

# 令和5年度第1回食の安全安心セミナー 「健康食品」アンケート結果

開催日時 令和5年9月8日（金） 午後1時30分から午後3時30分

場 所 宮城県行政庁舎2階 講堂

内 容 講 演 「健康食品との上手な付き合い方について」

講師：公益社団法人全国消費生活相談員協会 食の研究会代表 澤木佐重子 氏

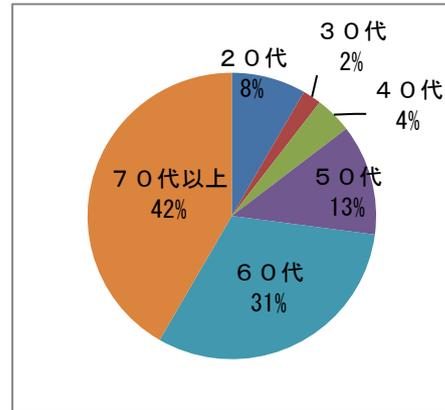
情報提供 「健康食品に関する表示について～景品表示法及び健康増進法上の留意点～」

○参加者：53名 アンケート回答者48名（回収率：約90%）

## 問1 ご自身についてご回答ください

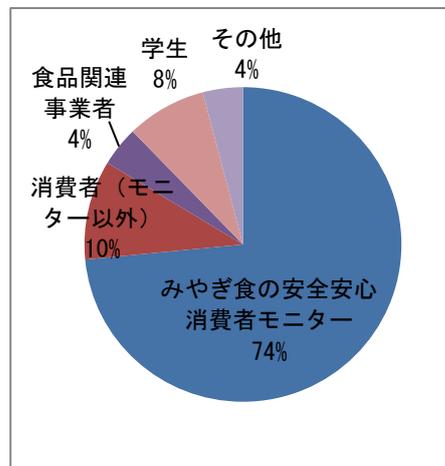
### (1) 年齢

～20代	4人
30代	1人
40代	2人
50代	6人
60代	15人
70代～	20人



### (2) 職業（所属）

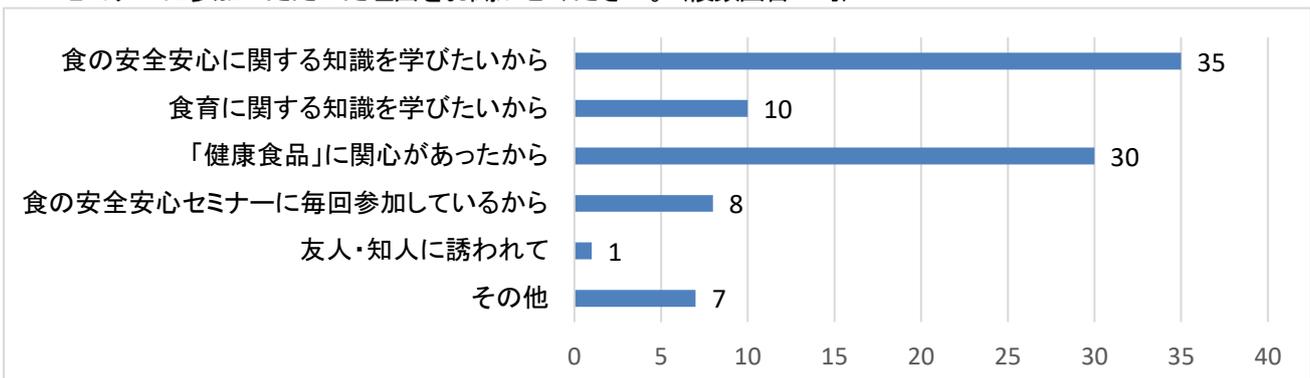
みやぎ食の安全安心 消費者モニター	36人
消費者 (モニター以外)	5人
生産者	0人
食品関連事業者	2人
行政関係者	0人
学校・教育関係者	0人
医療関係者	0人
その他	2人



