

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会

スポーツ現場におけるサプリメントの
利用状況と活用コンセンサスの作成
(令和 2～5 年度)

研究報告書

令和 6 年 3 月 29 日



JSPPO
Japan Sport Association

スポーツ現場におけるサプリメントの利用状況と
活用コンセンサスの作成
(令和2～5年度)

研究班長	鈴木志保子（神奈川県立保健福祉大学）
研究班員	飯田綾香（神奈川県立保健福祉大学）、今村佳代子（鹿児島純心大学）、 熊原秀晃（中村学園大学）、鯉川なつえ（順天堂大学）、 中西朋子（神奈川県立保健福祉大学）、長島未央子（株式会社 KAGO 食スポーツ）、 松本恵（日本大学）、村上亜弥子（四国大学）
事務局	石塚創也（日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室）、 松田郁加（日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室）、 伊藤奈津（日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室）

目 次

1. はじめに.....	1
2. 調査方法.....	2
3. 結果.....	26
(1) コンセンサス	
(2) 解説書	
(3) 調査結果・表	
4. 謝辞.....	170

1. はじめに

「サプリメント」は、スポーツ界だけではなく、一般的に使われるようになった。しかし、サプリメントの定義は、定義を示した組織や団体により異なる。例えば、IOCでは、アスリートに対して、「特定の健康状態やパフォーマンス発揮のために習慣的に摂取する食事に加え、意図的に摂取される食品、食品成分、栄養素、または非食品化合物¹⁾と定義し、日本の国民向けでは、「サプリメント」「栄養補助食品」「栄養強化食品」「健康飲料」などの名称にはどれも法令上・行政的に定義がなされていない。

また、サプリメントの利用や活用については、“IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete⁵⁾”¹⁾において、「サプリメントとは何か」「アスリートのサプリメントの利用頻度と理由」「サプリメント利用のためのエビデンスに基づいた評価」「栄養素欠乏症を予防または治療するためのサプリメント(ダイエタリーサプリメント)」「エネルギーと栄養素を実用的な形態でとるためのサプリメント(スポーツフーズ)」「パフォーマンスを改善するサプリメント(パフォーマンスサプリメント；直接的及び間接的)」「副作用」「サプリメント使用を決める実用的な考え方」の項目に分けて論じられている。

日本においては、サプリメントの明確な定義が示されていないことから、活用について先にあげたIOCの合意声明を引用することが多いが、日本の現状に合わせた具体的な製品・食品等を例示した状態での説明がなされていないため、サプリメントの利用は、サプリメントに対する個人の認識により異なる。

そこで、本研究では、サプリメントの使用が一般化した現状を踏まえて、日本におけるサプリメントの認識や利用の現状を大規模調査から明確にするとともに定義を提案し、そのうえで、サプリメント活用のコンセンサスを作成することを目的とした。また、コンセンサスには、解説書(別冊)を示し、広くコンセンサスの活用を促すこととした。

1) Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larsson-Meyer DE, Peeling P, Phillips SM, Rawson ES, Walsh NP, Garthe I, Geyer H, Meeusen R, van Loon L, Shirreffs SM, Spriet LL, Stuart M, Vernec A, Currell K, Ali VM, Budgett RGM, Ljungqvist A, Mountjoy M, Pitsiladis Y, Soligard T, Erdener U, Engebretsen L. IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 28 (2): 104-125, 2018.

2. 調査方法

1) 対象および対象のリクルート方法

対象者は、以下の通り、アスリート、アスリートの指導者、一般の3区分とした。

- アスリート 調査時点で、クラブチーム・企業の競技部・大学の運動部・高校の運動部などに所属している現役のアスリート
- 指 導 者 調査時点で、クラブチーム・企業の競技部・大学の運動部・中学,高校の運動部・少年団などでアスリートを指導している成人
- 一 般 調査時点で、アスリートではない高校生、大学生、社会人
なお、過去にスポーツの経験はあるが、調査時点ではスポーツをしていない者は「一般」に含む

対象者のリクルート方法は、以下の通りとした。なお、「アスリート」としてリクルートする対象については、競技能力に偏りが出ないように、研究者・研究協力者・研究分担者が関係する選手のみならず、日本スポーツ協会に登録している公認スポーツ指導者が指導するチーム・個人にも依頼した。同様に、「指導者」についても、「アスリート」と同様の方法でリクルートすることで、幅広い年代および競技レベルの選手の指導者を対象とした。

- アスリート: 日本スポーツ協会に登録している公認スポーツ指導者および研究者（研究責任者・研究分担者）が関係するチーム・個人へ依頼
- 指 導 者: 研究者（研究責任者・研究分担者）が関係するチーム、個人の指導者へ依頼、日本スポーツ協会に登録している公認スポーツ指導者へ依頼
- 一 般: 研究者（研究責任者・研究分担者）が関係する団体等、個人へ依頼

2) 調査方法

コンセンサス作成にあたり、2022年11月9日～2023年3月15日まで、Webフォームを利用したアンケート調査を実施した。アンケートは、対象区分ごとに3種類準備した。アンケートフォームでは、アンケート調査の設問に入る前に、本研究への同意を問い、同意した者のみがアンケートに回答できるよう設定した。また、回答は本人による選択形式として、あてはまる回答に☑を入れてもらい、自由回答を求める場合は回答を入力させた。アンケートの種類と所要時間、アンケートの内容は下記の通りである。

【アンケートの種類と所用時間、内容】

アンケート1：アスリートを対象としたアンケート(20～25分)

*Q番号は、Webフォーム上の番号を示している。

項 目		設 問
対象者 特性	1~5) 年齢・ 性別・学生・ 職業・子ども の有無・居住 形態	Q80.現在の居住地
		Q81.性別
		Q82.生まれた年
		Q83.生まれた月

	Q84.あなたは現在、高校生・学生（大学・大学院等・社会人で大学・大学院等に通っている方も含む）ですか？
	Q85.何年生ですか？
	Q86.Q84で、「大学院・4年制大学・高等専門学校・短期大学・専門学校」を選んだ方は、学部・学科等の分野を選んでください。
	Q87.あなたは下記のチームや組織に所属していますか？（大学・高校等の部活動以外で所属している場合も回答してください。）
	Q88.あなたは社会人ですか？
	Q89.現在の職業（社会人／社会人学生のみ回答）
	Q90.学歴についてお伺いします。下記の学校等を卒業しましたか。（現在通っている大学・大学院等は省きます）
	Q91.Q90で「大学院・4年制大学・高等専門学校・短期大学・専門学校」を選んだ方は、学部・学科等の分野を選んでください。
	Q108.現在の居住形態・同居の有無
6) 資格	Q92.あなたは、日本スポーツ協会による資格（旧資格を含む）を有していますか。
	Q93.Q92で「日本スポーツ協会による資格を所有している」と回答した方に伺います。所有している資格を全て選んでください。
	Q94.その他、以下の中から有する資格があれば、全てチェックしてください。ない場合は「特になし」を選んでください。
7) 競技歴	Q95.何歳から競技スポーツをはじめましたか。
	Q96.以下の年代で行っていたスポーツ歴（競技名・競技種）
	Q97.あなたは障がい者アスリートですか。
	Q98.現在の主たる競技
	Q99.現在の主たる競技（陸上競技）
	Q100.現在の主たる競技（水泳競技）
	Q101.現在の主たる競技（スキー系）
	Q102.現在の主たる競技（スケート系）
	Q103.現在の主たる競技（スノーボード系）

		Q104.現在の主たる競技（パラスポーツ）
		Q105.現在の主たる競技は何歳からはじめましたか。
		Q106.1週間のうち、練習がオフの日は概ね何日くらいですか。
		Q107.現在の主たる競技の競技レベル
サプリメントの認識	1) 役割	Q1.あなたが考える・思うサプリメントの役割としてあてはまるものを全て選んでください。（複数選択）
	2) 認識しているもの(形状・製品)	Q2.サプリメントとして認識しているものについてあなたの考え・思いをお聞きします。次の『形状』のものはサプリメントですか。あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）
		Q3.サプリメントとして認識しているものについてあなたの考え・思いをお聞きします。次のような『製品』はサプリメントと考えますか。あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）
	3) 必要性	Q4.サプリメントの必要性について、あなたの考え・思いをお聞きします。サプリメントが必要となる年代について、あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）
		Q5.サプリメントの必要性について、あなたの考え・思いをお聞きします。サプリメントが必要となる状況について、あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）
	4) イメージ	Q6.サプリメントのイメージについて、あなたの考え・思いをお聞きします。一般的なイメージとして、サプリメントは「薬」と思いますか。
Q7.サプリメントのイメージについて、あなたの考え・思いをお聞きします。一般的なイメージとして、サプリメントは「食品」と思いますか。		
サプリメントの安全性		Q6.サプリメントのイメージについて、あなたの考え・思いをお聞きします。一般的なイメージとして、サプリメントは「薬」と思いますか。「強く思う」場合を10点、「全く思わない」場合を0点として、あてはまる数字を選んでください。
		Q7.サプリメントのイメージについて、あなたの考え・思いをお聞きします。一般的なイメージとして、サプリメントは「食品」と思いますか。「強く思う」場合を10点、「全く思わない」場合を0点として、あてはまる数字を選んでください。
		Q8.サプリメントの安全性を確認する項目として、あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）
		Q9.サプリメントの安全性について、あなたの考えを下記の回答から選んでください。
使用歴	1) 現在（製品・目的・使	Q10.現在（この半年間）、あなたご自身が下記の中で『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。あてはまるものを全て選んでください。

用有無・必要性等)	Q11.Q10で選択した『ほぼ毎日』使用している製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。(複数回答可)
	Q12.Q10で選択した『ほぼ毎日』使用している製品の「使用量」としてあてはまる回答を全て選んでください。(複数選択)
	Q13.現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品がありますか。あてはまるものを全て選んでください。(複数選択)
	Q14.Q13で選択した『練習のある時』に使用する製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。(複数選択)
	Q15.Q13で選択した『練習のある時』に使用する製品の「使用量」としてあてはまる回答を全て選んでください。(複数選択)
	Q16.現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品がありますか。あてはまるものを全て選んでください。(複数選択)
	Q17.Q16で選択した『試合のある時』に使用する製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。(複数選択)
	Q18.Q16で選択した『試合のある時』に使用する製品の「使用量」としてあてはまる回答を全て選んでください。(複数選択)
	Q19.現在(この半年間)、下記の中で『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。あてはまるものを全て選んでください。(複数選択)
	Q20.Q19で選択した『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。(複数選択)
	Q21.Q19で選択した『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品の「使用量」としてあてはまる回答を全て選んでください。(複数選択)
	Q22.現在(この半年間)、サプリメントを使用していますか。
	Q23.Q22で「はい、使用しています」と回答した方にお聞きします。サプリメントの「使用目的に対する達成度」は、総合的に考えて何パーセントでしたか。
	Q24.Q22で「はい、使用しています」と回答した方にお聞きします。サプリメントを「使用するきっかけ」は何でしたか。あてはまる回答を全て選んでください。(複数選択)
Q25.Q22で「はい、使用しています」と回答した方にお聞きします。使用しているサプリメントの「入手先」として、あてはまる回答を全て選んでください。(複数選択)	
Q26.Q22で「はい、使用しています」と回答した方にお聞きします。この半年間のサプリメントの使用方法(種類・使用量・タイミング等)について自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、全く「自信がない」場	

	<p>合を0点として、あてはまるところを選んでください。</p> <p>Q27.あなたは、サプリメント（製品）を利用する時、誰かに相談する必要があると考えますか。</p> <p>Q28.今まで、サプリメント（製品）を利用する時に誰かに相談していましたか。</p> <p>Q29.Q28で「はい」と回答した方にお聞きします。誰に相談していたか、あてはまる回答を全てを選んでください。（複数選択）</p> <p>Q30.Q28で「はい」と回答した方にお聞きします。どのようなことを相談しましたか。あてはまるもの全てを選んでください。（複数選択）</p> <p>Q44.サプリメントを利用するにあたって、あなたのことをお聞きします。あなた自身のために、「サプリメント」は必要なものですか。「とても必要である」場合を10点、「全く必要ではない」場合を0点として、あてはまるところを選んでください。</p> <p>Q45.あなたがサプリメントを「必要」と考える理由として、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）</p>
2) 幼・小	<p>Q31.この時期（幼児期 6歳未満の時）に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）</p> <p>Q32.この時期（小学生 6～12歳の時）に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）</p>
3) 中学生	<p>Q33.この時期（中学生 12～15歳の時）に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）</p> <p>Q34.Q33で選択した製品の「使用目的」としてあてはまる回答を全てを選んでください。（複数選択）</p> <p>Q35.Q33で選択した製品の「使用したきっかけ」としてあてはまる回答を全てを選んでください。（複数選択）</p>
4) 高校性	<p>Q36.この時期（高校生 15～18歳）に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全てを選んでください。</p> <p>Q37.Q36で選択した製品の「使用目的」としてあてはまる回答を全てを選んでください。（複数選択）</p> <p>Q38.Q36で選択した製品の「使用したきっかけ」としてあてはまる回答を全てを選んでください。（複数選択）</p>
5) 大学生	<p>Q39.あてはまるものを選択してください。</p> <p>Q40.あなたが学生時代（大学・短期大学・大学院・専門学校等、ただし社会人経験後の学生は除く）に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）</p> <p>Q41.Q40で選択した製品の「使用目的」としてあてはまる回答を全てを選んでください。（複数選択）</p> <p>Q42.Q40で選択した製品の「使用したきっかけ」としてあてはまる回答を全てを選んでください。（複数選択）</p>

		Q43.あなたは学生時代にサプリメントを使用していましたか。
利用時	1) 確認・不安・経験	Q46.サプリメントを利用する際、下記の1)～4)について確認しますか。「はい」、「いいえ」、「必要だがやっていない」のうち、あてはまる回答を選んでください。
		1) 自分の食事や栄養素摂取の状況
		2) 自分のエネルギーや栄養素の摂取量の目標値
		3) 専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に利用の可否・方法
		4) その栄養素や栄養成分の効果を示した研究結果（エビデンス）
		Q47.利用するサプリメント（製品）を選ぶにあたり、あなたは下記の1)～4)について確認しますか。「はい」、「いいえ」、「必要だがやっていない」のうち、あてはまる回答を選んでください。
		1) 自分の摂るべき栄養素
		2) サプリメントに含まれる成分
		3) サプリメントに含まれる成分の量
		4) サプリメントに含まれる成分の役割（効果）
		Q48.あなたがサプリメントを利用する時に、1)～6)について「不安」を感じますか。「はい」か「いいえ」で回答してください。
		1) サプリメント利用の可否（利用するかしないか）を自己判断すること
		2) 利用するサプリメント（製品）を選ぶ時に自己判断すること
		3) 食事や栄養素摂取の状況を把握せずにサプリメントを利用すること
		4) サプリメントによる栄養素の過剰摂取
		5) サプリメントの誤った利用
		6) 専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に確認せずに摂取すること
		Q49.過去～現在にかけて、サプリメントを利用後の経験や体感等についてお聞きします。「はい」か「いいえ」で回答してください。
		1) 不安が解消したことがある
		2) 効果を感じたことがある
3) 体の不調を感じたことがある		
4) 副作用を生じたことがある		

		5) ドーピングへの不安が募った
	2) 相談	Q27.あなたは、サプリメント（製品）を利用する時、誰かに相談する必要があると考えますか。
		Q28.今まで、サプリメント（製品）を利用する時に誰かに相談していましたか。
		Q29.Q28で「はい」と回答した方にお聞きします。誰に相談していたか、あてはまる回答を全て選んでください。
		Q30.Q28で「はい」と回答した方にお聞きします。どのようなことを相談しましたか。あてはまるもの全てを選んでください。
購入（金額）		Q50.あなたがこの1年間にサプリメントにかけた金額は、1ヶ月に換算するとおおよそいくらですか。
		Q51.サプリメントを自分で購入する場合、1カ月でかけることができる上限金額はいくらですか。
情報源		Q52.サプリメントに関する情報についてお聞きします。あなたのサプリメントの現在の情報源として、あてはまるものを全て選んでください。（複数選択）
		Q53.あなたにとって信頼できるサプリメントの情報源として、あてはまるものを全て選んでください。（複数選択）
知識		Q54.総合的に考えて、自分の栄養に関する知識に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q55.あなたが持っている栄養に関する知識について、あてはまるものを全て選んでください。（複数選択）
		Q56.あなたは、自分のサプリメントに関する知識に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q57.あなたが持っているサプリメントに関する知識として、あてはまるものを全て選んでください。（複数選択）
食意識		Q109.現在の食生活についてあなたは、自分の食生活に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q110.あなたの日常の食事は、バランスの良い食事ですか。「とてもバランスが良い」場合を10点、「とてもバランスが悪い」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q111.日常の食事で気をつけていることがありますか。
		Q112.あなたの主な食事について調理担当者（中心となって食事の準備をする人）はどなたですか。
		Q113.あなたは現在、自分の食生活についてどのように考えていますか。または、食生活を変えてからどのくらい経ちますか。当てはまる回答を選んで

		ください。
		Q114.あなたは食生活を改善することで、パフォーマンスが向上すると思いますか。「非常にそう思う」場合を10点、「全くそう思わない」を0点としてあてはまる場所を選んでください。
栄養サポート		Q115.現在、チームや個人で栄養サポートを受けていますか。
		Q116.Q114で、栄養サポートを「受けている」と回答した方にお聞きします。サポートの依頼・契約状況について、該当する回答を選んでください。
		Q117.Q114で、栄養サポートを「受けている」と回答した方にお聞きします。サポートを受ける頻度を教えてください。
		Q118.Q114で、栄養サポートを「受けている」と回答した方にお聞きします。サポートの内容で、あてはまるもの全てを選択してください。
		Q119.現在、栄養サポートには該当しないが、栄養や食事に関して指導を受けていますか。
		Q120.Q118で、「受けている」と回答した方にお聞きします。『誰から』受けていますか？
		Q121.Q118で、「受けている」と回答した方にお聞きします。『指導の頻度』を教えてください。
		Q122.Q118で、「受けている」と回答した方にお聞きします。『指導の内容』を教えてください。（複数回答可）
		Q58.これまでに、栄養に関する教育（講義・セミナー・授業・個別指導など）を受けたことがありますか。
		Q59.Q58で「受けたことがある」と回答した方にお聞きします。『いつ』教育を受けたか、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）
教育	1) 教育歴	Q60.「中学生（12～15歳）」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）
		Q61.「中学生（12～15歳）」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）
		Q62.「高校生（15～18歳）」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）
		Q63.「高校生（15～18歳）」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）
		Q64.「学生時代（大学・短期大学・専門学校等、ただし社会人経験後の学生は除く）」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）
		Q65.「学生時代（大学・短期大学・専門学校等、ただし社会人経験後の学生は除く）」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）
		Q66.「社会人」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全てを選んでください。（複数選択）

		Q67.「社会人」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。(複数選択)
		Q68.Q58で、これまでに栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)を「受けたことがある」と回答した方にお聞きします。これまでに受けた栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)は、競技をするうえで役立っていますか。「とても役に立っている」場合を10点、「全く役に立っていない」場合を0点として、あてはまる数字を選んでください。
	2) 教育の必要性	Q69.サプリメントを利用するにあたって、サプリメントに関する教育は必要だと考えますか。「とても必要」な場合を10点、「全く必要でない」場合を0点として、あてはまる数字を選んでください。
		Q70.サプリメントを利用するにあたって、必要だと考える教育としてあてはまるものを全て選んでください。(複数選択)
ドーピング		Q71.『ドーピング』についてお聞きします。「よく知っている」場合を10点、「全く知らない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q72.日本では、サプリメントは食品に分類され、効果効能をうたったり、医薬品にしか使えない成分を配合したりすることは、法律で禁止されているのを知っていますか。
		Q73.国外のサプリメントには、栄養成分以外の医薬品(禁止物質含む)が合法的(法律で許可されている)に含まれていることを知っていますか。
		Q74.あなたは『医薬部外品』について知っていますか。
		Q75.アンチドーピングについてお聞きします。あなたは、ドーピング禁止物質を使用しないことを意識していますか。
		Q76.あなたは、サプリメントを利用する際、アンチドーピングの観点から、認証等を確認していますか。
		Q77.Q76で「全ての製品について確認している」「全てではないが、製品によっては確認している」を選択した方にお聞きします。いつから、アンチドーピングに関する認証等の確認をしていますか。あてはまる回答を選んでください。
		Q78.Q76で「全ての製品について確認している」「全てではないが、製品によっては確認している」を選択した方にお聞きします。あなたは、アンチドーピングに関する認証等の確認の取れたサプリメントしか使用していませんか。あてはまる回答を選んでください。
		Q79.Q76で「過去に確認したことはあるが、現在は確認していない」「過去も現在も、確認していない」を回答した方にお聞きします。認証等を確認しない理由として、あてはまる回答を選んでください。(複数選択)

アンケート2：指導者を対象としたアンケート(15～20分)

*Q番号は、Webフォーム上の番号を示している。

項目	設問	
対象者 特性	1~5) 年齢・ 性別・学生・ 職業	Q90.現在の居住地
		Q91.性別
		Q92.生まれた年
		Q93.生まれた月
		Q94.あなたは社会人ですか？
		Q95.現在の職業（社会人／社会人学生のみ回答）
		Q96.あなたは現在、高校生・学生（大学・大学院等・社会人で大学・大学院等に通っている方も含む）ですか？
		Q97.何年生ですか？
		Q98.Q96で、「大学院・4年制大学・高等専門学校・短期大学・専門学校」を選んだ方は、学部・学科等の分野を選んでください。＊（複数選択）
		Q99.学歴についてお伺いします。下記の学校等を卒業しましたか。（現在通っている大学・大学院等は省きます）＊（複数選択）
	Q100.Q99で「大学院・4年制大学・高等専門学校・短期大学・専門学校」を選んだ方は、学部・学科等の分野を選んでください。＊（複数選択）	
6) 資格	Q101.あなたは、日本スポーツ協会による資格（旧資格を含む）を有していますか	
	Q102.Q101で「日本スポーツ協会による資格を所有している」と回答した方に伺います。所有している資格を全て選んでください。＊（複数選択）	
	Q103.その他、以下の中から有する資格があれば、全てチェックしてください。ない場合は「特になし」を選んでください。＊（複数選択）	
7) 競技歴	Q104.あなたは過去に競技スポーツをしていましたか	
	Q105.過去の主たる競技歴※行っていない期間の欄には、「なし」とご記載ください。空欄のままになっていると次へ進めません。	
	Q106.競技レベル（高等学校）	
	Q107.競技レベル（大学・短期大学・専門学校）	
	Q108.競技レベル（社会人・実業団・プロ）	
8) 指導歴・ 指導状況	Q50.あなたが指導している主たる競技を教えてください。※選択肢内で「○○系」を選んだ場合、その競技の種類を回答するQが現れますので、そちらも回答ください。	
	Q51.あなたが指導している主たる競技（陸上競技）＊（複数選択）	
	Q52.あなたが指導している主たる競技（水泳競技）＊（複数選択）	

		Q53.あなたが指導している主たる競技（スキー系）＊（複数選択）
		Q54.あなたが指導している主たる競技（スケート系）＊（複数選択）
		Q55.あなたが指導している主たる競技（スノーボード系）＊（複数選択）
		Q56.あなたが指導している主たる競技（パラスポーツ）＊（複数選択）
		Q57.指導歴（監督、顧問になってから何年か）
		Q58.現在指導している選手の人数
		Q59.現在指導している選手の性別＊（複数選択）
		Q60.現在指導している選手の年齢＊（複数選択）
		Q61.指導現場＊（複数選択）
		Q62.あなたは「指導者」としての活動が主たる仕事ですか。
サプリメント の認識	1) 役割	Q1.あなたが考える・思うサプリメントの役割としてあてはまるものを全て選んでください。＊（複数選択）
	2) 認識しているもの（形状・製品）	Q2.サプリメントとして認識しているものについてあなたの考え・思いをお聞きします。次の『形状』のものはサプリメントですか。あてはまるものを全て選んでください。＊（複数選択）
		Q3.サプリメントとして認識しているものについてあなたの考え・思いをお聞きします。次のような『製品』はサプリメントと考えますか。あてはまるものを全て選んでください。＊（複数選択）
	3) 必要性	Q4.サプリメントの必要性について、あなたの考え・思いをお聞きします。サプリメントが必要となる年代について、あてはまるものを全て選んでください。※「全年代サプリメントは必要ではない」を選択した場合、他の項目は選択できなくなります。＊（複数選択）
Q5.サプリメントの必要性について、あなたの考え・思いをお聞きします。サプリメントが必要となる状況について、あてはまるものを全て選んでください。※「サプリメントが必要な状況はない」を選択した場合、他の項目は選択できなくなります。＊（複数選択）		
4) イメージ	Q6.サプリメントのイメージについて、あなたの考え・思いをお聞きします。一般的なイメージとして、サプリメントは「薬」と思いませんか。「強く思う」場合を10点、「全く思わない」場合を0点として、あてはまる数字を選んでください。	
	Q7.サプリメントのイメージについて、あなたの考え・思いをお聞きします。一般的なイメージとして、サプリメントは「食品」と思いませんか。「強く思う」場合を10点、「全く思わない」場合を0点として、あてはまる数字を選んでください。	
サプリメントの安全性		Q8.サプリメントの安全性を確認する項目として、あてはまるものを全て選

		<p>んでください。(1つ以上回答) * (複数選択)</p> <p>Q9.サプリメントの安全性について、あなたの考えを下記の回答から選んでください。</p>
使用歴	1) 現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)	<p>Q10.現在 (この半年間)、あなたご自身が下記の中で使用している製品はありますか。あてはまるものを全て選んでください。※1度でも使用したことのある製品について、覚えているものを答えてください。※「使用している製品はない」を選択した場合、他の項目は選択できなくなります。* (複数選択)</p>
		<p>Q11.Q10で選択した、使用している製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。* (複数選択)</p>
		<p>Q12.現在 (この半年間)、サプリメントを使用していますか。</p>
		<p>Q13.Q12で「はい、使用しています」と回答した方にお聞きします。サプリメントの「使用目的に対する達成度」は、総合的に考えて何パーセントでしたか。</p>
		<p>Q14.現在 (この半年間)、あなた自身のために、「サプリメント」は必要なものですか。「とても必要である」場合を10点、「全く必要ではない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。</p>
		<p>Q15.あなたが幼児期・小学生・中学生の時 (15歳まで) に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全て選んでください。※1度でも使用したことのある製品について、覚えているものを答えてください。「上記には使用していた製品が1つもない/覚えていない/わからない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。* (複数選択)</p>
4) 高校生		<p>Q16.あなたが高校生 (15~18歳) の時に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全て選んでください。※1度でも使用したことのある製品について、覚えているものを答えてください。「上記には使用していた製品が1つもない/覚えていない/わからない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。* (複数選択)</p>
		<p>Q17.Q16で選択した製品の「使用目的」としてあてはまる回答を全て選んでください。※「特に目的はない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。* (複数選択)</p>
		<p>Q18.あなたは高校生の時にサプリメントを使用していましたか。</p>
		<p>Q19.あなたは高校生の時、選手として競技をしていましたか。</p>
5) 大学生		<p>Q20.あなたの経歴について選択してください。</p>
		<p>Q21.あなたが18歳以降の学生時代 (大学・短期大学・専門学校等) (社会人経験後の学生は除く) に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全て選んでください。※1度でも使用したことのある製品について、覚えているものを答えてください。「上記には使用していた製品が1つもない/覚えていない/わからない」を選択した場合、ほかの項目を選択で</p>

		きなくなります。*（複数選択）
		Q22.Q21で選択した製品の「使用目的」としてあてはまる回答を全て選んでください。※「特に目的はない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）
		Q23.あなたは18歳以降の学生時代にサプリメントを使用していましたか。
		Q24.あなたは学生時代（大学・短期大学・専門学校等）（社会人経験後の学生は除く）に、選手として競技をしていましたか。
	6) 社会人	Q25.社会人になってから、選手として競技をしていましたか。ただし“選手”とは、実業団やプロとして競技をしていた方、個人や無所属の場合は国体等の地区大会以上の大会に出場していた方を言います。
		Q26.あなたが社会人選手時代に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全て選んでください。※1度でも使用したことのある製品について、覚えているものを答えてください。「上記には使用していた製品が1つもない／覚えていない／わからない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）
		Q27.Q26で選択した製品の「使用目的」としてあてはまる回答を全て選んでください。※「特に目的はない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）
		Q28.あなたは社会人選手時代にサプリメントを使用していましたか。
利用時	1) 確認・不安・経験	Q29.現役時代に、あなたがサプリメントを利用する際、下記の1～4)について確認していましたか。「はい」、「いいえ」、「必要だがやっていない」のうち、あてはまる回答を選んでください。
		1) 自分の食事や栄養素摂取の状況を確認していた
		2) 自分のエネルギーや栄養素の摂取量の目標値を確認していた
		3) 専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に利用の可否・方法を確認していた
		4) その栄養素や栄養成分の効果を示した研究結果（エビデンス）を確認していた
		Q30.現役時代に、利用するサプリメント（製品）を選ぶにあたり、あなたは下記の1～4)について確認していましたか。「はい」、「いいえ」、「必要だがやっていない」のうち、あてはまる回答を選んでください。
		1) 自分の摂るべき栄養素を確認していた
		2) サプリメントに含まれる成分を全て確認していた
		3) サプリメントに含まれる成分の量を確認していた
		4) サプリメントに含まれる成分の役割（効果）を確認していた

		<p>Q31.現役時代に、あなたがサプリメントを利用する時に、1～6) について「不安」を感じましたか。「はい」か「いいえ」で回答してください。</p> <p>1) サプリメント利用の可否（利用するかしないか）を自己判断すること</p> <p>2) 利用するサプリメント（製品）を選ぶ時に自己判断すること</p> <p>3) 食事や栄養素摂取の状況を把握せずにサプリメントを利用すること</p> <p>4) サプリメントによる栄養素の過剰摂取</p> <p>5) サプリメントの誤った利用</p> <p>6) 専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に確認せずに摂取すること</p> <p>Q32.現役時代のサプリメント利用後の経験や体感等についてお聞きします。「はい」か「いいえ」で回答してください。※サプリメントを利用したことがない方は、全て「いいえ」をチェックしてください。</p> <p>1) 不安が解消したことがある</p> <p>2) 効果を感じたことがある</p> <p>3) 体の不調を感じたことがある</p> <p>4) 副作用を生じたことがある</p> <p>5) ドーピングへの不安が募った</p>
	2) 相談	<p>Q33.現役時代、あなたが利用するサプリメント（製品）を選ぶ時に誰かに相談していましたか。</p> <p>Q34.Q33で「相談していた」と回答した方にお聞きします。誰に相談していたか、あてはまる回答を全て選んでください。*（複数選択）</p> <p>Q35.Q34で「相談していた」と回答した方にお聞きします。どのようなことを相談していますか。あてはまるもの全てを選んでください。*（複数選択）</p>
情報源		<p>Q83.あなたにとって信頼できるサプリメントの情報源として、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）</p>
知識		<p>Q36.総合的に考えて、自分の栄養に関する知識に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。</p> <p>Q37.あなたが持っている栄養に関する知識について、あてはまるものを全て選んでください。※「栄養に関する知識は持っていない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）</p> <p>Q38.あなたは、自分のサプリメントに関する知識に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。</p>

		<p>Q39.あなたが持っているサプリメントに関する知識として、あてはまるものを全て選んでください。※「サプリメントに関する知識は持っていない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）</p> <p>Q40.サプリメントを利用するにあたって、あなたが必要とする知識としてあてはまるものを全て選んでください。※「必要とする知識はない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）</p>
食意識		<p>Q110.現在の食生活についてあなたは、自分の食生活に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。</p> <p>Q111.あなたの日常の食事は、バランスの良い食事ですか。「とてもバランスが良い」場合を10点、「とてもバランスが悪い」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。</p> <p>Q112.日常の食事で気をつけていることがありますか</p> <p>Q113.あなたの主な食事について調理担当者（中心となって食事の準備をする人）はどなたですか。</p> <p>Q114.あなたは現在、自分の食生活についてどのように考えていますか。または、食生活を変えてからどのくらい経ちますか。当てはまる回答を選んでください。</p> <p>Q115.あなたは選手が食生活を変えることで、パフォーマンスが向上すると思いますか。「非常にそう思う」場合を10点、「全くそう思わない」を0点としてあてはまる場所を選んでください。</p>
栄養サポート		<p>Q63.現在、あなたのチームや指導する選手に、以下を実施していますか。あてはまる回答を選んでください。</p> <p>Q64.現在、あなたのチームや指導する選手に栄養サポートを導入していますか。「はい」か「いいえ」でお答えください。</p> <p>Q65.指導者の立場から、選手の食生活や食事、栄養の課題としてあてはまるものはありますか。全て選んでください。※「食生活や食事、栄養に関する課題はない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）</p> <p>Q66.あなたの指導する選手に、栄養に関する教育は必要ですか「とても必要」な場合を10点、「全く必要がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。</p>
教育	1) 教育歴	<p>Q41.これまでに、栄養に関する教育（講義・セミナー・授業・個別指導など）を受けたことがありますか。</p> <p>Q42.Q41で「受けたことがある」と回答した方にお聞きします。『いつ』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）</p> <p>Q43.「中学生（12～15歳）」、「高校生（15～18歳）」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）</p> <p>Q44.「中学生（12～15歳）」、「高校生（15～18歳）」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*</p>

		(複数選択)
		Q45.「学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等、ただし社会人経験後の学生は除く)」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*(複数選択)
		Q46.「学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等、ただし社会人経験後の学生は除く)」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*(複数選択)
		Q47.「社会人」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*(複数選択)
		Q48.「社会人」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*(複数選択)
		Q49.Q41で、これまでに栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)を「受けたことがある」と回答した方にお聞きします。これまでに受けた栄養に関する教育(講義・セミナー・個別指導)は、あなたの指導者としての活動に役立っていますか。「とても役に立っている」場合を10点、「全く役に立っていない」場合を0点として、あてはまる数字を選んでください。
ドーピング		Q84.『ドーピング』についてお聞きします。「よく知っている」場合を10点、「全く知らない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q85.日本では、サプリメントは食品に分類され、効果効能をうたったり、医薬品にしか使えない成分を配合したりすることは、法律で禁止されているのを知っていますか。
		Q86.国外のサプリメントには、栄養成分以外の医薬品(禁止物質含む)が合法的(法律で許可されている)に含まれていることを知っていますか。
		Q87.あなたは『医薬部外品』について知っていますか。
		Q88.指導者としてアンチドーピング教育を選手に導入していますか。
		Q89.現在、あなたの指導している選手が利用するサプリメントを選ぶにあたり、国際的アンチドーピング認証プログラム等を確認していますか。※国際的アンチドーピング認証プログラムの例:インフォームドチョイス、CERTIFIED DRUG FREE、CERTIFIED FOR SPORT など
サプリメント指導	1) サプリメントの必要性	Q68.あなたは指導者として、選手にサプリメントの利用を勧めますか。「とても積極的に勧める」場合を10点、「全く勧めない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q. 一般的に以下の年代の選手にとって、サプリメントは必要ですか。指導者の立場で答えてください。「とても必要である」場合を10点、「全く必要ではない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q69.【幼児期】

	Q70.【小学生】
	Q71.【中学生】
	Q72.幼児期・小学生・中学生の年代の選手にとってサプリメントが「必要」と考える理由として、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
	Q73.【高校生】
	Q74.【学生時代（大学・短期大学・専門学校等）】
	Q75.【プロ・社会人】
	Q76.高校生・学生時代・社会人・プロの年代の選手にとってサプリメントが「必要」と考える理由として、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
	Q77.現在あなたは、指導する選手のサプリメント使用状況（使用していないことを含む）を把握していますか。あてはまる回答を選んでください。
	Q78.あなたの指導する選手がサプリメントの利用を判断する際、1～4）について確認する必要がありますか。あてはまるものを回答してください。
	1）食事や栄養素摂取の状況を把握する必要がある
	2）エネルギーや栄養素の摂取量の目標値を明確にする必要がある
	3）専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に確認する必要がある
	4）その栄養素や栄養成分の効果を示した研究結果（エビデンス）を確認する必要がある
	Q79.あなたの指導する選手が利用するサプリメント（製品）を選ぶ際、1～4）について確認する必要がありますか。あてはまるものを回答してください
	1）摂るべき栄養素を明確にする必要がある
	2）サプリメントに含まれる成分を全て把握する必要がある
	3）サプリメントに含まれる成分の役割（効果）を確認する必要がある
	4）サプリメントに含まれる成分の量を把握する必要がある
	Q80.あなたが指導する選手がサプリメントを利用する時に1～6）について「不安」を感じますか。「はい」か「いいえ」で回答してください。
	1）選手がサプリメント利用の可否（利用するかしないか）を自己判断すること
	2）選手が利用するサプリメント（製品）を選ぶ時に自己判断すること
	3）選手が食事や栄養素摂取の状況を把握せずにサプリメントを利用すること

		と
		4) サプリメントによる栄養素の過剰摂取
		5) サプリメントの誤った利用
		6) 選手が専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に確認せずに摂取すること
	2) サプリメント教育の必要性	Q81.あなたの指導する選手がサプリメントを利用するにあたって、サプリメントに関する教育は必要ですか。「とても必要」な場合を10点、「全く必要がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q82.選手がサプリメントを利用するにあたって、選手に必要な教育としてあてはまるものを全て選んでください*（複数選択）

アンケート3：一般を対象としたアンケート(10～15分)

*Q番号は、Webフォーム上の番号を示している。

項目	設問
対象者特性 1~5) 年齢・性別・学生・職業・子ども有無・居住形態	Q61.現在の居住地
	Q62.性別
	Q63.生まれた年
	Q64.生まれた月
	Q69.現在の職業（社会人／社会人学生のみ回答）
	Q70.あなたは現在、高校生・学生（大学・大学院等・社会人で大学・大学院等に通っている方も含む）ですか？
	Q71.何年生ですか？
	Q72.Q70で、「大学院・4年制大学・高等専門学校・短期大学・専門学校」を選んだ方は、学部・学科等の分野を選んでください。
	Q73.学歴についてお伺いします。下記の学校等を卒業しましたか。
	Q74.Q73で「大学院・4年制大学・高等専門学校・短期大学・専門学校」を選んだ方は、学部・学科等の分野を選んでください。
	Q83.現在の居住形態・同居の有無
5) 子ども	Q65.あなたの家族構成
	Q66.Q65で「子ども」にチェックした方にお聞きします。

		子どもの年齢を選んでください。
		Q67.Q65で「子ども」にチェックした方にお聞きします。
		Q68.あなたは社会人ですか？
	6) 資格	Q75.あなたは、日本スポーツ協会による資格（旧資格を含む）を有していますか
		Q76.Q75で「日本スポーツ協会による資格を所有している」と回答した方に伺います。所有している資格を全て選んでください。
		Q77.その他、以下の中から有する資格があれば、全てチェックしてください。ない場合は「特になし」を選んでください。
	7) 競技歴	Q78.あなたは過去に競技スポーツをしていましたか
		Q79.過去の主たる競技歴
		Q80.競技レベル（高等学校）
		Q81.競技レベル（大学・短期大学・専門学校）
		Q82.競技レベル（社会人・実業団・プロ）
サブ リメ ント の 認 識	1) 役割	Q1.あなたが考える・思うサプリメントの役割としてあてはまるものを全て選んでください。
	2) 認識しているもの（形状・製品）	Q2.サプリメントとして認識しているものについてあなたの考え・思いをお聞きします。次の『形状』のものはサプリメントですか。あてはまるものを全て選んでください。
		Q3.サプリメントとして認識しているものについてあなたの考え・思いをお聞きします。次のような『製品』はサプリメントと考えますか。あてはまるものを全て選んでください。
	3) 必要性	Q4.サプリメントの必要性について、あなたの考え・思いをお聞きします。サプリメントが必要となる年代について、あてはまるものを全て選んでください。
		Q5.サプリメントの必要性について、あなたの考え・思いをお聞きします。サプリメントが必要となる状況について、あてはまるものを全て選んでください。
		Q24.サプリメントを利用するにあたって、あなたのことをお聞きします。あなたにとって、「サプリメント」は必要なものですか。「とても必要である」場合を10点、「全く必要ではない」場合を0点として、あてはまるところを選んでください。
	Q25.Q24で1点以上を回答した方にお聞きします。あなたがサプリメントを「必要」と考える理由として、あてはまるものを全て選んでください。	

		<p>Q. 一般的に以下の年代の選手にとって、サプリメントは必要ですか。「とても必要である」場合を10点、「全く必要ではない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。</p> <p>Q54.【幼児期】</p> <p>Q55.【小学生】</p> <p>Q56.【中学生】</p> <p>Q57.Q56で、幼児期・小学生・中学生の年代において1点以上を回答した方にお聞きします。子どもにとってサプリメントが「必要」と考える理由として、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）</p> <p>Q58.【高校生】</p> <p>Q59.【学生時代（大学・短期大学・専門学校等）】</p> <p>Q60.Q60で、高校生・学生時代の年代において1点以上を回答した方にお聞きします。子どもにとってサプリメントが「必要」と考える理由として、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）</p>
	4) イメージ	<p>Q6.サプリメントのイメージについて、あなたの考え・思いをお聞きします。一般的なイメージとして、サプリメントは「薬」と思いませんか。</p>
サプリメントの安全性		<p>Q7.サプリメントのイメージについて、あなたの考え・思いをお聞きします。一般的なイメージとして、サプリメントは「食品」と思いませんか。</p> <p>Q8.サプリメントの安全性を確認する項目として、あてはまるものを全て選んでください。</p> <p>Q9.サプリメントの安全性について、あなたの考えを下記の回答から選んでください。</p> <p>Q10.現在（この半年間）、あなたご自身が下記の中で使用している製品はありますか。あてはまるものを全て選んでください。</p>
使用歴	1) 現在（製品・目的・使用有無・必要性等）	<p>Q11.Q10で選択した、使用している製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。</p> <p>Q12.現在（この半年間）、サプリメントを使用していますか。</p> <p>Q13.Q12で「はい、使用しています」と回答した方にお聞きします。サプリメントの「使用目的に対する達成度」は、総合的に考えて何パーセントでしたか。</p> <p>Q14.Q12で「はい、使用しています」と回答した方にお聞きします。サプリメントを「使用するきっかけ」は何でしたか。あてはまる回答を全て選んでください。</p> <p>Q15.Q12で「はい、使用しています」と回答した方にお聞きします。使用しているサプリメントの「入手先」として、あてはまる回答を全て選んでくだ</p>

		さい。
	2) 幼・小・中	Q16.あなたが幼児期・小学生・中学生の時（15歳まで）に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全て選んでください。
	4) 高校生	Q17.あなたが高校生（15～18歳）の時に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全て選んでください。
		Q18.Q17で選択した製品の「使用目的」としてあてはまる回答を全て選んでください。
		Q19.あなたは高校生の時にサプリメントを使用していましたか。
	5) 大学生	Q20.あなたの経歴について選択してください。
		Q21.あなたが18歳以降の学生時代（大学・短期大学・専門学校等）（社会人経験後の学生は除く）に使用していた製品について、下記の中であてはまるものを全て選んでください。
		Q22.Q21で選択した製品の「使用目的」としてあてはまる回答を全て選んでください。
		Q23.あなたは18歳以降の学生時代にサプリメントを使用していましたか。
利用時	1) 確認・不安・経験	Q26.サプリメントを利用する際、下記の1～4) について確認しますか。「はい」、「いいえ」、「必要だがやっていない」のうち、あてはまる回答を選んでください。
		1) 自分の食事や栄養素摂取の状況を確認する
		2) 自分のエネルギーや栄養素の摂取量の目標値を確認する
		3) 専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に利用の可否・方法を確認する
		4) その栄養素や栄養成分の効果を示した研究結果（エビデンス）を確認する
		Q27.利用するサプリメント（製品）を選ぶにあたり、あなたは下記の1～4) について確認しますか。「はい」、「いいえ」、「必要だがやっていない」のうち、あてはまる回答を選んでください。
		1) 自分の摂るべき栄養素を確認する
		2) サプリメントに含まれる成分を全て確認する
		3) サプリメントに含まれる成分の量を確認する
		4) サプリメントに含まれる成分の役割（効果）を確認する

