



2019年国民生活基礎調査

【世帯票】【健康票】記入のしかた

4 【健康票】の記入のしかた

質問8：サプリメントのような健康食品の摂取の有無

質問8 あなたは現在、サプリメントのような健康食品（健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品）を食べたり、飲んだりしていますか。

1 はい 2 いいえ

※「サプリメントのような健康食品」に含まれるもの、含まれないものの例については、「記入のしかた」の35～36ページをご参照ください。

Q：「サプリメントのような健康食品」とはどのようなものをいうのか。

A：この質問で聞いている「サプリメントのような健康食品」に含まれるものと含まれないものは以下のとおりです。

	医薬品 (医薬部外品を含む)	食品		
		生鮮食品	加工食品	添加物
含まれる or 含まれない	含まれない	含まれない	含まれる	含まれない

含まれる → 「1 はい」

含まれない → 「2 いいえ」

医薬品（医薬部外品を含む）、生鮮食品、添加物は「サプリメントのような健康食品」には含まれません。
加工食品のうち、「サプリメントのような健康食品」に含まれるものと含まれないものは以下のとおりです。

【含まれるものの例】 → 「1 はい」

- ・錠剤：ビタミン、軟骨成分の入った錠剤
- ・カプセル：ブルーベリー抽出物、
青魚成分の入ったカプセル
- ・粉末状：カルシウム、青汁の粉末
- ・液状：コラーゲンドリンク剤、
梅肉エキスのペースト
- ・その他：●●エキスが入った丸剤、
■■抽出物が入った顆粒など

上記以外にも健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品を含みます。

【含まれないものの例】 → 「2 いいえ」

- 菓子、調味品等その外観、形状等から一般に食品として認識されるもの
- ・ミネラルウォーター、スポーツドリンク、エナジードリンク、コーヒー、茶、野菜ジュースなどのアルコールを含まない飲料
 - ・アルコールを含む飲料
 - ・乳飲料、乳酸菌飲料
 - ・ヨーグルト、飲むヨーグルト
 - ・クッキーなどの栄養を補助する食品

※「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」等の表示は「サプリメントのような健康食品」の判断の基準ではありません。

Q：「サプリメントのような健康食品」に含まれるものと含まれないものとの違いは何か。

A：健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状の形状のものは「サプリメントのような健康食品」に含まれるもので、菓子、調味品等は含まれないものです。

すっぽんの加工食品を例に分類を示します。

【サプリメントのような健康食品】

→ 「1 はい」

すっぽんエキスのドリンク剤
すっぽんを乾燥させて粉碎した粉末
すっぽんエキスを凝縮したカプセル

【通常の食品】

→ 「2 いいえ」

すっぽん鍋
すっぽんを煮た瓶詰め
すっぽんのスープ・煮ごり