※ 無回答：3名

## 問2 内容についてお伺いします。

1. セミナーに参加いただいた理由をお聞かせください。（複数回答 可）

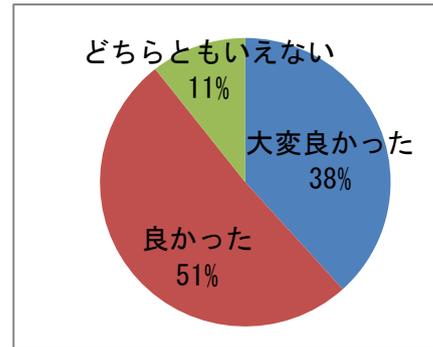


## 2. 講演 「健康食品との上手な付き合い方について」

### (1) 内容はいかがでしたか。

大変良かった	18人
良かった	24人
どちらともいえない	5人
あまり良くなかった	0人
良くなかった	0人

※ 無回答：1名



### (2) 上記の回答理由・感想・意見（一部抜粋して記載しております）

- ・ 以前から健康食品について関心はあったが、知る機会がなかったので、今回のセミナーでは基本的なことを知ることができて良かった。私以外にも、健康食品について知り、市販されている健康食品を求める際の判断基準となるよう、このようなセミナーが多く開催されることを望みます。
- ・ 客観的立場での保健機能食品の情報、問題点が良くわかるように説明していただいた。
- ・ GMPのついた製品の存在を知れた（今まで気づくことがなかったし、わからなかった）。錠剤、カプセルなどの崩壊性、機能性成分量の違いなどの差があり、あいまいさがあることに不信感を覚えた。その他にも、様々なトラブルの多さを知ると、上手に使うポイントがとても大事になることを今回知れた。
- ・ このテーマの講演は今までまったくなかったもので、非常に良かったです。
- ・ 特定保健食品、栄養機能食品、機能性表示食品、その他健康食品についてよく理解できた。
- ・ もやしの表示のように、野菜（食品）にも健康食品の表示があることを知りました。普段、体験談のCMなどを信用してしまいがちで商品を選んでいたので、反省です。
- ・ 説明の際、例にあげるものとして、具体的に商品名もあげてもらえるとわかりやすかったと思います（メーカーをあげるのが禁止なのかもしれませんが）。
- ・ 医薬品との組み合わせで医薬品が効きにくくなったり、副作用が出やすくなったりするのを知りました。
- ・ ポイントを押さえて話してほしかった。
- ・ 消費者として、どのような視点で健康食品と付き合いえばよいか、わかりやすく教えていただき、参考になった。
- ・ 聞き取りづらかったため、マスクを外して説明してほしかった。
- ・ サプリメントのデメリットを学べてよかった。
- ・ 初めてきいて、ためになった。
- ・ 利用上の注意を知ることができたから。
- ・ 色々な誤解をしている人が多数だと思います。これを知り、知人にも説明できます。
- ・ 内容が一般的でした。事例による弊害的なものが聞きたかった。
- ・ 薬も健康食品も飲んでいませんが、以前から一緒に飲んだらどうなのかと思っていました。やはり同時はいけなかったのですね。健康食品にGMPマークがあることを知れて良かったです。
- ・ 知らないこと（マークなど）があり、気を付けようと思った。
- ・ 健康食品の使い方を学べてよかった。
- ・ 健康食品はとても多くて、つい買ってしまうこともあり、もっと審査がなされるべきではないかと思いました。
- ・ トクホと機能性表示食品のちがいを理解することができました。選ぶ際の注意がとても参考になりました。
- ・ 例を挙げてのお話がわかりやすかった。
- ・ 健康食品との付き合い方について、様々な面から考える機会となったから。消費者センターにつながる電話番号等、日常生活を送る上で身につけておきたい知識を得ることができたから。
- ・ 普段よく目にするものを例にとり、なぜ注意が必要なのか、何が怪しいのかを分かりやすく教えてくれたため。