	<p>Q28.あなたがサプリメントを利用する時に、1～6) について「不安」を感じますか。「はい」か「いいえ」で回答してください。</p> <p>1) サプリメント利用の可否（利用するかしないか）を自己判断すること</p> <p>2) 利用するサプリメント（製品）を選ぶ時に自己判断すること</p> <p>3) 食事や栄養素摂取の状況を把握せずにサプリメントを利用すること</p> <p>4) サプリメントによる栄養素の過剰摂取</p> <p>5) サプリメントの誤った利用</p> <p>6) 専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に確認せずに摂取すること</p> <p>Q29.過去～現在にかけて、サプリメントを利用後の経験や体感等についてお聞きします。「はい」か「いいえ」で回答してください。※サプリメントを利用したことがない方は、全て「いいえ」をチェックしてください。</p> <p>1) 栄養状態への不安が解消された</p> <p>2) 効果を感じたことがある</p> <p>3) 体の不調を感じたことがある</p> <p>4) 副作用を生じたことがある</p> <p>5) ドーピングへの不安が募った</p>
2) 相談	<p>Q30.あなたが利用するサプリメント（製品）を選ぶ時のことをお聞きします。あなたは、利用するサプリメント（製品）を選ぶ際、誰かに相談が必要と考えますか。</p> <p>Q31.現在、利用するサプリメント（製品）を選ぶ際、誰かに相談していますか。</p> <p>Q32.Q31で「相談している」と回答した方にお聞きします。誰に相談していたか、あてはまる回答を全て選んでください。*（複数選択）</p> <p>Q33.Q31で「相談している」と回答した方にお聞きします。どのようなことを相談していますか。あてはまるもの全てを選んでください。*（複数選択）</p>
購入（金額）	<p>Q34.あなたがこの1年間にサプリメントにかけた金額は、1カ月に換算するとおおよそいくらですか。</p> <p>Q35.サプリメントを自分で購入する場合、1カ月でかけることができる上限金額はいくらですか。</p>

情報源		Q36.あなたにとって信頼できるサプリメントの情報源として、あてはまるものを全て選んでください。※「情報は得ない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）
知識		Q37.総合的に考えて、自分の栄養に関する知識に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q38.あなたが持っている栄養に関する知識について、あてはまるものを全て選んでください。※「栄養に関する知識は持っていない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）
		Q39.あなたは、自分のサプリメントに関する知識に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q40.あなたが持っているサプリメントに関する知識として、あてはまるものを全て選んでください。※「サプリメントに関する知識は持っていない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）
		Q41.サプリメントを利用するにあたって、あなたが必要とする知識としてあてはまるものを全て選んでください。※「必要とする知識はない」を選択した場合、ほかの項目を選択できなくなります。*（複数選択）
食意識		Q84.現在の食生活についてあなたは、自分の食生活に自信がありますか。「とても自信がある」場合を10点、「全く自信がない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q85.あなたの日常の食事は、バランスの良い食事ですか。「とてもバランスが良い」場合を10点、「とてもバランスが悪い」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
		Q86.日常の食事で気をつけていることがありますか
		Q87.あなたの主な食事について調理担当者（中心となって食事の準備をする人）はどなたですか。
		Q88.あなたは現在、自分の食生活についてどのように考えていますか。または、食生活を変えてからどのくらい経ちますか。当てはまる回答を選んでください。
教育	1) 教育歴	Q42.これまでに、栄養に関する教育（講義・セミナー・授業・個別指導など）を受けたことがありますか。
		Q43.Q42で「受けたことがある」と回答した方にお聞きします。『いつ』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
		Q44.「高校生（15～18歳）」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
		Q45.「高校生（15～18歳）」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
		Q46.「学生時代（大学・短期大学・大学院・専門学校等、ただし社会人経験後の学生は除く）」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを

	全て選んでください。*（複数選択）
	Q47.「学生時代（大学・短期大学・大学院・専門学校等、ただし社会人経験後の学生は除く）」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
	Q48.「社会人」のとき、『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
	Q49.「社会人」のとき、『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
	Q50.Q42で、これまでに栄養に関する教育（講義・セミナー・授業・個別指導など）を「受けたことがある」と回答した方にお聞きします。これまでに受けた栄養に関する教育（講義・セミナー・個別指導）は、あなたの指導者としての活動に役立っていますか。「とても役に立っている」場合を10点、「全く役に立っていない」場合を0点として、あてはまる数字を選んでください。
2) サプリメント教育の必要性	Q51.サプリメントを利用するにあたって、サプリメントに関する教育は必要だと考えますか。「とても必要」な場合を10点、「全く必要でない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。
	Q52.サプリメントを利用するにあたって、必要だと考える教育としてあてはまるものを全て選んでください。*（複数選択）
	Q53.あなたは今後、サプリメントに関する教育を受けたいですか。

3) 倫理的配慮

本研究では無記名でアンケートを実施するため、データ上個人が特定されることはない。本研究実施にあたっては、神奈川県立保健福祉大学研究倫理審査委員会の承認を得たうえで実施した（保大第 5-22-7）。

アンケートの実施にあたっては、対象者に対して書面または口頭で研究内容の説明を行ったうえで実施した。また、本研究では高校生以上の未成年者を対象とするが、保護者に対しても対面もしくはオンライン、メール等にて研究内容の十分な説明を行った後、対象者本人にも対面もしくはオンライン、メール等で研究内容の十分な説明を行い、対象者本人からインフォームドコンセントを受けて実施した。本研究の参加については自由意志で決定できること、未成年者の場合は保護者が研究への参加を拒否できること、侵襲を伴わない研究であること、匿名での参加であるため個人の特定には至らないこと、研究の実施に対して研究対象者の親権者や未成年後見人は拒否できる機会を保障すること、いかなる状況であっても対象者が不利益を被ることがない旨を説明した。同意は、アンケートフォームにて、アンケート調査の設問に入る前に、本研究への同意を問い、同意した者のみがアンケートに回答できるよう設定した。ただし、アンケート送信前に、途中でアンケートの回答をやめることは自由であり、その旨は書面もしくは口頭で十分に説明した。また、アンケートを終了・登録（送信）後や、その結果公表後に同意の撤回、並びにデータの破棄はできないことも事前に説明した。

3. 結果

(1) コンセンサス

コンセンサスとして、「アスリート版」、「指導者版」、「みなさん版」を作成した。それぞれ、以下より原本をPDFファイルでダウンロード可能である。

【アスリート版】URL: <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid1435.html#01>

サプリメント利用・活用 コンセンサス2024 アスリート版

「サプリメントとは、何ですか?」の質問にどのように答えますか? この疑問を解決するために研究を行いました。このコンセンサスは、研究成果からサプリメントの利用・活用についてまとめたものです。コンセンサスの詳細は、解説書をご覧ください。

サプリメントとは、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品と、栄養素・栄養成分を強化・添加した食品である。

サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品 **スポーツフード**

植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などは、栄養素・栄養成分ではないことから、サプリメントではないが、アンチドーピングの観点から注意を要する製品・食品である。

人々のサプリメントの認識は多様であり、サプリメントの定義を明確にすることは困難です。そこで、このコンセンサスでは、「サプリメントとは、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品(栄養補助サプリメント)とパフォーマンスサプリメント)と栄養素・栄養成分を強化・添加した食品(スポーツフード)である。」と定義しました。栄養補助サプリメントは食料から栄養素を必要摂取できないときに栄養素を補うためのサプリメント、パフォーマンスサプリメントはパフォーマンス向上のために特定の効果が期待されるサプリメントです。また、サプリメントではありませんが、植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などを含む製品や食品をアンチドーピングの観点から「サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品」としました。さらに、製品や食品の形状から、サプリメントを分類しました(下表参照)。

サプリメントの種類	栄養補助サプリメント/パフォーマンスサプリメント (栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品)	スポーツフード (栄養素・栄養成分を強化・添加した食品)	
形状等	カプセル状 錠剤 錠剤 錠剤	液体状 (小瓶・小瓶タイプ) ゼリー状 スティック状 粉末状	その他 錠剤 錠剤 錠剤
製品名	栄養補助サプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント	スポーツフード スポーツフード スポーツフード スポーツフード スポーツフード	その他 その他 その他 その他 その他

※ 本コンセンサスにおけるサプリメントの定義は、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品(栄養補助サプリメント)とパフォーマンスサプリメント)と栄養素・栄養成分を強化・添加した食品(スポーツフード)である。と定義しました。栄養補助サプリメントは食料から栄養素を必要摂取できないときに栄養素を補うためのサプリメント、パフォーマンスサプリメントはパフォーマンス向上のために特定の効果が期待されるサプリメントです。また、サプリメントではありませんが、植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などを含む製品や食品をアンチドーピングの観点から「サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品」としました。さらに、製品や食品の形状から、サプリメントを分類しました(下表参照)。

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ・科学委員会
「スポーツ現場におけるサプリメントの利用状況と活用コンセンサス」プロジェクト研究開発一貫
研究員： 鈴木孝博(神奈川立体育大学) 藤原 健(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学)
研究員： 藤原 健(神奈川立体育大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学)
研究員： 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学)
事務局： 石原 聖也、松原 裕、伊藤 幸典(スポーツ科学研究)

サプリメント利用・活用コンセンサス 2024 アスリート版

サプリメント利用のポイント

- ① サプリメントを「お守り」のように利用しない
「利用していれば安心」とサプリメントをお守りのように思いませんか? サプリメントはお守りではありません。サプリメントは、現状に合わせて適切に利用する必要があります。
- ② 食事の現状を把握してからサプリメントの活用を
現状の食事を確認したうえで、食事に必要な栄養素を摂取できない場合には、サプリメントを利用することも選択の1つです。
- ③ パフォーマンスサプリメントの利用には手順を踏もう
国際オリンピック委員会(IOC)では、パフォーマンス向上のために特定の効果が期待されるサプリメントを「パフォーマンスサプリメント」と定義しています。パフォーマンスサプリメントの利用には、エビデンスを期待できる効果を確認するなどの手続きを踏む必要があります。
- ④ 栄養・食事・サプリメントの知識は進化し続けている
サプリメントを適切に利用するために、栄養・食事に関する知識を身につけ、アスリート自身が学び続けることが大切です。
- ⑤ サプリメントの利用には公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士の方を借りて
サプリメントの適正な利用は、アスリート自身が学び、実践することは難しいかもしれません。そこで、公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士の方を借りて進めましょう。

サプリメント利用のための学び

- 学び① 食事・食生活の基本
食事の現状を把握するために、自分自身に必要な食事の質・量・タイミングを学びましょう。
- 学び② エネルギー・栄養素の基本
自分の食事についてエネルギー・栄養素レベルを理解するために学びましょう。
- 学び③ サプリメント利用の基礎知識
サプリメントの利用に必要な具体的な摂取方法など、基本的な知識を学びましょう。
- 学び④ 定期的なアップデート
サプリメントを適切に利用するために、食事・栄養・サプリメントに関する知識は定期的なアップデートが必要です。
- 学び⑤ サプリメントとドーピングの関係を学ぶ
「サプリメントドーピング禁止物質」です。サプリメントとドーピングの関係について学びましょう。

アンチドーピングの観点から製品や食品を分類しました(下表参照)。

日本に製造しているサプリメントは、栄養素や栄養成分であることから、本来、ドーピングとは無縁なはずですが、医薬品と同じ製造工程を使用して製造される際や原材料に、禁止物質がコンタミネーション(異物混入)する可能性があるため、注意が必要となります。安全性は、認証の有無で確認することができますが、絶対に安心ではありません。利用するサプリメントをさまざまな角度から評価しうえで使用しましょう。

アンチドーピングの観点	コンタミネーション(禁止物質混入)の懸念あり (食品由来のコンタミネーション)	コンタミネーション(禁止物質混入)の可能性低い (食品由来のコンタミネーション)
サプリメントの種類	栄養補助サプリメント/パフォーマンスサプリメント (栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品)	スポーツフード (栄養素・栄養成分を強化・添加した食品)
形状等	カプセル状 錠剤 錠剤 錠剤	液体状 (小瓶・小瓶タイプ) ゼリー状 スティック状 粉末状
製品名	栄養補助サプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント	スポーツフード スポーツフード スポーツフード スポーツフード スポーツフード

※ サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品
植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などは、栄養素・栄養成分ではないことから、サプリメントではないが、アンチドーピングの観点から注意を要する製品・食品
製品・食品の形状から、サプリメントを分類しました(下表参照)。

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ・科学委員会
「スポーツ現場におけるサプリメントの利用状況と活用コンセンサス」プロジェクト研究開発一貫
研究員： 鈴木孝博(神奈川立体育大学) 藤原 健(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学)
研究員： 藤原 健(神奈川立体育大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学)
研究員： 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学)
事務局： 石原 聖也、松原 裕、伊藤 幸典(スポーツ科学研究)

【指導者版】URL: <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid1435.html#01>

サプリメント利用・活用 コンセンサス2024 指導者版

「サプリメントとは、何ですか?」の質問にどのように答えますか? この疑問を解決するために研究を行いました。このコンセンサスは、研究成果からサプリメントの利用・活用についてまとめたものです。コンセンサスの詳細は、解説書をご覧ください。

サプリメントとは、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品と、栄養素・栄養成分を強化・添加した食品である。

サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品 **スポーツフード**

植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などは、栄養素・栄養成分ではないことから、サプリメントではないが、アンチドーピングの観点から注意を要する製品・食品である。

人々のサプリメントの認識は多様であり、サプリメントの定義を明確にすることは困難です。そこで、このコンセンサスでは、「サプリメントとは、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品(栄養補助サプリメント)とパフォーマンスサプリメント)と栄養素・栄養成分を強化・添加した食品(スポーツフード)である。」と定義しました。栄養補助サプリメントは食料から栄養素を必要摂取できないときに栄養素を補うためのサプリメント、パフォーマンスサプリメントはパフォーマンス向上のために特定の効果が期待されるサプリメントです。また、サプリメントではありませんが、植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などを含む製品や食品をアンチドーピングの観点から「サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品」としました。さらに、製品や食品の形状から、サプリメントを分類しました(下表参照)。

サプリメントの種類	栄養補助サプリメント/パフォーマンスサプリメント (栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品)	スポーツフード (栄養素・栄養成分を強化・添加した食品)	
形状等	カプセル状 錠剤 錠剤 錠剤	液体状 (小瓶・小瓶タイプ) ゼリー状 スティック状 粉末状	その他 錠剤 錠剤 錠剤
製品名	栄養補助サプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント	スポーツフード スポーツフード スポーツフード スポーツフード スポーツフード	その他 その他 その他 その他 その他

※ 本コンセンサスにおけるサプリメントの定義は、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品(栄養補助サプリメント)とパフォーマンスサプリメント)と栄養素・栄養成分を強化・添加した食品(スポーツフード)である。と定義しました。栄養補助サプリメントは食料から栄養素を必要摂取できないときに栄養素を補うためのサプリメント、パフォーマンスサプリメントはパフォーマンス向上のために特定の効果が期待されるサプリメントです。また、サプリメントではありませんが、植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などを含む製品や食品をアンチドーピングの観点から「サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品」としました。さらに、製品や食品の形状から、サプリメントを分類しました(下表参照)。

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ・科学委員会
「スポーツ現場におけるサプリメントの利用状況と活用コンセンサス」プロジェクト研究開発一貫
研究員： 鈴木孝博(神奈川立体育大学) 藤原 健(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学)
研究員： 藤原 健(神奈川立体育大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学)
研究員： 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学)
事務局： 石原 聖也、松原 裕、伊藤 幸典(スポーツ科学研究)

サプリメント利用・活用コンセンサス 2024 指導者版

指導者がアスリートのサプリメント利用時に確認するポイント

- ① サプリメントを「お守り」のように使わない
「お守り」として、アスリートにサプリメントの指導をしていませんか? サプリメントは現状に合わせて適切に利用する必要があります。
- ② 食事の現状を把握してから、サプリメントの利用を
食事に必要な栄養素を摂取できない場合には、サプリメントを利用することも選択の1つです。現状の食事を確認したうえで、サプリメントを利用する必要があります。
- ③ パフォーマンスサプリメントの利用には手順を踏もう
国際オリンピック委員会(IOC)では、パフォーマンス向上のために特定の効果が期待されるサプリメントを「パフォーマンスサプリメント」と定義しています。パフォーマンスサプリメントの利用を始める場合、エビデンスを期待できる効果を確認するなどの手続きを踏む必要があります。
- ④ 栄養・食事・サプリメントの知識は進化し続けている
サプリメントを適切に利用するために、栄養・食事に関する知識を身につけ、アスリートにも教育の機会を提供しましょう。
- ⑤ サプリメントの指導も「誰は誰!」
アスリートのパフォーマンス向上には、サプリメントの活用を含めた栄養サポートが不可欠です。そこで、公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士の方を借りて進めましょう。

サプリメント利用のための学び

- 学び① 食事・食生活の基本
アスリート自身の食事の現状を把握できるように、食事の量や質・タイミングについて学ぶ機会を提供しましょう。
- 学び② エネルギー・栄養素の基本
アスリート自身の食事について、エネルギー・栄養素レベルを理解できるように学ぶ機会を提供しましょう。
- 学び③ サプリメント利用の基礎知識
アスリートにサプリメントの適切な利用を促すために、サプリメント利用の具体的な摂取方法などの基礎知識を学ぶ機会を提供しましょう。
- 学び④ 定期的なアップデート
サプリメントを適切に利用するために、食事・栄養・サプリメントに関する知識を定期的なアップデートする機会を設けましょう。アスリートの指導は、公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士と連携して進めましょう。
- 学び⑤ サプリメントとドーピングの関係を学ぶ
「サプリメントドーピング禁止物質」です。アスリートに対してサプリメントとドーピングの関係について学ぶ機会を提供しましょう。

アンチドーピングの観点から製品や食品を分類しました(下表参照)。

日本に製造しているサプリメントは、栄養素や栄養成分であることから、本来、ドーピングとは無縁なはずですが、医薬品と同じ製造工程を使用して製造される際や原材料に、禁止物質がコンタミネーション(異物混入)する可能性があるため、注意が必要となります。安全性は、認証の有無で確認することができますが、絶対に安心ではありません。利用するサプリメントをさまざまな角度から評価しうえで使用しましょう。

アンチドーピングの観点	コンタミネーション(禁止物質混入)の懸念あり (食品由来のコンタミネーション)	コンタミネーション(禁止物質混入)の可能性低い (食品由来のコンタミネーション)
サプリメントの種類	栄養補助サプリメント/パフォーマンスサプリメント (栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品)	スポーツフード (栄養素・栄養成分を強化・添加した食品)
形状等	カプセル状 錠剤 錠剤 錠剤	液体状 (小瓶・小瓶タイプ) ゼリー状 スティック状 粉末状
製品名	栄養補助サプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント パフォーマンスサプリメント	スポーツフード スポーツフード スポーツフード スポーツフード スポーツフード

※ サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品
植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などは、栄養素・栄養成分ではないことから、サプリメントではないが、アンチドーピングの観点から注意を要する製品・食品
製品・食品の形状から、サプリメントを分類しました(下表参照)。

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ・科学委員会
「スポーツ現場におけるサプリメントの利用状況と活用コンセンサス」プロジェクト研究開発一貫
研究員： 鈴木孝博(神奈川立体育大学) 藤原 健(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学)
研究員： 藤原 健(神奈川立体育大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学)
研究員： 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学) 菅野 洋一(慶応義塾大学) 藤川 久(慶応義塾大学)
事務局： 石原 聖也、松原 裕、伊藤 幸典(スポーツ科学研究)

サプリメント利用・活用 コンセンサス 2024 みなさん版

「サプリメントとは、何か?」の質問にどのように答えますか?
この疑問を解くために研究を行いました。このコンセンサスは、
研究成果からサプリメントの利用・活用についてまとめられたものです。
コンセンサスの詳細は、解説書をご覧ください。

**サプリメントとは、
栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品と、
栄養素・栄養成分を強化・添加した食品である。**

サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品 **スポーツフード**
植物エキス、生薬、乳酸菌、麹などは、栄養素・栄養成分ではないことから、サプリメント
ではないが、アンチ・ドーピングの観点から注意を要する製品・食品である。

人々のサプリメントの認識は多様であり、サプリメントの定義を明確にすることは困難です。
そこで、このコンセンサスでは、「サプリメントとは、栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品(栄養補助サ
プリメントとパフォーマンスサプリメント)と栄養素・栄養成分を強化・添加した食品(スポーツフード)」と
定義しました。栄養補助サプリメントは食事から栄養素を必要量摂取できないときに栄養素を補うためのサ
プリメント、パフォーマンスサプリメントはパフォーマンス向上のために特定の効果を期待されるサプリメントです。
また、サプリメントではありませんが、補剤(生薬、生薬、乳酸菌、麹)なども含む製品や食品をアンチ・ドーピング
の観点から「サプリメントと同様の扱いが必要な製品・食品」としました。
さらに、製品と食品の形状から、サプリメントを分類しました(下表参照)。

サプリメント の分類	栄養補助サプリメント/パフォーマンスサプリメント (栄養素・栄養成分を直接摂取できる製品)	スポーツフード (栄養素・栄養成分を強化・添加した食品)
形状別	錠剤 シロップ/小瓶 クッキー	ゼリー状 ・粒剤 ・スプレッド ・アイスバー ・栄養補助 ・サプリメント
製品別	錠剤 シロップ/小瓶 クッキー	錠剤 シロップ/小瓶 クッキー

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会
【スポーツ医・科学におけるサプリメント利用状況と活用コンセンサス】プロジェクト研究機関一覧
編集： 日本スポーツ協会(編纂) 埼玉体育大学
監査： 藤田静華(神戸薬学立保健福祉大学)、今村保代子(鹿児島純心大学)、藤原真貴(中村学園大学)、藤川なつみ(順天大学)、
中西陽子(徳島大学立保健福祉大学)、島倉良子(徳島大学立KAGU薬学)、佐藤香(日本大学)、村上雅子(四国大学)
事務局：石巻製薬、松田製薬、伊藤製薬(スポーツ科学研究所)



JPO(スポーツ医・科学)によるサプリメントの適切な活用コンセンサスプロジェクト JSPO

サプリメント利用のポイント

- ①自分にとってのサプリメントを選ぶ
サプリメントを飲むと安心、健康になれるかも、と思っていませんか? その
サプリメントは自分にほんとうに必要ですか? サプリメントは現状に合わ
せて適切に利用する必要があります。また、子どものサプリメント利用には
注意が必要です。
- ②実はその栄養素、不足していないかも
自分に必要な栄養素が食事から摂取できない場合は、サプリメントで不足
分を補うことができます。しかし、ほんとうに栄養素の不足があるかどうか
自分の食事状況を確認してからでなければなりません。
- ③そのサプリメント、ほんとうに期待通り?
健康の維持増進、病気の予防のためにサプリメントを利用する場合は、目的に合った効果が期待
通りに得られるか確認が必要です。また、薬との飲み合わせによって、相性の悪いサプリメントもあ
ります。
- ④食事・栄養の知識をアップデートさせよう
食事・栄養・サプリメントなどの情報は日々アップデートされます。たくさん情報の中から、正しい
情報を選択するには、自分の食事・栄養に関する知識をアップデートしておくことが大切です。
- ⑤知識のない判断には要注意
食事・栄養の知識がほとんどない、あるいは間違っただけでサプリメントを利用することにより、か
えって体調不良や栄養素の過剰症を引き起こすことがあります。自分の判断でサプリメントをとる
ことが心配な方は、管理栄養士・栄養士に相談するのも一つの手段です。また、アスリートはアンチ・ド
ーピングの観点から慎重にサプリメントを選択しなくてはならないため、安易にサプリメントを勧
めることはやめましょう。

サプリメント利用のための学び

- 学び① 食事・食生活の基本
自分の食事の現状を把握するために、食事の基本を理解することが大切です。主
食・主食・副食を組み合わせた食事を中心に、食事・栄養について基本的な知識を学
びましょう。
- 学び② 栄養素の基本
自分に必要な栄養素に何があるか知っていますか? また、その栄養素にどのような役
割があるか、どのくらい必要か知っていますか? 自分の食事を栄養素として理解するた
めの基本的な知識について学びましょう。
- 学び③ サプリメント利用の基礎知識
食事と栄養素について理解し、自分に不足している栄養素
を確認したら、サプリメントの基礎知識と具体的な利用方
法について学びましょう。
- 学び④ 定期的なアップデート
サプリメントを適切に利用するために、食事・栄養・サ
プリメントに関する知識は定期的にアップデートしましょう。

(2) 解説書

3種のコンセンサスについて詳細を「解説書」で説明した。特に、本コンセンサス解説書では、調査結果と併せて各項目について解説した。

概要は以下の通りである。(詳細については、別冊「解説書」参照。URL: [サプリメント利用・活用コンセンサス \(japan-sports.or.jp\)](https://www.japan-sports.or.jp/))

【解説書】内容

- 1. サプリメントとは
 - (1)サプリメントの役割
 - (2)サプリメントの形状
 - (3)具体的な製品・食品におけるサプリメントの認識
 - (4) サプリメントの安全性等の認識
- 2. アスリート必見 サプリメントの利用・活用
 - (1)サプリメントの利用のポイント
 - (2)サプリメント利用のための学び
- 3. 指導者必見 サプリメントの利用・活用
 - (1)サプリメントの利用のポイント
 - (2)サプリメント利用のための学び
- 4. すべてみなさんへのサプリメントの利用・活用
 - (1)サプリメントの利用のポイント
 - (2)サプリメント利用のための学び
- 5. 参考文献

(3) 調査結果・表

1) 対象と集計カテゴリー

アスリート 450 名、指導者 1,770 名、一般 664 名から回答を得た。そのうち、本報告書では、中学生及び 70 代以上を除外したアスリート 439 名、10 代及び 80 代以上を除外した指導者 1,641 名、一般 664 名を集計対象とした(表 1)。なお、本調査は「一般」の調査対象者に、栄養に関する知識を持つ者(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者、以下「栄養系」)が約 3 割含まれていたことから、全体の結果の他、栄養系・非栄養系に分類し集計した。

表 1-1-1 にアスリート、表 1-2-1 に指導者、表 1-3-1 に一般の対象者カテゴリーを示した。アスリートは、全体 (N=439) の他、高校生、大学生、19-29 歳(大学院生を含む)、30 代、40 代、50 代、60 代の集計結果を示した。また、指導者は男女および年代別、一般は栄養系、非栄養系別に集計結果を示した。

2) 結果の表について

結果の表を、以下の項目および表番号の通り示した。

		表番号			
		アスリート	指導者	一般	
①	回答者 カテゴリー一覧表	1-1-1	1-2-1	1-3-1	
②	対象者特性	1~4) 年齢・性別・学生・職業・子ども有無・居住形態	2-1-1	2-2-1	2-3-1
		5) 子どもについて	—	—	
		6) 資格	2-1-2	2-2-2	2-3-2
		7) 競技歴	2-1-3	2-2-3	2-3-3
		8) 指導歴・指導状況	—	2-2-4	—
③	サプリメントの認識	1) 役割	3-1-1	3-2-1	3-3-1
		2) 認識しているもの(形状・製品)	3-1-2	3-2-2	3-3-2
		3) 必要性	3-1-3	3-2-3	3-3-3~6
		4) イメージ	3-1-4	3-2-4	3-3-7
④	サプリメントの安全性	4-1-1	4-2-1	4-3-1	
⑤	使用歴	1) 現在(製品・目的・使用有無・必要性等)	5-1-1~3	5-2-1~2	5-3-1~2
		2) 幼・小	5-1-4	5-2-3	5-3-3
		3) 中学生	5-1-5		
		4) 高校生		5-2-4	
		5) 大学生	5-2-5		
		6) 社会人	—	5-2-6	—
⑥	利用時	1) 確認・不安・経験	6-1-1	6-2-1	6-3-1
		2) 相談	6-1-2	6-2-2	6-3-2
⑦	購入(金額)	7-1-1	-	7-3-1	
⑧	情報源	8-1-1	8-2-1	8-3-1	
⑨	知識	9-1-1	9-2-1	9-3-1	
⑩	食意識	10-1-1	10-2-1	10-3-1	
⑪	栄養サポート	11-1-1	11-2-2	—	
⑫	教育	1) 教育歴	12-1-1	12-2-1	12-3-1
		2) サプリメント教育の必要性	12-1-2	—	12-3-2
⑬	ドーピング	13-1-1	13-2-1	—	
⑭	サプリメント指導	1) サプリメントの必要性	—	14-2-1	—
		2) サプリメント教育の必要性	—	14-2-2	—

表 1-1-1 回答者 カテゴリー一覧. アスリート

競技レベル	生徒・学生			年代					合計
	高校生	大学生	大学院生	19-29(歳)	30-39(歳)	40-49(歳)	50-59(歳)	60-69(歳)	
国際大会出場	8	4	1*4	5	4	2	2	0	26
全国大会出場	69	119*1	1*5	18	13	9	6	6	241
地方大会出場程度	4	60*2	0	0	2	2	2	3	73
都道府県大会出場程度	10	22	0	1	0	4	4	1	42
地区大会出場程度	7	2	0	3	2	3	1	0	18
特記すべき成績はない	7	15	1*6	2*7	1*8	6*9	3*11	2*12	37
その他	0	1*3	0	0	0	1*10	0	0	2
合計	105	223	3	29	22	27	18	12	439

*1 20 歳 陸上 社会人大学生含む

*2 19 歳 バスケット、23 歳 陸上 社会人大学生を含む

*3 19 歳 バスケット(関西リーグ 1 部所属)

*4 23 歳 トライアスロン

*5 23 歳 陸上

*6 22 歳 アメリカンフットボール

*7 27 歳 なぎなた、28 歳 バドミントン

*8 36 歳 サッカー 社会人大学生を含む

*9 36 歳 水泳

*10 40 歳 陸上、42 歳 陸上、42 歳 弓道、46 歳 ソフトテニス、48 歳 スポーツクライミング、48 歳 ソフトボール

*11 49 歳 ホッケー(マスターズ)

*12 55 歳 サッカー、58 歳 トライアスロン、59 歳 野球

*13 62 歳 弓道

*14 79 歳 ホッケー

*15 72 歳 野球

*16 81 歳 ソフトボール

表 1-2-1 回答者 カテゴリー一覧. 指導者

指導者	男性		女性		その他		20 代		30 代		40 代		50 代		60 代	
	N	1641	1356	280	5	42	170	426	598	405						
年齢 (歳)	51.8 ± 10.1	50.4 ± 9.9	49.0 ± 10.6	44.2 ± 7.5	26.4 ± 2.1	35.5 ± 2.7	45.2 ± 2.8	54.6 ± 2.8	63.9 ± 2.8							
(min-max)	(21 - 69)	(21 - 69)	(21 - 69)	(37 - 56)	(21 - 29)	(30 - 39)	(40 - 49)	(50 - 59)	(60 - 69)							

1: 平均値±標準偏差

表 1-3-1 回答者 カテゴリー一覧. 一般

全体 (N=664)	
人数(名)	割合(%)
栄養系 ¹	180 27.1
非栄養	484 72.9

1: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 2-1-1 対象者特性 (基本情報). アスリート

		アスリート		高校生		大学生		大学院生含む 19-29 歳		30~39 歳		40~49 歳		50~59 歳		60~69 歳	
N		439		105		223		32		22		27		18		12	
年齢 (歳) ¹ (min-max)		24.4 ± 11.7 15 - 69		16.6 ± 0.8 15 - 18		20 ± 1 17 - 24		25.7 ± 2.3 19 - 29		34.1 ± 2.6 31 - 39		44.6 ± 3.2 40 - 49		54.6 ± 3.0 50 - 59		63.4 ± 2.6 60 - 69	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
性別	男性	259	59.0	57	54.3	131	58.7	16	50.0	14	63.6	18	66.7	15	83.3	8	66.7
	女性	178	40.5	48	45.7	91	40.8	16	50.0	8	36.4	8	29.6	3	16.7	4	33.3
	その他	2	0.5	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0
属性	大学院	3	0.7	0	0.0	0	0.0	3	9.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	4 年制大学	209	47.6	0	0.0	209	93.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	高等専門学校	1	0.2	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	短期大学	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	専門学校	13	3.0	0	0.0	13	5.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	高等学校	105	23.9	105	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	高校生・学生ではない	108	24.6	0	0.0	0	0.0	29	90.6	22	100.0	27	100.0	18	100.0	12	100.0
職業 ²	社会人	112	25.5	0	0.0	4	1.8	29	90.6	22	100.0	27	100.0	18	100.0	12	100.0
	会社員	57	70.4	0	0.0	1	25.0	17	58.6	12	54.5	12	44.4	11	61.1	4	33.3
	パート・アルバイト	7	8.6	0	0.0	1	25.0	1	3.4	1	4.5	2	7.4	1	5.6	1	8.3
	公務員	12	14.8	0	0.0	0	0.0	3	10.3	4	18.2	3	11.1	1	5.6	1	8.3
	教員	7	8.6	0	0.0	0	0.0	4	13.8	1	4.5	1	3.7	1	5.6	0	0.0
	医療関係者	4	4.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	3.7	1	5.6	1	8.3
	自営業・自由業	16	19.8	0	0.0	0	0.0	3	10.3	1	4.5	7	25.9	3	16.7	2	16.7
	専業主婦・主夫	4	4.9	0	0.0	0	0.0	1	3.4	1	4.5	0	0.0	0	0.0	2	16.7
	無職	3	3.7	0	0.0	2	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
	定年退職	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	2	2.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	3.7	0	0.0	0	0.0
居住形態	一人暮らし	124	28.2	4	3.8	97	43.5	14	43.8	1	4.5	3	11.1	3	16.7	2	16.7
	食事付きの寮・寄宿舎など	60	13.7	15	14.3	43	19.3	2	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	食事なしの寮・寄宿舎など	49	11.2	0	0.0	47	21.1	2	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	家族と同居	206	46.9	86	81.9	36	16.1	14	43.8	21	95.5	24	88.9	15	83.3	10	83.3

1: 平均値±標準偏差

2: 「社会人である」と回答した者のみ

表 2-1-2 所有する資格. アスリート

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
日本スポーツ協会による資格	あり	77	17.5	0	0.0	4	1.8	11	34.4	13	59.1	21	77.8	17	94.4	11	91.7
	なし	362	82.5	105	100.0	219	98.2	21	65.6	9	40.9	6	22.2	1	5.6	1	8.3
所有している資格	コーチ 1(旧:指導員)	44	10.0	0	0.0	1	0.4	8	25.0	7	31.8	12	44.4	11	61.1	5	41.7
	コーチ 2(旧:上級指導員)	4	0.9	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	2	11.1	1	8.3
	コーチ 3(旧:コーチ)	12	2.7	0	0.0	0	0.0	2	6.3	3	13.6	2	7.4	3	16.7	2	16.7
	コーチ 4(旧:上級コーチ)	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0
	教師	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	上級教師	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	スタートコーチ	5	1.1	0	0.0	2	0.9	0	0.0	2	9.1	0	0.0	0	0.0	1	8.3
	コーチングアシスタント	5	1.1	0	0.0	0	0.0	1	3.1	1	4.5	3	11.1	0	0.0	0	0.0
	スポーツリーダー	5	1.1	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	2	7.4	1	5.6	1	8.3
	スポーツドクター	4	0.9	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	2	7.4	1	5.6	0	0.0
	スポーツデンティスト	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	アスレティックトレーナー	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0
	スポーツ栄養士(公認スポーツ栄養士)	2	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	8.3
	フィットネストレーナー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	スポーツプログラマー	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	ジュニアスポーツ指導員	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	アシスタントマネージャー	2	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	8.3
	クラブマネージャー	1	0.2	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	スポーツトレーナー1 級	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
	スポーツトレーナー2 級	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
日本スポーツ協会以外の資格	あり	32	7.3	3	2.9	4	1.8	9	28.1	5	22.7	5	18.5	2	11.1	4	33.3
	なし	407	92.7	102	97.1	219	98.2	23	71.9	17	77.3	22	81.5	16	88.9	8	66.7
所有している資格	管理栄養士	2	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	8.3
	栄養士	3	0.7	0	0.0	1	0.4	1	3.1	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0
	医師	3	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.4	1	5.6	0	0.0
	看護師	2	0.5	1	1.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	理学療法士	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	薬剤師	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	健康運動指導士	1	0.2	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	食や栄養に関する民間資格	2	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0
	教員免許(保健体育)	16	3.6	0	0.0	3	1.3	8	25.0	3	13.6	2	7.4	0	0.0	0	0.0
	教員免許(家庭科)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	教員免許(栄養教諭)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	柔道整復師	1	0.2	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	鍼灸師	2	0.5	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0
	ストレングス&コンディショニング専門職 (NSCA)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	アスレティックトレーナー(日本スポーツ協会以外)	1	0.2	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	6	1.4	2	1.9	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	3	25.0

1: 日本スポーツ協会による資格(旧資格)を有する者のみ回答(複数回答)

2: 1 以外の資格を有する者のみ回答(複数回答)

表 2-1-3 競技歴. アスリート

アスリート					高校生						
N	439				N	105					
競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾	24.4 ± 11.7				競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾	16.6 ± 0.8					
(min-max)	15 - 69				(min-max)	15 - 18					
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)		
現在の主たる競技					現在の主たる競技						
陸上系	86	19.6	ビリヤード	0	0.0	陸上系	1	1.0	ビリヤード	0	0.0
水泳系	34	7.7	フェンシング	2	0.5	水泳系	23	21.9	フェンシング	0	0.0
スキー系	5	1.1	フライングディスク	0	0.0	スキー系	1	1.0	フライングディスク	0	0.0
スケート系	5	1.1	フロアボール	0	0.0	スケート系	2	1.9	フロアボール	0	0.0
スノーボード系	0	0.0	ボウリング	2	0.5	スノーボード系	0	0.0	ボウリング	0	0.0
パラスポーツ系	0	0.0	ボクシング	0	0.0	パラスポーツ系	0	0.0	ボクシング	0	0.0
アーチェリー	1	0.2	ボート	3	0.7	アーチェリー	0	0.0	ボート	0	0.0
アイスホッケー	2	0.5	ボールルームダンス	0	0.0	アイスホッケー	0	0.0	ボールルームダンス	0	0.0
アメリカンフットボール	9	2.1	ホッケー	1	0.2	アメリカンフットボール	0	0.0	ホッケー	0	0.0
ウェイトリフティング	2	0.5	ボッチャ	0	0.0	ウェイトリフティング	0	0.0	ボッチャ	0	0.0
オリエンテーリング	0	0.0	ボディビル	1	0.2	オリエンテーリング	0	0.0	ボディビル	0	0.0
カーリング	2	0.5	ボブスレー	0	0.0	カーリング	0	0.0	ボブスレー	0	0.0
カヌー/カヤック	5	1.1	モーターサイクル	0	0.0	カヌー/カヤック	2	1.9	モーターサイクル	0	0.0
カバディ	0	0.0	ライフセービング	21	4.8	カバディ	0	0.0	ライフセービング	19	18.1
クリケット	0	0.0	ラグビー	8	1.8	クリケット	0	0.0	ラグビー	7	6.7
ゲートボール	0	0.0	リュージュ	0	0.0	ゲートボール	0	0.0	リュージュ	0	0.0
ゴルフ	1	0.2	レスリング	2	0.5	ゴルフ	0	0.0	レスリング	0	0.0
サーフィン	0	0.0	ローラースポーツ	0	0.0	サーフィン	0	0.0	ローラースポーツ	0	0.0
サッカー	30	6.8	体操	4	0.9	サッカー	14	13.3	体操	1	1.0
フットサル	0	0.0	新体操	0	0.0	フットサル	0	0.0	新体操	0	0.0
スカッシュ	0	0.0	トランポリン	1	0.2	スカッシュ	0	0.0	トランポリン	0	0.0
スポーツクライミング	1	0.2	剣道	16	3.6	スポーツクライミング	0	0.0	剣道	4	3.8
セーリング	2	0.5	卓球	0	0.0	セーリング	0	0.0	卓球	0	0.0
セパタクロー	0	0.0	射撃	6	1.4	セパタクロー	0	0.0	射撃	1	1.0
ソフトテニス	3	0.7	山岳競技	0	0.0	ソフトテニス	1	1.0	山岳競技	0	0.0
ソフトボール	9	2.1	弓道	10	2.3	ソフトボール	0	0.0	弓道	0	0.0
ダーツ	0	0.0	柔道	26	5.9	ダーツ	0	0.0	柔道	5	4.8
ダンススポーツ	0	0.0	武術大極拳	0	0.0	ダンススポーツ	0	0.0	武術大極拳	0	0.0
テコンドー	0	0.0	水上スキー	0	0.0	テコンドー	0	0.0	水上スキー	0	0.0
テニス	14	3.2	水中スポーツ	1	0.2	テニス	1	1.0	水中スポーツ	1	1.0
ドラゴンボート	0	0.0	空手	1	0.2	ドラゴンボート	0	0.0	空手	1	1.0
なぎなた	7	1.6	空道	1	0.2	なぎなた	3	2.9	空道	0	0.0
バイアスロン	0	0.0	自動車	1	0.2	バイアスロン	0	0.0	自動車	0	0.0
バスケットボール	30	6.8	自転車競技	5	1.1	バスケットボール	2	1.9	自転車競技	2	1.9
バドミントン	1	0.2	航空スポーツ	0	0.0	バドミントン	0	0.0	航空スポーツ	0	0.0
トライアスロン	5	1.1	野球	39	8.9	トライアスロン	0	0.0	野球	12	11.4
バレーボール	11	2.5	近代五種	0	0.0	バレーボール	1	1.0	近代五種	0	0.0
パワーボート	0	0.0	銃剣道	0	0.0	パワーボート	0	0.0	銃剣道	0	0.0
パワーリフティング	2	0.5	馬術	5	1.1	パワーリフティング	0	0.0	馬術	1	1.0
ハンドボール	15	3.4				ハンドボール	0	0.0			
主たる競技の競技レベル					主たる競技の競技レベル						
国際大会出場	26	5.9	国際大会出場	8	7.6	国際大会出場	8	7.6	国際大会出場	8	7.6
全国大会出場	240	54.7	全国大会出場	69	65.7	全国大会出場	69	65.7	全国大会出場	69	65.7
地方大会出場程度	73	16.6	地方大会出場程度	4	3.8	地方大会出場程度	4	3.8	地方大会出場程度	4	3.8
都道府県大会出場程度	42	9.6	都道府県大会出場程度	10	9.5	都道府県大会出場程度	10	9.5	都道府県大会出場程度	10	9.5
地区大会出場程度	17	3.9	地区大会出場程度	7	6.7	地区大会出場程度	7	6.7	地区大会出場程度	7	6.7
特記すべき成績はない	39	8.9	特記すべき成績はない	7	6.7	特記すべき成績はない	7	6.7	特記すべき成績はない	7	6.7
その他	2	0.5	その他	0	0.0	その他	0	0.0	その他	0	0.0

1: 平均値±標準偏差

表 2-1-3 競技歴. アスリート (続き)

