全員に表示

ロジック なし

居住地

SC3 あなたのお住まい（都道府県）をお答えください。

1 ▼

回答条件 全員に表示

ロジック なし

最終学歴

SC4 あなたの最終学歴をお答えください。

- ☐ 1 中学校以下
☐ 2 高等学校（旧制中学校を含む）
☐ 3 短期大学・専門学校（高専を含む）
☐ 4 大学・大学院

回答条件 全員に表示

ロジック なし

資格

SC5 あなたは、医学や栄養学の専門知識に関する資格をお持ちですか。
(例：医師、薬剤師、管理栄養士等)

- ☐ 1 はい
- ☐ 2 いいえ

回答条件 全員に表示

ロジック なし

健康への意識

SC6 あなたは、主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）
・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが
1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

- ☐ 1 ほぼ毎日
- ☐ 2 週に4～5日
- ☐ 3 週に2～3日
- ☐ 4 ほとんどない
- ☐ 5 全くない

回答条件 全員に表示

ロジック なし

栄養成分表示

SC7 あなたは、下記の「栄養成分表示」を見たことがありますか。

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.8g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	1.9g

- ☐ 1 ある
- ☐ 2 ない

回答条件 SC7で「ある」と回答した方

ロジック SC7=1

栄養成分表示

SC8 あなたは、現在、ふだんの食生活において「栄養成分表示」を参考にしていますか。

- ☐ 1 いつも参考にしている
- ☐ 2 ときどき参考にしている
- ☐ 3 あまり参考にしていない
- ☐ 4 全く参考にしていない

回答条件 全員に表示

ロジック なし

栄養成分表示

SC9 あなたは、今後、ふだんの食生活において「栄養成分表示」を参考にしたいと思いますか。

- ☐ 1 非常にそう思う
- ☐ 2 ややそう思う
- ☐ 3 どちらともいえない
- ☐ 4 あまりそう思わない
- ☐ 5 そう思わない

回答条件 全員に表示

ロジック なし

栄養機能食品

SC10 あなたは、「栄養機能食品」を知っていますか。

- ☐ 1 どのようなものか知っている
- ☐ 2 聞いたことはあるが、どのようなものか知らない
- ☐ 3 聞いたこともなく、どのようなものかも知らない

回答条件 全員に表示

ロジック なし

栄養機能食品

SC11 あなたは、「栄養機能食品」を摂取したことがありますか。

- ☐ 1 現在摂取している
- ☐ 2 以前摂取していたが、今は摂取していない
- ☐ 3 摂取したことはないが、今後摂取してみたい
- ☐ 4 これまでに摂取したことはなく、今後摂取する予定もない
- ☐ 5 これまでに摂取したことがあるかわからない

回答条件 全員に表示

ロジック なし

栄養機能食品

SC12 あなたは、下記の「栄養素等表示基準値」を活用した表示を見たことがありますか。



- ☐ 1 ある
- ☐ 2 ない

回答条件 SC12で「ある」と回答した方

ロジック SC12=1

栄養機能食品

SC13 あなたは、現在、ふだんの食生活において「栄養素等表示基準値」を活用した表示を参考にしていますか。

- ☐ 1 いつも参考にしている
- ☐ 2 ととき参考になっている
- ☐ 3 あまり参考にしていない
- ☐ 4 全く参考にしていない

回答条件 全員に表示

ロジック なし

栄養機能食品

SC14 あなたは、今後、ふだんの食生活において「栄養素等表示基準値」を活用した表示を参考にしたいと思いますか。

- ☐ 1 非常にそう思う
- ☐ 2 ややそう思う
- ☐ 3 どちらともいえない
- ☐ 4 あまりそう思わない
- ☐ 5 そう思わない

本調査

あなたの生活に関する調査

本調査では、下記のそれぞれの文章について、
皆様が容易に理解できる短い表現となっているかを確認する質問となっております。

回答条件 全員に表示

ロジック ランダムイズ

Q1 あなたは、下記それぞれの説明文が分かりやすいと思いますか。

ラン
ダ
マ
イ
ズ

回答方向 ⇒	分 か り や す い	と て も 分 か り や す い	分 か り に く い	や や り に く い	分 か り に く い
Q1_1 「皮膚の健康維持を助ける栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_2 「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_3 「味覚を正常に保つのを助ける栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_4 「たんぱく質や核酸の代謝を助ける栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_5 「血圧を正常に保つのを助ける栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_6 「骨や歯を作るのに必要な栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_7 「赤血球を作るのに必要な栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_8 「腸管でのカルシウムやリンの吸収を助ける栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_9 「エネルギーを作るのを助ける栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐
Q1_10 「骨や歯を作るのを助ける栄養素」	☐	☐	☐	☐	☐

回答条件 全員に表示
ロジック ランダムイズ

Q2 あなたは、下記それぞれの説明文が分かりやすいと思いますか。

ランダムイズ

回答方向 ⇒	分 か り や す い	と て も や す い	分 か り や す い	分 や か り に く い	分 か り に く い
Q2_1 「血液循環を正常に保つのを助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_2 「暗所での視力を正常に保つのを助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_3 「たんぱく質からエネルギーを作るのを助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_4 「抗酸化作用により、細胞を酸化障害から保護するのを助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_5 「皮膚や粘膜、骨、血管のコラーゲン合成を助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_6 「腸管での鉄の吸収を助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_7 「赤血球を作るのを助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_8 「骨を作るのを助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_9 「血液凝固を正常に保つのを助ける栄養素」	○	○	○	○	○
Q2_10 「胎児の正常な発育を助ける栄養素」	○	○	○	○	○

回答条件 全員に表示
ロジック ランダマイズ

Q3 あなたは、下記それぞれの説明文が分かりやすいと思いますか。

ラン ダ マ イ ズ		回答方向 ⇒	分 か り も や す い	分 か り や す い	分 や か り に く い	分 か り に く い
	Q3_1	「味覚を正常に保つのに必要な栄養素」	○	○	○	○
	Q3_2	「たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素」	○	○	○	○
	Q3_3	「正常な血圧を保つのに必要な栄養素」	○	○	○	○
	Q3_4	「骨や歯の形成に必要な栄養素」	○	○	○	○
	Q3_5	「赤血球の形成を助ける栄養素」	○	○	○	○
	Q3_6	「多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素」	○	○	○	○
	Q3_7	「皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素」	○	○	○	○
	Q3_8	「夜間の視力の維持を助ける栄養素」	○	○	○	○
	Q3_9	「炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」	○	○	○	○
	Q3_10	「たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」	○	○	○	○

回答条件 全員に表示

ロジック ランダムイズ

Q4 あなたは、下記それぞれの説明文が分かりやすいと思いますか。

ラン ダ マ イ ズ		回答方向 ⇒	分 か り も や す い	分 か り や す い	分 や か り に く い	分 か り に く い
	Q4_1	「多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素」	○	○	○	○
	Q4_2	「腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素」	○	○	○	○
	Q4_3	「抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素」	○	○	○	○
	Q4_4	「正常な血液凝固能を維持する栄養素」	○	○	○	○
	Q4_5	「胎児の正常な発育に寄与する栄養素」	○	○	○	○