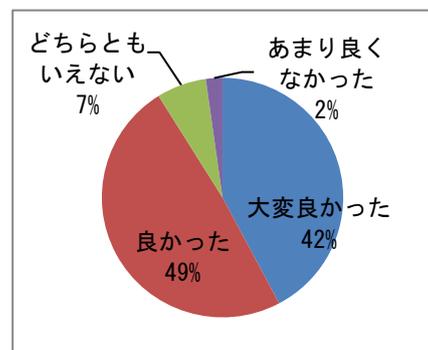
- ・ 薬との関与は知らなかったため、勉強になった。
- ・ 日頃サプリメント等を飲んだりしている者として、これらの知識をもって、服用することの大事さを学んだので、大変良かった。
- ・ スライドや商品の具体例などがあり、わかりやすかった。
- ・ 今まで健康食品について、ざっくりとした感じでしか把握していなかったので、勉強になりました。まずは購入してあるものの表示をみてみたいと思います。購入する際には、今日のアドバイスをもとに少し考えてから、選びたいと思います。
- ・ 健康食費は薬と併用しない（飲まない）ことを心掛けたい。
- ・ 以前サプリメントの過剰摂取について学んだことがありましたが、日にちが経つと忘れてしまうものです。改めて、消費者被害にも気を付けないといけないと思いましたので、今日来てみて良かったです。
- ・ 知っているようで熟知していなかった「機能性表示食品」について、様々な観点から検証することができた。
- ・ 自身が服用する薬の種類が年々増え続けているが、将来的に健康食品を摂取する機会が訪れた際には、十分に配慮したいと思いました。
- ・ 健康食品に関する経済的被害は今後も増加しそうですね。テレビを見るたびに、ため息がでます。
- ・ 保健機能食品についての理解が深まった。
- ・ 問題点についてもわかりやすく学べた。特にカプセル状錠剤の崩壊性のテスト結果には驚いた。テストや調査の結果が数値で表されるととても信頼できるし、監視がなされているのだなと思える。
- ・ GMP マークについては、あまり信頼性を持ちづらい制度・マークのように感じた。
- ・ 前半、資料の棒読みになっているように感じた。
- ・ 信頼するメーカーや、有名人の体験談に共感し、購入を考えてしまう。どこで決めると良いのか、その判断が難しい、迷う。自分には合わないと感じても、「個人差がある」、「必ずではない」と逃げられる。
- ・ たいへん勉強になりました、感謝！
- ・ 消費者生活センターに勤務されている方なので、消費者に寄り添った説明で理解しやすかった。
- ・ 詳しく説明いただけた。機能性表示食品のパッケージ表示について、問い合わせの電話番号が載っていないものは買うのを控えた方が良いというのは、とてもわかりやすい見抜き方だと思いました。
- ・ 資料は良かったが、説明はいまいちだった。
- ・ 機能性表示食品は病気に罹患している人は注意が必要とのことで、気を付けなければと思いました。トクホと機能性表示食品の違いがよくわからなかったので勉強になりました。
- ・ GMPマーク、見たことなかった気がします。注意して見たいと思います。
- ・ 健康食品を使うときは記録が大事であることも学んだ。
- ・ 体調の異常を感じたら、速やかに服用を中止することの大切さを学んだ。