大学生					大学院生含む 19-29 歳						
N		223			N		32				
競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾		20.0 ± 1.0			競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾		25.7 ± 2.3				
(min-max)		17 - 24			(min-max)		19 - 29				
人数(名)		割合(%)			人数(名)		割合(%)				
現在の主たる競技					現在の主たる競技						
陸上系	76	34.1	ビリヤード	0	0.0	陸上系	3	9.4	ビリヤード	0	0.0
水泳系	9	4.0	フェンシング	1	0.4	水泳系	0	0.0	フェンシング	0	0.0
スキー系	3	1.3	フライングディスク	0	0.0	スキー系	0	0.0	フライングディスク	0	0.0
スケート系	2	0.9	フロアボール	0	0.0	スケート系	0	0.0	フロアボール	0	0.0
スノーボード系	0	0.0	ボウリング	0	0.0	スノーボード系	0	0.0	ボウリング	1	3.1
バラスポーツ系	0	0.0	ボクシング	0	0.0	バラスポーツ系	0	0.0	ボクシング	0	0.0
アーチェリー	1	0.4	ボート	1	0.4	アーチェリー	0	0.0	ボート	1	3.1
アイスホッケー	1	0.4	ボールルームダンス	0	0.0	アイスホッケー	0	0.0	ボールルームダンス	0	0.0
アメリカンフットボール	6	2.7	ホッケー	0	0.0	アメリカンフットボール	2	6.3	ホッケー	0	0.0
ウェイトリフティング	1	0.4	ボッチャ	0	0.0	ウェイトリフティング	1	3.1	ボッチャ	0	0.0
オリエンテーリング	0	0.0	ボディビル	1	0.4	オリエンテーリング	0	0.0	ボディビル	0	0.0
カーリング	0	0.0	ボブスレー	0	0.0	カーリング	0	0.0	ボブスレー	0	0.0
カヌー/カヤック	3	1.3	モーターサイクル	0	0.0	カヌー/カヤック	0	0.0	モーターサイクル	0	0.0
カバディ	0	0.0	ライフセービング	1	0.4	カバディ	0	0.0	ライフセービング	1	3.1
クリケット	0	0.0	ラグビー	0	0.0	クリケット	0	0.0	ラグビー	0	0.0
ゲートボール	0	0.0	リュージュ	0	0.0	ゲートボール	0	0.0	リュージュ	0	0.0
ゴルフ	1	0.4	レスリング	1	0.4	ゴルフ	0	0.0	レスリング	1	3.1
サーフィン	0	0.0	ローラースポーツ	0	0.0	サーフィン	0	0.0	ローラースポーツ	0	0.0
サッカー	8	3.6	体操	3	1.3	サッカー	3	9.4	体操	0	0.0
フットサル	0	0.0	新体操	0	0.0	フットサル	0	0.0	新体操	0	0.0
スカッシュ	0	0.0	トランボリン	0	0.0	スカッシュ	0	0.0	トランボリン	1	3.1
スポーツクライミング	0	0.0	剣道	8	3.6	スポーツクライミング	0	0.0	剣道	2	6.3
セーリング	2	0.9	卓球	0	0.0	セーリング	0	0.0	卓球	0	0.0
セパタクロ	0	0.0	射撃	0	0.0	セパタクロ	0	0.0	射撃	2	6.3
ソフトテニス	0	0.0	山岳競技	0	0.0	ソフトテニス	0	0.0	山岳競技	0	0.0
ソフトボール	2	0.9	弓道	1	0.4	ソフトボール	1	3.1	弓道	2	6.3
ダーツ	0	0.0	柔道	20	9.0	ダーツ	0	0.0	柔道	1	3.1
ダンススポーツ	0	0.0	武術大極拳	0	0.0	ダンススポーツ	0	0.0	武術大極拳	0	0.0
テコンドー	0	0.0	水上スキー	0	0.0	テコンドー	0	0.0	水上スキー	0	0.0
テニス	12	5.4	水中スポーツ	0	0.0	テニス	0	0.0	水中スポーツ	0	0.0
ドラゴンボート	0	0.0	空手	0	0.0	ドラゴンボート	0	0.0	空手	0	0.0
なぎなた	1	0.4	空道	0	0.0	なぎなた	2	6.3	空道	0	0.0
バイアスロン	0	0.0	自動車	0	0.0	バイアスロン	0	0.0	自動車	0	0.0
バスケットボール	25	11.2	自転車競技	3	1.3	バスケットボール	0	0.0	自転車競技	0	0.0
バドミントン	0	0.0	航空スポーツ	0	0.0	バドミントン	1	3.1	航空スポーツ	0	0.0
トライアスロン	0	0.0	野球	16	7.2	トライアスロン	1	3.1	野球	5	15.6
バレーボール	2	0.9	近代五種	0	0.0	バレーボール	0	0.0	近代五種	0	0.0
パワーボート	0	0.0	銃剣道	0	0.0	パワーボート	0	0.0	銃剣道	0	0.0
パワーリフティング	0	0.0	馬術	1	0.4	パワーリフティング	0	0.0	馬術	0	0.0
ハンドボール	11	4.9				ハンドボール	1	3.1			
主たる競技の競技レベル					主たる競技の競技レベル						
国際大会出場	4	1.8	国際大会出場	6	18.8						
全国大会出場	119	53.4	全国大会出場	18	56.3						
地方大会出場程度	60	26.9	地方大会出場程度	0	0.0						
都道府県大会出場程度	22	9.9	都道府県大会出場程度	1	3.1						
地区大会出場程度	2	0.9	地区大会出場程度	2	6.3						
特記すべき成績はない	15	6.7	特記すべき成績はない	5	15.6						
その他	1	0.4	その他	0	0.0						

1: 平均値±標準偏差

表 2-1-3 競技歴. アスリート (続き)

30~39 歳						40~49 歳					
N		22		N		27		N		27	
競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾		34.1 ± 2.6		競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾		44.6 ± 3.2		競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾		44.6 ± 3.2	
(min-max)		31 - 39		(min-max)		40 - 49		(min-max)		40 - 49	
人数(名)		割合(%)		人数(名)		割合(%)		人数(名)		割合(%)	
現在の主たる競技						現在の主たる競技					
陸上系	1	4.5	ビリヤード	0	0.0	陸上系	3	11.1	ビリヤード	0	0.0
水泳系	1	4.5	フェンシング	1	4.5	水泳系	0	0.0	フェンシング	0	0.0
スキー系	0	0.0	フライングディスク	0	0.0	スキー系	0	0.0	フライングディスク	0	0.0
スケート系	1	4.5	フロアボール	0	0.0	スケート系	0	0.0	フロアボール	0	0.0
スノーボード系	0	0.0	ボウリング	0	0.0	スノーボード系	0	0.0	ボウリング	0	0.0
パラスポーツ系	0	0.0	ボクシング	0	0.0	パラスポーツ系	0	0.0	ボクシング	0	0.0
アーチェリー	0	0.0	ボート	1	4.5	アーチェリー	0	0.0	ボート	0	0.0
アイスホッケー	0	0.0	ボールルームダンス	0	0.0	アイスホッケー	1	3.7	ボールルームダンス	0	0.0
アメリカンフットボール	0	0.0	ホッケー	0	0.0	アメリカンフットボール	1	3.7	ホッケー	1	3.7
ウェイトリフティング	0	0.0	ボッチャ	0	0.0	ウェイトリフティング	0	0.0	ボッチャ	0	0.0
オリエンテーリング	0	0.0	ボディビル	0	0.0	オリエンテーリング	0	0.0	ボディビル	0	0.0
カーリング	0	0.0	ボブスレー	0	0.0	カーリング	1	3.7	ボブスレー	0	0.0
カヌー/カヤック	0	0.0	モーターサイクル	0	0.0	カヌー/カヤック	0	0.0	モーターサイクル	0	0.0
カバディ	0	0.0	ライフセービング	0	0.0	カバディ	0	0.0	ライフセービング	0	0.0
クリケット	0	0.0	ラグビー	0	0.0	クリケット	0	0.0	ラグビー	0	0.0
ゲートボール	0	0.0	リュージュ	0	0.0	ゲートボール	0	0.0	リュージュ	0	0.0
ゴルフ	0	0.0	レスリング	0	0.0	ゴルフ	0	0.0	レスリング	0	0.0
サーフィン	0	0.0	ローラースポーツ	0	0.0	サーフィン	0	0.0	ローラースポーツ	0	0.0
サッカー	1	4.5	体操	0	0.0	サッカー	1	3.7	体操	0	0.0
フットサル	0	0.0	新体操	0	0.0	フットサル	0	0.0	新体操	0	0.0
スカッシュ	0	0.0	トランボリン	0	0.0	スカッシュ	0	0.0	トランボリン	0	0.0
スポーツクライミング	0	0.0	剣道	0	0.0	スポーツクライミング	1	3.7	剣道	0	0.0
セーリング	0	0.0	卓球	0	0.0	セーリング	0	0.0	卓球	0	0.0
セパタクロー	0	0.0	射撃	0	0.0	セパタクロー	0	0.0	射撃	0	0.0
ソフトテニス	1	4.5	山岳競技	0	0.0	ソフトテニス	1	3.7	山岳競技	0	0.0
ソフトボール	1	4.5	弓道	2	9.1	ソフトボール	1	3.7	弓道	5	18.5
ダーツ	0	0.0	柔道	0	0.0	ダーツ	0	0.0	柔道	0	0.0
ダンススポーツ	0	0.0	武術大極拳	0	0.0	ダンススポーツ	0	0.0	武術大極拳	0	0.0
テコンドー	0	0.0	水上スキー	0	0.0	テコンドー	0	0.0	水上スキー	0	0.0
テニス	0	0.0	水中スポーツ	0	0.0	テニス	1	3.7	水中スポーツ	0	0.0
ドラゴンボート	0	0.0	空手	0	0.0	ドラゴンボート	0	0.0	空手	0	0.0
なぎなた	0	0.0	空道	1	4.5	なぎなた	1	3.7	空道	0	0.0
バイアスロン	0	0.0	自動車	1	4.5	バイアスロン	0	0.0	自動車	0	0.0
バスケットボール	1	4.5	自転車競技	0	0.0	バスケットボール	1	3.7	自転車競技	0	0.0
バドミントン	0	0.0	航空スポーツ	0	0.0	バドミントン	0	0.0	航空スポーツ	0	0.0
トライアスロン	0	0.0	野球	3	13.6	トライアスロン	2	7.4	野球	0	0.0
バレーボール	3	13.6	近代五種	0	0.0	バレーボール	2	7.4	近代五種	0	0.0
パワーボート	0	0.0	銃剣道	0	0.0	パワーボート	0	0.0	銃剣道	0	0.0
パワーリフティング	0	0.0	馬術	0	0.0	パワーリフティング	1	3.7	馬術	3	11.1
ハンドボール	3	13.6				ハンドボール	0	0.0			
主たる競技の競技レベル						主たる競技の競技レベル					
国際大会出場	4	18.2	国際大会出場	2	7.4	国際大会出場	2	7.4	国際大会出場	2	7.4
全国大会出場	13	59.1	全国大会出場	9	33.3	全国大会出場	9	33.3	全国大会出場	9	33.3
地方大会出場程度	2	9.1	地方大会出場程度	2	7.4	地方大会出場程度	2	7.4	地方大会出場程度	2	7.4
都道府県大会出場程度	0	0.0	都道府県大会出場程度	4	14.8	都道府県大会出場程度	4	14.8	都道府県大会出場程度	4	14.8
地区大会出場程度	2	9.1	地区大会出場程度	3	11.1	地区大会出場程度	3	11.1	地区大会出場程度	3	11.1
特記すべき成績はない	1	4.5	特記すべき成績はない	6	22.2	特記すべき成績はない	6	22.2	特記すべき成績はない	6	22.2
その他	0	0.0	その他	1	3.7	その他	1	3.7	その他	1	3.7

1: 平均値±標準偏差

表 2-1-3 競技歴. アスリート (続き)

50~59 歳					60~69 歳						
N	18				N	12					
競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾	54.6	± 3.0			競技スポーツ開始年齢 (歳) ¹⁾	63.4	± 2.6				
(min-max)	50	- 59			(min-max)	60	- 69				
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)		
現在の主たる競技					現在の主たる競技						
陸上系	1	5.6	ビリヤード	0	0.0	陸上系	1	8.3	ビリヤード	0	0.0
水泳系	0	0.0	フェンシング	0	0.0	水泳系	1	8.3	フェンシング	0	0.0
スキー系	0	0.0	フライングディスク	0	0.0	スキー系	1	8.3	フライングディスク	0	0.0
スケート系	0	0.0	フロアボール	0	0.0	スケート系	0	0.0	フロアボール	0	0.0
スノーボード系	0	0.0	ボウリング	1	5.6	スノーボード系	0	0.0	ボウリング	0	0.0
パラスポーツ系	0	0.0	ボクシング	0	0.0	パラスポーツ系	0	0.0	ボクシング	0	0.0
アーチェリー	0	0.0	ボート	0	0.0	アーチェリー	0	0.0	ボート	0	0.0
アイスホッケー	0	0.0	ボールルームダンス	0	0.0	アイスホッケー	0	0.0	ボールルームダンス	0	0.0
アメリカンフットボール	0	0.0	ホッケー	0	0.0	アメリカンフットボール	0	0.0	ホッケー	0	0.0
ウェイトリフティング	0	0.0	ボッチャ	0	0.0	ウェイトリフティング	0	0.0	ボッチャ	0	0.0
オリエンテーリング	0	0.0	ボディビル	0	0.0	オリエンテーリング	0	0.0	ボディビル	0	0.0
カーリング	1	5.6	ボブスレー	0	0.0	カーリング	0	0.0	ボブスレー	0	0.0
カヌー/カヤック	0	0.0	モーターサイクル	0	0.0	カヌー/カヤック	0	0.0	モーターサイクル	0	0.0
カバディ	0	0.0	ライフセービング	0	0.0	カバディ	0	0.0	ライフセービング	0	0.0
クリケット	0	0.0	ラグビー	0	0.0	クリケット	0	0.0	ラグビー	1	8.3
ゲートボール	0	0.0	リュージュ	0	0.0	ゲートボール	0	0.0	リュージュ	0	0.0
ゴルフ	0	0.0	レスリング	0	0.0	ゴルフ	0	0.0	レスリング	0	0.0
サーフィン	0	0.0	ローラースポーツ	0	0.0	サーフィン	0	0.0	ローラースポーツ	0	0.0
サッカー	2	11.1	体操	0	0.0	サッカー	1	8.3	体操	0	0.0
フットサル	0	0.0	新体操	0	0.0	フットサル	0	0.0	新体操	0	0.0
スカッシュ	0	0.0	トランボリン	0	0.0	スカッシュ	0	0.0	トランボリン	0	0.0
スポーツクライミング	0	0.0	剣道	0	0.0	スポーツクライミング	0	0.0	剣道	2	16.7
セーリング	0	0.0	卓球	0	0.0	セーリング	0	0.0	卓球	0	0.0
セパタクロー	0	0.0	射撃	1	5.6	セパタクロー	0	0.0	射撃	2	16.7
ソフトテニス	0	0.0	山岳競技	0	0.0	ソフトテニス	0	0.0	山岳競技	0	0.0
ソフトボール	3	16.7	弓道	0	0.0	ソフトボール	1	8.3	弓道	0	0.0
ダーツ	0	0.0	柔道	0	0.0	ダーツ	0	0.0	柔道	0	0.0
ダンススポーツ	0	0.0	武術大極拳	0	0.0	ダンススポーツ	0	0.0	武術大極拳	0	0.0
テコンドー	0	0.0	水上スキー	0	0.0	テコンドー	0	0.0	水上スキー	0	0.0
テニス	0	0.0	水中スポーツ	0	0.0	テニス	0	0.0	水中スポーツ	0	0.0
ドラゴンボート	0	0.0	空手	0	0.0	ドラゴンボート	0	0.0	空手	0	0.0
なぎなた	0	0.0	空道	0	0.0	なぎなた	0	0.0	空道	0	0.0
バイアスロン	0	0.0	自動車	0	0.0	バイアスロン	0	0.0	自動車	0	0.0
バスケットボール	1	5.6	自転車競技	0	0.0	バスケットボール	0	0.0	自転車競技	0	0.0
バドミントン	0	0.0	航空スポーツ	0	0.0	バドミントン	0	0.0	航空スポーツ	0	0.0
トライアスロン	1	5.6	野球	3	16.7	トライアスロン	1	8.3	野球	0	0.0
バレーボール	3	16.7	近代五種	0	0.0	バレーボール	0	0.0	近代五種	0	0.0
パワーボート	0	0.0	銃剣道	0	0.0	パワーボート	0	0.0	銃剣道	0	0.0
パワーリフティング	1	5.6	馬術	0	0.0	パワーリフティング	0	0.0	馬術	0	0.0
ハンドボール	0	0.0				ハンドボール	0	0.0			
主たる競技の競技レベル					主たる競技の競技レベル						
国際大会出場	2	11.1	国際大会出場	0	0.0	国際大会出場	0	0.0	国際大会出場	0	0.0
全国大会出場	6	33.3	全国大会出場	6	50.0	全国大会出場	6	50.0	全国大会出場	6	50.0
地方大会出場程度	2	11.1	地方大会出場程度	3	25.0	地方大会出場程度	3	25.0	地方大会出場程度	3	25.0
都道府県大会出場程度	4	22.2	都道府県大会出場程度	1	8.3	都道府県大会出場程度	1	8.3	都道府県大会出場程度	1	8.3
地区大会出場程度	1	5.6	地区大会出場程度	0	0.0	地区大会出場程度	0	0.0	地区大会出場程度	0	0.0
特記すべき成績はない	3	16.7	特記すべき成績はない	2	16.7	特記すべき成績はない	2	16.7	特記すべき成績はない	2	16.7
その他	0	0.0	その他	0	0.0	その他	0	0.0	その他	0	0.0

1: 平均値±標準偏差

表 2-2-1 対象者特性 (基本情報). 指導者

		指導者		男性		女性		その他		20代		30代		40代		50代		60代	
N		1641		1356		280		5		42		170		426		598		405	
年齢 (歳) (min-max)		51.8 ± 10.1 (21 - 69)		50.4 ± 9.9 (21 - 69)		49.0 ± 10.6 (21 - 69)		44.2 ± 7.5 (37 - 56)		26.4 ± 2.1 (21 - 29)		35.5 ± 2.7 (30 - 39)		45.2 ± 2.8 (40 - 49)		54.6 ± 2.8 (50 - 59)		63.9 ± 2.8 (60 - 69)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
性別	男性	1356	82.6							29	69.0	124	72.9	347	81.5	491	82.1	365	90.1
	女性	280	17.1							13	31.0	44	25.9	77	18.1	106	17.7	40	9.9
	その他	5	0.3							0	0.0	2	1.2	2	0.5	1	0.2	0	0
属性	大学院	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	4年制大学	2	0.1	1	0.1	1	0.4	0	0.0	2	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	高等専門学校	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	短期大学	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	専門学校	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	高等学校	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	高校生・学生ではない	1638	99.8	1354	99.9	279	99.6	5	100.0	39	100.0	170	100.0	426	100.0	598	100.0	405	100.0
職業 ²	社会人																		
	会社員	620	37.9	550	40.6	69	24.7	1	20.0	6	15.4	58	34.1	203	47.7	234	39.1	119	29.4
	パート・アルバイト	79	4.8	29	2.1	50	17.9	0	0.0	1	2.6	7	4.1	15	3.5	31	5.2	25	6.2
	公務員	179	10.9	163	12.0	14	5.0	2	40.0	4	10.3	26	15.3	48	11.3	70	11.7	31	7.7
	教員	342	20.9	282	20.8	58	20.8	2	40.0	20	51.3	43	25.3	83	19.5	148	24.7	48	11.9
	医療関係者	66	4.0	49	3.6	17	6.1	0	0.0	1	2.6	9	5.3	19	4.5	22	3.7	15	3.7
	自営業・自由業	178	10.9	141	10.4	37	13.3	0	0.0	5	12.8	23	13.5	44	10.3	61	10.2	45	11.1
	専業主婦・主夫	18	1.1	2	0.1	16	5.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	2	0.5	8	1.3	7	1.7
	無職	41	2.5	37	2.7	4	1.4	0	0.0	1	2.6	0	0.0	4	0.9	7	1.2	29	7.2
	定年退職	67	4.1	60	4.4	7	2.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.3	65	16.0
	その他	48	2.9	41	3.0	7	2.5	0	0.0	1	2.6	3	1.8	8	1.9	15	2.5	21	5.2
居住形態	一人暮らし	202	12.3	144	10.6	58	20.7	0	0.0	14	33.3	32	18.8	55	12.9	64	10.7	37	9.1
	食事付きの寮・ 寄宿舎など	3	0.2	2	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	1	0.2	1	0.2
	食事なしの寮・寄 宿舎など	6	0.4	4	0.3	2	0.7	0	0.0	1	2.4	3	1.8	0	0.0	2	0.3	0	0.0
	家族と同居	1428	87.0	1204	88.8	219	78.2	5	100.0	27	64.3	133	78.2	371	87.1	531	88.8	366	90.4
	その他	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	1	0.2

1: 平均値±標準偏差

2: 「社会人である」と回答した者のみ

表 2-2-2 所有する資格 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
日本スポーツ協会による資格	あり	1526	93.0	1268	93.5	253	90.4	5	100.0	25	59.5	140	82.4	398	93.4	564	94.3	399	98.5	
	なし	115	7.0	88	6.5	27	9.6	0	0.0	17	40.5	30	17.6	28	6.6	34	5.7	6	1.5	
	所有している資格 ¹	コーチ 1 (旧:指導員)	723	44.1	616	45.4	103	36.8	4	80.0	9	21.4	65	38.2	169	39.7	301	50.3	179	44.2
		コーチ 2 (旧: 上級指導員)	117	7.1	101	7.4	16	5.7	0	0.0	1	2.4	3	1.8	18	4.2	41	6.9	54	13.3
		コーチ 3 (旧: コーチ)	320	19.5	260	19.2	59	21.1	1	20.0	4	9.5	23	13.5	94	22.1	120	20.1	79	19.5
		コーチ 4 (旧: 上級コーチ)	67	4.1	55	4.1	12	4.3	0	0.0	0	0.0	7	4.1	9	2.1	25	4.2	26	6.4
		教師	51	3.1	35	2.6	16	5.7	0	0.0	2	4.8	6	3.5	11	2.6	21	3.5	11	2.7
		上級教師	12	0.7	11	0.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.7	0	0.0	9	2.2
		スタートコーチ	142	8.7	127	9.4	15	5.4	0	0.0	2	4.8	20	11.8	55	12.9	41	6.9	24	5.9
		コーチングアシスタント	135	8.2	119	8.8	16	5.7	0	0.0	4	9.5	11	6.5	49	11.5	40	6.7	31	7.7
		スポーツリーダー	85	5.2	72	5.3	13	4.6	0	0.0	5	11.9	16	9.4	19	4.5	30	5.0	15	3.7
		スポーツドクター	14	0.9	12	0.9	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	3	0.7	6	1.0	3	0.7
		スポーツデンティスト	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.3	3	0.7
		アスレティックトレーナー	27	1.6	22	1.6	5	1.8	0	0.0	3	7.1	7	4.1	8	1.9	6	1.0	3	0.7
		スポーツ栄養士 (公認スポーツ栄養士)	30	1.8	2	0.1	28	10.0	0	0.0	0	0.0	8	4.7	13	3.1	7	1.2	2	0.5
		フィットネストレーナー	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
		スポーツプログラマー	23	1.4	21	1.5	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	6	1.4	9	1.5	6	1.5
		ジュニアスポーツ指導員	57	3.5	45	3.3	12	4.3	0	0.0	5	11.9	4	2.4	14	3.3	19	3.2	15	3.7
		アシスタントマネージャー	42	2.6	33	2.4	9	3.2	0	0.0	0	0.0	6	3.5	6	1.4	15	2.5	15	3.7
		クラブマネージャー	9	0.5	5	0.4	4	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	3	0.5	5	1.2
スポーツトレーナー1級		0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
スポーツトレーナー2級	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2		
日本スポーツ協会以外の資格	あり	505	30.8	368	27.1	135	48.2	2	40.0	20	47.6	76	44.7	113	26.5	187	31.3	109	26.9	
	なし	1136	69.2	988	72.9	145	51.8	3	60.0	22	52.4	94	55.3	313	73.5	411	68.7	296	73.1	
所有している資格 ²	管理栄養士	41	2.5	4	0.3	37	13.2	0	0.0	0	0.0	13	7.6	14	3.3	11	1.8	3	0.7	
	栄養士	32	2.0	1	0.1	30	10.7	1	20.0	0	0.0	9	5.3	13	3.1	8	1.3	2	0.5	
	医師	22	1.3	18	1.3	4	1.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	5	1.2	9	1.5	6	1.5	
	看護師	14	0.9	11	0.8	3	1.1	0	0.0	0	0.0	2	1.2	5	1.2	4	0.7	3	0.7	
	理学療法士	12	0.7	10	0.7	2	0.7	0	0.0	1	2.4	3	1.8	6	1.4	1	0.2	1	0.2	
	薬剤師	10	0.6	5	0.4	5	1.8	0	0.0	0	0.0	3	1.8	2	0.5	1	0.2	4	1.0	
	健康運動指導士	38	2.3	19	1.4	19	6.8	0	0.0	0	0.0	9	5.3	9	2.1	12	2.0	8	2.0	
	食や栄養に関する民間資格	19	1.2	10	0.7	8	2.9	1	20.0	0	0.0	1	0.6	5	1.2	9	1.5	4	1.0	
	教員免許 (保健体育)	285	17.4	224	16.5	60	21.4	1	20.0	16	38.1	37	21.8	60	14.1	113	18.9	59	14.6	
	教員免許 (家庭科)	4	0.2	0	0.0	3	1.1	1	20.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	1	0.2	1	0.2	
	教員免許 (栄養教諭)	6	0.4	1	0.1	5	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	0.8	1	0.2	
	柔道整復師	11	0.7	11	0.8	0	0.0	0	0.0	2	4.8	2	1.2	2	0.5	1	0.2	4	1.0	
	鍼灸師	20	1.2	16	1.2	4	1.4	0	0.0	1	2.4	4	2.4	5	1.2	8	1.3	2	0.5	
	ストレングス&コンディショニング専門職 (NSCA)	18	1.1	15	1.1	3	1.1	0	0.0	0	0.0	7	4.1	7	1.6	3	0.5	1	0.2	
	アスレティックトレーナー (日本スポーツ協会以外)	18	1.1	15	1.1	3	1.1	0	0.0	1	2.4	1	0.6	6	1.4	7	1.2	3	0.7	
	その他	91	5.5	70	5.2	21	7.5	0	0.0	0	0.0	10	5.9	12	2.8	35	5.9	34	8.4	

1: 日本スポーツ協会による資格(旧資格)を有する者のみ回答(複数回答)

2: 1以外の資格を有する者のみ回答(複数回答)

表 2-2-3 競技歴. 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
過去の競技歴	あり	1530	93.2	1282	94.5	243	86.8	5	100.0	39	92.9	160	94.1	402	94.4	565	94.5	364	89.9	
	なし	111	6.8	74	5.5	37	13.2	0	0.0	3	7.1	10	5.9	24	5.6	33	5.5	41	10.1	
競技レベル (高等学校)	国際レベル	30	2.0	22	1.7	7	2.9	1	20.0	0	0.0	3	1.9	16	4.0	8	1.4	3	0.8	
	全国レベル	333	21.8	276	21.5	57	23.5	0	0.0	9	23.1	47	29.4	89	22.1	128	22.7	60	16.5	
	ブロックレベル	194	12.7	163	12.7	30	12.3	1	20.0	9	23.1	17	10.6	51	12.7	68	12.0	49	13.5	
	都道府県レベル	535	35.0	466	36.3	68	28.0	1	20.0	13	33.3	53	33.1	129	32.1	203	35.9	137	37.6	
	市区町村レベル	164	10.7	138	10.8	25	10.3	1	20.0	4	10.3	15	9.4	53	13.2	56	9.9	36	9.9	
	特記すべき成績はない	181	11.8	142	11.1	38	15.6	1	20.0	3	7.7	13	8.1	46	11.4	73	12.9	46	12.6	
	その他	3	0.2	2	0.2	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	2	0.5	
	競技を行っていない	90	5.9	73	5.7	17	7.0	0	0.0	1	2.6	12	7.5	17	4.2	29	5.1	31	8.5	
	競技レベル (大学・短期大学・専門学校)	国際レベル	48	3.1	38	3.0	9	3.7	1	20.0	0	0.0	6	3.8	19	4.7	17	3.0	6	1.6
		全国レベル	329	21.5	266	20.7	62	25.5	1	20.0	11	28.2	45	28.1	89	22.1	115	20.4	69	19.0
ブロックレベル		219	14.3	194	15.1	25	10.3	0	0.0	12	30.8	24	15.0	49	12.2	86	15.2	48	13.2	
都道府県レベル		186	12.2	172	13.4	14	5.8	0	0.0	1	2.6	18	11.3	56	13.9	62	11.0	49	13.5	
市区町村レベル		58	3.8	50	3.9	7	2.9	1	20.0	1	2.6	10	6.3	16	4.0	15	2.7	16	4.4	
特記すべき成績はない		219	14.3	168	13.1	50	20.6	1	20.0	3	7.7	22	13.8	56	13.9	81	14.3	57	15.7	
その他		11	0.7	9	0.7	2	0.8	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	7	1.2	2	0.5	
競技を行っていない		460	30.1	385	30.0	74	30.5	1	20.0	11	28.2	34	21.3	116	28.9	182	32.2	117	32.1	
競技レベル (社会人・実業団・プロ)		国際レベル	63	4.1	50	3.9	12	4.9	1	20.0	0	0.0	5	3.1	25	6.2	21	3.7	12	3.3
		全国レベル	328	21.4	264	20.6	63	25.9	1	20.0	1	2.6	29	18.1	70	17.4	139	24.6	89	24.5
	ブロックレベル	145	9.5	124	9.7	20	8.2	1	20.0	5	12.8	18	11.3	39	9.7	44	7.8	39	10.7	
	都道府県レベル	250	16.3	227	17.7	23	9.5	0	0.0	6	15.4	13	8.1	54	13.4	95	16.8	82	22.5	
	市区町村レベル	136	8.9	125	9.8	10	4.1	1	20.0	1	2.6	12	7.5	41	10.2	52	9.2	30	8.2	
	特記すべき成績はない	252	16.5	207	16.1	44	18.1	1	20.0	5	12.8	27	16.9	73	18.2	92	16.3	55	15.1	
	その他	7	0.5	6	0.5	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	1.3	0	0.0	0	0.0	5	1.4	
	競技を行っていない	349	22.8	279	21.8	70	28.8	0	0.0	21	53.8	54	33.8	100	24.9	122	21.6	52	14.3	

表 2-2-3 競技歴. 指導者 (続き)

小学生	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
野球	361	22.0	356	26.3	5	1.8	0	0.0	9	21.4	28	16.5	109	25.6	150	25.1	65	16.0
サッカー	152	9.3	146	10.8	5	1.8	1	20.0	8	19.0	23	13.5	39	9.2	53	8.9	29	7.2
水泳系	148	9.0	115	8.5	33	11.8	0	0.0	10	23.8	28	16.5	45	10.6	44	7.4	21	5.2
ソフトボール	108	6.6	104	7.7	4	1.4	0	0.0	1	2.4	8	4.7	31	7.3	40	6.7	28	6.9
剣道	89	5.4	81	6.0	8	2.9	0	0.0	2	4.8	7	4.1	26	6.1	38	6.4	16	4.0
陸上系	77	4.7	56	4.1	21	7.5	0	0.0	1	2.4	10	5.9	25	5.9	27	4.5	14	3.5
バスケットボール	61	3.7	37	2.7	24	8.6	0	0.0	1	2.4	14	8.2	21	4.9	22	3.7	3	0.7
バレーボール	45	2.7	21	1.5	24	8.6	0	0.0	3	7.1	8	4.7	17	4.0	13	2.2	4	1.0
柔道	35	2.1	31	2.3	3	1.1	1	20.0	2	4.8	3	1.8	11	2.6	12	2.0	7	1.7
空手	34	2.1	32	2.4	2	0.7	0	0.0	1	2.4	5	2.9	18	4.2	10	1.7	0	0.0
スキー系	30	1.8	27	2.0	3	1.1	0	0.0	2	4.8	1	0.6	8	1.9	13	2.2	6	1.5
卓球	21	1.3	16	1.2	5	1.8	0	0.0	0	0.0	3	1.8	5	1.2	5	0.8	8	2.0
体操	20	1.2	11	0.8	8	2.9	1	20.0	2	4.8	4	2.4	6	1.4	6	1.0	2	0.5
スケート系	19	1.2	12	0.9	7	2.5	0	0.0	2	4.8	2	1.2	6	1.4	7	1.2	2	0.5
アイスホッケー	10	0.6	10	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	2	0.5	6	1.0	1	0.2
テニス	13	0.8	9	0.7	4	1.4	0	0.0	1	2.4	2	1.2	5	1.2	5	0.8	0	0.0
バドミントン	9	0.5	5	0.4	4	1.4	0	0.0	0	0.0	3	1.8	3	0.7	3	0.5	0	0.0
ラグビー	8	0.5	8	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	4	0.7	2	0.5
ソフトテニス	7	0.4	7	0.5	0	0.0	0	0.0	1	2.4	1	0.6	4	0.9	1	0.2	0	0.0
ホッケー	5	0.3	3	0.2	2	0.7	0	0.0	1	2.4	1	0.6	3	0.7	0	0.0	0	0.0
新体操	4	0.2	0	0.0	4	1.4	0	0.0	1	2.4	2	1.2	0	0.0	1	0.2	0	0.0
少林寺拳法	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	1	0.2	0	0.0
ゴルフ	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2
なぎなた	2	0.1	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	0	0.0
レスリング	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	0	0.0
ボートボール	2	0.1	1	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2
ノルディックスキー	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
セーリング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ボート	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
フットサル	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
バレエ	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
相撲	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ドッジボール	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2

表 2-2-3 競技歴. 指導者 (続き)

中学生	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
野球	307	18.7	305	22.5	2	0.7	0	0.0	7	16.7	24	14.1	92	21.6	127	21.2	57	14.1
バレーボール	199	12.1	150	11.1	48	17.1	1	20.0	6	14.3	21	12.4	56	13.1	65	10.9	51	12.6
陸上系	167	10.2	133	9.8	33	11.8	1	20.0	6	14.3	21	12.4	43	10.1	65	10.9	32	7.9
バスケットボール	142	8.7	107	7.9	35	12.5	0	0.0	0	0.0	20	11.8	32	7.5	46	7.7	44	10.9
テニス	41	2.5	33	2.4	8	2.9	0	0.0	1	2.4	4	2.4	12	2.8	11	1.8	13	3.2
サッカー	96	5.9	96	7.1	0	0.0	0	0.0	6	14.3	12	7.1	22	5.2	33	5.5	23	5.7
剣道	78	4.8	66	4.9	12	4.3	0	0.0	1	2.4	5	2.9	15	3.5	32	5.4	25	6.2
水泳系	76	4.6	57	4.2	19	6.8	0	0.0	4	9.5	6	3.5	19	4.5	27	4.5	20	4.9
卓球	74	4.5	67	4.9	7	2.5	0	0.0	0	0.0	6	3.5	11	2.6	27	4.5	30	7.4
ソフトテニス	63	3.8	58	4.3	4	1.4	1	20.0	3	7.1	6	3.5	19	4.5	19	3.2	16	4.0
柔道	54	3.3	51	3.8	2	0.7	1	20.0	2	4.8	4	2.4	15	3.5	19	3.2	14	3.5
バドミントン	31	1.9	21	1.5	10	3.6	0	0.0	0	0.0	4	2.4	13	3.1	12	2.0	2	0.5
空手	31	1.9	28	2.1	3	1.1	0	0.0	2	4.8	4	2.4	13	3.1	11	1.8	1	0.2
ハンドボール	28	1.7	25	1.8	3	1.1	0	0.0	0	0.0	1	0.6	6	1.4	14	2.3	7	1.7
スキー系	27	1.6	26	1.9	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	7	1.6	12	2.0	6	1.5
体操	23	1.4	16	1.2	6	2.1	1	20.0	1	2.4	5	2.9	3	0.7	9	1.5	5	1.2
ソフトボール	16	1.0	3	0.2	13	4.6	0	0.0	0	0.0	3	1.8	5	1.2	7	1.2	1	0.2
スケート系	13	0.8	10	0.7	3	1.1	0	0.0	2	4.8	0	0.0	4	0.9	6	1.0	1	0.2
ラグビー	12	0.7	12	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	5	0.8	5	1.2
新体操	11	0.7	0	0.0	11	3.9	0	0.0	1	2.4	4	2.4	3	0.7	3	0.5	0	0.0
アイスホッケー	10	0.6	10	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	7	1.2	1	0.2
ホッケー	9	0.5	5	0.4	4	1.4	0	0.0	1	2.4	1	0.6	6	1.4	1	0.2	0	0.0
弓道	4	0.2	4	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	2	0.5
ゴルフ	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2
トライアスロン	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	0	0.0	0	0.0
ボート	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	1	0.2	0	0.0
自転車競技	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	1	0.2
アメリカンフットボール	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
セーリング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
なぎなた	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
ボウリング	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
射撃	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
エアロビクス	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ヨット	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
少林寺拳法	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
相撲	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0

表 2-2-3 競技歴. 指導者 (続き)

高等学校	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
バレーボール	191	11.6	156	11.5	35	12.5	0	0.0	7	16.7	20	11.8	54	12.7	63	10.5	47	11.6
野球	173	10.5	172	12.7	1	0.4	0	0.0	6	14.3	19	11.2	52	12.2	69	11.5	27	6.7
陸上系	164	10.0	138	10.2	25	8.9	1	20.0	5	11.9	20	11.8	40	9.4	68	11.4	31	7.7
サッカー	87	5.3	86	6.3	1	0.4	0	0.0	6	14.3	9	5.3	19	4.5	28	4.7	25	6.2
バスケットボール	80	4.9	56	4.1	24	8.6	0	0.0	0	0.0	15	8.8	25	5.9	20	3.3	20	4.9
テニス	64	3.9	53	3.9	9	3.2	2	40.0	1	2.4	6	3.5	15	3.5	21	3.5	21	5.2
水泳系	58	3.5	43	3.2	15	5.4	0	0.0	3	7.1	5	2.9	14	3.3	25	4.2	11	2.7
ラグビー	57	3.5	57	4.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	13	3.1	27	4.5	15	3.7
剣道	55	3.4	44	3.2	11	3.9	0	0.0	1	2.4	5	2.9	8	1.9	25	4.2	16	4.0
柔道	52	3.2	49	3.6	3	1.1	0	0.0	2	4.8	3	1.8	11	2.6	22	3.7	14	3.5
ソフトテニス	40	2.4	40	2.9	0	0.0	0	0.0	3	7.1	3	1.8	10	2.3	14	2.3	10	2.5
バドミントン	38	2.3	26	1.9	12	4.3	0	0.0	0	0.0	4	2.4	14	3.3	15	2.5	5	1.2
ソフトボール	34	2.1	16	1.2	18	6.4	0	0.0	0	0.0	3	1.8	14	3.3	11	1.8	6	1.5
ハンドボール	34	2.1	28	2.1	6	2.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	1.4	21	3.5	7	1.7
卓球	34	2.1	29	2.1	5	1.8	0	0.0	0	0.0	1	0.6	6	1.4	14	2.3	13	3.2
空手	34	2.1	33	2.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	3	1.8	17	4.0	12	2.0	2	0.5
弓道	28	1.7	21	1.5	7	2.5	0	0.0	1	2.4	3	1.8	5	1.2	5	0.8	14	3.5
スキー系	27	1.6	27	2.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	7	1.6	11	1.8	8	2.0
体操	22	1.3	16	1.2	5	1.8	1	20.0	1	2.4	4	2.4	5	1.2	7	1.2	5	1.2
ホッケー	14	0.9	10	0.7	4	1.4	0	0.0	1	2.4	2	1.2	7	1.6	4	0.7	0	0.0
スケート系	12	0.7	8	0.6	4	1.4	0	0.0	2	4.8	0	0.0	3	0.7	6	1.0	1	0.2
ボート	12	0.7	12	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	1.2	5	0.8	2	0.5
アイスホッケー	10	0.6	10	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	7	1.2	2	0.5
レスリング	10	0.6	10	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.8	1	0.2	5	0.8	1	0.2
新体操	9	0.5	0	0.0	9	3.2	0	0.0	0	0.0	3	1.8	2	0.5	3	0.5	1	0.2
山岳登山	8	0.5	8	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	2	0.3	4	1.0
アメリカンフットボール	7	0.4	7	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.5	4	1.0
なぎなた	7	0.4	0	0.0	6	2.1	1	20.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	3	0.5	0	0.0
ボクシング	7	0.4	7	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	4	0.7	1	0.2
アーチェリー	6	0.4	5	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	2	0.5	0	0.0	2	0.5
カヌー/カヤック	6	0.4	5	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.9	2	0.3	0	0.0
フェンシング	6	0.4	4	0.3	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	2	0.3	2	0.5
セーリング	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	0	0.0	1	0.2	2	0.5
自転車競技	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	2	0.3	1	0.2
馬術	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.9	0	0.0	1	0.2
水球	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	1	0.2	2	0.3	0	0.0
ウエイトリフティング	4	0.2	4	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	2	0.5
射撃	3	0.2	2	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.5	0	0.0
相撲	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	2	0.5	0	0.0	0	0.0
少林寺拳法	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	2	0.5
トライアスロン	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	0	0.0	0	0.0
ボウリング	2	0.1	1	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	0	0.0	0	0.0
オリエンテーリング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
ゴルフ	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
サーフィン	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
スポーツクライミング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ダンススポーツ	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
パワーリフティング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
トランポリン	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
ロードレース	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
日本拳法	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2

表 2-2-3 競技歴. 指導者 (続き)

大学・短期大学・専門 学校	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
バレーボール	99	6.0	81	6.0	18	6.4	0	0.0	4	9.5	12	7.1	27	6.3	33	5.5	23	5.7
陸上系	98	6.0	78	5.8	19	6.8	1	20.0	4	9.5	13	7.6	28	6.6	36	6.0	17	4.2
野球	80	4.9	79	5.8	1	0.4	0	0.0	5	11.9	11	6.5	21	4.9	34	5.7	9	2.2
テニス	55	3.4	46	3.4	9	3.2	0	0.0	1	2.4	4	2.4	15	3.5	19	3.2	16	4.0
バスケットボール	50	3.0	40	2.9	10	3.6	0	0.0	0	0.0	15	8.8	12	2.8	11	1.8	12	3.0
ラグビー	47	2.9	47	3.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.8	11	2.6	20	3.3	13	3.2
サッカー	40	2.4	39	2.9	1	0.4	0	0.0	3	7.1	7	4.1	11	2.6	7	1.2	12	3.0
スキー系	37	2.3	32	2.4	5	1.8	0	0.0	0	0.0	1	0.6	9	2.1	15	2.5	12	3.0
空手	34	2.1	32	2.4	2	0.7	0	0.0	4	2.4	13	3.1	9	1.5	8	1.5	8	2.0
水泳系	32	2.0	27	2.0	5	1.8	0	0.0	3	7.1	5	2.9	5	1.2	13	2.2	6	1.5
バドミントン	30	1.8	22	1.6	8	2.9	0	0.0	0	0.0	5	2.9	12	2.8	8	1.3	5	1.2
柔道	29	1.8	27	2.0	2	0.7	0	0.0	3	7.1	1	0.6	7	1.6	14	2.3	4	1.0
剣道	25	1.5	20	1.5	5	1.8	0	0.0	1	2.4	2	1.2	4	0.9	10	1.7	8	2.0
ソフトボール	22	1.3	15	1.1	7	2.5	0	0.0	0	0.0	1	0.6	6	1.4	9	1.5	6	1.5
弓道	22	1.3	17	1.3	4	1.4	1	20.0	0	0.0	3	1.8	5	1.2	9	1.5	5	1.2
ハンドボール	20	1.2	16	1.2	4	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.7	14	2.3	3	0.7
卓球	19	1.2	15	1.1	4	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.9	5	0.8	10	2.5
ソフトテニス	18	1.1	17	1.3	1	0.4	0	0.0	2	4.8	2	1.2	4	0.9	5	0.8	5	1.2
体操	18	1.1	14	1.0	3	1.1	1	20.0	1	2.4	4	2.4	3	0.7	5	0.8	5	1.2
ホッケー	16	1.0	11	0.8	5	1.8	0	0.0	1	2.4	5	2.9	7	1.6	3	0.5	0	0.0
アメリカンフットボール	15	0.9	15	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	5	1.2	6	1.0	3	0.7
レスリング	12	0.7	12	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.8	1	0.2	6	1.0	2	0.5
馬術	12	0.7	11	0.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	4	0.9	3	0.5	4	1.0
アイスホッケー	11	0.7	11	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	8	1.3	1	0.2
スケート系	10	0.6	8	0.6	2	0.7	0	0.0	1	2.4	0	0.0	3	0.7	4	0.7	2	0.5
アーチェリー	9	0.5	7	0.5	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	2	0.5	1	0.2	4	1.0
なぎなた	9	0.5	0	0.0	8	2.9	1	20.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	5	0.8	0	0.0
自転車競技	9	0.5	7	0.5	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	2	0.5	3	0.5	2	0.5
カヌー/カヤック	8	0.5	6	0.4	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.9	4	0.7	0	0.0
セーリング	8	0.5	8	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	0	0.0	0	0.0	6	1.5
新体操	8	0.5	0	0.0	8	2.9	0	0.0	0	0.0	2	1.2	1	0.2	5	0.8	0	0.0
フェンシング	7	0.4	6	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	4	0.7	2	0.5
ボクシング	7	0.4	7	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	4	0.7	1	0.2
ボート	7	0.4	7	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.7	3	0.5	1	0.2
ウェイトリフティング	6	0.4	5	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	1	0.2	3	0.7
トライアスロン	6	0.4	6	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	1	0.2	1	0.2
射撃	6	0.4	5	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	3	0.5	1	0.2
ダンススポーツ	4	0.2	0	0.0	4	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.3	2	0.5
オリエンテーリング	3	0.2	2	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.3	1	0.2
少林寺拳法	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	2	0.5
サーフィン	2	0.1	1	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.3	0	0.0
フットサル	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	0	0.0	0	0.0
ボウリング	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2
チアリーディング	2	0.1	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	0	0.0	0	0.0
ワンダーフォーゲル	2	0.1	1	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5
格闘技	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	1	0.2
合気道	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	1	2.4	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
日本拳法	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	1	0.2
スノーボード系	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
ゴルフ	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
スポーツクライミング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
パワーリフティング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
トランポリン	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
山岳競技	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
エアロビックダンス	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
スカイダイビング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
居合道	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
相撲	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0

表 2-2-3 競技歴. 指導者 (続き)

社会人	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
バレーボール	155	9.4	126	9.3	29	10.4	0	0.0	4	9.5	13	7.6	42	9.9	54	9.0	42	10.4
野球	118	7.2	117	8.6	1	0.4	0	0.0	2	4.8	8	4.7	35	8.2	51	8.5	22	5.4
陸上系	93	5.7	75	5.5	17	6.1	1	20.0	2	4.8	10	5.9	27	6.3	39	6.5	15	3.7
ソフトボール	63	3.8	49	3.6	14	5.0	0	0.0	0	0.0	4	2.4	20	4.7	23	3.8	16	4.0
テニス	58	3.5	55	4.1	3	1.1	0	0.0	1	2.4	1	0.6	11	2.6	18	3.0	27	6.7
サッカー	56	3.4	54	4.0	2	0.7	0	0.0	3	7.1	4	2.4	13	3.1	21	3.5	15	3.7
空手	49	3.0	40	2.9	9	3.2	0	0.0	0	0.0	2	1.2	17	4.0	20	3.3	10	2.5
バスケットボール	46	2.8	38	2.8	8	2.9	0	0.0	0	0.0	8	4.7	14	3.3	11	1.8	13	3.2
ラグビー	46	2.8	46	3.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	9	2.1	19	3.2	16	4.0
スキー系	39	2.4	37	2.7	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	5	1.2	16	2.7	17	4.2
剣道	36	2.2	30	2.2	6	2.1	0	0.0	1	2.4	4	2.4	6	1.4	12	2.0	13	3.2
水泳系	35	2.1	26	1.9	9	3.2	0	0.0	2	4.8	2	1.2	7	1.6	14	2.3	10	2.5
バドミントン	35	2.1	28	2.1	7	2.5	0	0.0	0	0.0	4	2.4	13	3.1	8	1.3	10	2.5
弓道	34	2.1	29	2.1	4	1.4	1	20.0	0	0.0	4	2.4	5	1.2	10	1.7	15	3.7
柔道	30	1.8	28	2.1	2	0.7	0	0.0	2	4.8	2	1.2	5	1.2	14	2.3	7	1.7
ソフトテニス	27	1.6	27	2.0	0	0.0	0	0.0	2	4.8	2	1.2	8	1.9	8	1.3	7	1.7
ハンドボール	22	1.3	17	1.3	5	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.9	14	2.3	4	1.0
卓球	21	1.3	15	1.1	6	2.1	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	6	1.0	13	3.2
ホッケー	15	0.9	9	0.7	6	2.1	0	0.0	1	2.4	3	1.8	7	1.6	4	0.7	0	0.0
自転車競技	15	0.9	13	1.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	2	0.5	9	1.5	2	0.5
トライアスロン	14	0.9	12	0.9	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	1.2	8	1.3	1	0.2
射撃	13	0.8	11	0.8	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	6	1.0	5	1.2
アイスホッケー	12	0.7	11	0.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	2	0.5	7	1.2	2	0.5
ボウリング	11	0.7	10	0.7	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	5	0.8	4	1.0
レスリング	11	0.7	10	0.7	1	0.4	0	0.0	0	0.0	3	1.8	1	0.2	6	1.0	1	0.2
体操	11	0.7	7	0.5	3	1.1	1	20.0	1	2.4	4	2.4	0	0.0	3	0.5	3	0.7
馬術	11	0.7	10	0.7	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	3	0.5	4	1.0
アーチェリー	10	0.6	8	0.6	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	2	0.3	4	1.0
アメリカンフットボール	10	0.6	10	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.7	5	0.8	2	0.5
ゴルフ	10	0.6	8	0.6	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.5	7	1.7
ボクシング	10	0.6	8	0.6	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	2	0.5	6	1.0	1	0.2
スポーツクライミング	9	0.5	8	0.6	1	0.4	0	0.0	2	4.8	3	1.8	3	0.7	3	0.5	1	0.2
なぎなた	9	0.5	0	0.0	8	2.9	1	20.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	5	0.8	0	0.0
スケート系	8	0.5	7	0.5	1	0.4	0	0.0	1	2.4	0	0.0	2	0.5	3	0.5	2	0.5
カヌー/カヤック	8	0.5	7	0.5	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	3	0.5	3	0.7
ウエイトリフティング	6	0.4	5	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	2	0.3	2	0.5
セーリング	7	0.4	7	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	0	0.0	1	0.2	4	1.0
ダンススポーツ	7	0.4	2	0.1	4	1.4	1	20.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	2	0.3	3	0.7
ボート	7	0.4	7	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.9	1	0.2	2	0.5
フェンシング	6	0.4	6	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	4	0.7	1	0.2
フットサル	5	0.3	4	0.3	1	0.4	0	0.0	0	0.0	4	2.4	0	0.0	1	0.2	0	0.0
銃剣道	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	3	0.7
トランポリン	4	0.2	2	0.1	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	2	0.5	1	0.2	0	0.0
スノーボード系	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	1	0.2	0	0.0
オリエンテーリング	3	0.2	2	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.3	1	0.2
バイアスロン	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	2	0.5
少林寺拳法	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.7
新体操	2	0.1	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	1	0.2	0	0.0
山岳競技	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	1	0.2
ウエイトトレーニング	2	0.1	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0
エアロビックダンス	2	0.1	1	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2
スクーバダイビング	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2
モータースポーツ	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	1	0.2	0	0.0
格闘技	2	0.1	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	0	0.0
相撲	2	0.1	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	0	0.0
武術太極拳	2	0.1	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2
ゲートボール	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
パワーリフティング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
フロアボール	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ボディビル	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ライフセービング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2

表 2-2-3 競技歴. 指導者 (続き)

社会人	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
インディアカ	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
キックボクシング	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
キンボールスポーツ	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
ドッジボール	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
トランボリン	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
バルクール	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
居合道	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
アーティスティックスイミング	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
古武道	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0

表 2-2-4 指導 (歴・人数・主たる指導競技). 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
指導歴(年) ¹ (min-max)	16.5 ± 11.4 (0 - 54)		17.2 ± 11.5 (0 - 47)		13.3 ± 10.2 (0 - 44)		11.2 ± 5.4 (5 - 20)		3.0 ± 2.5 (0 - 9)		7.4 ± 4.8 (0 - 25)		12.5 ± 8.2 (0 - 40)		17.8 ± 10.1 (0 - 43)		24.1 ± 12.6 (0 - 54)	
指導人数(人) ¹ (min-max)	31.4 ± 41.1 (0 - 2000)		28.0 ± 65.1 (0 - 2000)		23.1 ± 31.7 (0 - 370)		30.2 ± 42.3 (0 - 100)		28.5 ± 36.5 (0 - 200)		24.8 ± 37.6 (0 - 350)		26.3 ± 25.2 (0 - 220)		25.7 ± 47.3 (0 - 1000)		27.3 ± 101.1 (0 - 2000)	
現在の主たる競技																		
1 陸上系	139	8.5	113	8.3	24	8.6	2	40.0	6	14.3	16	9.4	35	8.2	62	10.4	20	4.9
2 水泳系	88	5.4	58	4.3	30	10.7	0	0.0	4	9.5	9	5.3	20	4.7	35	5.9	20	4.9
3 スキー系	26	1.6	24	1.8	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	10	1.7	12	3.0
4 スケート系	16	1.0	11	0.8	5	1.8	0	0.0	2	4.8	0	0.0	5	1.2	8	1.3	1	0.2
5 スノーボード系	2	0.1	1	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	0	0.0
6 バラスポーツ系	7	0.4	5	0.4	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	1	0.2	1	0.2	3	0.7
7 アーチェリー	12	0.7	10	0.7	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	3	0.7	1	0.2	6	1.5
8 アイスホッケー	14	0.9	14	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	1	0.2	9	1.5	2	0.5
9 アメリカンフットボール	16	1.0	15	1.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	5	1.2	5	0.8	4	1.0
10 ウェイトリフティング	9	0.5	8	0.6	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	1	0.2	3	0.5	3	0.7
11 オリエンテーリング	3	0.2	2	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.3	1	0.2
12 カーリング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
13 カヌー/カヤック	10	0.6	8	0.6	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.9	3	0.5	3	0.7
14 カバディ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
15 クリケット	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
16 ゲートボール	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
17 ゴルフ	5	0.3	4	0.3	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.3	3	0.7
18 サーフィン	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
19 サッカー	73	4.4	67	4.9	6	2.1	0	0.0	7	16.7	12	7.1	20	4.7	17	2.8	17	4.2
20 フットサル	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
21 スカッシュ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
22 スポーツクライミング	12	0.7	11	0.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	4	0.9	2	0.3	4	1.0
23 セーリング	10	0.6	10	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	0	0.0	2	0.3	6	1.5
24 セバタクロ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
25 ソフトテニス	37	2.3	36	2.7	1	0.4	0	0.0	2	4.8	3	1.8	11	2.6	12	2.0	9	2.2
26 ソフトボール	93	5.7	75	5.5	18	6.4	0	0.0	1	2.4	6	3.5	27	6.3	37	6.2	22	5.4
27 ダーツ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
28 ダンススポーツ	11	0.7	4	0.3	7	2.5	0	0.0	0	0.0	2	1.2	3	0.7	2	0.3	4	1.0
29 テコンドー	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
30 テニス	64	3.9	58	4.3	6	2.1	0	0.0	1	2.4	3	1.8	13	3.1	20	3.3	27	6.7

1: 平均値±標準偏差

表 2-2-4 指導 (歴・人数・主たる指導競技). 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
指導歴(年) ¹ (min-max)	16.5 ± 11.4 (0 - 54)		17.2 ± 11.5 (0 - 47)		13.3 ± 10.2 (0 - 44)		11.2 ± 5.4 (5 - 20)		3.0 ± 2.5 (0 - 9)		7.4 ± 4.8 (0 - 25)		12.5 ± 8.2 (0 - 40)		17.8 ± 10.1 (0 - 43)		24.1 ± 12.6 (0 - 54)	
指導人数(人) ¹ (min-max)	31.4 ± 41.1 (0 - 2000)		28.0 ± 65.1 (0 - 2000)		23.1 ± 31.7 (0 - 370)		30.2 ± 42.3 (0 - 100)		28.5 ± 36.5 (0 - 200)		24.8 ± 37.6 (0 - 350)		26.3 ± 25.2 (0 - 220)		25.7 ± 47.3 (0 - 1000)		27.3 ± 101.1 (0 - 2000)	
31 ドラゴンボート	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
32 なぎなた	9	0.5	0	0.0	8	2.9	1	20.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	5	0.8	0	0.0
33 バイアスロン	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
34 バスケットボール	74	4.5	58	4.3	16	5.7	0	0.0	1	2.4	14	8.2	20	4.7	18	3.0	21	5.2
35 バドミントン	46	2.8	37	2.7	9	3.2	0	0.0	0	0.0	6	3.5	16	3.8	12	2.0	12	3.0
36 トライアスロン	8	0.5	8	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.7	4	0.7	1	0.2
37 バレーボール	237	14.4	194	14.3	43	15.4	0	0.0	7	16.7	23	13.5	64	15.0	83	13.9	60	14.8
38 パワーボート	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
39 パワーリフティング	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
40 ハンドボール	33	2.0	27	2.0	6	2.1	0	0.0	0	0.0	1	0.6	7	1.6	18	3.0	7	1.7
41 ビリヤード	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
42 フェンシング	7	0.4	6	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	0.8	2	0.5
43 フライングディスク	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
44 フロアボール	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
45 ボウリング	11	0.7	10	0.7	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	5	0.8	4	1.0
46 ボクシング	13	0.8	10	0.7	3	1.1	0	0.0	0	0.0	2	1.2	4	0.9	6	1.0	1	0.2
47 ボート	12	0.7	11	0.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	1.4	4	0.7	2	0.5
48 ボールルームダンス	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
49 ホッケー	15	0.9	10	0.7	5	1.8	0	0.0	1	2.4	2	1.2	7	1.6	4	0.7	1	0.2
50 ボッチャ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
51 ボディビル	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	1	0.2
52 ボブスレー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
53 モーターサイクル	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
54 ライフセービング	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	0	0.0	0	0.0
55 ラグビー	56	3.4	54	4.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	6	3.5	12	2.8	22	3.7	16	4.0
56 リュージュ	11	0.7	10	0.7	1	0.4	0	0.0	0	0.0	4	2.4	1	0.2	6	1.0	0	0.0
57 レスリング	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
58 ローラースポーツ	23	1.4	16	1.2	6	2.1	1	20.0	1	2.4	5	2.9	8	1.9	6	1.0	3	0.7
59 体操	11	0.7	1	0.1	10	3.6	0	0.0	0	0.0	3	1.8	2	0.5	5	0.8	1	0.2
60 新体操	11	0.7	10	0.7	1	0.4	0	0.0	0	0.0	4	2.4	1	0.2	6	1.0	0	0.0

1: 平均値±標準偏差

表 2-2-4 指導 (歴・人数・主たる指導競技). 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
指導歴(年) ¹⁾ (min-max)	16.5 ± 11.4 (0 - 54)		17.2 ± 11.5 (0 - 47)		13.3 ± 10.2 (0 - 44)		11.2 ± 5.4 (5 - 20)		3.0 ± 2.5 (0 - 9)		7.4 ± 4.8 (0 - 25)		12.5 ± 8.2 (0 - 40)		17.8 ± 10.1 (0 - 43)		24.1 ± 12.6 (0 - 54)	
指導人数(人) ¹⁾ (min-max)	31.4 ± 41.1 (0 - 2000)		28.0 ± 65.1 (0 - 2000)		23.1 ± 31.7 (0 - 370)		30.2 ± 42.3 (0 - 100)		28.5 ± 36.5 (0 - 200)		24.8 ± 37.6 (0 - 350)		26.3 ± 25.2 (0 - 220)		25.7 ± 47.3 (0 - 1000)		27.3 ± 101.1 (0 - 2000)	
61 トランポリン	4	0.2	2	0.1	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	2	0.3	0	0.0
62 剣道	34	2.1	29	2.1	5	1.8	0	0.0	1	2.4	4	2.4	7	1.6	11	1.8	11	2.7
63 卓球	32	2.0	24	1.8	8	2.9	0	0.0	0	0.0	1	0.6	5	1.2	9	1.5	17	4.2
64 射撃	19	1.2	17	1.3	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	8	1.3	9	2.2
65 山岳競技	10	0.6	9	0.7	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	1	0.2	3	0.5	4	1.0
66 弓道	41	2.5	30	2.2	10	3.6	1	20.0	0	0.0	4	2.4	6	1.4	11	1.8	20	4.9
67 柔道	32	2.0	29	2.1	3	1.1	0	0.0	2	4.8	2	1.2	7	1.6	16	2.7	5	1.2
68 武術大極拳	1	0.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2
69 水上スキー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
70 水中スポーツ	1	0.1	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0
71 空手	62	3.8	48	3.5	14	5.0	0	0.0	0	0.0	3	1.8	19	4.5	26	4.3	14	3.5
72 空道	4	0.2	4	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	1	0.2	1	0.2
73 自動車	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	1	0.2	0	0.0
74 自転車競技	16	1.0	12	0.9	4	1.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	4	0.9	9	1.5	2	0.5
75 航空スポーツ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
76 野球	145	8.8	142	10.5	3	1.1	0	0.0	6	14.3	15	8.8	55	12.9	56	9.4	13	3.2
77 近代五種	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
78 銃剣道	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	4	1.0
79 馬術	12	0.7	11	0.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	3	0.5	5	1.2

1: 平均値±標準偏差

表 2-2-4 指導（歴・人数・主たる指導競技）指導者（続き）

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
指導歴(年) ¹	16.5 ± 11.4		17.2 ± 11.5		13.3 ± 10.2		11.2 ± 5.4		3.0 ± 2.5		7.4 ± 4.8		12.5 ± 8.2		17.8 ± 10.1		24.1 ± 12.6	
(min-max)	(0 - 54)		(0 - 47)		(0 - 44)		(5 - 20)		(0 - 9)		(0 - 25)		(0 - 40)		(0 - 43)		(0 - 54)	
指導人数(人) ¹	31.4 ± 41.1		28.0 ± 65.1		23.1 ± 31.7		30.2 ± 42.3		28.5 ± 36.5		24.8 ± 37.6		26.3 ± 25.2		25.7 ± 47.3		27.3 ± 101.1	
(min-max)	(0 - 2000)		(0 - 2000)		(0 - 370)		(0 - 100)		(0 - 200)		(0 - 350)		(0 - 220)		(0 - 1000)		(0 - 2000)	
陸上系競技 ²																		
1 短距離	92	66.2	78	69.0	12	50.0	2	100.0	5	83.3	10	62.5	22	62.9	44	71.0	11	55.0
2 中距離	68	48.9	56	49.6	11	45.8	1	50.0	4	66.7	6	37.5	16	45.7	32	51.6	10	50.0
3 長距離	81	58.3	70	61.9	11	45.8	0	0.0	3	50.0	9	56.3	22	62.9	37	59.7	10	50.0
4 ハードル	40	28.8	36	31.9	4	16.7	0	0.0	3	50.0	1	6.3	9	25.7	23	37.1	4	20.0
5 競歩	15	10.8	14	12.4	1	4.2	0	0.0	1	16.7	3	18.8	2	5.7	6	9.7	3	15.0
6 跳躍	58	41.7	51	45.1	7	29.2	0	0.0	5	83.3	4	25.0	11	31.4	30	48.4	8	40.0
7 投擲	39	28.1	32	28.3	6	25.0	1	50.0	2	33.3	3	18.8	10	28.6	19	30.6	5	25.0
8 混成競技	13	9.4	13	11.5	0	0.0	0	0.0	2	33.3	0	0.0	3	8.6	7	11.3	1	5.0
9 ウルトラマラソン	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
10 クロスカントリー	5	3.6	5	4.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	6.3	1	2.9	2	3.2	1	5.0
11 トレイルランニング	2	1.4	2	1.8	0	0.0	0	0.0	1	16.7	1	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
12 その他	3	2.2	3	2.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	6.3	1	2.9	1	1.6	0	0.0
水泳競技 ²																		
1 短距離	63	71.6	45	77.6	18	60.0	0	0.0	4	100.0	6	66.7	13	65.0	27	77.1	13	65.0
2 中距離	48	54.5	37	63.8	11	36.7	0	0.0	3	75.0	5	55.6	13	65.0	19	54.3	8	40.0
3 長距離	30	34.1	22	37.9	8	26.7	0	0.0	1	25.0	4	44.4	9	45.0	13	37.1	3	15.0
4 アーティスティックスイ ミング	2	2.3	0	0.0	2	6.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.0	0	0.0	1	5.0
5 飛込	1	1.1	0	0.0	1	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.0
6 水球	6	6.8	5	8.6	1	3.3	0	0.0	0	0.0	2	22.2	1	5.0	3	8.6	0	0.0
7 その他	15	17.0	6	10.3	9	30.0	0	0.0	0	0.0	1	11.1	2	10.0	7	20.0	5	25.0
スキー系 ²																		
1 アルペン	13	50.0	12	50.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	2	66.7	5	50.0	5	41.7
2 エアリアル/ハーフパ イプ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3 クロス	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
4 クロスカントリー	7	26.9	7	29.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	33.3	3	30.0	3	25.0
5 ジャンプ	3	11.5	3	12.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	20.0	1	8.3
6 スキースロープスタイ ル/ビッケアア	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
7 スキーモーグル	1	3.8	1	4.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0	0	0.0
8 その他	12	46.2	11	45.8	1	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	40.0	8	66.7
スケート系 ²																		
1 スピードスケート	10	62.5	7	63.6	3	60.0	0	0.0	1	50.0	0	0.0	4	80.0	5	62.5	0	0.0
2 フィギュアスケート	3	18.8	1	9.1	2	0.7	0	0.0	1	50.0	0	0.0	1	20.0	1	12.5	0	0.0
3 その他	4	25.0	3	27.3	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	20.0	2	25.0	1	100.0
スノーボード系 ²																		
1 アルペン	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2 スロープスタイル	1	50.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0
3 ハーフパイプ/ビッグ エアー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
4 スノーボードクロス	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
5 その他	1	50.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0

1: 平均値±標準偏差

2: 主たる指導競技の「○○系」を選択したもののみ

表 2-2-4 指導 (歴・人数・主たる指導競技). 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
指導歴(年) ¹ (min-max)	16.5 ± 11.4 (0 - 54)		17.2 ± 11.5 (0 - 47)		13.3 ± 10.2 (0 - 44)		11.2 ± 5.4 (5 - 20)		3.0 ± 2.5 (0 - 9)		7.4 ± 4.8 (0 - 25)		12.5 ± 8.2 (0 - 40)		17.8 ± 10.1 (0 - 43)		24.1 ± 12.6 (0 - 54)	
指導人数(人) ¹ (min-max)	31.4 ± 41.1 (0 - 2000)		28.0 ± 65.1 (0 - 2000)		23.1 ± 31.7 (0 - 370)		30.2 ± 42.3 (0 - 100)		28.5 ± 36.5 (0 - 200)		24.8 ± 37.6 (0 - 350)		26.3 ± 25.2 (0 - 220)		25.7 ± 47.3 (0 - 1000)		27.3 ± 101.1 (0 - 2000)	
パラスポーツ系 ²							0											
1 ウィルチェアラ グビー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2 シットティングバ レーボール	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3 アーチェリー	1	14.3	1	20.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	33.3
4 カヌー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
5 ゴールボール	1	14.3	1	20.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0
6 ブラインドサッ カー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
7 7人制サッカー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
8 アイスホッケー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
9 アルペンスキー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
10 ノルディックス キー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
11 スノーボード	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
12 セーリング	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
13 テコンドー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
14 トライアスロン	1	14.3	1	20.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0
15 バドミントン	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
16 パワーリフティ ング	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
17 フェンシング	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
18 ボッチャ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
19 ボート	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
20 馬術	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
21 卓球	2	28.6	1	20.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0	1	33.3
22 射撃	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
23 バイアスロン	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
24 水泳	1	14.3	1	20.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	33.3
25 自転車競技	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
26 柔道	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
27 陸上競技	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
28 車いすカーリン グ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
29 車いすテニス	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
30 車いすフェンシ ング	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
31 車いすバスケット ボール	1	14.3	0	0.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
32 その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 平均値±標準偏差

2: 主たる指導競技の「○○系」を選択したもののみ

表 2-2-4 指導 (歴・人数・主たる指導競技). 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
指導歴 (年) ¹ (min-max)	16.5 ± 11.4 (0 - 54)		17.2 ± 11.5 (0 - 47)		13.3 ± 10.2 (0 - 44)		11.2 ± 5.4 (5 - 20)		3.0 ± 2.5 (0 - 9)		7.4 ± 4.8 (0 - 25)		12.5 ± 8.2 (0 - 40)		17.8 ± 10.1 (0 - 43)		24.1 ± 12.6 (0 - 54)	
指導人数 (人) ¹ (min-max)	31.4 ± 41.1 (0 - 2000)		28.0 ± 65.1 (0 - 2000)		23.1 ± 31.7 (0 - 370)		30.2 ± 42.3 (0 - 100)		28.5 ± 36.5 (0 - 200)		24.8 ± 37.6 (0 - 350)		26.3 ± 25.2 (0 - 220)		25.7 ± 47.3 (0 - 1000)		27.3 ± 101.1 (0 - 2000)	
指導している 選手の性別 ²	男子	1348 82.1	1172 86.4	172 61.4	4 80.0	31 73.8	137 80.6	353 82.9	492 82.3	335 82.7								
	女子	1262 76.9	1010 74.5	247 88.2	5 100.0	27 64.3	115 67.6	325 76.3	468 78.3	327 80.7								
指導選手の 年齢 ³	小学生 以下	765 46.6	636 46.9	125 44.6	4 80.0	13 31.0	70 41.2	229 53.8	265 44.3	188 46.4								
	中学生	658 40.1	544 40.1	112 40.0	2 40.0	20 47.6	59 34.7	170 39.9	253 42.3	156 38.5								
	高校生	593 36.1	493 36.4	99 35.4	1 20.0	20 47.6	63 37.1	147 34.5	220 36.8	143 35.3								
	大学生	293 17.9	235 17.3	57 20.4	1 20.0	7 16.7	39 22.9	72 16.9	102 17.1	73 18.0								
	プロ・ 社会人	450 27.4	362 26.7	86 30.7	2 40.0	6 14.3	34 20.0	102 23.9	169 28.3	139 34.3								
指導現場 ⁴	部活動	690 42.0	579 42.7	110 39.3	1 20.0	25 59.5	84 49.4	167 39.2	259 43.3	155 38.3								
	少年団	451 27.5	401 29.6	49 17.5	1 20.0	5 11.9	38 22.4	152 35.7	151 25.3	105 25.9								
	習い事 クラブ	155 9.4	114 8.4	40 14.3	1 20.0	3 7.1	13 7.6	48 11.3	47 7.9	44 10.9								
	チーム	536 32.7	450 33.2	83 29.6	3 60.0	9 21.4	43 25.3	129 30.3	205 34.3	150 37.0								
	実業団	79 4.8	64 4.7	15 5.4	0 0.0	2 4.8	10 5.9	27 6.3	29 4.8	11 2.7								
	その他	189 11.5	145 10.7	43 15.4	1 20.0	4 9.5	17 10.0	37 8.7	70 11.7	61 15.1								
「指導者」が主た る活動か ⁵	はい	317 19.3	245 18.1	71 25.4	1 20.0	14 33.3	47 27.6	86 20.2	88 14.7	82 20.2								
	いいえ	1324 80.7	1111 81.9	209 74.6	4 80.0	28 66.7	123 72.4	340 79.8	510 85.3	323 79.8								

1: 平均値±標準偏差

2: 「現在指導している選手の性別」(複数選択)

3: 「現在指導している選手の年齢」(複数選択)

4: 「指導現場」(複数選択)

5: 「あなたは『指導者』としての活動が主たる仕事ですか。」(複数選択)

表 2-3-1 対象者特性 (基本情報). 一般

		全体		栄養系 ³		非栄養	
N		664		180		484	
年齢 (歳) ¹		44.8	± 16.2	34.8	± 13.7	48.5	± 15.4
(min-max)		(15	- 80)	(18	- 70)	(15	- 80)
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
性別	男性	294	44.3	11	6.1	283	58.5
	女性	365	55.0	169	93.9	196	40.5
	その他	5	0.8	0	0.0	5	1.0
属性	大学院	6	0.9	3	1.7	3	0.6
	4年制大学	89	13.4	51	28.3	38	7.9
	高等専門学校	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	短期大学	1	0.2	1	0.6	0	0.0
	専門学校	1	0.2	0	0.0	1	0.2
	高等学校	10	1.5	0	0.0	10	2.1
	その他	2	0.3	0	0.0	2	0.4
	高校生・学生ではない	555	83.6	125	69.4	430	88.8
職業 ²	社会人	555	83.6	125	69.4	430	88.8
	会社員	174	31.4	36	28.8	138	32.1
	パート・アルバイト	67	12.1	11	8.8	56	13.0
	公務員	53	9.5	15	12.0	38	8.8
	教員	48	8.6	20	16.0	28	6.5
	医療関係者	80	14.4	27	21.6	53	12.3
	自営業・自由業	53	9.5	9	7.2	44	10.2
	専業主婦・主夫	23	4.1	5	4.0	18	4.2
	無職	22	4.0	1	0.8	21	4.9
	定年退職	21	3.8	0	0.0	21	4.9
その他	14	2.5	1	0.8	13	3.0	
子ども ³	あり	277	41.7	54	30.0	223	46.1
子どもの年齢	幼児(6歳未満)	47	17.0	18	33.3	29	13.0
	小学生(6~12歳)	74	26.7	23	42.6	51	22.9
	中学生(12~15歳)	53	19.1	15	27.8	38	17.0
	高校生(15~18歳)	59	21.3	9	16.7	50	22.4
	18歳以上	155	56.0	14	25.9	141	63.2
スポーツ ⁴	している	162	58.5	28	51.9	134	60.1
	していない	115	41.5	26	48.1	89	39.9
居住形態	一人暮らし	122	18.4	44	24.4	78	16.1
	食事付きの寮・寄宿舎など	2	0.3	0	0.0	2	0.4
	食事なしの寮・寄宿舎など	6	0.9	2	1.1	4	0.8
	家族と同居	530	79.8	134	74.4	396	81.8
	その他	4	0.6	0	0.0	4	0.8

1: 平均値±標準偏差

2: 「社会人である」と回答した者のみ

3: 「一般」用アンケートのみ設問

4: 子どものうち1人でもスポーツをしていたら「スポーツをしている」に回答

5: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 2-3-2 所有する資格. 一般

		全体(N=664)		栄養系(N=180) ³		非栄養(N=484)	
		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
日本スポーツ協会による資格	あり	298	44.9	35	19.4	263	54.3
	なし	366	55.1	145	80.6	221	45.7
所有している資格 ¹ 全体 N=298; 栄養系 N=35; 非栄養系 N=263	コーチ 1 (旧:指導員)	73	24.5	3	8.6	70	26.6
	コーチ 2 (旧:上級指導員)	11	3.7	0	0.0	11	4.2
	コーチ 3 (旧:コーチ)	27	9.1	1	2.9	26	9.9
	コーチ 4 (旧:上級コーチ)	3	1.0	0	0.0	3	1.1
	教師	4	1.3	0	0.0	4	1.5
	上級教師	3	1.0	0	0.0	3	1.1
	スタートコーチ	9	3.0	0	0.0	9	3.4
	コーチングアシスタント	35	11.7	0	0.0	35	13.3
	スポーツリーダー	22	7.4	0	0.0	22	8.4
	スポーツドクター	31	10.4	0	0.0	31	11.8
	スポーツデンティスト	6	2.0	0	0.0	6	2.3
	アスレティックトレーナー	23	7.7	1	2.9	22	8.4
	スポーツ栄養士 (公認スポーツ栄養士)	29	9.7	29	82.9	0	0.0
	フィットネストレーナー	1	0.3	0	0.0	1	0.4
	スポーツプログラマー	26	8.7	0	0.0	26	9.9
	ジュニアスポーツ指導員	15	5.0	0	0.0	15	5.7
	アシスタントマネージャー	32	10.7	1	2.9	31	11.8
	クラブマネージャー	4	1.3	0	0.0	4	1.5
	スポーツトレーナー1級	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	スポーツトレーナー2級	1	0.3	0	0.0	1	0.4
日本スポーツ協会以外の資格	あり	295	44.4	134	74.4	161	33.3
	なし	369	55.6	46	25.6	323	66.7
所有している資格 ² 全体 N=295; 栄養系 N=134; 非栄養系 N=161	管理栄養士	116	39.3	116	86.6	0	0.0
	栄養士	129	43.7	129	96.3	0	0.0
	医師	32	10.8	0	0.0	32	19.9
	看護師	11	3.7	1	0.7	10	6.2
	理学療法士	10	3.4	0	0.0	10	6.2
	薬剤師	3	1.0	0	0.0	3	1.9
	健康運動指導士	21	7.1	9	6.7	12	7.5
	食や栄養に関する民間資格	38	12.9	21	15.7	17	10.6
	教員免許(保健体育)	48	16.3	2	1.5	46	28.6
	教員免許(家庭科)	5	1.7	3	2.2	2	1.2
	教員免許(栄養教諭)	31	10.5	31	23.1	0	0.0
	柔道整復師	4	1.4	1	0.7	3	1.9
	鍼灸師	13	4.4	0	0.0	13	8.1
	ストレングス&コンディショニング専門職 (NSCA)	6	2.0	0	0.0	6	3.7
	アスレティックトレーナー (日本スポーツ協会以外)	10	3.4	1	0.7	9	5.6
	その他	37	12.5	8	6.0	29	18.0

1: 日本スポーツ協会による資格 (旧資格) を有する者のみ回答 (複数回答)

2: 1 以外の資格を有する者のみ回答 (複数回答)

3: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 2-3-3 競技歴. 一般

		全体(N=664)		栄養系(N=180) ¹		非栄養(N=484)	
		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
競技歴	あり	508	76.5	129	71.7	379	78.3
	なし	156	23.5	51	28.3	105	21.7

3: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 3-1-1 サプリメントに対する認識 -サプリメントの役割- アスリート

サプリメントの役割 ¹⁾	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	286	65.1	72	68.6	131	58.7	24	75.0	21	95.5	20	74.1	14	77.8	4	33.3
足りない栄養素の補給	287	65.4	53	50.5	175	78.5	15	46.9	11	50.0	16	59.3	14	77.8	3	25.0
栄養バランスを整える	142	32.3	10	9.5	108	48.4	2	6.3	5	22.7	11	40.7	4	22.2	2	16.7
偏食への対応	98	22.3	34	32.4	40	17.9	11	34.4	10	45.5	2	7.4	1	5.6	0	0.0
健康維持・増進	124	28.2	7	6.7	86	38.6	3	9.4	4	18.2	15	55.6	7	38.9	2	16.7
健康への不安感の解消	39	8.9	9	8.6	19	8.5	3	9.4	3	13.6	3	11.1	2	11.1	0	0.0
病気・疾病の予防	53	12.1	5	4.8	32	14.3	3	9.4	1	4.5	6	22.2	5	27.8	1	8.3
病気・疾病の治療・改善	53	12.1	13	12.4	21	9.4	5	15.6	5	22.7	5	18.5	3	16.7	1	8.3
ケガの予防	81	18.5	16	15.2	37	16.6	4	12.5	8	36.4	11	40.7	5	27.8	0	0.0
ケガの治療・回復	105	23.9	22	21.0	40	17.9	10	31.3	16	72.7	11	40.7	4	22.2	2	16.7
運動中の疲労の軽減	175	39.9	37	35.2	81	36.3	12	37.5	19	86.4	15	55.6	8	44.4	3	25.0
疲労回復	225	51.3	32	30.5	134	60.1	11	34.4	11	50.0	20	74.1	14	77.8	3	25.0
運動中に失った栄養素のリカバリー	138	31.4	12	11.4	94	42.2	5	15.6	4	18.2	13	48.1	9	50.0	1	8.3
良好な発育・発達	47	10.7	22	21.0	13	5.8	0	0.0	2	9.1	9	33.3	1	5.6	0	0.0
身長を伸ばす	43	9.8	20	19.0	11	4.9	7	21.9	3	13.6	2	7.4	0	0.0	0	0.0
減量・ダイエット	54	12.3	9	8.6	32	14.3	2	6.3	4	18.2	4	14.8	3	16.7	0	0.0
体重の増量	48	10.9	5	4.8	34	15.2	1	3.1	4	18.2	3	11.1	1	5.6	0	0.0
体重の維持	78	17.8	34	32.4	20	9.0	9	28.1	10	45.5	4	14.8	1	5.6	0	0.0
筋力アップ	137	31.2	23	21.9	87	39.0	6	18.8	7	31.8	7	25.9	6	33.3	1	8.3
筋力の維持	110	25.1	18	17.1	64	28.7	5	15.6	8	36.4	6	22.2	7	38.9	2	16.7
競技力向上	91	20.7	17	16.2	53	23.8	4	12.5	6	27.3	9	33.3	2	11.1	0	0.0
運動能力の向上	68	15.5	12	11.4	40	17.9	3	9.4	7	31.8	5	18.5	1	5.6	0	0.0
運動能力の維持	95	21.6	38	36.2	31	13.9	11	34.4	8	36.4	6	22.2	1	5.6	0	0.0
パフォーマンスの向上	129	29.4	20	19.0	81	36.3	7	21.9	6	27.3	11	40.7	2	11.1	2	16.7
パフォーマンスの維持	108	24.6	22	21.0	51	22.9	12	37.5	8	36.4	11	40.7	2	11.1	2	16.7
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	123	28.0	20	19.0	63	28.3	11	34.4	9	40.9	9	33.3	9	50.0	2	16.7
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	110	25.1	20	19.0	62	27.8	9	28.1	4	18.2	9	33.3	6	33.3	0	0.0
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	69	15.7	15	14.3	40	17.9	3	9.4	5	22.7	5	18.5	1	5.6	0	0.0
身体機能を補助・強化	60	13.7	8	7.6	36	16.1	2	6.3	3	13.6	9	33.3	2	11.1	0	0.0
水分補給	42	9.6	4	3.8	20	9.0	2	6.3	3	13.6	3	11.1	6	33.3	4	33.3
摂取不足の不安感を解消	32	7.3	5	4.8	23	10.3	0	0.0	1	4.5	3	11.1	0	0.0	0	0.0
摂取していれば安心感が得られる	38	8.7	16	15.2	10	4.5	3	9.4	7	31.8	2	7.4	0	0.0	0	0.0
簡単に欲しい成分が摂取できる	68	15.5	5	4.8	52	23.3	1	3.1	1	4.5	5	18.5	3	16.7	1	8.3
食事よりも安価に栄養摂取できる	38	8.7	13	12.4	16	7.2	2	6.3	5	22.7	2	7.4	0	0.0	0	0.0
食事よりも簡便に栄養摂取できる	79	18.0	21	20.0	45	20.2	3	9.4	5	22.7	3	11.1	1	5.6	1	8.3
美容	46	10.5	3	2.9	35	15.7	1	3.1	4	18.2	1	3.7	2	11.1	0	0.0
アンチエイジング	16	3.6	0	0.0	10	4.5	0	0.0	0	0.0	4	14.8	1	5.6	1	8.3
その他	2	0.5	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3

1: 「あなたが考える・思うサプリメントの役割としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 3-1-2 サプリメントに対する認識 -サプリメントとして認識しているもの(形状・製品)-. アスリート

形状 ¹	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
錠剤	356	81.1	84	80.0	178	79.8	26	81.3	18	81.8	24	88.9	17	94.4	9	75.0
粉末状・顆粒状	231	52.6	41	39.0	112	50.2	20	62.5	15	68.2	23	85.2	13	72.2	7	58.3
カプセル状	224	51.0	50	47.6	117	52.5	19	59.4	13	59.1	17	63.0	5	27.8	3	25.0
ゼリー状	155	35.3	26	24.8	72	32.3	9	28.1	9	40.9	19	70.4	11	61.1	9	75.0
あめ状(ラムネ状・ソフトキャンディ状を含む)	50	11.4	10	9.5	19	8.5	5	15.6	3	13.6	9	33.3	2	11.1	2	16.7
グミ状	66	15.0	11	10.5	30	13.5	7	21.9	6	27.3	8	29.6	2	11.1	2	16.7
スポーツバー状	122	27.8	28	26.7	54.0	24.2	10	31.3	6	27.3	14	51.9	6	33.3	4	33.3
液体状(飲料系・ドリンクタイプ)	156	35.5	30	28.6	69	30.9	11	34.4	10	45.5	19	70.4	9	50.0	8	66.7
液体状(ショット状・小瓶タイプ)	73	16.6	9	8.6	32	14.3	6	18.8	4	18.2	15	55.6	4	22.2	3	25.0
あてはまるものはない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
製品 ²																
飲むゼリー(in ゼリー・ボディメンテなど)	178	40.5	36	34.3	88	39.5	10	31.3	6	27.3	18	66.7	13	72.2	7	58.3
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	94	21.4	22	21.0	43	19.3	3	9.4	4	18.2	11	40.7	8	44.4	3	25.0
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	77	17.5	11	10.5	42	18.8	3	9.4	2	9.1	11	40.7	7	38.9	1	8.3
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	170	38.7	26	24.8	90	40.4	15	46.9	7	31.8	15	55.6	12	66.7	5	41.7
ショット系ドリンク(リポビタミンDなど)	101	23.0	17	16.2	50	22.4	6	18.8	3	13.6	15	55.6	9	50.0	1	8.3
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エナジーバーなど)	101	23.0	19	18.1	46	20.6	6	18.8	6	27.3	10	37.0	10	55.6	4	33.3
健康食品の飲料(青汁など)	76	17.3	14	13.3	40	17.9	6	18.8	3	13.6	7	25.9	2	11.1	4	33.3
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	186	42.4	33	31.4	103	46.2	15	46.9	13	59.1	10	37.0	8	44.4	4	33.3
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	138	31.4	27	25.7	71	31.8	12	37.5	9	40.9	9	33.3	7	38.9	3	25.0
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	89	20.3	23	21.9	35	15.7	9	28.1	4	18.2	8	29.6	6	33.3	4	33.3
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	77	17.5	12	11.4	39	17.5	4	12.5	4	18.2	11	40.7	4	22.2	3	25.0
プロテイン剤	244	55.6	47	44.8	118	52.9	20	62.5	14	63.6	24	88.9	13	72.2	8	66.7
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	304	69.2	55	52.4	157	70.4	25	78.1	20	90.9	23	85.2	17	94.4	7	58.3
鉄剤(病院で処方されるもの)	133	30.3	21	20.0	78	35.0	13	40.6	8	36.4	6	22.2	4	22.2	3	25.0
鉄剤(市販のもの)	189	43.1	30	28.6	105	47.1	15	46.9	11	50.0	15	55.6	8	44.4	5	41.7
カルシウム剤	169	38.5	32	30.5	97	43.5	12	37.5	3	13.6	14	51.9	6	33.3	5	41.7
たんぱく質が強化された食品(TANPACT など)	112	25.5	19	18.1	45	20.2	10	31.3	14	63.6	13	48.1	7	38.9	4	33.3
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	174	39.6	36	34.3	79	35.4	15	46.9	3	13.6	17	63.0	15	83.3	9	75.0
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLレモンなど)	80	18.2	18	17.1	37	16.6	6	18.8	4	18.2	9	33.3	4	22.2	2	16.7
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	73	16.6	18	17.1	29	13.0	3	9.4	5	22.7	11	40.7	4	22.2	3	25.0
カルシウムが強化・添加された食品	63	14.4	15	14.3	24	10.8	3	9.4	5	22.7	9	33.3	4	22.2	3	25.0
食物繊維が強化・添加された食品	45	10.3	11	10.5	19	8.5	3	9.4	2	9.1	4	14.8	3	16.7	3	25.0
強化米(サブリ米など)	56	12.8	15	14.3	21	9.4	3	9.4	6	27.3	5	18.5	3	16.7	3	25.0
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	57	13.0	9	8.6	29	13.0	4	12.5	0	0.0	8	29.6	2	11.1	5	41.7

1: 「次の『形状』のものはサプリメントですか。」(複数回答)

2: 「次のような『製品』はサプリメントと考えますか。」(複数回答)

表 3-1-3 サプリメントに対する認識 -サプリメントの必要性- アスリート

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)			
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)		
必要な年代 ¹																		
6歳未満	10	2.3	0	0.0	2	0.9	1	3.1	3	13.6	4	14.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
小学生(7~12歳)	31	7.1	3	2.9	10	4.5	2	6.3	4	18.2	10	37.0	2	11.1	0	0.0	0	0.0
中学生(13~15歳)	116	26.4	28	26.7	52	23.3	9	28.1	8	36.4	14	51.9	4	22.2	1	8.3	1	8.3
高校生(16~18歳)	282	64.2	80	76.2	133	59.6	16	50.0	15	68.2	22	81.5	9	50.0	7	58.3	7	58.3
学生~社会人(18~20代)	338	77.0	75	71.4	178	79.8	23	71.9	21	95.5	22	81.5	12	66.7	7	58.3	7	58.3
30~40代	254	57.9	46	43.8	128	57.4	19	59.4	21	95.5	22	81.5	12	66.7	6	50.0	6	50.0
50~60代	220	50.1	42	40.0	107	48.0	11	34.4	18	81.8	20	74.1	14	77.8	8	66.7	8	66.7
70代以上	199	45.3	41	39.0	97	43.5	10	31.3	14	63.6	17	63.0	13	72.2	7	58.3	7	58.3
全年代サプリメントは必要ではない	23	5.2	6	5.7	12	5.4	2	6.3	0	0.0	0	0.0	1	5.6	2	16.7	2	16.7
必要な状況 ²																		
食事が足りない時	76	17.3	31	29.5	0	0.0	17	53.1	14	63.6	7	25.9	3	16.7	4	33.3	4	33.3
欠食した時	39	8.9	20	19.0	0	0.0	7	21.9	4	18.2	4	14.8	2	11.1	2	16.7	2	16.7
食事に不安を感じた時	42	9.6	11	10.5	1	0.4	11	34.4	7	31.8	7	25.9	3	16.7	2	16.7	2	16.7
食欲がない時	43	9.8	13	12.4	1	0.4	7	21.9	9	40.9	5	18.5	3	16.7	5	41.7	5	41.7
食べ過ぎた時	10	2.3	4	3.8	0	0.0	3	9.4	3	13.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
病気・疾病の時	43	9.8	19	18.1	1	0.4	3	9.4	3	13.6	8	29.6	6	33.3	3	25.0	3	25.0
ケガをした時	45	10.3	15	14.3	1	0.4	5	15.6	7	31.8	8	29.6	5	27.8	4	33.3	4	33.3
症状が出た時	36	8.2	13	12.4	0	0.0	4	12.5	6	27.3	6	22.2	5	27.8	2	16.7	2	16.7
疲れた時	98	22.3	34	32.4	1	0.4	12	37.5	18	81.8	17	63.0	10	55.6	6	50.0	6	50.0
妊娠している時	13	3.0	2	1.9	0	0.0	1	3.1	4	18.2	5	18.5	0	0.0	1	8.3	1	8.3
身体活動量が多い時	84	19.1	26	24.8	0	0.0	12	37.5	12	54.5	20	74.1	6	33.3	8	66.7	8	66.7
体重を増量したい時	37	8.4	13	12.4	1	0.4	5	15.6	7	31.8	8	29.6	3	16.7	0	0.0	0	0.0
体重を減量したい時	27	6.2	7	6.7	0	0.0	5	15.6	4	18.2	7	25.9	3	16.7	1	8.3	1	8.3
体型を維持したい時	31	7.1	12	11.4	0	0.0	4	12.5	5	22.7	7	25.9	3	16.7	0	0.0	0	0.0
身長を伸ばしたい時	25	5.7	15	14.3	1	0.4	0	0.0	1	4.5	7	25.9	1	5.6	0	0.0	0	0.0
筋力をアップさせたい時	106	24.1	48	45.7	1	0.4	10	31.3	12	54.5	20	74.1	9	50.0	6	50.0	6	50.0
筋力を維持したい時	73	16.6	29	27.6	1	0.4	10	31.3	8	36.4	14	51.9	9	50.0	2	16.7	2	16.7
運動やスポーツをする時	112	25.5	43	41.0	0	0.0	16	50.0	13	59.1	22	81.5	13	72.2	5	41.7	5	41.7
パフォーマンスを上げたい時	95	21.6	43	41.0	1	0.4	10	31.3	11	50.0	20	74.1	8	44.4	2	16.7	2	16.7
パフォーマンスが下がった時	36	8.2	13	12.4	0	0.0	4	12.5	6	27.3	7	25.9	4	22.2	2	16.7	2	16.7
その他	3	0.7	1	1.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
サプリメントが必要な状況はない	4	0.9	4	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「サプリメントが必要となる年代について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 「サプリメントが必要となる状況について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 3-1-4 サプリメントに対する認識 -サプリメントのイメージ- アスリート