### 3. 情報提供 「健康食品に関する表示について～景品表示法及び健康増進法上の留意点～」について

(1) 内容はいかがでしたか。

大変良かった	19人
良かった	22人
どちらともいえない	3人
あまり良くなかった	1人
良くなかった	0人

※ 無回答：3名

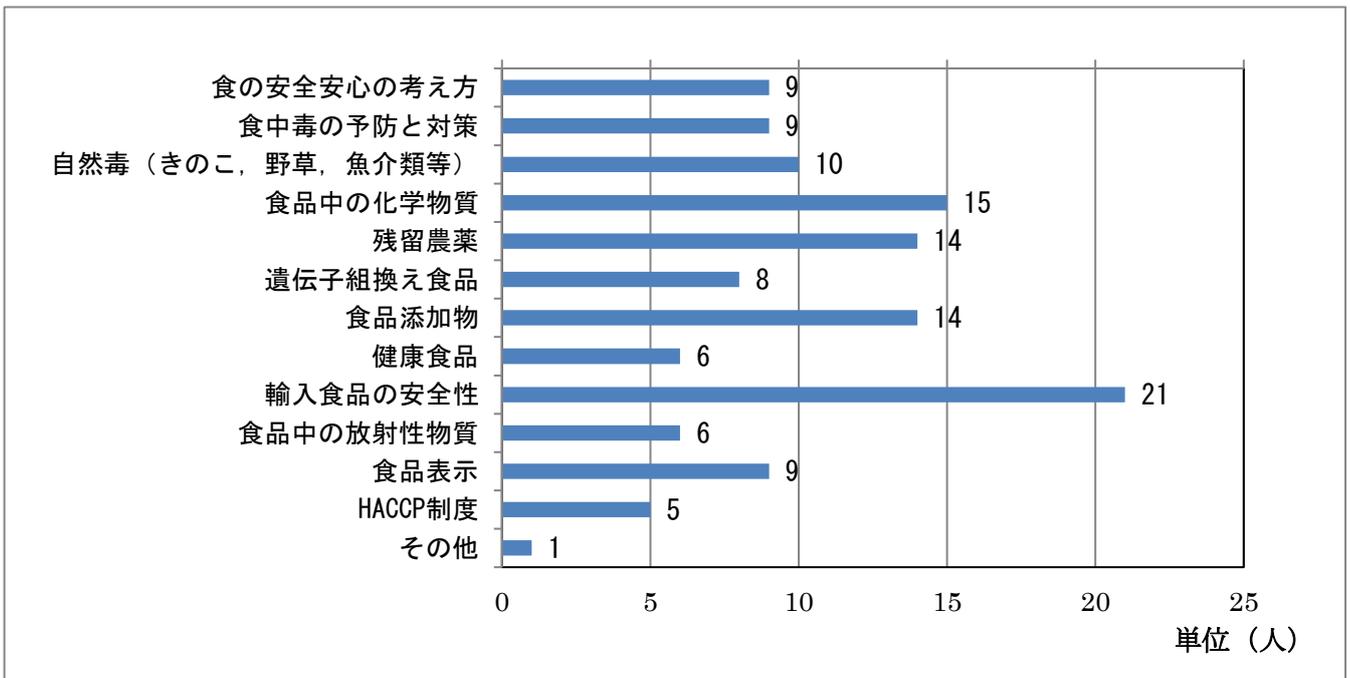


(2) 上記の回答理由・感想・意見（一部抜粋して記載しております）

- ・ 含有成分、含有量、問い合わせ先の確認が重要とわかりました。摂取によって健康被害が出るのがあって、おそろしいですね。
- ・ わかりやすかった。
- ・ コエンザイムQ10が降圧薬、糖尿病治療薬になっているとは知らなかった。
- ・ テレビのCM等を、気をつけて見ようと思うようになった。
- ・ 具体例があって分かりやすかったから。
- ・ 自分の認識に自信が持てました。
- ・ 色々なウェブサイトがあることがわかった。基本的に自分に何が足りないかを知ることが大切であるとわかった。
- ・ 健康食品は本当に気を付けなければと思いました。違反したら厳しい罰則とかあればと思います。
- ・ 振込詐欺などと同様に、この件ももっと注意を呼び掛けてほしいと思います。
- ・ 自分たちがどのような態度でいるのがよいか具体的でわかりやすかった。景表法の違反を見抜ける人はどれほどいるのか…。だまされる人が多くなっている現状に、恐ろしさを感じました（なんとかなるといいのですが…）。
- ・ 広告表示についての留意点を簡潔に学ぶことができた。
- ・ 実際にInstagramやXなどで表示をみるため、気を付けようと思えた。
- ・ 健康食品はあくまで補助的なものとして、得るようにした方が良いなあと思いました。
- ・ まだまだ勉強・知識不足を痛感しました。
- ・ 国民の認識と商品の実態に差があることがわかりました。
- ・ 留意点というタイトルだったので、最後にまとめたポイントを箇条書きで示してほしい。
- ・ 景表法違反が多くあると、何を信じて良いのかわからなくなりました。
- ・ 実際の広告例を示していただき、わかりやすかったです。

問3 セミナー全般について伺います

1. 今後聞いてみたいテーマをお聞かせください。（複数回答 可）



## 2. その他、ご意見・ご感想（一部抜粋して記載しております）

- ・ マイクの不調により、聞き取りづらい部分があり、残念だった。
- ・ 私たちは日々、たくさんの情報の中から選択していますが、安易な情報でトラブルになることも多いので、正しいことを学び、健康生活を送りたいと改めて思いました。
- ・ 処理水関係の簡易な説明が聞きたい（安全なのは理解しているつもりだが…）。
- ・ 処理水と食品の関係について、学びたい。
- ・ 詐欺的商品・商法は厳しく規制し、許さないでほしい。溺れる者は藁をもつかむ思いで、手を出してしまうのが実情です。効果が感じられなくても不安があり、摂取し続けてしまう、やめられないと思います。
- ・ 健康食品について、全く知らなかったのだと気づかされました（知っているつもりでした）。間違った知識で判断しないで済ませられるように、この学習を通して、生活に生かしていきたいと思います。
- ・ 今まで知らなかったことがあり、勉強になりました。購入の際、もう少し表示をよく見ようと思います。
- ・ 特定保健用食品と機能性表示食品の区分を理解できた。消費者として、広告に惑わされずに正しく選んでいきたい。
- ・ また次回も参加させていただきたいです。
- ・ 科学的根拠に基づいた正しい知識や、確かな情報を得ることの大切さを改めて知り、大変良い機会となりました。参考になることだらけでした。ありがとうございました。
- ・ 農薬、食品添加物、食品表示（水産物の原産地（採取水域）の表示）について学びたい。
- ・ 健康食品などの商品に関わるトラブルが現実にも多すぎる。コマーシャルにそもそも悪意があるので、誠意が感じられない。消費者が賢くならねばならないが、市場から無くすことも検討した方が良い（詐欺と同じ）。
- ・ 講師のプロフィールをもう少し紹介した方が良いのではないか。
- ・ スクリーン画面が小さすぎた気がします。もやしやチョコレートの表示も拡大して、スクリーンの画面でみせてほしかったです。