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
「薬」と 思うか ¹	強く思う	10 点	25	5.7	7	6.7	11	4.9	3	9.4	1	4.5	2	7.4	1	5.6	0	0.0
		9 点	16	3.6	6	5.7	8	3.6	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	8.3
		8 点	48	10.9	18	17.1	24	10.8	2	6.3	0	0.0	1	3.7	2	11.1	1	8.3
		7 点	76	17.3	21	20.0	44	19.7	0	0.0	3	13.6	4	14.8	2	11.1	2	16.7
		6 点	54	12.3	14	13.3	29	13.0	5	15.6	1	4.5	0	0.0	3	16.7	2	16.7
		5 点	71	16.2	15	14.3	38	17.0	7	21.9	2	9.1	3	11.1	4	22.2	2	16.7
		4 点	41	9.3	8	7.6	21	9.4	2	6.3	3	13.6	2	7.4	4	22.2	1	8.3
		3 点	48	10.9	9	8.6	22	9.9	7	21.9	5	22.7	3	11.1	1	5.6	1	8.3
		2 点	16	3.6	1	1.0	10	4.5	1	3.1	0	0.0	3	11.1	0	0.0	1	8.3
		1 点	10	2.3	1	1.0	3	1.3	1	3.1	1	4.5	4	14.8	0	0.0	0	0.0
		全く思わ ない	0 点	34	7.7	5	4.8	13	5.8	4	12.5	6	27.3	4	14.8	1	5.6	1
「食品」 と思うか ²	強く思う	10 点	15	3.4	1	1.0	7	3.1	1	3.1	1	4.5	3	11.1	1	5.6	1	8.3
		9 点	9	2.1	0	0.0	4	1.8	0	0.0	1	4.5	4	14.8	0	0.0	0	0.0
		8 点	23	5.2	5	4.8	9	4.0	2	6.3	2	9.1	2	7.4	2	11.1	1	8.3
		7 点	31	7.1	6	5.7	13	5.8	4	12.5	3	13.6	2	7.4	1	5.6	2	16.7
		6 点	38	8.7	7	6.7	21	9.4	0	0.0	2	9.1	4	14.8	3	16.7	1	8.3
		5 点	75	17.1	14	13.3	46	20.6	6	18.8	3	13.6	3	11.1	2	11.1	1	8.3
		4 点	56	12.8	18	17.1	28	12.6	5	15.6	0	0.0	2	7.4	3	16.7	0	0.0
		3 点	69	15.7	20	19.0	31	13.9	7	21.9	3	13.6	3	11.1	3	16.7	2	16.7
		2 点	57	13.0	14	13.3	32	14.3	3	9.4	2	9.1	2	7.4	1	5.6	3	25.0
		1 点	15	3.4	6	5.7	7	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	11.1	0	0.0
		全く思わ ない	0 点	51	11.6	14	13.3	25	11.2	4	12.5	5	22.7	2	7.4	0	0.0	1

1: 「一般的なイメージとして、サプリメントは「薬」と思いますか。」

2: 「一般的なイメージとして、サプリメントは「食品」と思いますか。」

表 3-2-1 サプリメントに対する認識 -サプリメントの役割- 指導者

サプリメントの役割 ¹⁾	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	935	57.0	811	59.8	122	43.6	2	40.0	24	57.1	91	53.5	224	52.6	347	58.0	249	61.5
足りない栄養素の補給	1361	82.9	1105	81.5	251	89.6	5	100.0	38	90.5	159	93.5	359	84.3	503	84.1	302	74.6
栄養バランスを整える	783	47.7	640	47.2	140	50.0	3	60.0	21	50.0	91	53.5	180	42.3	306	51.2	185	45.7
偏食への対応	260	15.8	204	15.0	56	20.0	0	0.0	10	23.8	45	26.5	65	15.3	81	13.5	59	14.6
健康維持・増進	570	34.7	465	34.3	103	36.8	2	40.0	15	35.7	63	37.1	126	29.6	205	34.3	161	39.8
健康への不安感の解消	212	12.9	166	12.2	46	16.4	0	0.0	8	19.0	22	12.9	51	12.0	82	13.7	49	12.1
病気・疾病の予防	264	16.1	202	14.9	58	20.7	4	80.0	7	16.7	25	14.7	56	13.1	110	18.4	66	16.3
病気・疾病の治療・改善	162	9.9	126	9.3	35	12.5	1	20.0	4	9.5	10	5.9	38	8.9	60	10.0	50	12.3
ケガの予防	298	18.2	239	17.6	57	20.4	2	40.0	2	4.8	38	22.4	67	15.7	123	20.6	68	16.8
ケガの治療・回復	280	17.1	228	16.8	50	17.9	2	40.0	3	7.1	29	17.1	80	18.8	110	18.4	58	14.3
運動中の疲労の軽減	733	44.7	603	44.5	129	46.1	1	20.0	17	40.5	77	45.3	197	46.2	257	43.0	185	45.7
疲労回復	937	57.1	772	56.9	161	57.5	4	80.0	22	52.4	100	58.8	258	60.6	341	57.0	216	53.3
運動中に失った栄養素の リカバリー	821	50.0	672	49.6	146	52.1	3	60.0	23	54.8	103	60.6	199	46.7	315	52.7	181	44.7
良質な発育・発達	221	13.5	186	13.7	35	12.5	0	0.0	5	11.9	28	16.5	73	17.1	76	12.7	39	9.6
身長を伸ばす	87	5.3	79	5.8	8	2.9	0	0.0	3	7.1	10	5.9	36	8.5	27	4.5	11	2.7
減量・ダイエット	142	8.7	113	8.3	29	10.4	0	0.0	5	11.9	23	13.5	44	10.3	52	8.7	18	4.4
体重の増量	155	9.4	128	9.4	27	9.6	0	0.0	6	14.3	28	16.5	46	10.8	51	8.5	24	5.9
体重の維持	101	6.2	83	6.1	18	6.4	0	0.0	1	2.4	21	12.4	24	5.6	39	6.5	16	4.0
筋力アップ	569	34.7	481	35.5	87	31.1	1	20.0	17	40.5	67	39.4	156	36.6	203	33.9	126	31.1
筋力の維持	389	23.7	320	23.6	68	24.3	1	20.0	9	21.4	49	28.8	97	22.8	149	24.9	85	21.0
競技力向上	252	15.4	216	15.9	35	12.5	1	20.0	7	16.7	38	22.4	61	14.3	86	14.4	60	14.8
運動能力の向上	254	15.5	218	16.1	36	12.9	0	0.0	9	21.4	31	18.2	61	14.3	90	15.1	63	15.6
運動能力の維持	210	12.8	174	12.8	36	12.9	0	0.0	8	19.0	14	8.2	61	14.3	71	11.9	56	13.8
パフォーマンスの向上	395	24.1	337	24.9	56	20.0	2	40.0	16	38.1	42	24.7	111	26.1	146	24.4	80	19.8
パフォーマンスの維持	292	17.8	238	17.6	52	18.6	2	40.0	12	28.6	35	20.6	78	18.3	102	17.1	65	16.0
運動時の適切なエネルギーや 栄養素の補給	731	44.5	602	44.4	128	45.7	1	20.0	19	45.2	83	48.8	173	40.6	281	47.0	175	43.2
練習が強化・多い時期のエネル ギーや栄養素の補給	569	34.7	453	33.4	113	40.4	3	60.0	14	33.3	81	47.6	137	32.2	225	37.6	112	27.7
合宿や遠征時のエネルギーや 栄養素の補給	400	24.4	310	22.9	88	31.4	2	40.0	8	19.0	67	39.4	101	23.7	153	25.6	71	17.5
身体機能を補助・強化	261	15.9	214	15.8	46	16.4	1	20.0	7	16.7	31	18.2	69	16.2	96	16.1	58	14.3
水分補給	387	23.6	320	23.6	66	23.6	1	20.0	3	7.1	30	17.6	92	21.6	138	23.1	124	30.6
摂取不足の不安感を解消	164	10.0	119	8.8	45	16.1	0	0.0	7	16.7	22	12.9	42	9.9	56	9.4	37	9.1
摂取していれば安心感が 得られる	100	6.1	78	5.8	22	7.9	0	0.0	5	11.9	12	7.1	30	7.0	31	5.2	22	5.4
簡単に欲しい成分が摂取できる	211	12.9	162	11.9	49	17.5	0	0.0	5	11.9	29	17.1	57	13.4	66	11.0	54	13.3
食事よりも安価に栄養摂取 できる	45	2.7	34	2.5	11	3.9	0	0.0	1	2.4	5	2.9	9	2.1	23	3.8	7	1.7
食事よりも簡単に栄養摂取 できる	178	10.8	136	10.0	41	14.6	1	20.0	8	19.0	29	17.1	37	8.7	62	10.4	42	10.4
美容	122	7.4	70	5.2	52	18.6	0	0.0	6	14.3	21	12.4	37	8.7	45	7.5	13	3.2
アンチエイジング	149	9.1	103	7.6	46	16.4	0	0.0	1	2.4	11	6.5	34	8.0	66	11.0	37	9.1
その他	20	1.2	17	1.3	3	1.1	0	0.0	0	0.0	3	1.8	6	1.4	8	1.3	3	0.7

1: 「あなたが考える・思うサプリメントの役割としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 3-2-2 サプリメントに対する認識 -サプリメントとして認識しているもの(形状・製品)- 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
形状 ¹																		
錠剤	1407	85.7	1149	84.7	253	90.4	5	100.0	41	97.6	154	90.6	367	86.2	526	88.0	319	78.8
粉末状・顆粒状	1178	71.8	973	71.8	203	72.5	2	40.0	28	66.7	137	80.6	309	72.5	435	72.7	269	66.4
カプセル状	835	50.9	676	49.9	158	56.4	1	20.0	21	50.0	107	62.9	223	52.3	316	52.8	168	41.5
ゼリー状	1023	62.3	847	62.5	174	62.1	2	40.0	21	50.0	100	58.8	234	54.9	395	66.1	273	67.4
あめ状(ラムネ状・ソフトキャンディ状を含む)	281	17.1	215	15.9	65	23.2	1	20.0	6	14.3	35	20.6	70	16.4	109	18.2	61	15.1
グミ状	324	19.7	250	18.4	74	26.4	0	0.0	6	14.3	40	23.5	80	18.8	123	20.6	75	18.5
スポーツバー状	599	36.5	488	36.0	109	38.9	2	40.0	14	33.3	73	42.9	147	34.5	234	39.1	131	32.3
液体状(飲料系・ドリンクタイプ)	989	60.3	827	61.0	160	57.1	2	40.0	19	45.2	100	58.8	211	49.5	385	64.4	274	67.7
液体状(ショット状・小瓶タイプ)	498	30.3	396	29.2	101	36.1	1	20.0	10	23.8	51	30.0	105	24.6	200	33.4	132	32.6
あてはまるものはない	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	2	0.3	1	0.2
製品 ²																		
飲むゼリー(inゼリー・ポディメンテなど)	885	53.9	756	55.8	127	45.4	2	40.0	20	47.6	74	43.5	208	48.8	338	56.5	245	60.5
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	460	28.0	399	29.4	59	21.1	2	40.0	4	9.5	34	20.0	104	24.4	174	29.1	144	35.6
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	379	23.1	310	22.9	67	23.9	2	40.0	7	16.7	29	17.1	91	21.4	153	25.6	99	24.4
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	893	54.4	761	56.1	128	45.7	4	80.0	19	45.2	78	45.9	209	49.1	345	57.7	242	59.8
ショット系ドリンク(リポビタミンDなど)	343	20.9	269	19.8	72	25.7	2	40.0	7	16.7	37	21.8	82	19.2	136	22.7	81	20.0
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	588	35.8	491	36.2	95	33.9	2	40.0	10	23.8	50	29.4	135	31.7	242	40.5	151	37.3
健康食品の飲料(青汁など)	270	16.5	215	15.9	55	19.6	0	0.0	8	19.0	36	21.2	65	15.3	93	15.6	68	16.8
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	575	35.0	455	33.6	118	42.1	2	40.0	20	47.6	74	43.5	153	35.9	206	34.4	122	30.1
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	413	25.2	312	23.0	100	35.7	1	20.0	12	28.6	66	38.8	109	25.6	147	24.6	79	19.5
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	313	19.1	244	18.0	69	24.6	0	0.0	11	26.2	44	25.9	79	18.5	111	18.6	68	16.8
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	355	21.6	293	21.6	62	22.1	0	0.0	8	19.0	40	23.5	78	18.3	137	22.9	92	22.7
プロテイン剤	1130	68.9	948	69.9	177	63.2	5	100.0	31	73.8	129	75.9	287	67.4	407	68.1	276	68.1
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	1249	76.1	1006	74.2	239	85.4	4	80.0	35	83.3	147	86.5	325	76.3	466	77.9	276	68.1
鉄剤(病院で処方されるもの)	461	28.1	382	28.2	78	27.9	1	20.0	18	42.9	61	35.9	118	27.7	160	26.8	104	25.7
鉄剤(市販のもの)	688	41.9	537	39.6	150	53.6	1	20.0	19	45.2	89	52.4	178	41.8	259	43.3	143	35.3
カルシウム剤	715	43.6	558	41.2	155	55.4	2	40.0	19	45.2	80	47.1	190	44.6	283	47.3	143	35.3
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	515	31.4	422	31.1	91	32.5	2	40.0	11	26.2	59	34.7	127	29.8	202	33.8	116	28.6
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	950	57.9	791	58.3	155	55.4	4	80.0	22	52.4	101	59.4	245	57.5	365	61.0	217	53.6
ビタミン類が強化・添加された食品(Cレモンなど)	377	23.0	307	22.6	68	24.3	2	40.0	7	16.7	43	25.3	86	20.2	152	25.4	89	22.0
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	375	22.9	315	23.2	59	21.1	1	20.0	7	16.7	37	21.8	86	20.2	147	24.6	98	24.2
カルシウムが強化・添加された食品	372	22.7	313	23.1	58	20.7	1	20.0	7	16.7	35	20.6	84	19.7	146	24.4	100	24.7
食物繊維が強化・添加された食品	263	16.0	214	15.8	49	17.5	0	0.0	7	16.7	24	14.1	70	16.4	94	15.7	68	16.8
強化米(サブリン米など)	176	10.7	137	10.1	39	13.9	0	0.0	7	16.7	20	11.8	50	11.7	61	10.2	38	9.4
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	337	20.5	285	21.0	52	18.6	0	0.0	5	11.9	43	25.3	76	17.8	125	20.9	88	21.7
上記にない製品で「サプリメント」と考 えるものがあれば記載してください	21	1.3	14	1.0	7	2.5	0	0.0	0	0.0	3	1.8	4	0.9	8	1.3	6	1.5

1: 「次の『形状』のものはサプリメントですか。」(複数回答)

2: 「次のような『製品』はサプリメントと考えますか。」(複数回答)

表 3-2-3 サプリメントに対する認識 -サプリメントの必要性- 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
必要な年代 ¹																		
6歳未満	37	2.3	30	2.2	7	2.5	0	0.0	1	2.4	13	7.6	8	1.9	10	1.7	5	1.2
小学生 (7~12歳)	203	12.4	177	13.1	26	9.3	0	0.0	1	2.4	33	19.4	68	16.0	70	11.7	31	7.7
中学生 (13~15歳)	552	33.6	472	34.8	80	28.6	0	0.0	9	21.4	68	40.0	165	38.7	197	32.9	113	27.9
高校生 (16~18歳)	1049	63.9	895	66.0	152	54.3	2	40.0	25	59.5	117	68.8	292	68.5	394	65.9	221	54.6
学生~社会人 (18~20代)	1260	76.8	1052	77.6	204	72.9	4	80.0	33	78.6	141	82.9	341	80.0	460	76.9	285	70.4
30~40代	1119	68.2	910	67.1	207	73.9	2	40.0	32	76.2	125	73.5	300	70.4	408	68.2	254	62.7
50~60代	1051	64.0	835	61.6	214	76.4	2	40.0	28	66.7	110	64.7	248	58.2	402	67.2	263	64.9
70代以上	850	51.8	665	49.0	183	65.4	2	40.0	24	57.1	101	59.4	206	48.4	310	51.8	209	51.6
全年代サプリメントは必要ではない	83	5.1	66	4.9	16	5.7	1	20.0	2	4.8	14	8.2	19	4.5	28	4.7	20	4.9
必要な状況 ²																		
食事が足りない時	559	34.1	445	32.8	112	40.0	2	40.0	21	50.0	80	47.1	158	37.1	188	31.4	112	27.7
欠食した時	242	14.7	178	13.1	63	22.5	1	20.0	11	26.2	29	17.1	73	17.1	88	14.7	41	10.1
食事に不安を感じた時	375	22.9	284	20.9	89	31.8	2	40.0	10	23.8	51	30.0	104	24.4	136	22.7	74	18.3
食欲がない時	331	20.2	245	18.1	85	30.4	1	20.0	9	21.4	40	23.5	95	22.3	107	17.9	80	19.8
食べ過ぎた時	40	2.4	33	2.4	7	2.5	0	0.0	3	7.1	6	3.5	15	3.5	12	2.0	4	1.0
病気・疾病の時	380	23.2	295	21.8	84	30.0	1	20.0	9	21.4	33	19.4	81	19.0	145	24.2	112	27.7
ケガをした時	366	22.3	293	21.6	71	25.4	2	40.0	8	19.0	43	25.3	87	20.4	143	23.9	85	21.0
症状が出た時	260	15.8	206	15.2	53	18.9	1	20.0	6	14.3	29	17.1	52	12.2	117	19.6	56	13.8
疲れた時	945	57.6	762	56.2	181	64.6	2	40.0	23	54.8	92	54.1	256	60.1	347	58.0	227	56.0
妊娠している時	129	7.9	72	5.3	56	20.0	1	20.0	1	2.4	33	19.4	44	10.3	35	5.9	16	4.0
身体活動量が多い時	875	53.3	715	52.7	157	56.1	3	60.0	15	35.7	109	64.1	214	50.2	323	54.0	214	52.8
体重を増量したい時	301	18.3	245	18.1	54	19.3	2	40.0	11	26.2	52	30.6	93	21.8	95	15.9	50	12.3
体重を減量したい時	208	12.7	158	11.7	49	17.5	1	20.0	6	14.3	42	24.7	61	14.3	73	12.2	26	6.4
体型を維持したい時	205	12.5	170	12.5	34	12.1	1	20.0	9	21.4	38	22.4	57	13.4	66	11.0	35	8.6
身長を伸ばしたい時	124	7.6	104	7.7	20	7.1	0	0.0	4	9.5	21	12.4	54	12.7	31	5.2	14	3.5
筋力をアップさせたい時	741	45.2	627	46.2	111	39.6	3	60.0	21	50.0	83	48.8	208	48.8	263	44.0	166	41.0
筋力を維持したい時	550	33.5	456	33.6	91	32.5	3	60.0	15	35.7	69	40.6	136	31.9	201	33.6	129	31.9
運動やスポーツをする時	862	52.5	717	52.9	142	50.7	3	60.0	22	52.4	93	54.7	219	51.4	305	51.0	223	55.1
パフォーマンスを上げたい時	621	37.8	531	39.2	87	31.1	3	60.0	15	35.7	68	40.0	171	40.1	219	36.6	148	36.5
パフォーマンスが下がった時	271	16.5	224	16.5	45	16.1	2	40.0	4	9.5	35	20.6	77	18.1	98	16.4	57	14.1
その他	41	2.5	31	2.3	10	3.6	0	0.0	0	0.0	5	2.9	15	3.5	15	2.5	6	1.5
サプリメントが必要な状況はない	35	2.1	29	2.1	5	1.8	1	20.0	1	2.4	3	1.8	8	1.9	11	1.8	12	3.0

1: 「サプリメントが必要となる年代について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 「サプリメントが必要となる状況について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 3-2-4 サプリメントに対する認識 -サプリメントのイメージ- 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)			
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)		
「薬」と 思うか ¹	強く 思う	10点	7	2.9	43	3.2	5	1.8	0	0.0	1	2.4	3	1.8	12	2.8	20	3.3	12	3.0
		9点	22	1.3	20	1.5	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	3	0.7	10	1.7	7	1.7
		8点	113	6.9	96	7.1	16	5.7	1	20.0	2	4.8	15	8.8	28	6.6	41	6.9	27	6.7
		7点	185	11.3	156	11.5	29	10.4	0	0.0	7	16.7	16	9.4	47	11.0	62	10.4	53	13.1
		6点	177	10.8	151	11.1	26	9.3	0	0.0	4	9.5	14	8.2	46	10.8	66	11.0	47	11.6
		5点	266	16.2	218	16.1	47	16.8	1	20.0	3	7.1	18	10.6	57	13.4	107	17.9	81	20.0
		4点	125	7.6	101	7.4	23	8.2	1	20.0	5	11.9	16	9.4	35	8.2	47	7.9	22	5.4
		3点	244	14.9	197	14.5	46	16.4	1	20.0	9	21.4	18	10.6	63	14.8	81	13.5	73	18.0
		2点	105	6.4	81	6.0	24	8.6	0	0.0	6	14.3	13	7.6	31	7.3	34	5.7	21	5.2
		1点	69	4.2	53	3.9	16	5.7	0	0.0	2	4.8	5	2.9	22	5.2	27	4.5	13	3.2
全く 思わ ない	0点	287	17.5	240	17.7	46	16.4	1	20.0	3	7.1	50	29.4	82	19.2	103	17.2	49	12.1	
「食品」 と思う か ²	強く 思う	10点	115	7.0	85	6.3	30	10.7	0	0.0	1	2.4	19	11.2	36	8.5	43	7.2	16	4.0
		9点	39	2.4	32	2.4	7	2.5	0	0.0	0	0.0	2	1.2	8	1.9	21	3.5	8	2.0
		8点	162	9.9	131	9.7	29	10.4	2	40.0	0	0.0	16	9.4	32	7.5	60	10.0	54	13.3
		7点	166	10.1	135	10.0	31	11.1	0	0.0	3	7.1	10	5.9	44	10.3	60	10.0	49	12.1
		6点	153	9.3	133	9.8	20	7.1	0	0.0	5	11.9	13	7.6	33	7.7	57	9.5	45	11.1
		5点	292	17.8	245	18.1	46	16.4	1	20.0	6	14.3	32	18.8	75	17.6	104	17.4	75	18.5
		4点	141	8.6	115	8.5	26	9.3	0	0.0	2	4.8	10	5.9	46	10.8	51	8.5	32	7.9
		3点	233	14.2	195	14.4	36	12.9	2	40.0	8	19.0	27	15.9	53	12.4	90	15.1	55	13.6
		2点	102	6.2	77	5.7	25	8.9	0	0.0	7	16.7	13	7.6	32	7.5	35	5.9	15	3.7
		1点	56	3.4	48	3.5	8	2.9	0	0.0	2	4.8	7	4.1	14	3.3	16	2.7	17	4.2
全く 思わ ない	0点	182	11.1	160	11.8	22	7.9	0	0.0	8	19.0	21	12.4	53	12.4	61	10.2	39	9.6	

1: 「一般的なイメージとして、サプリメントは「薬」と思いますか。」
 2: 「一般的なイメージとして、サプリメントは「食品」と思いますか。」

表 3-3-1 サプリメントに対する認識 -サプリメントの役割- 一般

サプリメントの役割 ¹	全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ²		非栄養 (N=484)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	249	37.5	43	23.9	206	42.6
足りない栄養素の補給	571	86.0	167	92.8	404	83.5
栄養バランスを整える	322	48.5	84	46.7	238	49.2
偏食への対応	144	21.7	64	35.6	80	16.5
健康維持・増進	305	45.9	80	44.4	225	46.5
健康への不安感の解消	132	19.9	34	18.9	98	20.2
病気・疾病の予防	142	21.4	43	23.9	99	20.5
病気・疾病の治療・改善	91	13.7	32	17.8	59	12.2
ケガの予防	86	13.0	28	15.6	58	12.0
ケガの治療・回復	81	12.2	24	13.3	57	11.8
運動中の疲労の軽減	229	34.5	66	36.7	163	33.7
疲労回復	300	45.2	74	41.1	226	46.7
運動中に失った栄養素のリカバリー	245	36.9	67	37.2	178	36.8
良好な発育・発達	70	10.5	18	10.0	52	10.7
身長を伸ばす	27	4.1	9	5.0	18	3.7
減量・ダイエット	95	14.3	29	16.1	66	13.6
体重の増量	39	5.9	15	8.3	24	5.0
体重の維持	36	5.4	11	6.1	25	5.2
筋力アップ	147	22.1	40	22.2	107	22.1
筋力の維持	133	20.0	37	20.6	96	19.8
競技力向上	95	14.3	36	20.0	59	12.2
運動能力の向上	93	14.0	25	13.9	68	14.0
運動能力の維持	88	13.3	25	13.9	63	13.0
パフォーマンスの向上	151	22.7	57	31.7	94	19.4
パフォーマンスの維持	109	16.4	40	22.2	69	14.3
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	230	34.6	65	36.1	165	34.1
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	199	30.0	75	41.7	124	25.6
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	138	20.8	54	30.0	84	17.4
身体機能を補助・強化	107	16.1	31	17.2	76	15.7
水分補給	91	13.7	26	14.4	65	13.4
摂取不足の不安感を解消	120	18.1	40	22.2	80	16.5
摂取していれば安心感が得られる	73	11.0	21	11.7	52	10.7
簡単に欲しい成分が摂取できる	153	23.0	50	27.8	103	21.3
食事よりも安価に栄養摂取できる	27	4.1	9	5.0	18	3.7
食事よりも簡単に栄養摂取できる	124	18.7	47	26.1	77	15.9
美容	131	19.7	52	28.9	79	16.3
アンチエイジング	89	13.4	26	14.4	63	13.0
その他	3	0.5	1	0.6	2	0.4

1: 「あなたが考える・思うサプリメントの役割としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 3-3-2 サプリメントに対する認識 -サプリメントとして認識しているもの(形状・製品)- 一般

	全体(N=664)		栄養系(N=180) ²		非栄養(N=484)	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
形状 ¹						
錠剤	615	92.6	174	96.7	441	91.1
粉末状・顆粒状	423	63.7	117	65.0	306	63.2
カプセル状	413	62.2	127	70.6	286	59.1
ゼリー状	320	48.2	82	45.6	238	49.2
あめ状(ラムネ状・ソフトキャンディ状を含む)	128	19.3	50	27.8	78	16.1
グミ状	148	22.3	52	28.9	96	19.8
スポーツバー状	215	32.4	65	36.1	150	31.0
液体状(飲料系・ドリンクタイプ)	315	47.4	83	46.1	232	47.9
液体状(ショット状・小瓶タイプ)	207	31.2	70	38.9	137	28.3
あてはまるものはない	3	0.5	0	0.0	3	0.6
製品 ²						
飲むゼリー(inゼリー・ボディメンテなど)	267	40.2	69	38.3	198	40.9
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	125	18.8	24	13.3	101	20.9
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	119	17.9	29	16.1	90	18.6
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	279	42.0	75	41.7	204	42.1
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	156	23.5	60	33.3	96	19.8
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	192	28.9	56	31.1	136	28.1
健康食品の飲料(青汁など)	131	19.7	30	16.7	101	20.9
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	321	48.3	95	52.8	226	46.7
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	259	39.0	89	49.4	170	35.1
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	152	22.9	40	22.2	112	23.1
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	143	21.5	45	25.0	98	20.2
プロテイン剤	393	59.2	106	58.9	287	59.3
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	538	81.0	162	90.0	376	77.7
鉄剤(病院で処方されるもの)	208	31.3	71	39.4	137	28.3
鉄剤(市販のもの)	376	56.6	128	71.1	248	51.2
カルシウム剤	334	50.3	120	66.7	214	44.2
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	162	24.4	47	26.1	115	23.8
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	297	44.7	81	45.0	216	44.6
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLEモンなど)	121	18.2	31	17.2	90	18.6
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	109	16.4	29	16.1	80	16.5
カルシウムが強化・添加された食品	107	16.1	28	15.6	79	16.3
食物繊維が強化・添加された食品	98	14.8	30	16.7	68	14.0
強化米(サプリ米など)	97	14.6	46	25.6	51	10.5
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	137	20.6	33	18.3	104	21.5
上記にない製品で「サプリメント」と考えるものがあれば記載してください	12	1.8	2	1.1	10	2.1

1: 「次の『形状』のものはサプリメントですか。」(複数回答)

2: 「次のような『製品』はサプリメントと考えますか。」(複数回答)

3: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 3-3-3 サプリメントに対する認識 -サプリメントの必要性- 一般

	全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ³⁾		非栄養 (N=484)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
必要な年代 ¹⁾						
6歳未満	24	3.6	5	2.8	19	3.9
小学生 (7~12歳)	73	11.0	13	7.2	60	12.4
中学生 (13~15歳)	154	23.2	34	18.9	120	24.8
高校生 (16~18歳)	319	48.0	87	48.3	232	47.9
学生~社会人 (18~20代)	464	69.9	146	81.1	318	65.7
30~40代	450	67.8	132	73.3	318	65.7
50~60代	486	73.2	131	72.8	355	73.3
70代以上	438	66.0	129	71.7	309	63.8
全年代サプリメントは必要ではない	44	6.6	11	6.1	33	6.8
必要な状況 ²⁾						
食事が足りない時	263	39.6	98	54.4	165	34.1
欠食した時	121	18.2	50	27.8	71	14.7
食事に不安を感じた時	213	32.1	59	32.8	154	31.8
食欲がない時	156	23.5	66	36.7	90	18.6
食べ過ぎた時	32	4.8	13	7.2	19	3.9
病気・疾病の時	179	27.0	52	28.9	127	26.2
ケガをした時	118	17.8	35	19.4	83	17.1
症状が出た時	144	21.7	45	25.0	99	20.5
疲れた時	359	54.1	90	50.0	269	55.6
妊娠している時	117	17.6	62	34.4	55	11.4
身体活動量が多い時	284	42.8	85	47.2	199	41.1
体重を増量したい時	91	13.7	29	16.1	62	12.8
体重を減量したい時	88	13.3	26	14.4	62	12.8
体型を維持したい時	92	13.9	25	13.9	67	13.8
身長を伸ばしたい時	51	7.7	17	9.4	34	7.0
筋力をアップさせたい時	224	33.7	57	31.7	167	34.5
筋力を維持したい時	192	28.9	39	21.7	153	31.6
運動やスポーツをする時	286	43.1	71	39.4	215	44.4
パフォーマンスを上げたい時	227	34.2	78	43.3	149	30.8
パフォーマンスが下がった時	123	18.5	41	22.8	82	16.9
その他	22	3.3	4	2.2	18	3.7
サプリメントが必要な状況はない	13	2.0	0	0.0	13	2.7
欠損	1	0.2	0	0.0	1	0.2

1: 「サプリメントが必要となる年代について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 「サプリメントが必要となる状況について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

3: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 3-3-4 サプリメントに対する認識 -サプリメントの必要性- 一般

	全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ²		非栄養 (N=484)			
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)		
あなたの必要性	とても必要	10点	60	9.0	9	5.0	51	10.5
		9点	27	4.1	6	3.3	21	4.3
		8点	70	10.5	14	7.8	56	11.6
		7点	102	15.4	26	14.4	76	15.7
		6点	76	11.4	33	18.3	43	8.9
		5点	135	20.3	37	20.6	98	20.2
		4点	36	5.4	15	8.3	21	4.3
		3点	57	8.6	16	8.9	41	8.5
		2点	38	5.7	8	4.4	30	6.2
		1点	22	3.3	5	2.8	17	3.5
	全く必要でない	0点	41	6.2	11	6.1	30	6.2
必要な理由 /	エネルギー補給	196	31.5	44	26.0	152	33.5	
全体 N=622	足りない栄養素の補給	406	65.3	129	76.3	277	61.0	
栄養系 N=169	栄養バランスを整える	217	34.9	63	37.3	154	33.9	
非栄養系 N=454	偏食への対応	51	8.2	18	10.7	33	7.3	
	健康維持・増進	195	31.4	43	25.4	152	33.5	
	健康への不安感の解消	83	13.3	28	16.6	55	12.1	
	病気・疾病の予防	101	16.2	29	17.2	72	15.9	
	病気・疾病の治療・改善	59	9.5	20	11.8	39	8.6	
	ケガの予防	59	9.5	10	5.9	49	10.8	
	ケガの治療・回復	53	8.5	10	5.9	43	9.5	
	運動中の疲労の軽減	132	21.2	21	12.4	111	24.4	
	疲労回復	247	39.7	58	34.3	189	41.6	
	運動中に失った栄養素のリカバリー	116	18.6	21	12.4	95	20.9	
	良好な発育・発達	22	3.5	8	4.7	14	3.1	
	身長を伸ばす	10	1.6	2	1.2	8	1.8	
	減量・ダイエット	39	6.3	11	6.5	28	6.2	
	体重の増量	27	4.3	7	4.1	20	4.4	
	体重の維持	35	5.6	7	4.1	28	6.2	
	筋力のアップ	81	13.0	16	9.5	65	14.3	
	筋力の維持	99	15.9	16	9.5	83	18.3	
	競技力向上	56	9.0	12	7.1	44	9.7	
	運動能力の向上	62	10.0	15	8.9	47	10.4	
	運動能力の維持	74	11.9	16	9.5	58	12.8	
	パフォーマンスの向上	93	15.0	23	13.6	70	15.4	
	パフォーマンスの維持	79	12.7	19	11.2	60	13.2	
	運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	104	16.7	22	13.0	82	18.1	
	練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	57	9.2	14	8.3	43	9.5	
	合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	36	5.8	8	4.7	28	6.2	
	身体機能を補助・強化	55	8.8	10	5.9	45	9.9	
	水分補給	132	21.2	28	16.6	104	22.9	
	摂取不足の不安感を解消	53	8.5	19	11.2	34	7.5	
	摂取していれば安心感が得られる	46	7.4	19	11.2	27	5.9	
	簡単に欲しい成分が摂取できる	63	10.1	27	16.0	36	7.9	
	食事よりも安価に栄養摂取できる	22	3.5	8	4.7	14	3.1	
	食事よりも簡単に栄養摂取できる	61	9.8	23	13.6	38	8.4	
	美容	90	14.5	41	24.3	49	10.8	
	アンチエイジング	67	10.8	14	8.3	53	11.7	
	その他	6	1.0	0	0.0	6	1.3	
	欠損	-	-	-	-	1	0.2	

1: 「あなたの必要性」において1点以上を回答した者のみ回答, 「あなたにとってサプリメントが必要と考える理由としてあてはまるものを全て選んでください」(複数回答)

2: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 3-3-5 サプリメントに対する認識 -サプリメントの必要性 (子ども (幼児期・小学生・中学生) のサプリメント利用について)- 一般

		全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ²		非栄養 (N=484)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
幼児期	とても必要	10点	10	1.5	0	0.0	10	2.1
		9点	1	0.2	1	0.6	0	0.0
		8点	9	1.4	1	0.6	8	1.7
		7点	8	1.2	4	2.2	4	0.8
		6点	10	1.5	5	2.8	5	1.0
		5点	48	7.2	13	7.2	35	7.2
		4点	17	2.6	6	3.3	11	2.3
		3点	48	7.2	13	7.2	35	7.2
		2点	66	9.9	24	13.3	42	8.7
		1点	77	11.6	19	10.6	58	12.0
	全く必要でない	0点	370	55.7	94	52.2	276	57.0
小学生	とても必要	10点	10	1.5	0	0.0	10	2.1
		9点	2	0.3	1	0.6	1	0.2
		8点	16	2.4	4	2.2	12	2.5
		7点	15	2.3	4	2.2	11	2.3
		6点	17	2.6	4	2.2	13	2.7
		5点	63	9.5	22	12.2	41	8.5
		4点	31	4.7	9	5.0	22	4.5
		3点	62	9.3	19	10.6	43	8.9
		2点	92	13.9	29	16.1	63	13.0
		1点	71	10.7	20	11.1	51	10.5
	全く必要でない	0点	285	42.9	68	37.8	217	44.8
中学生	とても必要	10点	20	3.0	2	1.1	18	3.7
		9点	7	1.1	2	1.1	5	1.0
		8点	31	4.7	7	3.9	24	5.0
		7点	39	5.9	17	9.4	22	4.5
		6点	34	5.1	13	7.2	21	4.3
		5点	115	17.3	32	17.8	83	17.1
		4点	53	8.0	17	9.4	36	7.4
		3点	97	14.6	24	13.3	73	15.1
		2点	46	6.9	8	4.4	38	7.9
		1点	37	5.6	11	6.1	26	5.4
	全く必要でない	0点	185	27.9	47	26.1	138	28.5

2: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 3-3-6 サプリメントに対する認識 -サプリメントの必要性 (子ども (高校生・学生) のサプリメント利用について)- 一般

		全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ²		非栄養 (N=484)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
高校生	とても必要	10点	34	5.1	6	3.3	28	5.8
		9点	22	3.3	6	3.3	16	3.3
		8点	67	10.1	14	7.8	53	11.0
		7点	91	13.7	32	17.8	59	12.2
		6点	73	11.0	30	16.7	43	8.9
		5点	150	22.6	31	17.2	119	24.6
		4点	42	6.3	15	8.3	27	5.6
		3点	66	9.9	14	7.8	52	10.7
		2点	34	5.1	10	5.6	24	5.0
		1点	17	2.6	8	4.4	9	1.9
		0点	68	10.2	14	7.8	54	11.2
学生時代	とても必要	10点	40	6.0	6	3.3	34	7.0
		9点	31	4.7	6	3.3	25	5.2
		8点	99	14.9	27	15.0	72	14.9
		7点	113	17.0	32	17.8	81	16.7
		6点	73	11.0	29	16.1	44	9.1
		5点	146	22.0	35	19.4	111	22.9
		4点	45	6.8	18	10.0	27	5.6
		3点	32	4.8	4	2.2	28	5.8
		2点	22	3.3	7	3.9	15	3.1
		1点	8	1.2	4	2.2	4	0.8
		0点	55	8.3	12	6.7	43	8.9

2: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 3-3-7 サプリメントに対する認識 -サプリメントのイメージ- 一般

	全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ²		非栄養 (N=484)			
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)		
「薬」と思うか ¹	強く思う	10点	16	2.4	1	0.6	15	3.1
		9点	10	1.5	2	1.1	8	1.7
		8点	46	6.9	15	8.3	31	6.4
		7点	66	9.9	17	9.4	49	10.1
		6点	58	8.7	20	11.1	38	7.9
		5点	114	17.2	31	17.2	83	17.1
		4点	58	8.7	20	11.1	38	7.9
		3点	103	15.5	25	13.9	78	16.1
		2点	45	6.8	8	4.4	37	7.6
		1点	28	4.2	4	2.2	24	5.0
		0点	120	18.1	37	20.6	83	17.1
「食品」と思うか ²	強く思う	10点	50	7.5	14	7.8	36	7.4
		9点	24	3.6	5	2.8	19	3.9
		8点	56	8.4	13	7.2	43	8.9
		7点	58	8.7	12	6.7	46	9.5
		6点	52	7.8	20	11.1	32	6.6
		5点	112	16.9	24	13.3	88	18.2
		4点	62	9.3	22	12.2	40	8.3
		3点	104	15.7	28	15.6	76	15.7
		2点	52	7.8	22	12.2	30	6.2
		1点	28	4.2	8	4.4	20	4.1
		0点	66	9.9	12	6.7	54	11.2

1: 「一般的なイメージとして、サプリメントは「薬」と思いますか。」

2: 「一般的なイメージとして、サプリメントは「食品」と思いますか。」

3: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 4-1-1 サプリメントの安全性. アスリート

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
安全性を確認する項目 ¹																
成分の内容の表示がある	378	86.1	90	85.7	193	86.5	25	78.1	20	90.9	22	81.5	18	100.0	10	83.3
成分の含有量の表示がある	295	67.2	69	65.7	143	64.1	20	62.5	18	81.8	18	66.7	17	94.4	10	83.3
原材料名の表示がある	265	60.4	64	61.0	125	56.1	16	50.0	18	81.8	17	63.0	16	88.9	9	75.0
原産国名の表示がある	200	45.6	54	51.4	88	39.5	13	40.6	13	59.1	17	63.0	8	44.4	7	58.3
アンチドーピングの認証等の表示がある	286	65.1	63	60.0	148	66.4	23	71.9	17	77.3	15	55.6	11	61.1	9	75.0
効果の研究(エビデンス)がある	156	35.5	32	30.5	74	33.2	12	37.5	9	40.9	15	55.6	7	38.9	7	58.3
身体への影響がわかっている	221	50.3	51	48.6	106	47.5	16	50.0	15	68.2	15	55.6	10	55.6	8	66.7
国内メーカーの製品である	157	35.8	37	35.2	77	34.5	9	28.1	12	54.5	9	33.3	6	33.3	7	58.3
大手企業の製品である	118	26.9	31	29.5	58	26.0	4	12.5	12	54.5	6	22.2	3	16.7	4	33.3
国内で製造されている	170	38.7	47	44.8	80	35.9	10	31.3	11	50.0	9	33.3	8	44.4	5	41.7
国内で販売されている	127	28.9	38	36.2	64	28.7	4	12.5	7	31.8	6	22.2	3	16.7	5	41.7
副作用等に関する情報がない	79	18.0	28	26.7	33	14.8	4	12.5	2	9.1	5	18.5	3	16.7	4	33.3
テレビCMや広告でよく見る	82	18.7	26	24.8	44	19.7	3	9.4	3	13.6	2	7.4	3	16.7	1	8.3
使用者のレビューが高い	102	23.2	28	26.7	61	27.4	7	21.9	2	9.1	2	7.4	1	5.6	1	8.3
有名人の SNS で情報発信されている	60	13.7	19	18.1	35	15.7	3	9.4	1	4.5	1	3.7	0	0.0	1	8.3
病院でも処方される	115	26.2	32	30.5	62	27.8	4	12.5	4	18.2	6	22.2	4	22.2	3	25.0
その他	2	0.5	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0
あてはまるものはない	5	1.1	2	1.9	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
安全性に対する考え ²																
とても高い	34	7.7	5	4.8	22	9.9	1	3.1	3	13.6	3	11.1	0	0.0	0	0.0
高い	93	21.2	24	22.9	46	20.6	7	21.9	5	22.7	7	25.9	2	11.1	2	16.7
どちらかといえば高い	227	51.7	52	49.5	120	53.8	13	40.6	10	45.5	16	59.3	11	61.1	5	41.7
どちらかといえば低い	72	16.4	22	21.0	30	13.5	8	25.0	4	18.2	1	3.7	3	16.7	4	33.3
低い	11	2.5	1	1.0	5	2.2	2	6.3	0	0.0	0	0.0	2	11.1	1	8.3
とても低い	2	0.5	1	1.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「サプリメントの安全性を確認する項目として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 「サプリメントの安全性について、あなたの考えを選んでください。」

表 4-2-1 サプリメントの安全性. 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
安全性を確認する項目 ¹																		
成分の内容の表示がある	1413	86.1	1156	85.3	254	90.7	3	60.0	35	83.3	151	88.8	365	85.7	521	87.1	341	84.2
成分の含有量の表示がある	1282	78.1	1049	77.4	230	82.1	3	60.0	32	76.2	137	80.6	326	76.5	479	80.1	308	76.0
原材料名の表示がある	1149	70.0	932	68.7	213	76.1	4	80.0	28	66.7	113	66.5	287	67.4	444	74.2	277	68.4
原産国名の表示がある	866	52.8	692	51.0	171	61.1	3	60.0	15	35.7	95	55.9	221	51.9	332	55.5	203	50.1
アンチドーピングの認証等の表示がある	1183	72.1	964	71.1	215	76.8	4	80.0	28	66.7	134	78.8	305	71.6	447	74.7	269	66.4
効果の研究 (エビデンス) がある	829	50.5	667	49.2	160	57.1	2	40.0	18	42.9	94	55.3	218	51.2	303	50.7	196	48.4
身体への影響がわかっている	919	56.0	732	54.0	183	65.4	4	80.0	29	69.0	102	60.0	242	56.8	329	55.0	217	53.6
国内メーカーの製品である	675	41.1	551	40.6	120	42.9	4	80.0	11	26.2	68	40.0	179	42.0	248	41.5	169	41.7
大手企業の製品である	412	25.1	346	25.5	65	23.2	1	20.0	11	26.2	54	31.8	119	27.9	146	24.4	82	20.2
国内で製造されている	579	35.3	463	34.1	112	40.0	4	80.0	10	23.8	56	32.9	160	37.6	210	35.1	143	35.3
国内で販売されている	396	24.1	311	22.9	82	29.3	3	60.0	7	16.7	51	30.0	114	26.8	141	23.6	83	20.5
副作用等に関する情報がない	320	19.5	251	18.5	66	23.6	3	60.0	8	19.0	30	17.6	76	17.8	117	19.6	89	22.0
テレビ CM や広告でよく見る	139	8.5	118	8.7	20	7.1	1	20.0	9	21.4	17	10.0	47	11.0	38	6.4	28	6.9
使用者のレビューが高い	142	8.7	115	8.5	26	9.3	1	20.0	9	21.4	13	7.6	39	9.2	49	8.2	32	7.9
有名人の SNS で情報発信されている	41	2.5	40	2.9	1	0.4	0	0.0	2	4.8	5	2.9	15	3.5	11	1.8	8	2.0
病院でも処方される	410	25.0	323	23.8	85	30.4	2	40.0	13	31.0	45	26.5	105	24.6	152	25.4	95	23.5
その他	17	1.0	12	0.9	5	1.8	0	0.0	0	0.0	2	1.2	2	0.5	9	1.5	4	1.0
あてはまるものはない	16	1.0	15	1.1	1	0.4	0	0.0	1	2.4	1	0.6	4	0.9	6	1.0	4	1.0
安全性に対する考え ²																		
とても高い	24	1.5	20	1.5	4	1.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	5	1.2	10	1.7	7	1.7
高い	53	3.2	41	3.0	12	4.3	0	0.0	0	0.0	5	2.9	17	4.0	17	2.8	14	3.5
どちらかといえば高い	251	15.3	193	14.2	56	20.0	2	40.0	6	14	28	16.5	61	14.3	98	16.4	58	14.3
どちらかといえば低い	934	56.9	766	56.5	165	58.9	3	60.0	29	69	88	51.8	246	57.7	327	54.7	244	60.2
低い	304	18.5	271	20.0	33	11.8	0	0.0	5	12	38	22.4	80	18.8	117	19.6	64	15.8
とても低い	75	4.6	65	4.8	10	3.6	0	0.0	2	5	9	5.3	17	4.0	29	4.8	18	4.4

1: 「サプリメントの安全性を確認する項目として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 「サプリメントの安全性について、あなたの考えを選んでください。」

表 4-3-1 サプリメントの安全性. 一般

安全性を確認する項目 ¹	全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ²		非栄養 (N=484)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
成分の内容の表示がある	577	86.9	159	88.3	418	86.4
成分の含有量の表示がある	515	77.6	150	83.3	365	75.4
原材料名の表示がある	470	70.8	147	81.7	323	66.7
原産国名の表示がある	385	58.0	124	68.9	261	53.9
アンチドーピングの認証等の表示がある	388	58.4	128	71.1	260	53.7
効果の研究 (エビデンス) がある	401	60.4	130	72.2	271	56.0
身体への影響がわかっている	437	65.8	134	74.4	303	62.6
国内メーカーの製品である	295	44.4	98	54.4	197	40.7
大手企業の製品である	201	30.3	64	35.6	137	28.3
国内で製造されている	253	38.1	78	43.3	175	36.2
国内で販売されている	200	30.1	65	36.1	135	27.9
副作用等に関する情報が無い	136	20.5	35	19.4	101	20.9
テレビ CM や広告でよく見る	77	11.6	25	13.9	52	10.7
使用者のレビューが高い	106	16.0	36	20.0	70	14.5
有名人の SNS で情報発信されている	25	3.8	8	4.4	17	3.5
病院でも処方される	230	34.6	89	49.4	141	29.1
その他	9	1.4	0	0.0	9	1.9
あてはまるものはない	6	0.9	0	0.0	6	1.2
安全性に対する考え ²						
とても高い	26	3.9	2	1.1	24	5.0
高い	108	16.3	34	18.9	74	15.3
どちらかといえば高い	379	57.1	98	54.4	281	58.1
どちらかといえば低い	127	19.1	40	22.2	87	18.0
低い	11	1.7	5	2.8	6	1.2
とても低い	13	2.0	1	0.6	12	2.5

1: 「サプリメントの安全性を確認する項目として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 「サプリメントの安全性について、あなたの考えを選んでください。」

3: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート

	アスリート (N=439)								高校生 (N=105)							
	ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している製品																
飲むゼリー(in ゼリー・ポディメントなど)	48	10.9	132	30.1	253	57.6	123	28.0	16	15.2	34	32.4	65	61.9	35	33.3
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	93	21.2	220	50.1	228	51.9	100	22.8	32	30.5	65	61.9	67	63.8	30	28.6
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	33	7.5	41	9.3	87	19.8	90	20.5	7	6.7	5	4.8	11	10.5	24	22.9
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	36	8.2	63	14.4	69	15.7	49	11.2	8	7.6	10	9.5	14	13.3	13	12.4
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	10	2.3	20	4.6	36	8.2	60	13.7	2	1.9	2	1.9	2	1.9	12	11.4
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	22	5.0	55	12.5	82	18.7	71	16.2	6	5.7	18	17.1	24	22.9	27	25.7
健康食品の飲料(青汁など)	14	3.2	5	1.1	9	2.1	16	3.6	2	1.9	1	1.0	1	1.0	4	3.8
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	10	2.3	2	0.5	3	0.7	5	1.1	1	1.0	0	0.0	0	0.0	2	1.9
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	9	2.1	2	0.5	2	0.5	6	1.4	1	1.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	9	2.1	3	0.7	2	0.5	4	0.9	3	2.9	0	0.0	0	0.0	1	1.0
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	7	1.6	6	1.4	7	1.6	6	1.4	0	0.0	1	1.0	2	1.9	3	2.9
プロテイン剤	125	28.5	95	21.6	43	9.8	51	11.6	32	30.5	28	26.7	11	10.5	15	14.3
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	79	18.0	23	5.2	21	4.8	31	7.1	5	4.8	4	3.8	5	4.8	7	6.7
鉄剤(病院で処方されるもの)	13	3.0	4	0.9	3	0.7	3	0.7	2	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0
鉄剤(市販のもの)	19	4.3	7	1.6	3	0.7	11	2.5	6	5.7	1	1.0	0	0.0	0	0.0
カルシウム剤	6	1.4	1	0.2	2	0.5	2	0.5	2	1.9	0	0.0	0	0.0	1	1.0
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	19	4.3	16	3.6	6	1.4	20	4.6	6	5.7	5	4.8	0	0.0	4	3.8
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	30	6.8	42	9.6	60	13.7	32	7.3	2	1.9	2	1.9	17	16.2	8	7.6
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLEMONなど)	12	2.7	11	2.5	11	2.5	26	5.9	3	2.9	3	2.9	2	1.9	5	4.8
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	8	1.8	7	1.6	7	1.6	18	4.1	2	1.9	3	2.9	3	2.9	3	2.9
カルシウムが強化・添加された食品	4	0.9	1	0.2	2	0.5	9	2.1	1	1.0	0	0.0	1	1.0	2	1.9
食物繊維が強化・添加された食品	6	1.4	1	0.2	2	0.5	9	2.1	1	1.0	0	0.0	0	0.0	3	2.9
強化米(サブリン米など)	3	0.7	2	0.5	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	14	3.2	4	0.9	7	1.6	4	0.9	0	0.0	0	0.0	2	1.9	0	0.0
使用している製品はない	168	38.3	110	25.1	79	18.0	151	34.4	38	36.2	18	17.1	15	14.3	30	28.6

- 1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 4: 「現在(この半年間)、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

使用目的 ⁵	アスリート (N=439)								高校生 (N=105)							
	ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	103	23.5	220	50.1	267	60.8	150	34.2	30	28.6	67	63.8	68	64.8	43	41.0
足りない栄養素の補給	106	24.1	77	17.5	80	18.2	84	19.1	17	16.2	19	18.1	26	24.8	19	18.1
栄養バランスを整える	61	13.9	32	7.3	33	7.5	44	10.0	8	7.6	10	9.5	10	9.5	15	14.3
偏食への対応	17	3.9	11	2.5	9	2.1	13	3.0	4	3.8	2	1.9	1	1.0	4	3.8
健康維持・増進	44	10.0	24	5.5	9	2.1	24	5.5	3	2.9	6	5.7	2	1.9	3	2.9
健康への不安感の解消	11	2.5	8	1.8	5	1.1	12	2.7	1	1.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0
病気・疾病の予防	21	4.8	9	2.1	9	2.1	10	2.3	5	4.8	3	2.9	3	2.9	3	2.9
病気・疾病の治療・改善	11	2.5	7	1.6	6	1.4	10	2.3	2	1.9	2	1.9	3	2.9	2	1.9
ケガの予防	28	6.4	36	8.2	39	8.9	18	4.1	8	7.6	13	12.4	9	8.6	6	5.7
ケガの治療・回復	26	5.9	18	4.1	24	5.5	20	4.6	5	4.8	4	3.8	6	5.7	5	4.8
運動中の疲労の軽減	55	12.5	100	22.8	102	23.2	43	9.8	17	16.2	21	20.0	25	23.8	13	12.4
疲労回復	88	20.0	119	27.1	102	23.2	82	18.7	21	20.0	24	22.9	27	25.7	14	13.3
運動中に失った栄養素のリカバリー	43	9.8	85	19.4	82	18.7	33	7.5	15	14.3	20	19.0	21	20.0	10	9.5
良好な発育・発達	18	4.1	9	2.1	4	0.9	13	3.0	3	2.9	3	2.9	2	1.9	4	3.8
身長を伸ばす	6	1.4	4	0.9	3	0.7	3	0.7	1	1.0	0	0.0	1	1.0	1	1.0
減量・ダイエット	12	2.7	8	1.8	6	1.4	9	2.1	1	1.0	0	0.0	1	1.0	1	1.0
体重の増量	33	7.5	16	3.6	6	1.4	12	2.7	5	4.8	4	3.8	2	1.9	2	1.9
体重の維持	22	5.0	19	4.3	12	2.7	13	3.0	3	2.9	4	3.8	4	3.8	5	4.8
筋力のアップ	87	19.8	67	15.3	29	6.6	43	9.8	26	24.8	20	19.0	8	7.6	15	14.3
筋力の維持	74	16.9	59	13.4	32	7.3	35	8.0	19	18.1	13	12.4	8	7.6	15	14.3
競技力向上	45	10.3	59	13.4	62	14.1	31	7.1	9	8.6	17	16.2	21	20.0	11	10.5
運動能力の向上	42	9.6	58	13.2	56	12.8	29	6.6	11	10.5	18	17.1	18	17.1	10	9.5
運動能力の維持	38	8.7	44	10.0	47	10.7	28	6.4	10	9.5	14	13.3	14	13.3	8	7.6
パフォーマンスの向上	60	13.7	80	18.2	132	30.1	47	10.7	13	12.4	22	21.0	34	32.4	13	12.4
パフォーマンスの維持	41	9.3	55	12.5	73	16.6	27	6.2	12	11.4	19	18.1	19	18.1	12	11.4
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	38	8.7	67	15.3	73	16.6	24	5.5	9	8.6	18	17.1	17	16.2	5	4.8
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	34	7.7	51	11.6	28	6.4	28	6.4	7	6.7	11	10.5	10	9.5	6	5.7
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	20	4.6	35	8.0	21	4.8	15	3.4	6	5.7	11	10.5	9	8.6	5	4.8
身体機能を補助・強化	25	5.7	24	5.5	31	7.1	15	3.4	5	4.8	4	3.8	7	6.7	4	3.8
水分補給	42	9.6	97	22.1	84	19.1	44	10.0	14	13.3	23	21.9	24	22.9	13	12.4
摂取不足の不安感を解消	11	2.5	8	1.8	9	2.1	14	3.2	0	0.0	1	1.0	1	1.0	4	3.8
摂取していれば安心感が得られる	13	3.0	10	2.3	16	3.6	16	3.6	2	1.9	1	1.0	4	3.8	4	3.8
簡単に欲しい成分が摂取できる	21	4.8	18	4.1	16	3.6	20	4.6	1	1.0	4	3.8	3	2.9	5	4.8
食事よりも安価に栄養摂取できる	9	2.1	8	1.8	7	1.6	11	2.5	1	1.0	3	2.9	3	2.9	3	2.9
食事よりも簡単に栄養摂取できる	17	3.9	16	3.6	14	3.2	13	3.0	2	1.9	4	3.8	2	1.9	2	1.9
美容	13	3.0	2	0.5	0	0.0	6	1.4	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0
アンチエイジング	9	2.1	1	0.2	4	0.9	3	0.7	1	1.0	0	0.0	1	1.0	0	0.0
チームや保護者等から配布・提供されたから	6	1.4	11	2.5	12	2.7	9	2.1	5	4.8	6	5.7	7	6.7	5	4.8
サンプルでもらったから	2	0.5	3	0.7	1	0.2	2	0.5	1	1.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	1	0.2	2	0.5	9	2.1	0	0.0	0	0.0	1	1.0	2	1.9
特に目的はない	2	0.5	2	0.5	2	0.5	6	1.4	1	1.0	0	0.0	1	1.0	1	1.0

- 1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 4: 「現在(この半年間)、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 5: 「選択した製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在（製品・目的・使用有無・必要性等）- アスリート（続き）

		アスリート (N=439)								高校生 (N=105)							
		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用 量 ⁶	商品の表示通りに使用している	200	45.6	230	52.4	266	60.6	218	49.7	48	45.7	58	55.2	64	61.0	58	55.2
	商品の表示より多く使用している	23	5.2	21	4.8	24	5.5	18	4.1	10	9.5	6	5.7	6	5.7	6	5.7
	商品の表示より少なく使用している	16	3.6	15	3.4	13	3.0	14	3.2	0	0.0	3	2.9	6	5.7	4	3.8
	食事によって使用量を調整している	32	7.3	26	5.9	27	6.2	27	6.2	6	5.7	7	6.7	9	8.6	10	9.5
	運動量によって使用量を調整している	52	11.8	85	19.4	68	15.5	49	11.2	14	13.3	25	23.8	22	21.0	17	16.2
	スタッフ等に指示された量を使用している	5	1.1	7	1.6	8	1.8	4	0.9	2	1.9	1	1.0	2	1.9	1	1.0
その他	0	0.0	3	0.7	5	1.1	6	1.4	0	0.0	1	1.0	1	1.0	1	1.0	

1: 「現在（この半年間）、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」（複数回答）

2: 「現在（この半年間）、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」（複数回答）

3: 「現在（この半年間）、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」（複数回答）

4: 「現在（この半年間）、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」（複数回答）

6: 「選択した製品の『使用量』としてあてはまる回答を全て選んでください。」（複数回答）

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

	大学生 (N=223)								大学院生含む 19-29 歳 (N=32)							
	ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している製品																
飲むゼリー(in ゼリー・ポディメントなど)	22	9.9	67	30.0	138	61.9	61	27.4	6	18.8	11	34.4	17	53.1	5	15.6
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	50	22.4	99	44.4	116	52.0	42	18.8	3	9.4	16	50.0	11	34.4	4	12.5
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	18	8.1	28	12.6	55	24.7	44	19.7	5	15.6	5	15.6	10	31.3	9	28.1
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	19	8.5	33	14.8	34	15.2	19	8.5	5	15.6	5	15.6	5	15.6	4	12.5
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	6	2.7	11	4.9	25	11.2	23	10.3	1	3.1	2	6.3	2	6.3	5	15.6
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	13	5.8	21	9.4	41	18.4	26	11.7	0	0.0	3	9.4	2	6.3	4	12.5
健康食品の飲料(青汁など)	7	3.1	3	1.3	4	1.8	4	1.8	2	6.3	0	0.0	1	3.1	2	6.3
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	6	2.7	2	0.9	2	0.9	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	4	1.8	3	1.3	1	0.4	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	3	1.3	4	1.8	2	0.9	2	0.9	2	6.3	1	3.1	2	6.3	0	0.0
プロテイン剤	67	30.0	42	18.8	19	8.5	23	10.3	10	31.3	8	25.0	2	6.3	1	3.1
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	39	17.5	10	4.5	9	4.0	8	3.6	7	21.9	2	6.3	2	6.3	5	15.6
鉄剤(病院で処方されるもの)	9	4.0	4	1.8	2	0.9	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
鉄剤(市販のもの)	8	3.6	6	2.7	3	1.3	6	2.7	1	3.1	0	0.0	0	0.0	2	6.3
カルシウム剤	4	1.8	1	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	8	3.6	8	3.6	5	2.2	11	4.9	3	9.4	2	6.3	1	3.1	1	3.1
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	18	8.1	25	11.2	24	10.8	13	5.8	3	9.4	4	12.5	5	15.6	3	9.4
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLEMONなど)	4	1.8	2	0.9	5	2.2	18	8.1	1	3.1	1	3.1	0	0.0	0	0.0
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	3	1.3	1	0.4	2	0.9	9	4.0	1	3.1	1	3.1	0	0.0	1	3.1
カルシウムが強化・添加された食品	2	0.9	1	0.4	1	0.4	7	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食物繊維が強化・添加された食品	3	1.3	1	0.4	2	0.9	5	2.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
強化米(サブリン米など)	2	0.9	1	0.4	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	6	2.7	3	1.3	3	1.3	1	0.4	1	3.1	0	0.0	1	3.1	1	3.1
使用している製品はない	89	39.9	65	29.1	40	17.9	90	40.4	11	34.4	9	28.1	6	18.8	11	34.4

- 1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 4: 「現在(この半年間)、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

使用 目的 ⁵	大学生 (N=223)								大学院生含む 19-29 歳 (N=32)							
	ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	53	23.8	101	45.3	143	64.1	74	33.2	11	34.4	16	50.0	19	59.4	11	34.4
足りない栄養素の補給	59	26.5	40	17.9	39	17.5	39	17.5	8	25.0	7	21.9	3	9.4	9	28.1
栄養バランスを整える	28	12.6	17	7.6	20	9.0	17	7.6	10	31.3	4	12.5	0	0.0	3	9.4
偏食への対応	8	3.6	8	3.6	6	2.7	8	3.6	4	12.5	1	3.1	2	6.3	1	3.1
健康維持・増進	18	8.1	13	5.8	5	2.2	12	5.4	2	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
健康への不安感の解消	3	1.3	4	1.8	4	1.8	7	3.1	3	9.4	0	0.0	0	0.0	1	3.1
病気・疾病の予防	7	3.1	5	2.2	4	1.8	6	2.7	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
病気・疾病の治療・改善	5	2.2	4	1.8	3	1.3	6	2.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ケガの予防	14	6.3	15	6.7	12	5.4	8	3.6	0	0.0	1	3.1	1	3.1	1	3.1
ケガの治療・回復	11	4.9	8	3.6	9	4.0	9	4.0	2	6.3	1	3.1	1	3.1	1	3.1
運動中の疲労の軽減	22	9.9	46	20.6	48	21.5	14	6.3	3	9.4	8	25.0	3	9.4	2	6.3
疲労回復	41	18.4	54	24.2	46	20.6	38	17.0	4	12.5	10	31.3	4	12.5	6	18.8
運動中に失った栄養素のリカバリー	14	6.3	31	13.9	34	15.2	11	4.9	7	21.9	11	34.4	6	18.8	2	6.3
良好な発育・発達	3	1.3	5	2.2	1	0.4	4	1.8	6	18.8	0	0.0	0	0.0	1	3.1
身長を伸ばす	1	0.4	3	1.3	1	0.4	1	0.4	2	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
減量・ダイエット	5	2.2	7	3.1	3	1.3	4	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.1
体重の増量	23	10.3	11	4.9	3	1.3	8	3.6	3	9.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
体重の維持	12	5.4	13	5.8	7	3.1	6	2.7	1	3.1	1	3.1	0	0.0	0	0.0
筋力のアップ	43	19.3	34	15.2	12	5.4	21	9.4	2	6.3	5	15.6	1	3.1	0	0.0
筋力の維持	33	14.8	30	13.5	12	5.4	10	4.5	10	31.3	2	6.3	2	6.3	0	0.0
競技力向上	21	9.4	29	13.0	26	11.7	11	4.9	6	18.8	4	12.5	2	6.3	4	12.5
運動能力の向上	16	7.2	29	13.0	27	12.1	9	4.0	4	12.5	2	6.3	1	3.1	4	12.5
運動能力の維持	13	5.8	17	7.6	21	9.4	9	4.0	5	15.6	3	9.4	1	3.1	3	9.4
パフォーマンスの向上	28	12.6	37	16.6	67	30.0	20	9.0	3	9.4	5	15.6	12	37.5	3	9.4
パフォーマンスの維持	15	6.7	22	9.9	37	16.6	7	3.1	4	12.5	4	12.5	3	9.4	2	6.3
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	16	7.2	27	12.1	36	16.1	5	2.2	4	12.5	4	12.5	6	18.8	2	6.3
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	18	8.1	24	10.8	13	5.8	13	5.8	2	6.3	4	12.5	1	3.1	1	3.1
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	9	4.0	18	8.1	8	3.6	7	3.1	2	6.3	1	3.1	2	6.3	1	3.1
身体機能を補助・強化	12	5.4	12	5.4	9	4.0	6	2.7	0	0.0	2	6.3	2	6.3	1	3.1
水分補給	20	9.0	40	17.9	40	17.9	16	7.2	1	3.1	6	18.8	5	15.6	1	3.1
摂取不足の不安感を解消	4	1.8	5	2.2	5	2.2	5	2.2	4	12.5	0	0.0	0	0.0	1	3.1
摂取していれば安心感が得られる	6	2.7	6	2.7	9	4.0	6	2.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
簡単に欲しい成分が摂取できる	14	6.3	11	4.9	8	3.6	8	3.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.1
食事よりも安価に栄養摂取できる	5	2.2	3	1.3	2	0.9	6	2.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食事よりも簡便に栄養摂取できる	10	4.5	8	3.6	9	4.0	6	2.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.3
美容	8	3.6	1	0.4	0	0.0	3	1.3	1	3.1	0	0.0	0	0.0	1	3.1
アンチエイジング	1	0.4	1	0.4	2	0.9	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
チームや保護者等から配布・提供されたから	1	0.4	3	1.3	3	1.3	3	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
サンプルでもらったから	1	0.4	2	0.9	1	0.4	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0	1	0.4	5	2.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
特に目的はない	0	0.0	2	0.9	0	0.0	5	2.2	1	3.1	0	0.0	1	3.1	0	0.0

- 1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 4: 「現在(この半年間)、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 5: 「選択した製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

		大学生 (N=223)								大学院生含む 19-29 歳 (N=32)							
		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用 量 ⁶	商品の表示通りに使用している	108	48.4	121	54.3	147	65.9	104	46.6	15	46.9	16	50.0	20	62.5	16	50.0
	商品の表示より多く使用している	8	3.6	12	5.4	11	4.9	9	4.0	2	6.3	1	3.1	2	6.3	1	3.1
	商品の表示より少なく使用している	6	2.7	5	2.2	3	1.3	4	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	食事によって使用量を調整している	15	6.7	10	4.5	10	4.5	8	3.6	2	6.3	4	12.5	2	6.3	3	9.4
	運動量によって使用量を調整している	17	7.6	29	13.0	21	9.4	16	7.2	5	15.6	7	21.9	5	15.6	3	9.4
	スタッフ等に指示された量を使用している	2	0.9	3	1.3	3	1.3	2	0.9	0	0.0	2	6.3	2	6.3	1	3.1
	その他	0	0.0	1	0.4	2	0.9	4	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)

2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)

3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)

4: 「現在(この半年間)、決まったタイミングではないが、単発で『使用している製品はありますか。』(複数回答)

6: 「選択した製品の『使用量』としてあてはまる回答を全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

	30~39 歳 (N=22)								40~49 歳 (N=27)							
	ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している製品																
飲むゼリー(in ゼリー・ボディメンテなど)	2	9.1	2	9.1	12	54.5	5	22.7	1	3.7	10	37.0	11	40.7	9	33.3
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	2	9.1	9	40.9	9	40.9	6	27.3	2	7.4	16	59.3	12	44.4	8	29.6
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	1	4.5	0	0.0	4	18.2	4	18.2	0	0.0	1	3.7	4	14.8	4	14.8
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	2	9.1	5	22.7	5	22.7	4	18.2	1	3.7	5	18.5	5	18.5	4	14.8
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	1	4.5	1	4.5	1	4.5	7	31.8	0	0.0	1	3.7	4	14.8	8	29.6
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	1	4.5	4	18.2	7	31.8	5	22.7	1	3.7	4	14.8	3	11.1	5	18.5
健康食品の飲料(青汁など)	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	3.7	2	7.4
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	1	3.7
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	2	7.4	0	0.0	0	0.0	1	3.7
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	3.7	1	3.7
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	3.7	1	3.7
プロテイン剤	4	18.2	5	22.7	4	18.2	4	18.2	9	33.3	8	29.6	5	18.5	4	14.8
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	9	40.9	2	9.1	1	4.5	3	13.6	13	48.1	2	7.4	2	7.4	1	3.7
鉄剤(病院で処方されるもの)	2	9.1	0	0.0	1	4.5	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7
鉄剤(市販のもの)	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0	1	3.7
カルシウム剤	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	9.1	2	7.4	1	3.7	0	0.0	2	7.4
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	3	13.6	4	18.2	3	13.6	4	18.2	2	7.4	5	18.5	7	25.9	2	7.4
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLレモンなど)	2	9.1	2	9.1	2	9.1	2	9.1	1	3.7	3	11.1	1	3.7	0	0.0
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	1	4.5	1	4.5	1	4.5	3	13.6	1	3.7	1	3.7	1	3.7	1	3.7
カルシウムが強化・添加された食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食物繊維が強化・添加された食品	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
強化米(サブリ米など)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	1	3.7	0	0.0	0	0.0
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	3	13.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	11.1	1	3.7	1	3.7	1	3.7
使用している製品はない	8	36.4	6	27.3	6	27.3	7	31.8	6	22.2	4	14.8	6	22.2	5	18.5

- 1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 4: 「現在(この半年間)、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

使用目的 ⁵⁾	30~39 歳 (N=22)								40~49 歳 (N=27)							
	ほぼ毎日 ¹⁾		練習のある時 ²⁾		試合のある時 ³⁾		単発 ⁴⁾		ほぼ毎日 ¹⁾		練習のある時 ²⁾		試合のある時 ³⁾		単発 ⁴⁾	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	4	18.2	11	50.0	12	54.5	4	18.2	3	11.1	15	55.6	12	44.4	8	29.6
足りない栄養素の補給	7	31.8	4	18.2	4	18.2	6	27.3	13	48.1	6	22.2	4	14.8	7	25.9
栄養バランスを整える	3	13.6	0	0.0	2	9.1	4	18.2	7	25.9	1	3.7	1	3.7	3	11.1
偏食への対応	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
健康維持・増進	4	18.2	0	0.0	1	4.5	2	9.1	12	44.4	3	11.1	1	3.7	5	18.5
健康への不安感の解消	1	4.5	1	4.5	1	4.5	1	4.5	2	7.4	2	7.4	0	0.0	2	7.4
病気・疾病の予防	2	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.4	1	3.7	1	3.7	0	0.0
病気・疾病の治療・改善	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	3.7	1	3.7	0	0.0	1	3.7
ケガの予防	2	9.1	2	9.1	2	9.1	1	4.5	3	11.1	5	18.5	5	18.5	2	7.4
ケガの治療・回復	5	22.7	2	9.1	1	4.5	1	4.5	2	7.4	3	11.1	1	3.7	4	14.8
運動中の疲労の軽減	6	27.3	9	40.9	7	31.8	6	27.3	6	22.2	12	44.4	12	44.4	5	18.5
疲労回復	10	45.5	10	45.5	9	40.9	7	31.8	7	25.9	12	44.4	11	40.7	10	37.0
運動中に失った栄養素のリカバリー	2	9.1	7	31.8	8	36.4	4	18.2	5	18.5	10	37.0	9	33.3	2	7.4
良好な発育・発達	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	4	14.8	1	3.7	1	3.7	2	7.4
身長を伸ばす	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.4	1	3.7	1	3.7	1	3.7
減量・ダイエット	2	9.1	0	0.0	1	4.5	2	9.1	3	11.1	1	3.7	1	3.7	1	3.7
体重の増量	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	3.7	1	3.7	1	3.7	1	3.7
体重の維持	2	9.1	0	0.0	0	0.0	1	4.5	3	11.1	1	3.7	1	3.7	1	3.7
筋力のアップ	7	31.8	4	18.2	3	13.6	3	13.6	8	29.6	4	14.8	2	7.4	2	7.4
筋力の維持	5	22.7	5	22.7	5	22.7	3	13.6	5	18.5	7	25.9	3	11.1	4	14.8
競技力向上	4	18.2	4	18.2	6	27.3	2	9.1	5	18.5	5	18.5	7	25.9	3	11.1
運動能力の向上	5	22.7	4	18.2	5	22.7	2	9.1	6	22.2	5	18.5	5	18.5	4	14.8
運動能力の維持	4	18.2	5	22.7	6	27.3	2	9.1	5	18.5	4	14.8	3	11.1	5	18.5
パフォーマンスの向上	6	27.3	4	18.2	6	27.3	5	22.7	8	29.6	10	37.0	10	37.0	4	14.8
パフォーマンスの維持	3	13.6	3	13.6	6	27.3	2	9.1	6	22.2	5	18.5	5	18.5	3	11.1
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	3	13.6	6	27.3	7	31.8	6	27.3	4	14.8	8	29.6	6	22.2	4	14.8
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	1	4.5	7	31.8	2	9.1	3	13.6	5	18.5	4	14.8	2	7.4	4	14.8
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	1	4.5	3	13.6	1	4.5	1	4.5	1	3.7	2	7.4	1	3.7	1	3.7
身体機能を補助・強化	2	9.1	2	9.1	3	13.6	1	4.5	4	14.8	3	11.1	4	14.8	2	7.4
水分補給	3	13.6	7	31.8	5	22.7	2	9.1	1	3.7	9	33.3	7	25.9	6	22.2
摂取不足の不安感を解消	1	4.5	1	4.5	1	4.5	1	4.5	2	7.4	1	3.7	2	7.4	3	11.1
摂取していれば安心感が得られる	1	4.5	1	4.5	2	9.1	1	4.5	3	11.1	1	3.7	1	3.7	4	14.8
簡単に欲しい成分が摂取できる	1	4.5	2	9.1	4	18.2	2	9.1	4	14.8	1	3.7	1	3.7	2	7.4
食事よりも安価に栄養摂取できる	1	4.5	1	4.5	1	4.5	1	4.5	2	7.4	1	3.7	1	3.7	1	3.7
食事よりも簡便に栄養摂取できる	1	4.5	1	4.5	1	4.5	1	4.5	3	11.1	2	7.4	1	3.7	1	3.7
美容	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	4.5	3	11.1	0	0.0	0	0.0	1	3.7
アンチエイジング	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	4.5	4	14.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
チームや保護者等から配布・提供されたから	0	0.0	1	4.5	2	9.1	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
サンプルでもらったから	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0
特に目的はない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 4: 「現在(この半年間)、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 5: 「選択した製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

		30～39 歳 (N=22)								40～49 歳 (N=27)							
		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用 量 ⁶	商品の表示通りに使用している	9	40.9	13	59.1	11	50.0	13	59.1	14	51.9	16	59.3	18	66.7	18	66.7
	商品の表示より多く使用している	3	13.6	1	4.5	2	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	1	3.7
	商品の表示より少なく使用している	2	9.1	2	9.1	1	4.5	1	4.5	2	7.4	1	3.7	0	0.0	2	7.4
	食事によって使用量を調整している	2	9.1	1	4.5	2	9.1	1	4.5	4	14.8	2	7.4	2	7.4	2	7.4
	運動量によって使用量を調整している	5	22.7	3	13.6	5	22.7	2	9.1	7	25.9	9	33.3	4	14.8	3	11.1
	スタッフ等に指示された量を使用している	1	4.5	1	4.5	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	0	0.0	1	4.5	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

6: 「選択した製品の「使用量」としてあてはまる回答を全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

	50~59 歳 (N=18)								60~69 歳 (N=12)							
	ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している製品																
飲むゼリー(in ゼリー・ポディメントなど)	1	5.6	6	33.3	5	27.8	8	44.4	0	0.0	2	16.7	5	41.7	0	0.0
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	2	11.1	12	66.7	10	55.6	5	27.8	2	16.7	3	25.0	3	25.0	5	41.7
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	1	5.6	2	11.1	2	11.1	4	22.2	1	8.3	0	0.0	1	8.3	1	8.3
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	1	5.6	5	27.8	6	33.3	5	27.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	0	0.0	3	16.7	2	11.1	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	25.0
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	1	5.6	2	11.1	3	16.7	4	22.2	0	0.0	3	25.0	2	16.7	0	0.0
健康食品の飲料(青汁など)	2	11.1	1	5.6	1	5.6	2	11.1	0	0.0	0	0.0	1	8.3	1	8.3
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3	0	0.0	0	0.0	1	8.3
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
プロテイン剤	2	11.1	4	22.2	1	5.6	2	11.1	1	8.3	0	0.0	1	8.3	2	16.7
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	4	22.2	2	11.1	1	5.6	5	27.8	2	16.7	1	8.3	1	8.3	2	16.7
鉄剤(病院で処方されるもの)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
鉄剤(市販のもの)	1	5.6	0	0.0	0	0.0	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
カルシウム剤	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	2	11.1	2	11.1	4	22.2	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLレモンなど)	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3	1	8.3
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
カルシウムが強化・添加された食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食物繊維が強化・添加された食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
強化米(サブリン米など)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.6	1	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
使用している製品はない	8	44.4	2	11.1	3	16.7	5	27.8	8	66.7	6	50.0	3	25.0	3	25.0

- 1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 4: 「現在(この半年間)、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)- アスリート (続き)

使用目的 ⁵⁾	50~59 歳 (N=18)								60~69 歳 (N=12)							
	ほぼ毎日 ¹⁾		練習のある時 ²⁾		試合のある時 ³⁾		単発 ⁴⁾		ほぼ毎日 ¹⁾		練習のある時 ²⁾		試合のある時 ³⁾		単発 ⁴⁾	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	1	5.6	6	33.3	8	44.4	8	44.4	1	8.3	4	33.3	5	41.7	2	16.7
足りない栄養素の補給	2	11.1	0	0.0	2	11.1	3	16.7	0	0.0	1	8.3	2	16.7	1	8.3
栄養バランスを整える	3	16.7	0	0.0	0	0.0	1	5.6	2	16.7	0	0.0	0	0.0	1	8.3
偏食への対応	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
健康維持・増進	4	22.2	2	11.1	0	0.0	1	5.6	1	8.3	0	0.0	0	0.0	1	8.3
健康への不安感の解消	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
病気・疾病の予防	4	22.2	0	0.0	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
病気・疾病の治療・改善	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	16.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ケガの予防	1	5.6	0	0.0	10	55.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ケガの治療・回復	1	5.6	0	0.0	6	33.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
運動中の疲労の軽減	1	5.6	3	16.7	3	16.7	1	5.6	0	0.0	1	8.3	4	33.3	2	16.7
疲労回復	3	16.7	7	38.9	3	16.7	4	22.2	2	16.7	2	16.7	2	16.7	3	25.0
運動中に失った栄養素のリカバリー	0	0.0	4	22.2	0	0.0	2	11.1	0	0.0	2	16.7	4	33.3	2	16.7
良好な発育・発達	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	5.6	1	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
身長を伸ばす	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
減量・ダイエット	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
体重の増量	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
体重の維持	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
筋力のアップ	0	0.0	0	0.0	3	16.7	1	5.6	1	8.3	0	0.0	0	0.0	1	8.3
筋力の維持	2	11.1	2	11.1	2	11.1	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
競技力向上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
運動能力の向上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
運動能力の維持	1	5.6	1	5.6	2	11.1	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
パフォーマンスの向上	2	11.1	2	11.1	2	11.1	2	11.1	0	0.0	0	0.0	1	8.3	0	0.0
パフォーマンスの維持	1	5.6	1	5.6	3	16.7	1	5.6	0	0.0	1	8.3	0	0.0	0	0.0
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	2	11.1	3	16.7	0	0.0	2	11.1	0	0.0	1	8.3	1	8.3	0	0.0
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	1	5.6	1	5.6	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
身体機能を補助・強化	1	5.6	1	5.6	6	33.3	0	0.0	1	8.3	0	0.0	0	0.0	1	8.3
水分補給	1	5.6	9	50.0	0	0.0	4	22.2	2	16.7	3	25.0	3	25.0	2	16.7
摂取不足の不安感を解消	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
摂取していれば安心感が得られる	0	0.0	1	5.6	0	0.0	1	5.6	1	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
簡単に欲しい成分が摂取できる	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	11.1	1	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食事よりも安価に栄養摂取できる	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食事よりも簡便に栄養摂取できる	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	1	8.3	1	8.3	0	0.0
美容	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
アンチエイジング	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	2	16.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
チームや保護者等から配布・提供されたから	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
サンプルでもらったから	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
特に目的はない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

- 1: 「現在(この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 2: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『練習のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 3: 「現在(この半年間)、『ほぼ毎日』使用している製品以外に、『試合のある時』に使用する製品はありますか。」(複数回答)
 4: 「現在(この半年間)、『決まったタイミングではないが、単発で』使用している製品はありますか。」(複数回答)
 5: 「選択した製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的・使用有無・必要性等)-. アスリート (続き)

		50～59 歳 (N=18)								60～69 歳 (N=12)							
		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴		ほぼ毎日 ¹		練習のある時 ²		試合のある時 ³		単発 ⁴	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用 量 ⁶	商品の表示通りに使用している	5	27.8	5	27.8	3	16.7	5	27.8	1	8.3	1	8.3	3	25.0	4	33.3
	商品の表示より多く使用している	0	0.0	1	5.6	2	11.1	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	商品の表示より少なく使用している	4	22.2	1	5.6	1	5.6	2	11.1	2	16.7	3	25.0	2	16.7	1	8.3
	食事によって使用量を調整している	2	11.1	1	5.6	1	5.6	1	5.6	1	8.3	1	8.3	1	8.3	2	16.7
	運動量によって使用量を調整している	3	16.7	9	50.0	9	50.0	6	33.3	1	8.3	3	25.0	2	16.7	2	16.7
	スタッフ等に指示された量を使用している	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3	1	8.3

6: 「選択した製品の「使用量」としてあてはまる回答を全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-2 サプリメントの使用状況 -現在- アスリート

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
現在、サプリメントを 使用しているか	使用している	228	51.9	35	33.3	115	51.6	17	53.1	18	81.8	25	92.6	12	66.7	6	50.0
	使用していない	211	48.1	70	66.7	108	48.4	15	46.9	4	18.2	2	7.4	6	33.3	6	50.0
使用目的に対する 達成度 ¹	100 %	18	7.9	3	8.6	9	7.8	1	5.9	2	11.1	3	12.0	0	0.0	0	0.0
	90 %	15	6.6	2	5.7	7	6.1	3	17.6	0	0.0	2	8.0	1	8.3	0	0.0
	80 %	54	23.7	10	28.6	25	21.7	3	17.6	5	27.8	7	28.0	4	33.3	0	0.0
	70 %	60	26.3	4	11.4	35	30.4	2	11.8	7	38.9	8	32.0	2	16.7	2	33.3
	60 %	37	16.2	5	14.3	23	20.0	5	29.4	1	5.6	3	12.0	0	0.0	0	0.0
	50 %	25	11.0	7	20.0	9	7.8	2	11.8	0	0.0	0	0.0	4	33.3	3	50.0
	40 %	7	3.1	1	2.9	4	3.5	0	0.0	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30 %	9	3.9	3	8.6	3	2.6	0	0.0	0	0.0	2	8.0	1	8.3	0	0.0
	20 %	3	1.3	0	0.0	0	0.0	1	5.9	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	16.7
	10 %	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
0 %	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
サプリメントを使用する きっかけ ²	保護者に勧められた	39	17.1	9	25.7	28	24.3	1	5.9	0	0.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0
	兄弟姉妹に勧められた	17	7.5	8	22.9	8	7.0	0	0.0	0	0.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0
	監督・顧問・コーチなど指導 者に勧められた	45	19.7	14	40.0	20	17.4	4	23.5	1	5.6	5	20.0	1	8.3	0	0.0
	トレーナーに勧められた	21	9.2	6	17.1	7	6.1	1	5.9	2	11.1	5	20.0	0	0.0	0	0.0
	先輩・後輩・チームメイトなど 選手に勧められた	45	19.7	4	11.4	28	24.3	4	23.5	2	11.1	5	20.0	1	8.3	1	16.7
	友人・知人に勧められた	34	14.9	1	2.9	14	12.2	4	23.5	5	27.8	7	28.0	2	16.7	1	16.7
	公認スポーツ栄養士に勧め られた	4	1.8	2	5.7	0	0.0	1	5.9	0	0.0	0	0.0	1	8.3	0	0.0
	管理栄養士・栄養士に勧めら れた	6	2.6	1	2.9	3	2.6	1	5.9	0	0.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0
	医師に勧められた	7	3.1	2	5.7	4	3.5	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	薬剤師に勧められた	1	0.4	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	治療院の人から勧められた	4	1.8	1	2.9	2	1.7	0	0.0	0	0.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0
	企業の担当者から勧められ た	5	2.2	0	0.0	0	0.0	1	5.9	3	16.7	1	4.0	0	0.0	0	0.0
	店の店員に勧められた	5	2.2	0	0.0	2	1.7	0	0.0	1	5.6	1	4.0	1	8.3	0	0.0
	症状があった	18	7.9	3	8.6	7	6.1	0	0.0	1	5.6	5	20.0	0	0.0	2	33.3
	パフォーマンスが落ちた	14	6.1	0	0.0	5	4.3	0	0.0	3	16.7	3	12.0	3	25.0	0	0.0
	使用している人のSNS等で 知った	13	5.7	0	0.0	8	7.0	1	5.9	2	11.1	2	8.0	0	0.0	0	0.0
	広告(インターネット、テレビ、 雑誌)	17	7.5	0	0.0	6	5.2	0	0.0	3	16.7	4	16.0	2	16.7	2	33.3
	チームで配布された	13	5.7	5	14.3	3	2.6	1	5.9	2	11.1	2	8.0	0	0.0	0	0.0
	その他	13	5.7	1	2.9	5	4.3	2	11.8	2	11.1	2	8.0	1	8.3	0	0.0
	特にきっかけはない	38	16.7	5	14.3	18	15.7	4	23.5	4	22.2	2	8.0	4	33.3	1	16.7

1: サプリメントの「使用目的に対する達成度」

2: サプリメント使用のきっかけ(複数回答)

表 5-1-2 サプリメントの使用状況 -現在- アスリート (続き)

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
サプリメントの 入手先 ³	インターネット上の サイトから購入	125	54.8	13	37.1	65	56.5	11	64.7	15	83.3	14	56.0	5	41.7	2	33.3	
	ドラッグストアで 購入	116	50.9	17	48.6	62	53.9	7	41.2	6	33.3	12	48.0	7	58.3	5	83.3	
	スーパーで購入	60	26.3	13	37.1	31	27.0	5	29.4	1	5.6	7	28.0	0	0.0	3	50.0	
	企業から直接購入	12	5.3	1	2.9	4	3.5	0	0.0	1	5.6	3	12.0	2	16.7	1	16.7	
	コンビニで購入	39	17.1	7	20.0	13	11.3	4	23.5	2	11.1	6	24.0	4	33.3	3	50.0	
	スポーツ店で購入	32	14.0	5	14.3	18	15.7	2	11.8	2	11.1	3	12.0	1	8.3	1	16.7	
	病院で購入	7	3.1	1	2.9	4	3.5	0	0.0	1	5.6	0	0.0	1	8.3	0	0.0	
	治療院で購入	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	トレーナーから 購入	4	1.8	0	0.0	1	0.9	0	0.0	1	5.6	2	8.0	0	0.0	0	0.0	
	スポンサーから 支給	7	3.1	0	0.0	1	0.9	3	17.6	1	5.6	2	8.0	0	0.0	0	0.0	
	チームから支給	19	8.3	7	20.0	7	6.1	1	5.9	1	5.6	3	12.0	0	0.0	0	0.0	
	スポーツジムで 購入	3	1.3	0	0.0	0	0.0	3	17.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
その他	3	1.3	1	2.9	0	0.0	1	5.9	0	0.0	0	0.0	1	8.3	0	0.0		
使用方法に自信 があるか ⁴	とても自信がある	10 点	28	12.3	5	14.3	16	13.9	0	0.0	4	22.2	2	8.0	1	8.3	0	0.0
	9 点	25	11.0	1	2.9	13	11.3	2	11.8	2	11.1	5	20.0	2	16.7	0	0.0	
	8 点	42	18.4	5	14.3	24	20.9	2	11.8	2	11.1	6	24.0	1	8.3	2	33.3	
	7 点	42	18.4	6	17.1	20	17.4	5	29.4	3	16.7	5	20.0	1	8.3	2	33.3	
	6 点	41	18.0	6	17.1	22	19.1	3	17.6	2	11.1	3	12.0	3	25.0	2	33.3	
	5 点	28	12.3	4	11.4	12	10.4	4	23.5	2	11.1	2	8.0	4	33.3	0	0.0	
	4 点	11	4.8	3	8.6	6	5.2	0	0.0	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	3 点	7	3.1	3	8.6	1	0.9	1	5.9	1	5.6	1	4.0	0	0.0	0	0.0	
	2 点	2	0.9	1	2.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0	
	1 点	1	0.4	1	2.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
全く自信がない	0 点	1	0.4	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	

3: 使用しているサプリメントの「入手先」(複数回答)

4: 「この半年間のサプリメントの使用状況 (種類・使用量・タイミング等) について自信がありますか。」

表 5-1-3 サプリメントの必要性 -現在-. アスリート

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19~29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
サプリメント の必要性 ¹	とても必要	10 点	57	13.0	6	5.7	33	15.2	2	6.3	6	27.3	9	33.3	1	5.6	0	0.0
		9 点	23	5.2	4	3.8	11	5.1	1	3.1	4	18.2	0	0.0	3	16.7	0	0.0
		8 点	68	15.5	18	17.1	31	14.3	6	18.8	4	18.2	5	18.5	4	22.2	0	0.0
		7 点	81	18.5	19	18.1	45	20.7	7	21.9	3	13.6	4	14.8	1	5.6	2	16.7
		6 点	43	9.8	13	12.4	23	10.6	2	6.3	1	4.5	1	3.7	1	5.6	2	16.7
		5 点	68	15.5	21	20.0	33	15.2	7	21.9	0	0.0	3	11.1	2	11.1	2	16.7
		4 点	37	8.4	10	9.5	17	7.8	0	0.0	4	18.2	2	7.4	3	16.7	1	8.3
		3 点	24	5.5	5	4.8	11	5.1	3	9.4	0	0.0	2	7.4	1	5.6	2	16.7
		2 点	17	3.9	2	1.9	10	4.6	3	9.4	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	8.3
		1 点	6	1.4	1	1.0	3	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.6	1	8.3
	全く必要で はない	0 点	15	3.4	6	5.7	6	2.8	1	3.1	0	0.0	0	0.0	1	5.6	1	8.3

1: 「あなた自身のために、「サプリメント」は必要なものですか。」

表 5-1-3 サプリメントの必要性 -現在- アスリート (続き)

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
サプリメントが 必要な理由 ²																
エネルギー補給	251	59.2	71	71.7	134	61.8	20	64.5	8	36.4	11	40.7	7	41.2	0	0.0
足りない栄養素の補給	230	54.2	47	47.5	123	56.7	17	54.8	17	77.3	18	66.7	5	29.4	3	27.3
栄養バランスを整える	128	30.2	29	29.3	65	30.0	9	29.0	11	50.0	11	40.7	1	5.9	2	18.2
偏食への対応	43	10.1	10	10.1	24	11.1	2	6.5	3	13.6	2	7.4	2	11.8	0	0.0
健康維持・増進	69	16.3	14	14.1	23	10.6	5	16.1	7	31.8	14	51.9	4	23.5	2	18.2
健康への不安感の解消	24	5.7	5	5.1	9	4.1	0	0.0	4	18.2	4	14.8	2	11.8	0	0.0
病気・疾病の予防	37	8.7	10	10.1	13	6.0	1	3.2	2	9.1	7	25.9	3	17.6	1	9.1
病気・疾病の治療・改善	32	7.5	9	9.1	11	5.1	1	3.2	3	13.6	4	14.8	3	17.6	1	9.1
ケガの予防	69	16.3	16	16.2	30	13.8	4	12.9	6	27.3	9	33.3	4	23.5	0	0.0
ケガの治療・回復	59	13.9	12	12.1	24	11.1	4	12.9	8	36.4	4	14.8	5	29.4	2	18.2
運動中の疲労の軽減	108	25.5	20	20.2	45	20.7	5	16.1	12	54.5	16	59.3	7	41.2	3	27.3
疲労回復	166	39.2	33	33.3	77	35.5	10	32.3	13	59.1	18	66.7	12	70.6	3	27.3
運動中に失った栄養素のリカバリ	91	21.5	29	29.3	39	18.0	4	12.9	10	45.5	5	18.5	3	17.6	1	9.1
—																
良好な発育・発達	20	4.7	10	10.1	4	1.8	0	0.0	3	13.6	3	11.1	0	0.0	0	0.0
身長を伸ばす	16	3.8	9	9.1	4	1.8	0	0.0	1	4.5	1	3.7	1	5.9	0	0.0
減量・ダイエット	23	5.4	3	3.0	12	5.5	2	6.5	4	18.2	1	3.7	1	5.9	0	0.0
体重の増量	40	9.4	12	12.1	22	10.1	1	3.2	3	13.6	2	7.4	0	0.0	0	0.0
体重の維持	42	9.9	12	12.1	16	7.4	5	16.1	4	18.2	4	14.8	1	5.9	0	0.0
筋力のアップ	127	30.0	32	32.3	67	30.9	7	22.6	8	36.4	11	40.7	1	5.9	1	9.1
筋力の維持	101	23.8	24	24.2	47	21.7	5	16.1	7	31.8	12	44.4	4	23.5	2	18.2
競技力向上	86	20.3	20	20.2	43	19.8	4	12.9	8	36.4	9	33.3	2	11.8	0	0.0
運動能力の向上	84	19.8	23	23.2	40	18.4	5	16.1	6	27.3	8	29.6	2	11.8	0	0.0
運動能力の維持	72	17.0	21	21.2	26	12.0	4	12.9	9	40.9	8	29.6	4	23.5	0	0.0
パフォーマンスの向上	125	29.5	30	30.3	64	29.5	6	19.4	8	36.4	13	48.1	2	11.8	2	18.2
パフォーマンスの維持	91	21.5	19	19.2	41	18.9	6	19.4	7	31.8	12	44.4	4	23.5	2	18.2
運動時の適切なエネルギーや 栄養素の補給	93	21.9	22	22.2	41	18.9	4	12.9	11	50.0	8	29.6	5	29.4	2	18.2
練習が強化・多い時期のエネルギ ーや栄養素の補給	79	18.6	18	18.2	39	18.0	3	9.7	10	45.5	6	22.2	3	17.6	0	0.0
合宿や遠征時のエネルギーや 栄養素の補給	63	14.9	18	18.2	33	15.2	2	6.5	7	31.8	2	7.4	1	5.9	0	0.0
身体機能を補助・強化	38	9.0	7	7.1	17	7.8	1	3.2	6	27.3	5	18.5	2	11.8	0	0.0
水分補給	99	23.3	19	19.2	45	20.7	4	12.9	7	31.8	12	44.4	8	47.1	4	36.4
摂取不足の不安感を解消	9	2.1	2	2.0	6	2.8	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0
摂取していれば安心感が得られる	12	2.8	2	2.0	7	3.2	0	0.0	1	4.5	2	7.4	0	0.0	0	0.0
簡単に欲しい成分が摂取できる	32	7.5	5	5.1	16	7.4	2	6.5	5	22.7	3	11.1	0	0.0	1	9.1
食事よりも安価に栄養摂取できる	16	3.8	4	4.0	8	3.7	2	6.5	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0
食事よりも簡単に栄養摂取できる	35	8.3	5	5.1	22	10.1	3	9.7	1	4.5	3	11.1	0	0.0	1	9.1
美容	29	6.8	2	2.0	16	7.4	2	6.5	3	13.6	6	22.2	0	0.0	0	0.0
アンチエイジング	16	3.8	0	0.0	7	3.2	1	3.2	3	13.6	4	14.8	0	0.0	1	9.1
その他	2	0.5	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	9.1

2: 「あなたがサプリメントを「必要」と考える理由として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-4 サプリメントの使用歴（製品）-幼児期・小学校時代- アスリート

	アスリート (N=439)				高校生 (N=105)				大学生 (N=223)				大学院生含む 19-29 歳 (N=32)			
	幼児期 (6歳未満)		小学生 (6~12歳)		幼児期 (6歳未満)		小学生 (6~12歳)		幼児期 (6歳未満)		小学生 (6~12歳)		幼児期 (6歳未満)		小学生 (6~12歳)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している製品 ¹⁾	108	24.6	230	52.4	15	14.3	63	60.0	88	39.5	141	63.2	2	6.3	14	43.8
飲むゼリー(inゼリー・ボディメンテなど)	108	24.6	230	52.4	15	14.3	63	60.0	88	39.5	141	63.2	2	6.3	14	43.8
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	159	36.2	190	43.3	36	34.3	6	5.7	109	48.9	141	63.2	3	9.4	15	46.9
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	4	0.9	27	6.2	1	1.0	3	2.9	3	1.3	23	10.3	0	0.0	0	0.0
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	10	2.3	36	8.2	1	1.0	3	2.9	7	3.1	30	13.5	1	3.1	1	3.1
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	9	2.1	37	8.4	1	1.0	16	15.2	8	3.6	13	5.8	0	0.0	2	6.3
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	30	6.8	68	15.5	2	1.9	2	1.9	24	10.8	50	22.4	1	3.1	4	12.5
健康食品の飲料(青汁など)	7	1.6	10	2.3	2	1.9	0	0.0	3	1.3	6	2.7	1	3.1	1	3.1
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	1	0.2	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	1	0.2	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	2	0.5	4	0.9	1	1.0	4	3.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
プロテイン剤	5	1.1	28	6.4	0	0.0	1	1.0	4	1.8	24	10.8	0	0.0	0	0.0
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	6	1.4	11	2.5	1	1.0	2	1.9	5	2.2	8	3.6	0	0.0	0	0.0
鉄剤(病院で処方されるもの)	2	0.5	7	1.6	1	1.0	1	1.0	0	0.0	5	2.2	0	0.0	0	0.0
鉄剤(市販のもの)	1	0.2	8	1.8	1	1.0	4	3.8	0	0.0	4	1.8	0	0.0	0	0.0
カルシウム剤	10	2.3	9	2.1	5	4.8	0	0.0	5	2.2	6	2.7	0	0.0	0	0.0
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	0	0.0	2	0.5	0	0.0	2	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	4	0.9	25	5.7	1	1.0	5	4.8	3	1.3	18	8.1	0	0.0	0	0.0
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLEモンなど)	9	2.1	15	3.4	3	2.9	1	1.0	6	2.7	11	4.9	0	0.0	0	0.0
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	1	0.2	10	2.3	0	0.0	2	1.9	1	0.4	5	2.2	0	0.0	0	0.0
カルシウムが強化・添加された食品	8	1.8	8	1.8	2	1.9	1	1.0	5	2.2	4	1.8	0	0.0	1	3.1
食物繊維が強化・添加された食品	0	0.0	2	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.9	0	0.0	0	0.0
強化米(サブリ米など)	3	0.7	1	0.2	2	1.9	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	0	0.0	36	8.2	0	0.0	35	33.3	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0
使用している製品はない/覚えていない/わからない	239	54.4	190	43.3	58	55.2	81	77.1	92	41.3	52	23.3	25	78.1	14	43.8

1:「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-4 サプリメントの使用歴（製品）-幼児期・小学校時代- アスリート（続き）

	30～39 歳 (N=22)		40～49 歳 (N=27)		50～59 歳 (N=18)		60～69 歳 (N=12)									
	幼児期 (6歳未満)		小学生 (6～12歳)		幼児期 (6歳未満)		小学生 (6～12歳)		幼児期 (6歳未満)		小学生 (6～12歳)		幼児期 (6歳未満)		小学生 (6～12歳)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している製品 ¹⁾																
飲むゼリー(inゼリー・ボディメンテなど)	2	9.1	9	40.9	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0	1	8.3	1	8.3
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	4	18.2	14	63.6	2	7.4	9	33.3	4	22.2	4	22.2	1	8.3	1	8.3
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	0	0.0	2	9.1	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	0	0.0	3	13.6	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	5.6	0	0.0	1	8.3
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	1	4.5	10	45.5	0	0.0	1	3.7	1	5.6	1	5.6	1	8.3	0	0.0
健康食品の飲料(青汁など)	1	4.5	2	9.1	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
プロテイン剤	0	0.0	0	0.0	1	3.7	2	7.4	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
鉄剤(病院で処方されるもの)	1	4.5	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
鉄剤(市販のもの)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
カルシウム剤	0	0.0	2	9.1	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	0	0.0	1	4.5	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLEモンなど)	0	0.0	3	13.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	0	0.0	3	13.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
カルシウムが強化・添加された食品	1	4.5	2	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食物繊維が強化・添加された食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
強化米(サプリ米など)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	6.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
使用している製品はない/覚えていない/わからない	15	68.2	7	31.8	24	88.9	11	40.7	14.0	77.8	14	77.8	11	91.7	11	91.7

1: 「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・きっかけ・使用有無）- 中学・高校・学生時代 - アスリート

	アスリート(N=439)						高校生 (N=105)						大学生 (N=223)						
	中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代 (大 学・短期大学・ 大学院・専門学 校等) (n=301) ¹		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代 (大 学・短期大学・ 大学院・専門学 校等)		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代 (大 学・短期大学・ 大学院・専門学 校等)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
使用して いる製品 ²																			
飲むゼリー (in ゼリー・ボディメンテなど)	258	58.8	298	67.9	192	63.8	81	77.1	89	84.8	-	-	141	63.2	161	72.2	157	70.4	
スポーツドリンク (アクエリアス・ポカリス エットなど)	281	64.0	325	74.0	207	68.8	84	80.0	91	86.7	-	-	141	63.2	161	72.2	154	69.1	
エナジードリンク (レッドブル・モンスター など)	56	12.8	132	30.1	103	34.2	25	23.8	43	41.0	-	-	23	10.3	69	30.9	84	37.7	
アミノ酸飲料 (アミノバリュー・ヴァームな ど)	54	12.3	122	27.8	104	34.6	7	6.7	23	21.9	-	-	30	13.5	73	32.7	72	32.3	
ショット系ドリンク (リポビタンDなど)	34	7.7	75	17.1	66	21.9	10	9.5	22	21.0	-	-	13	5.8	32	14.3	41	18.4	
固形のスポーツバー (カロリーメイト・エ ネルギーバーなど)	113	25.7	163	37.1	101	33.6	39	37.1	57	54.3	-	-	50	22.4	72	32.3	71	31.8	
健康食品の飲料 (青汁など)	19	4.3	18	4.1	16	5.3	6	5.7	8	7.6	-	-	6	2.7	4	1.8	9	4.0	
健康食品のカプセル (にんにく卵黄・黒 酢カプセルなど)	3	0.7	8	1.8	7	2.3	0	0.0	2	1.9	-	-	0	0.0	4	1.8	2	0.9	
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品 (ハ ーブエキス・ハトムギエキスなど)	1	0.2	3	0.7	4	1.3	0	0.0	1	1.0	-	-	1	0.4	2	0.9	4	1.8	
生薬 (薬効のある植物などを加工した成 分) の入った製品・食品	1	0.2	2	0.5	4	1.3	0	0.0	0	0.0	-	-	0	0.0	1	0.4	2	0.9	
機能をもった糖質 (オリゴ糖・パラチノー スなど) の製品・食品	3	0.7	11	2.5	7	2.3	3	2.9	7	6.7	-	-	0	0.0	4	1.8	6	2.7	
プロテイン剤	61	13.9	182	41.5	149	49.5	24	22.9	57	54.3	-	-	24	10.8	101	45.3	112	50.2	
ビタミン剤 (各ビタミン・マルチビタミンな ど)	22	5.0	65	14.8	87	28.9	9	8.6	17	16.2	-	-	8	3.6	33	14.8	63	28.3	
鉄剤 (病院で処方されるもの)	12	2.7	15	3.4	14	4.7	5	4.8	3	2.9	-	-	5	2.2	8	3.6	11	4.9	
鉄剤 (市販のもの)	10	2.3	24	5.5	24	8.0	3	2.9	7	6.7	-	-	4	1.8	12	5.4	20	9.0	
カルシウム剤	14	3.2	15	3.4	10	3.3	4	3.8	5	4.8	-	-	6	2.7	7	3.1	7	3.1	
たんぱく質が強化された食品 (TANPACT など)	6	1.4	24	5.5	24	8.0	5	4.8	11	10.5	-	-	0	0.0	12	5.4	20	9.0	
アミノ酸の製品 (アミノバイタルなど)	30	6.8	81	18.5	67	22.3	7	6.7	26	24.8	-	-	18	8.1	41	18.4	48	21.5	
ビタミン類が強化・添加された食品 (CC レモンなど)	22	5.0	46	10.5	44	14.6	6	5.7	15	14.3	-	-	11	4.9	23	10.3	33	14.8	
鉄が強化・添加された食品 (鉄強化ヨー グルトなど)	12	2.7	25	5.7	24	8.0	3	2.9	7	6.7	-	-	5	2.2	13	5.8	19	8.5	
カルシウムが強化・添加された食品	11	2.5	16	3.6	13	4.3	3	2.9	3	2.9	-	-	4	1.8	7	3.1	9	4.0	
食物繊維が強化・添加された食品	6	1.4	10	2.3	9	3.0	2	1.9	5	4.8	-	-	2	0.9	3	1.3	4	1.8	
強化米 (サブプリ米など)	2	0.5	2	0.5	1	0.3	0	0.0	0	0.0	-	-	0	0.0	1	0.4	1	0.4	
機能をもった脂質 (中鎖脂肪酸 (MCT)・ アマニ油・魚油 (DHA,EPA)) の製品・食 品	2	0.5	4	0.9	10	3.3	0	0.0	2	1.9	-	-	1	0.4	1	0.4	7	3.1	
使用している製品はない/覚えていない/ わからない	100	22.8	47	10.7	20	6.6	10	9.5	2	1.9	-	-	52	23.3	19	8.5	9	4.0	

1: 回答者 n=301:高校生 105 名、高校卒業後社会人になった者 33 名を除く

2: 「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・きっかけ・使用有無）-中学・高校・学生時代- アスリート（続き）

		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)						30~39 歳 (N=22)						40~49 歳 (N=27)					
		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大 学・短期大学・ 大学院・専門学 校等)		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大 学・短期大学・ 大学院・専門学 校等)		中学生 (12~15 歳)		高校生(1 5~18 歳)		学生時代(大 学・短期大学・ 大学院・専門学 校等)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用して いる製品 ²	飲むゼリー(in ゼリー・ボディメンテなど)	16	50.0	21	65.6	4	12.5	13	59.1	15	68.2	18	81.8	4	14.8	8	29.6	6	22.2
	スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリス エットなど)	17	53.1	22	68.8	7	21.9	14	63.6	17	77.3	20	90.9	14	51.9	17	63.0	13	48.1
	エナジードリンク(レッドブル・モンスター など)	3	9.4	13	40.6	2	6.3	2	9.1	4	18.2	11	50.0	1	3.7	1	3.7	3	11.1
	アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームな ど)	5	15.6	9	28.1	5	15.6	8	36.4	10	45.5	13	59.1	1	3.7	3	11.1	7	25.9
	ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	3	9.4	4	12.5	4	12.5	2	9.1	7	31.8	9	40.9	2	7.4	5	18.5	4	14.8
	固形のスポーツバー(カロリーメイト・エ ネルギーバーなど)	5	15.6	11	34.4	3	9.4	11	50.0	11	50.0	15	68.2	3	11.1	6	22.2	7	25.9
	健康食品の飲料(青汁など)	1	3.1	1	3.1	0	0.0	4	18.2	3	13.6	4	18.2	2	7.4	2	7.4	3	11.1
	健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒 酢カプセルなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	1	4.5	2	7.4	2	7.4	3	11.1
	エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハ ーブエキス・ハトムギエキスなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	生薬(薬効のある植物などを加工した成 分)の入った製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	3.7	1	3.7	1	3.7
	機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノー スなど)の製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	プロテイン剤	5	15.6	8	25.0	5	15.6	3	13.6	7	31.8	14	63.6	4	14.8	5	18.5	10	37.0
	ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンな ど)	1	3.1	4	12.5	3	9.4	2	9.1	5	22.7	10	45.5	2	7.4	3	11.1	5	18.5
	鉄剤(病院で処方されるもの)	0	0.0	1	3.1	0	0.0	1	4.5	2	9.1	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	3.7
	鉄剤(市販のもの)	2	6.3	1	3.1	0	0.0	1	4.5	1	4.5	2	9.1	0	0.0	1	3.7	1	3.7
	カルシウム剤	1	3.1	0	0.0	0	0.0	2	9.1	2	9.1	2	9.1	1	3.7	1	3.7	1	3.7
	たんぱく質が強化された食品(TANPACT など)	1	3.1	1	3.1	1	3.1	0	0.0	0	0.0	2	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	2	6.3	5	15.6	2	6.3	3	13.6	6	27.3	9	40.9	0	0.0	1	3.7	4	14.8
	ビタミン類が強化・添加された食品(CC レモンなど)	0	0.0	1	3.1	1	3.1	2	9.1	5	22.7	7	31.8	1	3.7	1	3.7	2	7.4
	鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨー グルトなど)	1	3.1	0	0.0	0	0.0	3	13.6	4	18.2	4	18.2	0	0.0	1	3.7	1	3.7
	カルシウムが強化・添加された食品	0	0.0	1	3.1	0	0.0	2	9.1	4	18.2	2	9.1	2	7.4	1	3.7	1	3.7
食物繊維が強化・添加された食品	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	2	9.1	1	3.7	1	3.7	2	7.4	
強化米(サブリ米など)	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・ アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食 品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	4.5	2	9.1	0	0.0	0	0.0	1	3.7	
使用している製品はない/覚えていない/ わからない	9	28.1	4	12.5	3	9.4	6	27.3	4	18.2	0	0.0	5	18.5	7	25.9	3	11.1	

2: 「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・きっかけ・使用有無）- 中学・高校・学生時代 - アスリート（続き）

	50~59 歳 (N=18)						60~69 歳 (N=12)					
	中学生(12~15 歳)		高校生(15~18 歳)		学生時代(大学・短期 大学・大学院・専門学 校等)		中学生(12~15 歳)		高校生(15~18 歳)		学生時代(大学・短期 大学・大学院・専門学 校等)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している 製品 ²												
飲むゼリー(in ゼリー・ボディメンテなど)	2	11.1	3	16.7	4	22.2	1	8.3	1	8.3	3	25.0
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	10	55.6	14	77.8	7	38.9	1	8.3	3	25.0	6	50.0
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	2	11.1	2	11.1	2	11.1	0	0.0	0	0.0	1	8.3
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	3	16.7	4	22.2	5	27.8	0	0.0	0	0.0	2	16.7
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	3	16.7	4	22.2	4	22.2	1	8.3	1	8.3	4	33.3
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	4	22.2	5	27.8	3	16.7	1	8.3	1	8.3	2	16.7
健康食品の飲料(青汁など)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
プロテイン剤	1	5.6	4	22.2	5	27.8	0	0.0	0	0.0	3	25.0
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	0	0.0	2	11.1	3	16.7	0	0.0	1	8.3	3	25.0
鉄剤(病院で処方されるもの)	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
鉄剤(市販のもの)	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	8.3	1	8.3
カルシウム剤	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
たんぱく質が強化された食品(TANPACT など)	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	0	0.0	2	11.1	2	11.1	0	0.0	0	0.0	2	16.7
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLEモンなど)	2	11.1	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
カルシウムが強化・添加された食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
食物繊維が強化・添加された食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
強化米(サブリ米など)	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
使用している製品はない/覚えていない/わからない	7	38.9	3	16.7	3	16.7	11	91.7	8	66.7	2	16.7

2: 「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・きっかけ・使用有無）-中学・高校・学生時代- アスリート（続き）

		アスリート(N=439)						高校生 (N=105)						大学生 (N=223)					
使用目的		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=301) ³		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
	エネルギー補給	250	56.9	310	70.6	216	71.8	77	73.3	87	82.9	-	-	132	59.2	170	76.2	163	73.1
	足りない栄養素の補給	96	21.9	166	37.8	139	46.2	30	28.6	47	44.8	-	-	45	20.2	88	39.5	98	43.9
	栄養バランスを整える	43	9.8	75	17.1	84	27.9	13	12.4	27	25.7	-	-	16	7.2	33	14.8	53	23.8
	偏食への対応	11	2.5	16	3.6	21	7.0	3	2.9	6	5.7	-	-	3	1.3	5	2.2	13	5.8
	健康維持・増進	22	5.0	35	8.0	41	13.6	6	5.7	12	11.4	-	-	10	4.5	15	6.7	26	11.7
	健康への不安感の解消	6	1.4	9	2.1	8	2.7	1	1.0	2	1.9	-	-	1	0.4	3	1.3	5	2.2
	病気・疾病の予防	10	2.3	21	4.8	14	4.7	6	5.7	7	6.7	-	-	1	0.4	8	3.6	10	4.5
	病気・疾病の治療・改善	13	3.0	16	3.6	14	4.7	6	5.7	5	4.8	-	-	3	1.3	6	2.7	9	4.0
	ケガの予防	28	6.4	57	13.0	42	14.0	14	13.3	21	20.0	-	-	9	4.0	26	11.7	29	13.0
	ケガの治療・回復	17	3.9	39	8.9	38	12.6	7	6.7	11	10.5	-	-	3	1.3	18	8.1	24	10.8
	運動中の疲労の軽減	49	11.2	97	22.1	85	28.2	13	12.4	25	23.8	-	-	27	12.1	52	23.3	58	26.0
	疲労回復	83	18.9	158	36.0	141	46.8	20	19.0	38	36.2	-	-	45	20.2	86	38.6	99	44.4
	運動中に失った栄養素のリカバリー	55	12.5	97	22.1	71	23.6	19	18.1	35	33.3	-	-	23	10.3	43	19.3	49	22.0
	良好な発育・発達	18	4.1	17	3.9	8	2.7	8	7.6	7	6.7	-	-	4	1.8	3	1.3	6	2.7
	身長を伸ばす	25	5.7	14	3.2	3	1.0	8	7.6	6	5.7	-	-	10	4.5	3	1.3	1	0.4
	減量・ダイエット	2	0.5	11	2.5	18	6.0	0	0.0	4	3.8	-	-	1	0.4	5	2.2	13	5.8
	体重の増量	18	4.1	51	11.6	39	13.0	6	5.7	14	13.3	-	-	6	2.7	29	13.0	31	13.9
	体重の維持	9	2.1	26	5.9	28	9.3	3	2.9	12	11.4	-	-	1	0.4	8	3.6	22	9.9
	筋力のアップ	46	10.5	137	31.2	122	40.5	20	19.0	50	47.6	-	-	17	7.6	67	30.0	87	39.0
	筋力の維持	21	4.8	78	17.8	70	23.3	11	10.5	30	28.6	-	-	5	2.2	40	17.9	53	23.8
	競技力向上	44	10.0	95	21.6	78	25.9	14	13.3	34	32.4	-	-	20	9.0	46	20.6	58	26.0
	運動能力の向上	42	9.6	89	20.3	73	24.3	19	18.1	34	32.4	-	-	14	6.3	42	18.8	49	22.0
	運動能力の維持	29	6.6	57	13.0	47	15.6	11	10.5	23	21.9	-	-	10	4.5	26	11.7	31	13.9
	パフォーマンスの向上	61	13.9	130	29.6	110	36.5	24	22.9	41	39.0	-	-	27	12.1	68	30.5	72	32.3
	パフォーマンスの維持	36	8.2	74	16.9	58	19.3	14	13.3	26	24.8	-	-	14	6.3	38	17.0	40	17.9
	運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	51	11.6	70	15.9	69	22.9	16	15.2	22	21.0	-	-	22	9.9	34	15.2	46	20.6
	練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	34	7.7	66	15.0	55	18.3	9	8.6	22	21.0	-	-	17	7.6	33	14.8	41	18.4
	合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	32	7.3	58	13.2	46	15.3	10	9.5	20	19.0	-	-	14	6.3	26	11.7	32	14.3
	身体機能を補助・強化	11	2.5	29	6.6	31	10.3	4	3.8	8	7.6	-	-	3	1.3	14	6.3	19	8.5
	水分補給	111	25.3	144	32.8	106	35.2	26	24.8	36	34.3	-	-	47	21.1	63	28.3	64	28.7
	摂取不足の不安感を解消	2	0.5	10	2.3	10	3.3	1	1.0	3	2.9	-	-	0	0.0	4	1.8	6	2.7
	摂取していれば安心感が得られる	5	1.1	9	2.1	11	3.7	1	1.0	3	2.9	-	-	1	0.4	4	1.8	8	3.6
	簡単に欲しい成分が摂取できる	12	2.7	18	4.1	21	7.0	5	4.8	4	3.8	-	-	5	2.2	11	4.9	15	6.7
	食事よりも安価に栄養摂取できる	4	0.9	7	1.6	8	2.7	2	1.9	3	2.9	-	-	1	0.4	3	1.3	5	2.2
	食事よりも簡便に栄養摂取できる	16	3.6	25	5.7	27	9.0	3	2.9	6	5.7	-	-	8	3.6	14	6.3	19	8.5
	美容	2	0.5	4	0.9	10	3.3	1	1.0	1	1.0	-	-	0	0.0	2	0.9	8	3.6
	アンチエイジング	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	-	-	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	チームや保護者等から配布・提供されたから	22	5.0	26	5.9	8	2.7	10	9.5	14	13.3	-	-	5	2.2	6	2.7	5	2.2
	サンプルでもらったから	3	0.7	5	1.1	4	1.3	1	1.0	1	1.0	-	-	1	0.4	1	0.4	3	1.3
	その他	4	0.9	3	0.7	2	0.7	1	1.0	1	1.0	-	-	3	1.3	0	0.0	2	0.9
	特に目的はない	5	1.1	1	0.2	1	0.3	0	0.0	0	0.0	-	-	5	2.2	1	0.4	0	0.0

3:「選択した製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・きっかけ・使用有無）-中学・高校・学生時代- アスリート（続き）

		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)						30~39 歳 (N=22)						40~49 歳 (N=27)					
		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等)		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等)		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用 目的 ³⁾	エネルギー補給	19	59.4	22	68.8	19	59.4	10	45.5	12	54.5	16	72.7	9	33.3	13	48.1	8	29.6
	足りない栄養素の補給	7	21.9	7	21.9	12	37.5	7	31.8	12	54.5	16	72.7	6	22.2	9	33.3	9	33.3
	栄養バランスを整える	4	12.5	5	15.6	9	28.1	3	13.6	4	18.2	13	59.1	6	22.2	4	14.8	7	25.9
	偏食への対応	2	6.3	2	6.3	1	3.1	1	4.5	1	4.5	3	13.6	1	3.7	1	3.7	2	7.4
	健康維持・増進	2	6.3	1	3.1	4	12.5	1	4.5	4	18.2	5	22.7	3	11.1	2	7.4	3	11.1
	健康への不安感の解消	1	3.1	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	4.5	2	9.1	2	7.4	2	7.4	0	0.0
	病気・疾病の予防	0	0.0	1	3.1	0	0.0	1	4.5	1	4.5	1	4.5	2	7.4	2	7.4	1	3.7
	病気・疾病の治療・改善	1	3.1	2	6.3	0	0.0	1	4.5	1	4.5	3	13.6	2	7.4	2	7.4	2	7.4
	ケガの予防	0	0.0	4	12.5	4	12.5	3	13.6	4	18.2	6	27.3	2	7.4	2	7.4	2	7.4
	ケガの治療・回復	2	6.3	4	12.5	3	9.4	3	13.6	4	18.2	8	36.4	2	7.4	2	7.4	2	7.4
	運動中の疲労の軽減	3	9.4	7	21.9	7	21.9	4	18.2	9	40.9	10	45.5	2	7.4	4	14.8	6	22.2
	疲労回復	6	18.8	13	40.6	16	50.0	6	27.3	10	45.5	15	68.2	4	14.8	7	25.9	5	18.5
	運動中に失った栄養素のリカバリー	3	9.4	5	15.6	6	18.8	7	31.8	9	40.9	11	50.0	1	3.7	3	11.1	2	7.4
	良好な発育・発達	1	3.1	2	6.3	1	3.1	1	4.5	3	13.6	0	0.0	3	11.1	2	7.4	1	3.7
	身長を伸ばす	1	3.1	0	0.0	0	0.0	3	13.6	2	9.1	0	0.0	3	11.1	2	7.4	1	3.7
	減量・ダイエット	0	0.0	0	0.0	3	9.4	0	0.0	1	4.5	2	9.1	1	3.7	1	3.7	0	0.0
	体重の増量	1	3.1	2	6.3	1	3.1	3	13.6	1	4.5	3	13.6	2	7.4	4	14.8	2	7.4
	体重の維持	1	3.1	2	6.3	2	6.3	2	9.1	2	9.1	3	13.6	2	7.4	2	7.4	1	3.7
	筋力のアップ	2	6.3	6	18.8	9	28.1	5	22.7	8	36.4	13	59.1	2	7.4	5	18.5	7	25.9
	筋力の維持	1	3.1	2	6.3	5	15.6	2	9.1	3	13.6	5	22.7	1	3.7	2	7.4	2	7.4
	競技力向上	2	6.3	6	18.8	6	18.8	4	18.2	4	18.2	8	36.4	4	14.8	5	18.5	3	11.1
	運動能力の向上	1	3.1	2	6.3	7	21.9	4	18.2	6	27.3	9	40.9	4	14.8	4	14.8	5	18.5
	運動能力の維持	1	3.1	1	3.1	5	15.6	3	13.6	4	18.2	5	22.7	3	11.1	2	7.4	2	7.4
	パフォーマンスの向上	3	9.4	6	18.8	12	37.5	4	18.2	7	31.8	12	54.5	3	11.1	7	25.9	9	33.3
	パフォーマンスの維持	2	6.3	3	9.4	5	15.6	4	18.2	3	13.6	6	27.3	1	3.7	3	11.1	2	7.4
	運動時の適切なエネルギーや 栄養素の補給	3	9.4	2	6.3	3	9.4	7	31.8	6	27.3	11	50.0	3	11.1	4	14.8	4	14.8
	練習が強化・多い時期のエネル ギーや栄養素の補給	3	9.4	2	6.3	2	6.3	4	18.2	4	18.2	7	31.8	1	3.7	3	11.1	2	7.4
	合宿や遠征時のエネルギーや 栄養素の補給	3	9.4	3	9.4	3	9.4	4	18.2	4	18.2	7	31.8	1	3.7	2	7.4	1	3.7
	身体機能を補助・強化	0	0.0	2	6.3	2	6.3	2	9.1	2	9.1	5	22.7	2	7.4	3	11.1	3	11.1
	水分補給	8	25.0	9	28.1	10	31.3	9	40.9	8	36.4	12	54.5	12	44.4	13	48.1	9	33.3
	摂取不足の不安感を解消	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	3	13.6	1	3.7	1	3.7	0	0.0
	摂取していれば安心感が得ら れる	0	0.0	1	3.1	1	3.1	1	4.5	0	0.0	1	4.5	1	3.7	1	3.7	0	0.0
	簡単に欲しい成分が摂取でき る	0	0.0	1	3.1	1	3.1	0	0.0	1	4.5	5	22.7	2	7.4	1	3.7	0	0.0
	食事よりも安価に栄養摂取でき る	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	2	9.1	1	3.7	1	3.7	0	0.0
	食事よりも簡単に栄養摂取でき る	1	3.1	2	6.3	4	12.5	1	4.5	0	0.0	1	4.5	2	7.4	2	7.4	2	7.4
	美容	1	3.1	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	アンチエイジング	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	チームや保護者等から配布・提 供されたから	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	18.2	4	18.2	1	4.5	2	7.4	2	7.4	2	7.4
	サンプルでもらったから	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	9.1	0	0.0	1	3.7	1	3.7	1	3.7
	その他	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	特に目的はない	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

3: 「選択した製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・きっかけ・使用有無）-中学・高校・学生時代- アスリート（続き）

使用目的 ⁷	50～59 歳 (N=18)						60～69 歳 (N=12)					
	中学生(12～15 歳)		高校生(15～18 歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)		中学生(12～15 歳)		高校生(15～18 歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
エネルギー補給	3	16.7	4	22.2	5	27.8	0	0.0	2	16.7	5	41.7
足りない栄養素の補給	1	5.6	2	11.1	1	5.6	0	0.0	1	8.3	3	25.0
栄養バランスを整える	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	8.3	2	16.7
偏食への対応	1	5.6	1	5.6	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
健康維持・増進	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	1	8.3	2	16.7
健康への不安感の解消	0	0.0	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
病気・疾病の予防	0	0.0	1	5.6	1	5.6	0	0.0	1	8.3	1	8.3
病気・疾病の治療・改善	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ケガの予防	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
ケガの治療・回復	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
運動中の疲労の軽減	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	3	25.0
疲労回復	1	5.6	3	16.7	3	16.7	1	8.3	1	8.3	3	25.0
運動中に失った栄養素のリカバリー	2	11.1	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	25.0
良好な発育・発達	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
身長を伸ばす	0	0.0	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
減量・ダイエット	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
体重の増量	0	0.0	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	8.3
体重の維持	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
筋力のアップ	0	0.0	1	5.6	3	16.7	0	0.0	0	0.0	3	25.0
筋力の維持	1	5.6	1	5.6	3	16.7	0	0.0	0	0.0	2	16.7
競技力向上	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	2	16.7
運動能力の向上	0	0.0	1	5.6	1	5.6	0	0.0	0	0.0	2	16.7
運動能力の維持	1	5.6	1	5.6	2	11.1	0	0.0	0	0.0	2	16.7
パフォーマンスの向上	0	0.0	1	5.6	2	11.1	0	0.0	0	0.0	3	25.0
パフォーマンスの維持	1	5.6	1	5.6	2	11.1	0	0.0	0	0.0	3	25.0
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	0	0.0	2	11.1	3	16.7	0	0.0	0	0.0	2	16.7
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	0	0.0	2	11.1	2	11.1	0	0.0	0	0.0	1	8.3
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	0	0.0	2	11.1	2	11.1	0	0.0	1	8.3	1	8.3
身体機能を補助・強化	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	1	8.3
水分補給	8	44.4	12	66.7	6	33.3	1	8.3	3	25.0	5	41.7
摂取不足の不安感を解消	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
摂取していれば安心感が得られる	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
簡単に欲しい成分が摂取できる	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食事よりも安価に栄養摂取できる	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食事よりも簡単に栄養摂取できる	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3	1	8.3	1	8.3
美容	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
アンチエイジング	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
チームや保護者等から配布・提供されたから	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
サンプルでもらったから	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
特に目的はない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

3: 「選択した製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・きっかけ・使用有無）-中学・高校・学生時代- アスリート（続き）

		アスリート(N=439)						高校生 (N=105)						大学生 (N=223)					
		中学生(12~15歳)		高校生(15~18歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)(n=301) ¹⁾		中学生(12~15歳)		高校生(15~18歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)		中学生(12~15歳)		高校生(15~18歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)	
		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
使用したきっかけ ⁴⁾	保護者に勧められた	182	41.5	154	35.1	55	18.3	58	55.2	49	46.7	-	-	88	39.5	76	34.1	45	21.8
	兄弟姉妹に勧められた	25	5.7	28	6.4	16	5.3	13	12.4	9	8.6	-	-	9	4.0	14	6.3	12	5.8
	監督・顧問・コーチなど指導者に勧められた	107	24.4	161	36.7	87	28.9	31	29.5	43	41.0	-	-	53	23.8	80	35.9	59	28.6
	トレーナーに勧められた	27	6.2	49	11.2	41	13.6	11	10.5	20	19.0	-	-	8	3.6	20	9.0	30	14.6
	先輩・後輩・チームメイトなど選手に勧められた	49	11.2	103	23.5	95	31.6	13	12.4	30	28.6	-	-	23	10.3	48	21.5	66	32.0
	友人・知人に勧められた	36	8.2	59	13.4	49	16.3	10	9.5	18	17.1	-	-	19	8.5	29	13.0	35	17.0
	公認スポーツ栄養士に勧められた	1	0.2	9	2.1	5	1.7	0	0.0	6	5.7	-	-	0	0.0	2	0.9	3	1.5
	管理栄養士・栄養士に勧められた	2	0.5	6	1.4	8	2.7	0	0.0	4	3.8	-	-	1	0.4	0	0.0	4	1.9
	医師に勧められた	8	1.8	13	3.0	12	4.0	2	1.9	3	2.9	-	-	4	1.8	7	3.1	8	3.9
	薬剤師に勧められた	0	0.0	1	0.2	2	0.7	0	0.0	0	0.0	-	-	0	0.0	1	0.4	1	0.5
	治療院の人から勧められた	5	1.1	8	1.8	5	1.7	3	2.9	3	2.9	-	-	2	0.9	5	2.2	4	1.9
	企業の担当者から勧められた	0	0.0	3	0.7	4	1.3	0	0.0	0	0.0	-	-	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	店の店員に勧められた	2	0.5	3	0.7	2	0.7	1	1.0	0	0.0	-	-	1	0.4	1	0.4	0	0.0
	症状があった	7	1.6	13	3.0	14	4.7	3	2.9	2	1.9	-	-	3	1.3	9	4.0	8	3.9
	パフォーマンスが落ちた	3	0.7	8	1.8	14	4.7	1	1.0	2	1.9	-	-	1	0.4	5	2.2	8	3.9
	使用している人のSNS等で知った	5	1.1	15	3.4	13	4.3	2	1.9	2	1.9	-	-	2	0.9	12	5.4	9	4.4
	広告(インターネット、テレビ、雑誌)	10	2.3	18	4.1	17	5.6	4	3.8	4	3.8	-	-	2	0.9	5	2.2	7	3.4
	チームで配布された	23	5.2	34	7.7	17	5.6	10	9.5	13	12.4	-	-	8	3.6	14	6.3	12	5.8
	その他	4	0.9	9	2.1	9	3.0	0	0.0	4	3.8	-	-	4	1.8	4	1.8	5	2.4
	特にきっかけはない	46	10.5	55	12.5	61	20.3	10	9.5	13	12.4	-	-	27	12.1	31	13.9	47	22.8
サプリメント使用の有無 ⁵⁾	使用していた					186	61.8											138	67.0
	使用していなかった					79	26.2											49	23.8
	わからない					12	4.0											9	4.4
	覚えていない					15	5.0											9	4.4

1: 回答者 n=301:高校生 105名、高校卒業後社会人になった者 33名を除く

4: 「選択した製品の「使用したきっかけ」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

5: 「あなたは学生時代にサプリメントを使用していましたか。」

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・きっかけ・使用有無）-中学・高校・学生時代- アスリート（続き）

		大学院生含む 19~29 歳 (N=32)						30~39 歳 (N=22)						40~49 歳 (N=27)					
		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等)		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等)		中学生 (12~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用したきっかけ ⁴	保護者に勧められた	12	37.5	12	37.5	3	11.5	12	54.5	7	31.8	4	19.0	11	40.7	8	29.6	3	15.0
	兄弟姉妹に勧められた	0	0.0	1	3.1	1	3.8	0	0.0	1	4.5	1	4.8	2	7.4	2	7.4	1	5.0
	監督・顧問・コーチなど指導者に勧められた	7	21.9	13	40.6	9	34.6	8	36.4	10	45.5	7	33.3	4	14.8	8	29.6	5	25.0
	トレーナーに勧められた	3	9.4	3	9.4	2	7.7	1	4.5	2	9.1	5	23.8	3	11.1	3	11.1	3	15.0
	先輩・後輩・チームメイトなど選手に勧められた	1	3.1	7	21.9	7	26.9	4	18.2	4	18.2	9	42.9	3	11.1	7	25.9	7	35.0
	友人・知人に勧められた	2	6.3	4	12.5	4	15.4	3	13.6	2	9.1	2	9.5	0	0.0	3	11.1	5	25.0
	公認スポーツ栄養士に勧められた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	管理栄養士・栄養士に勧められた	0	0.0	1	3.1	1	3.8	0	0.0	0	0.0	2	9.5	1	3.7	1	3.7	1	5.0
	医師に勧められた	0	0.0	1	3.1	1	3.8	1	4.5	1	4.5	1	4.8	0	0.0	0	0.0	1	5.0
	薬剤師に勧められた	0	0.0	0	0.0	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	治療院の人から勧められた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.0
	企業の担当者から勧められた	0	0.0	0	0.0	1	3.8	0	0.0	1	4.5	1	4.8	0	0.0	1	3.7	1	5.0
	店の店員に勧められた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	4.8	0	0.0	1	3.7	0	0.0
	症状があった	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	1	4.8	1	3.7	1	3.7	3	15.0
	パフォーマンスが落ちた	0	0.0	0	0.0	1	3.8	1	4.5	0	0.0	2	9.5	0	0.0	1	3.7	3	15.0
	使用している人のSNS等で知った	0	0.0	1	3.1	1	3.8	1	4.5	0	0.0	2	9.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	広告 (インターネット、テレビ、雑誌)	0	0.0	0	0.0	1	3.8	2	9.1	1	4.5	3	14.3	2	7.4	4	14.8	3	15.0
	チームで配布された	0	0.0	1	3.1	0	0.0	2	9.1	4	18.2	2	9.5	1	3.7	2	7.4	2	10.0
	その他	0	0.0	1	3.1	1	3.8	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0	2	10.0
	特にきっかけはない	2	6.3	2	6.3	6	23.1	1	4.5	2	9.1	5	23.8	3	11.1	2	7.4	2	10.0
サプリメント使用の有無 ⁵	使用していた					14	53.8					17	81.0					11	55.0
	使用していなかった					7	26.9					4	19.0					8	40.0
	わからない					1	3.8					0	0.0					0	0.0
	覚えていない					4	15.4					0	0.0					1	5.0

4: 「選択した製品の「使用したきっかけ」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

5: 「あなたは学生時代にサプリメントを使用していましたか。」

表 5-1-5 サプリメントの使用歴（使用有無・きっかけ）-中学・高校・学生時代- アスリート（続き）

	50～59 歳 (N=18)						60～69 歳 (N=12)						
	中学生(12～15 歳)		高校生(15～18 歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)		中学生(12～15 歳)		高校生(15～18 歳)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等)		
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	
使用したきっかけ ⁴	保護者に勧められた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3	2	16.7	0	0.0
	兄弟姉妹に勧められた	1	5.6	1	5.6	1	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	監督・顧問・コーチなど指導者に勧められた	3	16.7	5	27.8	4	40.0	1	8.3	2	16.7	3	30.0
	トレーナーに勧められた	1	5.6	1	5.6	1	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	先輩・後輩・チームメイトなど選手に勧められた	5	27.8	6	33.3	3	30.0	0	0.0	1	8.3	3	30.0
	友人・知人に勧められた	1	5.6	2	11.1	1	10.0	1	8.3	1	8.3	2	20.0
	公認スポーツ栄養士に勧められた	1	5.6	1	5.6	1	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	管理栄養士・栄養士に勧められた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	医師に勧められた	1	5.6	1	5.6	1	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	薬剤師に勧められた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	治療院の人から勧められた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	企業の担当者から勧められた	0	0.0	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0
	店の店員に勧められた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0
	症状があった	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	20.0
	パフォーマンスが落ちた	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	使用している人のSNS等で知った	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0
	広告(インターネット、テレビ、雑誌)	0	0.0	3	16.7	0	0.0	0	0.0	1	8.3	3	30.0
	チームで配布された	2	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
特にきっかけはない	3	16.7	5	27.8	1	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
サプリメント使用の有無 ⁵	使用していた					3	30.0					3	30.0
	使用していなかった					5	50.0					6	60.0
	わからない					2	20.0					0	0.0
	覚えていない					0	0.0					1	10.0

4: 「選択した製品の「使用したきっかけ」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

5: 「あなたは学生時代にサプリメントを使用していましたか。」

表 5-2-1 サプリメントの使用歴 (製品・目的) -現在- 指導者

	指導者(N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している製品 ¹⁾																		
飲むゼリー (in ゼリー・ボディメンテなど)	791	48.2	646	47.6	142	50.7	3	60.0	23	54.8	91	53.5	235	55.2	283	47.3	159	39.3
スポーツドリンク (アクエリアス・ポカリスエットなど)	1059	64.5	875	64.5	181	64.6	3	60.0	28	66.7	105	61.8	272	63.8	392	65.6	262	64.7
エナジードリンク (レッドブル・モンスターなど)	396	24.1	345	25.4	48	17.1	3	60.0	19	45.2	53	31.2	132	31.0	132	22.1	60	14.8
アミノ酸飲料 (アミノバリュー・ヴァームなど)	543	33.1	453	33.4	89	31.8	1	20.0	10	23.8	52	30.6	160	37.6	188	31.4	133	32.8
ショット系ドリンク (リポビタンDなど)	537	32.7	439	32.4	96	34.3	2	40.0	15	35.7	64	37.6	154	36.2	190	31.8	114	28.1
固形のスポーツバー (カロリーメイト・エネルギーバーなど)	572	34.9	470	34.7	100	35.7	2	40.0	20	47.6	68	40.0	148	34.7	210	35.1	126	31.1
健康食品の飲料 (青汁など)	238	14.5	181	13.3	55	19.6	2	40.0	2	4.8	23	13.5	66	15.5	96	16.1	51	12.6
健康食品のカプセル (にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	178	10.8	151	11.1	25	8.9	2	40.0	2	4.8	12	7.1	41	9.6	69	11.5	54	13.3
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品 (ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	63	3.8	52	3.8	11	3.9	0	0.0	0	0.0	4	2.4	18	4.2	25	4.2	16	4.0
生薬 (薬効のある植物などを加工した成分) の入った製品・食品	79	4.8	60	4.4	19	6.8	0	0.0	1	2.4	4	2.4	24	5.6	26	4.3	24	5.9
機能をもった糖質 (オリゴ糖・パラチノースなど) の製品・食品	101	6.2	74	5.5	27	9.6	0	0.0	1	2.4	16	9.4	30	7.0	37	6.2	17	4.2
プロテイン剤	371	22.6	316	23.3	55	19.6	0	0.0	18	42.9	68	40.0	101	23.7	113	18.9	71	17.5
ビタミン剤 (各ビタミン・マルチビタミンなど)	572	34.9	453	33.4	117	41.8	2	40.0	8	19.0	68	40.0	149	35.0	205	34.3	142	35.1
鉄剤 (病院で処方されるもの)	42	2.6	25	1.8	17	6.1	0	0.0	2	4.8	6	3.5	14	3.3	12	2.0	8	2.0
鉄剤 (市販のもの)	100	6.1	67	4.9	32	11.4	1	20.0	7	16.7	14	8.2	33	7.7	33	5.5	13	3.2
カルシウム剤	77	4.7	53	3.9	23	8.2	1	20.0	2	4.8	9	5.3	22	5.2	25	4.2	19	4.7
たんぱく質が強化された食品 (TANPACT など)	130	7.9	83	6.1	47	16.8	0	0.0	7	16.7	29	17.1	37	8.7	42	7.0	15	3.7
アミノ酸の製品 (アミノバイタルなど)	352	21.5	300	22.1	50	17.9	2	40.0	9	21.4	35	20.6	106	24.9	115	19.2	87	21.5
ビタミン類が強化・添加された食品 (CCレモンなど)	305	18.6	238	17.6	66	23.6	1	20.0	8	19.0	40	23.5	79	18.5	115	19.2	63	15.6
鉄が強化・添加された食品 (鉄強化ヨーグルトなど)	170	10.4	110	8.1	60	21.4	0	0.0	4	9.5	25	14.7	54	12.7	59	9.9	28	6.9
カルシウムが強化・添加された食品	107	6.5	74	5.5	33	11.8	0	0.0	2	4.8	11	6.5	32	7.5	43	7.2	19	4.7
食物繊維が強化・添加された食品	133	8.1	98	7.2	35	12.5	0	0.0	2	4.8	14	8.2	40	9.4	43	7.2	34	8.4
強化米 (サブリ米など)	24	1.5	14	1.0	9	3.2	1	20.0	0	0.0	3	1.8	10	2.3	8	1.3	3	0.7
機能をもった脂質 (中鎖脂肪酸 (MCT)・アマニ油・魚油 (DHA,EPA)) の製品・食品	213	13.0	153	11.3	60	21.4	0	0.0	1	2.4	29	17.1	37	8.7	87	14.5	59	14.6
使用している製品はない	179	10.9	158	11.7	21	7.5	0	0.0	5	11.9	15	8.8	52	12.2	66	11.0	41	10.1

1: 「現在 (この半年間)、あなたご自身が『ほぼ毎日』使用している製品はありますか。」(複数回答)

表 5-2-1 サプリメントの使用歴 (製品・目的) -現在- 指導者 (続き)

使用目的 ²	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	711	43.3	599	44.2	109	38.9	3	60.0	22	52.4	76	44.7	200	46.9	254	42.5	159	39.3
足りない栄養素の補給	679	41.4	522	38.5	153	54.6	4	80.0	18	42.9	88	51.8	189	44.4	245	41.0	139	34.3
栄養バランスを整える	449	27.4	359	26.5	87	31.1	3	60.0	15	35.7	54	31.8	124	29.1	163	27.3	93	23.0
偏食への対応	88	5.4	71	5.2	17	6.1	0	0.0	5	11.9	13	7.6	38	8.9	22	3.7	10	2.5
健康維持・増進	491	29.9	402	29.6	88	31.4	1	20.0	7	16.7	52	30.6	120	28.2	172	28.8	140	34.6
健康への不安感の解消	153	9.3	125	9.2	28	10.0	0	0.0	5	11.9	20	11.8	40	9.4	483	80.8	39	9.6
病気・疾病の予防	183	11.2	146	10.8	36	12.9	1	20.0	4	9.5	16	9.4	49	11.5	65	10.9	49	12.1
病気・疾病の治療・改善	98	6.0	78	5.8	20	7.1	0	0.0	4	9.5	4	2.4	19	4.5	40	6.7	31	7.7
ケガの予防	121	7.4	98	7.2	22	7.9	1	20.0	4	9.5	8	4.7	30	7.0	50	8.4	29	7.2
ケガの治療・回復	99	6.0	80	5.9	19	6.8	0	0.0	4	9.5	6	3.5	25	5.9	39	6.5	25	6.2
運動中の疲労の軽減	452	27.5	380	28.0	70	25.0	2	40.0	11	26.2	48	28.2	126	29.6	155	25.9	112	27.7
疲労回復	738	45.0	601	44.3	133	47.5	4	80.0	17	40.5	79	46.5	206	48.4	260	43.5	176	43.5
運動中に失った栄養素のリカバー	349	21.3	299	22.1	50	17.9	0	0.0	12	28.6	41	24.1	100	23.5	126	21.1	70	17.3
良好な発育・発達	37	2.3	34	2.5	3	1.1	0	0.0	3	7.1	5	2.9	13	3.1	11	1.8	5	1.2
身長を伸ばす	14	0.9	13	1.0	1	0.4	0	0.0	2	4.8	1	0.6	5	1.2	4	0.7	2	0.5
減量・ダイエット	96	5.9	77	5.7	19	6.8	0	0.0	3	7.1	14	8.2	30	7.0	37	6.2	12	3.0
体重の増量	31	1.9	28	2.1	3	1.1	0	0.0	3	7.1	8	4.7	5	1.2	9	1.5	6	1.5
体重の維持	62	3.8	50	3.7	12	4.3	0	0.0	3	7.1	11	6.5	15	3.5	23	3.8	10	2.5
筋力のアップ	209	12.7	183	13.5	26	9.3	0	0.0	11	26.2	32	18.8	71	16.7	54	9.0	41	10.1
筋力の維持	193	11.8	163	12.0	30	10.7	0	0.0	11	26.2	23	13.5	50	11.7	62	10.4	47	11.6
競技力向上	96	5.9	84	6.2	12	4.3	0	0.0	7	16.7	14	8.2	30	7.0	25	4.2	20	4.9
運動能力の向上	117	7.1	97	7.2	20	7.1	0	0.0	7	16.7	12	7.1	39	9.2	36	6.0	23	5.7
運動能力の維持	155	9.4	138	10.2	16	5.7	1	20.0	7	16.7	12	7.1	38	8.9	53	8.9	45	11.1
パフォーマンスの向上	174	10.6	148	10.9	26	9.3	0	0.0	9	21.4	22	12.9	55	12.9	51	8.5	37	9.1
パフォーマンスの維持	160	9.8	136	10.0	22	7.9	2	40.0	8	19.0	16	9.4	51	12.0	56	9.4	29	7.2
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	308	18.8	255	18.8	52	18.6	1	20.0	9	21.4	32	18.8	87	20.4	112	18.7	68	16.8
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	137	8.3	114	8.4	23	8.2	0	0.0	6	14.3	15	8.8	47	11.0	40	6.7	29	7.2
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	86	5.2	71	5.2	15	5.4	0	0.0	5	11.9	13	7.6	22	5.2	31	5.2	15	3.7
身体機能を補助・強化	122	7.4	100	7.4	22	7.9	0	0.0	3	7.1	13	7.6	36	8.5	35	5.9	35	8.6
水分補給	568	34.6	466	34.4	101	36.1	1	20.0	15	35.7	56	32.9	124	29.1	220	36.8	153	37.8
摂取不足の不安感を解消	70	4.3	53	3.9	16	5.7	1	20.0	3	7.1	9	5.3	23	5.4	19	3.2	16	4.0
摂取していれば安心感が得られる	64	3.9	45	3.3	19	6.8	0	0.0	4	9.5	8	4.7	14	3.3	20	3.3	18	4.4
簡単に欲しい成分が摂取できる	89	5.4	63	4.6	26	9.3	0	0.0	5	11.9	15	8.8	26	6.1	24	4.0	19	4.7
食事よりも安価に栄養摂取できる	25	1.5	20	1.5	5	1.8	0	0.0	2	4.8	6	3.5	7	1.6	7	1.2	3	0.7
食事よりも簡単に栄養摂取できる	88	5.4	64	4.7	24	8.6	0	0.0	4	9.5	17	10.0	24	5.6	23	3.8	20	4.9
美容	45	2.7	12	0.9	33	11.8	0	0.0	1	2.4	8	4.7	14	3.3	13	2.2	9	2.2
アンチエイジング	100	6.1	63	4.6	37	13.2	0	0.0	1	2.4	6	3.5	27	6.3	38	6.4	28	6.9
チームや保護者等から配布・提供されたから	39	2.4	28	2.1	11	3.9	0	0.0	3	7.1	6	3.5	11	2.6	14	2.3	5	1.2
サンプルでもらったから	61	3.7	41	3.0	20	7.1	0	0.0	5	11.9	7	4.1	14	3.3	25	4.2	10	2.5
その他	15	0.9	8	0.6	7	2.5	0	0.0	1	2.4	5	2.9	2	0.5	6	1.0	1	0.2
特に目的はない	3	0.2	2	0.1	1	0.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	1	0.2	0	0.0	0	0.0

2: 「サプリメントの安全性について、あなたの考えを選んでください。」

表 5-2-2 サプリメントの使用歴（使用有無・必要性）-現在- 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
現在、サプリメント を使用しているか ¹	使用している	1010	61.5	823	60.7	184	65.7	3	60.0	21	50.0	110	64.7	240	56.3	371	62.0	268	66.2
	使用していない	631	38.5	533	39.3	96	34.3	2	40.0	21	50.0	60	35.3	186	43.5	227	38.0	137	33.8
使用目的に対する 達成度 ²	100%	40	4.0	28	3.4	12	6.5	0	0.0	0	0.0	10	9.1	8	3.3	17	4.6	5	1.9
	90%	40	4.0	29	3.5	11	6.0	0	0.0	1	4.8	5	4.5	10	4.2	13	3.5	11	4.1
	80%	169	16.7	146	17.7	23	12.5	0	0.0	4	19.0	17	15.5	42	17.5	65	17.5	41	15.3
	70%	222	22.0	177	21.5	44	23.9	1	33.3	3	14.3	31	28.2	56	23.3	74	19.9	58	21.6
	60%	162	16.0	137	16.6	24	13.0	1	33.3	5	23.8	15	13.6	42	17.5	57	15.4	43	16.0
	50%	226	22.4	184	22.4	42	22.8	0	0.0	7	33.3	16	14.5	55	22.9	83	22.4	65	24.3
	40%	43	4.3	37	4.5	6	3.3	0	0.0	1	4.8	5	4.5	7	2.9	19	5.1	11	4.1
	30%	64	6.3	49	6.0	14	7.6	1	33.3	0	0.0	3	2.7	16	6.7	26	7.0	19	7.1
	20%	22	2.2	19	2.3	3	1.6	0	0.0	0	0.0	3	2.7	1	0.4	9	2.4	9	3.4
	10%	19	1.9	14	1.7	5	2.7	0	0.0	0	0.0	4	3.6	3	1.3	6	1.6	6	2.2
0%	3	0.3	3	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9	0	0.0	2	0.5	0	0.0	
サプリメントの 必要度 ³	とても必要である																		
	10点	121	12.0	94	11.4	27	14.7	0	0.0	1	2.4	17	10.0	34	8.0	48	8.0	21	5.2
	9点	56	5.5	44	5.3	12	6.5	0	0.0	1	2.4	6	3.5	13	3.1	24	4.0	12	3.0
	8点	175	17.3	142	17.3	32	17.4	1	33.3	2	4.8	20	11.8	45	10.6	58	9.7	50	12.3
	7点	215	21.3	181	22.0	33	17.9	1	33.3	9	21.4	27	15.9	49	11.5	77	12.9	53	13.1
	6点	139	13.8	116	14.1	22	12.0	1	33.3	3	7.1	10	5.9	40	9.4	44	7.4	42	10.4
	5点	341	33.8	288	35.0	52	28.3	1	33.3	8	19.0	27	15.9	86	20.2	136	22.7	84	20.7
	4点	75	7.4	65	7.9	10	5.4	0	0.0	2	4.8	4	2.4	24	5.6	26	4.3	19	4.7
	3点	147	14.6	117	14.2	29	15.8	1	33.3	4	9.5	20	11.8	35	8.2	52	8.7	36	8.9
	2点	105	10.4	88	10.7	17	9.2	0	0.0	3	7.1	9	5.3	31	7.3	38	6.4	24	5.9
1点	88	8.7	71	8.6	17	9.2	0	0.0	2	4.8	9	5.3	23	5.4	30	5.0	24	5.9	
全く必要ではない																			
0点	179	17.7	150	18.2	29	15.8	0	0.0	7	16.7	21	12.4	46	10.8	65	10.9	40	9.9	

1: 現在（この半年間）、サプリメントを使用していますか。

2: サプリメントの「使用目的に対する達成度」は、総合的に考えて何パーセントでしたか。

3: 現在（この半年間）、あなた自身のために「サプリメント」は必要なものですか。

表 5-2-3 サプリメントの使用歴 (製品) - 幼児期・小学生・中学生時代 - 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用していた製品																		
飲むゼリー (in ゼリー・ボディメンテなど)	303	18.5	235	17.3	67	23.9	1	20.0	29	69.0	95	55.9	92	21.6	60	10.0	27	6.7
スポーツドリンク (アクエリアス・ポカリスエットなど)	964	58.7	801	59.1	160	57.1	3	60.0	36	85.7	134	78.8	301	70.7	352	58.9	141	34.8
エナジードリンク (レッドブル・モンスターなど)	39	2.4	33	2.4	6	2.1	0	0.0	5	11.9	7	4.1	13	3.1	11	1.8	3	0.7
アミノ酸飲料 (アミノバリュー・ヴァームなど)	149	9.1	119	8.8	29	10.4	1	20.0	11	26.2	53	31.2	32	7.5	33	5.5	20	4.9
ショット系ドリンク (リポビタンDなど)	246	15.0	206	15.2	39	13.9	1	20.0	10	23.8	44	25.9	65	15.3	82	13.7	45	11.1
固形のスポーツバー (カロリーメイト・エネルギーバーなど)	386	23.5	312	23.0	73	26.1	1	20.0	21	50.0	89	52.4	126	29.6	112	18.7	38	9.4
健康食品の飲料 (青汁など)	46	2.8	39	2.9	7	2.5	0	0.0	5	11.9	10	5.9	11	2.6	13	2.2	7	1.7
健康食品のカプセル (にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	23	1.4	22	1.6	1	0.4	0	0.0	1	2.4	0	0.0	9	2.1	11	1.8	2	0.5
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品 (ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	8	0.5	7	0.5	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	4	0.7	2	0.5
生薬 (薬効のある植物などを加工した成分) の入った製品・食品	16	1.0	14	1.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	9	1.5	6	1.5
機能をもった糖質 (オリゴ糖・パラチノースなど) の製品・食品	16	1.0	12	0.9	4	1.4	0	0.0	0	0.0	7	4.1	2	0.5	5	0.8	2	0.5
プロテイン剤	125	7.6	110	8.1	14	5.0	1	20.0	7	16.7	29	17.1	43	10.1	32	5.4	14	3.5
ビタミン剤 (各ビタミン・マルチビタミンなど)	135	8.2	114	8.4	21	7.5	0	0.0	2	4.8	27	15.9	35	8.2	47	7.9	24	5.9
鉄剤 (病院で処方されるもの)	19	1.2	11	0.8	8	2.9	0	0.0	0	0.0	3	1.8	5	1.2	6	1.0	5	1.2
鉄剤 (市販のもの)	21	1.3	16	1.2	5	1.8	0	0.0	0	0.0	8	4.7	7	1.6	6	1.0	0	0.0
カルシウム剤	60	3.7	51	3.8	9	3.2	0	0.0	1	2.4	13	7.6	21	4.9	16	2.7	9	2.2
たんぱく質が強化された食品 (TANPACT など)	21	1.3	18	1.3	3	1.1	0	0.0	2	4.8	7	4.1	3	0.7	6	1.0	3	0.7
アミノ酸の製品 (アミノバイタルなど)	72	4.4	62	4.6	9	3.2	1	20.0	6	14.3	26	15.3	12	2.8	17	2.8	11	2.7
ビタミン類が強化・添加された食品 (CCレモンなど)	139	8.5	105	7.7	32	11.4	2	40.0	7	16.7	34	20.0	31	7.3	42	7.0	25	6.2
鉄が強化・添加された食品 (鉄強化ヨーグルトなど)	50	3.0	36	2.7	14	5.0	0	0.0	2	4.8	14	8.2	10	2.3	17	2.8	7	1.7
カルシウムが強化・添加された食品	63	3.8	50	3.7	12	4.3	1	20.0	2	4.8	16	9.4	19	4.5	21	3.5	5	1.2
食物繊維が強化・添加された食品	32	2.0	25	1.8	7	2.5	0	0.0	2	4.8	7	4.1	5	1.2	12	2.0	6	1.5
強化米 (サブリ米など)	5	0.3	2	0.1	3	1.1	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.2	2	0.3	1	0.2
機能をもった脂質 (中鎖脂肪酸 (MCT)・アマニ油・魚油 (DHA,EPA)) の製品・食品	21	1.3	20	1.5	1	0.4	0	0.0	0	0.0	4	2.4	2	0.5	5	0.8	10	2.5
上記にない製品で「サプリメント」と考えるものがあれば記載してください	519	31.6	423	31.2	95	33.9	1	20.0	4	9.5	23	13.5	85	20.0	192	32.1	215	53.1

1: 「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-2-4 サプリメントの使用歴 (製品・目的・使用の有無・競技歴) -高校時代- 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用していた製品																		
飲むゼリー (in ゼリー・ボディメンテなど)	483	29.4	375	27.7	107	38.2	1	20.0	31	73.8	127	74.7	177	41.5	100	16.7	48	11.9
スポーツドリンク (アクエリアス・ポカリスエットなど)	1115	67.9	928	68.4	184	65.7	3	60.0	36	85.7	141	82.9	328	77.0	426	71.2	184	45.4
エナジードリンク (レッドブル・モンスターなど)	120	7.3	96	7.1	24	8.6	0	0.0	17	40.5	33	19.4	26	6.1	30	5.0	14	3.5
アミノ酸飲料 (アミノバリュー・ヴァームなど)	284	17.3	227	16.7	56	20.0	1	20.0	14	33.3	95	55.9	79	18.5	59	9.9	37	9.1
ショット系ドリンク (リポビタンDなど)	412	25.1	345	25.4	65	23.2	2	40.0	16	38.1	67	39.4	114	26.8	142	23.7	73	18.0
固形のスポーツバー (カロリーメイト・エネルギーバーなど)	517	31.5	410	30.2	106	37.9	1	20.0	20	47.6	102	60.0	156	36.6	180	30.1	59	14.6
健康食品の飲料 (青汁など)	52	3.2	44	3.2	8	2.9	0	0.0	4	9.5	14	8.2	10	2.3	12	2.0	12	3.0
健康食品のカプセル (にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	32	2.0	28	2.1	4	1.4	0	0.0	2	4.8	3	1.8	6	1.4	17	2.8	4	1.0
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品 (ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	19	1.2	17	1.3	2	0.7	0	0.0	1	2.4	3	1.8	4	0.9	9	1.5	2	0.5
生薬 (薬効のある植物などを加工した成分) の入った製品・食品	20	1.2	16	1.2	4	1.4	0	0.0	0	0.0	2	1.2	2	0.5	12	2.0	4	1.0
機能をもった糖質 (オリゴ糖・パラチノースなど) の製品・食品	34	2.1	30	2.2	4	1.4	0	0.0	1	2.4	13	7.6	6	1.4	11	1.8	3	0.7
プロテイン剤	327	19.9	297	21.9	29	10.4	1	20.0	16	38.1	81	47.6	111	26.1	92	15.4	27	6.7
ビタミン剤 (各ビタミン・マルチビタミンなど)	224	13.7	189	13.9	35	12.5	0	0.0	6	14.3	47	27.6	61	14.3	72	12.0	38	9.4
鉄剤 (病院で処方されるもの)	29	1.8	17	1.3	12	4.3	0	0.0	2	4.8	4	2.4	6	1.4	14	2.3	3	0.7
鉄剤 (市販のもの)	47	2.9	37	2.7	10	3.6	0	0.0	2	4.8	14	8.2	17	4.0	12	2.0	2	0.5
カルシウム剤	67	4.1	59	4.4	8	2.9	0	0.0	1	2.4	16	9.4	22	5.2	19	3.2	9	2.2
たんぱく質が強化された食品 (TANPACT など)	43	2.6	37	2.7	6	2.1	0	0.0	5	11.9	11	6.5	10	2.3	10	1.7	7	1.7
アミノ酸の製品 (アミノバイタルなど)	120	7.3	99	7.3	20	7.1	1	20.0	9	21.4	39	22.9	33	7.7	24	4.0	15	3.7
ビタミン類が強化・添加された食品 (CCレモンなど)	169	10.3	140	10.3	28	10.0	1	20.0	5	11.9	43	25.3	40	9.4	51	8.5	30	7.4
鉄が強化・添加された食品 (鉄強化ヨーグルトなど)	71	4.3	56	4.1	15	5.4	0	0.0	3	7.1	16	9.4	16	3.8	29	4.8	7	1.7
カルシウムが強化・添加された食品	73	4.4	59	4.4	14	5.0	0	0.0	2	4.8	15	8.8	19	4.5	28	4.7	9	2.2
食物繊維が強化・添加された食品	48	2.9	40	2.9	8	2.9	0	0.0	2	4.8	12	7.1	9	2.1	16	2.7	9	2.2
強化米 (サブリ米など)	11	0.7	8	0.6	3	1.1	0	0.0	0	0.0	3	1.8	2	0.5	4	0.7	2	0.5
機能をもった脂質 (中鎖脂肪酸 (MCT)・アマニ油・魚油 (DHA,EPA)) の製品・食品	20	1.2	18	1.3	2	0.7	0	0.0	0	0.0	4	2.4	3	0.7	5	0.8	8	2.0
上記には使用していた製品が1つもない／覚えていない／わからない	373	22.7	299	22.1	73	26.1	1	20.0	3	7.1	11	6.5	64	15.0	124	20.7	171	42.2

1: 「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-2-4 サプリメントの使用歴（製品・目的・使用の有無・競技歴）-高校時代- 指導者（続き）

使用目的 ²	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	651	51.3	546	51.7	102	49.3	3	75.0	28	71.8	108	67.9	208	57.5	210	44.3	97	41.5
足りない栄養素の補給	379	29.9	308	29.1	69	33.3	2	50.0	15	38.5	69	43.4	123	34.0	116	24.5	56	23.9
栄養バランスを整える	205	16.2	167	15.8	37	17.9	1	25.0	9	23.1	42	26.4	60	16.6	62	13.1	32	13.7
偏食への対応	42	3.3	32	3.0	10	4.8	0	0.0	2	5.1	9	5.7	14	3.9	15	3.2	2	0.9
健康維持・増進	114	9.0	97	9.2	17	8.2	0	0.0	4	10.3	27	17.0	30	8.3	34	7.2	19	8.1
健康への不安感の解消	26	2.1	23	2.2	3	1.4	0	0.0	3	7.7	6	3.8	7	1.9	8	1.7	2	0.9
病気・疾病の予防	55	4.3	45	4.3	9	4.3	1	25.0	2	5.1	12	7.5	14	3.9	18	3.8	9	3.8
病気・疾病の治療・改善	38	3.0	31	2.9	7	3.4	0	0.0	2	5.1	4	2.5	7	1.9	22	4.6	3	1.3
ケガの予防	90	7.1	75	7.1	14	6.8	1	25.0	5	12.8	20	12.6	30	8.3	23	4.9	12	5.1
ケガの治療・回復	74	5.8	61	5.8	13	6.3	0	0.0	5	12.8	15	9.4	26	7.2	18	3.8	10	4.3
運動中の疲労の軽減	373	29.4	316	29.9	57	27.5	0	0.0	12	30.8	63	39.6	113	31.2	111	23.4	74	31.6
疲労回復	480	37.9	408	38.6	70	33.8	2	50.0	18	46.2	75	47.2	146	40.3	151	31.9	90	38.5
運動中に失った栄養素のリカバリー	325	25.6	263	24.9	61	29.5	1	25.0	13	33.3	57	35.8	92	25.4	105	22.2	58	24.8
良好な発育・発達	72	5.7	64	6.1	8	3.9	0	0.0	3	7.7	20	12.6	19	5.2	19	4.0	11	4.7
身長を伸ばす	39	3.1	36	3.4	3	1.4	0	0.0	2	5.1	9	5.7	14	3.9	10	2.1	4	1.7
減量・ダイエット	22	1.7	19	1.8	3	1.4	0	0.0	2	5.1	4	2.5	5	1.4	10	2.1	1	0.4
体重の増量	75	5.9	72	6.8	2	1.0	1	25.0	6	15.4	22	13.8	20	5.5	21	4.4	6	2.6
体重の維持	33	2.6	29	2.7	4	1.9	0	0.0	6	15.4	4	2.5	8	2.2	10	2.1	5	2.1
筋力のアップ	246	19.4	229	21.7	15	7.2	2	50.0	13	33.3	67	42.1	79	21.8	65	13.7	22	9.4
筋力の維持	106	8.4	92	8.7	13	6.3	1	25.0	9	23.1	29	18.2	29	8.0	26	5.5	13	5.6
競技力向上	174	13.7	153	14.5	19	9.2	2	50.0	9	23.1	51	32.1	55	15.2	42	8.9	17	7.3
運動能力の向上	165	13.0	144	13.6	19	9.2	2	50.0	10	25.6	38	23.9	51	14.1	44	9.3	22	9.4
運動能力の維持	114	9.0	95	9.0	18	8.7	1	25.0	8	20.5	22	13.8	30	8.3	35	7.4	19	8.1
パフォーマンスの向上	228	18.0	187	17.7	39	18.8	2	50.0	15	38.5	54	34.0	75	20.7	57	12.0	27	11.5
パフォーマンスの維持	133	10.5	107	10.1	25	12.1	1	25.0	9	23.1	25	15.7	42	11.6	43	9.1	14	6.0
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	250	19.7	206	19.5	43	20.8	1	25.0	8	20.5	57	35.8	73	20.2	77	16.2	35	15.0
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	210	16.6	170	16.1	40	19.3	0	0.0	7	17.9	57	35.8	58	16.0	66	13.9	22	9.4
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	181	14.3	138	13.1	43	20.8	0	0.0	8	20.5	44	27.7	54	14.9	58	12.2	17	7.3
身体機能を補助・強化	85	6.7	74	7.0	10	4.8	1	25.0	4	10.3	28	17.6	21	5.8	20	4.2	12	5.1
水分補給	646	50.9	536	50.7	109	52.7	1	25.0	15	38.5	76	47.8	179	49.4	260	54.9	116	49.6
摂取不足の不安感を解消	24	1.9	17	1.6	6	2.9	1	25.0	2	5.1	8	5.0	6	1.7	6	1.3	2	0.9
摂取していれば安心感が得られる	30	2.4	26	2.5	4	1.9	0	0.0	3	7.7	5	3.1	7	1.9	9	1.9	6	2.6
簡単に欲しい成分が摂取できる	44	3.5	36	3.4	7	3.4	1	25.0	3	7.7	11	6.9	14	3.9	10	2.1	6	2.6
食事よりも安価に栄養摂取できる	15	1.2	9	0.9	5	2.4	1	25.0	1	2.6	4	2.5	3	0.8	6	1.3	1	0.4
食事よりも簡単に栄養摂取できる	52	4.1	38	3.6	13	6.3	1	25.0	1	2.6	17	10.7	10	2.8	16	3.4	8	3.4
美容	7	0.6	3	0.3	4	1.9	0	0.0	1	2.6	2	1.3	0	0.0	3	0.6	1	0.4
アンチエイジング	6	0.5	4	0.4	2	1.0	0	0.0	1	2.6	0	0.0	0	0.0	3	0.6	2	0.9
チームや保護者等から配布・提供されたから	85	6.7	65	6.1	20	9.7	0	0.0	5	12.8	26	16.4	20	5.5	27	5.7	7	3.0
サンプルでもらったから	46	3.6	39	3.7	7	3.4	0	0.0	3	7.7	8	5.0	11	3.0	19	4.0	5	2.1
その他	12	0.9	9	0.9	3	1.4	0	0.0	0	0.0	2	1.3	4	1.1	3	0.6	3	1.3
特に目的はない	5	0.4	4	0.4	1	0.5	0	0.0	0	0.0	2	1.3	1	0.3	1	0.2	1	0.4

2: 1のうち「上記には使用していた製品が1つもない／覚えていない／わからない」以外を選択したものが回答。「この時期に使用していた製品の『使用目的』としてあてはまる回答を全て選んでください。」(複数回答)

表 5-2-4 サプリメントの使用歴（製品・目的・使用の有無・競技歴）-高校時代- 指導者（続き）

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
		(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)
使用の有無 ³	使用していた	518	31.6	446	32.9	68	24.3	4	80.0	22	52.4	104	61.2	157	36.9	156	26.1	79	19.5
	使用していなかった	1010	61.5	823	60.7	187	66.8	0	0.0	17	40.5	60	35.3	238	55.9	399	66.7	296	73.1
	分からない・覚えていない	113	6.9	87	6.4	25	8.9	1	20.0	3	7.1	6	3.5	31	7.3	43	7.2	30	7.4
競技の有無 ⁴	はい	1420	86.5	1201	88.6	215	76.8	4	80.0	39	92.9	150	88.2	381	89.4	522	87.3	328	81.0
	いいえ	221	13.5	155	11.4	65	23.2	1	20.0	3	7.1	20	11.8	45	10.6	76	12.7	77	19.0
経歴 ⁵	現在高校生	5	0.4	5	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	2	0.5	1	0.2	1	0.3
	高校卒業後、すぐに社会人になった	335	23.6	296	24.6	38	17.7	1	25.0	3	7.7	17	11.3	94	24.7	131	25.1	90	27.4
	高校卒業後、大学・短期大学・専門学校へ進学	1080	76.1	900	74.9	177	82.3	3	75.0	36	92.3	132	88.0	285	74.8	390	74.9	237	72.3

3: 「あなたはこの時期にサプリメントを使用していましたか。」

4: 「あなたはこの時期、選手として競技をしていましたか。」

5: 4のうち「はい」と回答したものが回答。「あなたの経歴について選択してください。」

表 5-2-5 サプリメントの使用歴 (製品・目的・使用の有無・競技歴) -学生時代- 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用していた製品																		
飲むゼリー (in ゼリー・ボディメンテなど)	465	43.1	377	41.9	87	49.2	1	33.3	26	72.2	106	80.3	167	58.6	118	30.3	48	20.3
スポーツドリンク (アクエリアス・ポカリスエットなど)	829	76.8	696	77.3	131	74.0	2	66.7	28	77.8	115	87.1	230	80.7	299	76.7	157	66.2
エナジードリンク (レッドブル・モンスターなど)	200	18.5	171	19.0	28	15.8	1	33.3	19	52.8	56	42.4	60	21.1	50	12.8	15	6.3
アミノ酸飲料 (アミノバリュー・ヴァームなど)	328	30.4	266	29.6	61	34.5	1	33.3	12	33.3	82	62.1	112	39.3	83	21.3	39	16.5
ショット系ドリンク (リポビタンDなど)	386	35.7	328	36.4	57	32.2	1	33.3	16	44.4	68	51.5	112	39.3	128	32.8	62	26.2
固形のスポーツバー (カロリーメイト・エナジーバーなど)	457	42.3	372	41.3	84	47.5	1	33.3	16	44.4	84	63.6	143	50.2	158	40.5	56	23.6
健康食品の飲料 (青汁など)	66	6.1	56	6.2	10	5.6	0	0.0	2	5.6	17	12.9	23	8.1	16	4.1	8	3.4
健康食品のカプセル (にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	42	3.9	38	4.2	4	2.3	0	0.0	0	0.0	7	5.3	14	4.9	16	4.1	5	2.1
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品 (ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	22	2.0	20	2.2	2	1.1	0	0.0	0	0.0	3	2.3	8	2.8	10	2.6	1	0.4
生薬 (薬効のある植物などを加工した成分) の入った製品・食品	24	2.2	22	2.4	2	1.1	0	0.0	0	0.0	4	3.0	7	2.5	9	2.3	4	1.7
機能をもった糖質 (オリゴ糖・パラチノースなど) の製品・食品	34	3.1	27	3.0	7	4.0	0	0.0	1	2.8	11	8.3	8	2.8	11	2.8	3	1.3
プロテイン剤	339	31.4	301	33.4	38	21.5	0	0.0	18	50.0	78	59.1	108	37.9	97	24.9	38	16.0
ビタミン剤 (各ビタミン・マルチビタミンなど)	263	24.4	215	23.9	48	27.1	0	0.0	9	25.0	49	37.1	76	26.7	84	21.5	45	19.0
鉄剤 (病院で処方されるもの)	22	2.0	10	1.1	12	6.8	0	0.0	1	2.8	2	1.5	6	2.1	10	2.6	3	1.3
鉄剤 (市販のもの)	50	4.6	38	4.2	12	6.8	0	0.0	3	8.3	11	8.3	16	5.6	18	4.6	2	0.8
カルシウム剤	49	4.5	44	4.9	5	2.8	0	0.0	1	2.8	8	6.1	14	4.9	19	4.9	7	3.0
たんぱく質が強化された食品 (TANPACT など)	46	4.3	38	4.2	8	4.5	0	0.0	6	16.7	11	8.3	14	4.9	11	2.8	4	1.7
アミノ酸の製品 (アミノバイタルなど)	187	17.3	155	17.2	31	17.5	1	33.3	11	30.6	45	34.1	68	23.9	45	11.5	18	7.6
ビタミン類が強化・添加された食品 (CCレモンなど)	167	15.5	133	14.8	33	18.6	1	33.3	7	19.4	35	26.5	45	15.8	54	13.8	26	11.0
鉄が強化・添加された食品 (鉄強化ヨーグルトなど)	76	7.0	54	6.0	22	12.4	0	0.0	5	13.9	20	15.2	19	6.7	25	6.4	7	3.0
カルシウムが強化・添加された食品	57	5.3	46	5.1	11	6.2	0	0.0	1	2.8	12	9.1	17	6.0	21	5.4	6	2.5
食物繊維が強化・添加された食品	58	5.4	47	5.2	11	6.2	0	0.0	1	2.8	11	8.3	21	7.4	15	3.8	10	4.2
強化米 (サブリ米など)	15	1.4	10	1.1	5	2.8	0	0.0	0	0.0	4	3.0	5	1.8	5	1.3	1	0.4
機能をもった脂質 (中鎖脂肪酸 (MCT)・アマニ油・魚油 (DHA,EPA)) の製品・食品	35	3.2	31	3.4	4	2.3	0	0.0	0	0.0	8	6.1	9	3.2	12	3.1	6	2.5
上記にない製品で「サプリメント」と考えるものがあれば記載してください	154	14.3	120	13.3	33	18.6	1	33.3	3	8.3	9	6.8	23	8.1	61	15.6	58	24.5

1: 「高校卒業後、大学・短期大学・専門学校へ進学」のものが回答。「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-2-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・使用の有無・競技歴）-学生時代- 指導者（続き）

使用目的 ²	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
エネルギー補給	550	50.9	460	51.1	88	51.8	2	66.7	21	58.3	96	72.7	172	60.4	180	46.2	81	34.2
足りない栄養素の補給	364	33.7	293	32.6	69	40.6	2	66.7	16	44.4	70	53.0	117	41.1	112	28.7	49	20.7
栄養バランスを整える	201	18.6	165	18.3	35	20.6	1	33.3	11	30.6	45	34.1	66	23.2	54	13.8	25	10.5
偏食への対応	39	3.6	30	3.3	9	5.3	0	0.0	2	5.6	18	13.6	11	3.9	5	1.3	3	1.3
健康維持・増進	113	10.5	90	10.0	23	13.5	0	0.0	7	19.4	28	21.2	37	13.0	23	5.9	18	7.6
健康への不安感の解消	32	3.0	25	2.8	7	4.1	0	0.0	4	11.1	6	4.5	9	3.2	10	2.6	3	1.3
病気・疾病の予防	58	5.4	49	5.4	8	4.7	1	33.3	1	2.8	14	10.6	16	5.6	20	5.1	7	3.0
病気・疾病の治療・改善	40	3.7	31	3.4	9	5.3	0	0.0	1	2.8	7	5.3	11	3.9	16	4.1	5	2.1
ケガの予防	92	8.5	77	8.6	14	8.2	1	33.3	5	13.9	19	14.4	36	12.6	25	6.4	7	3.0
ケガの治療・回復	76	7.0	66	7.3	10	5.9	0	0.0	5	13.9	15	11.4	24	8.4	22	5.6	10	4.2
運動中の疲労の軽減	300	27.8	249	27.7	51	30.0	0	0.0	12	33.3	57	43.2	95	33.3	91	23.3	45	19.0
疲労回復	430	39.8	359	39.9	70	41.2	1	33.3	18	50.0	75	56.8	137	48.1	138	35.4	62	26.2
運動中に失った栄養素のリカバリー	276	25.6	232	25.8	43	25.3	1	33.3	14	38.9	58	43.9	79	27.7	83	21.3	42	17.7
良好な発育・発達	27	2.5	24	2.7	3	1.8	0	0.0	3	8.3	10	7.6	6	2.1	6	1.5	2	0.8
身長を伸ばす	11	1.0	10	1.1	1	0.6	0	0.0	1	2.8	4	3.0	0	0.0	4	1.0	2	0.8
減量・ダイエット	43	4.0	33	3.7	10	5.9	0	0.0	1	2.8	9	6.8	14	4.9	18	4.6	1	0.4
体重の増量	58	5.4	56	6.2	2	1.2	0	0.0	2	5.6	17	12.9	13	4.6	19	4.9	7	3.0
体重の維持	54	5.0	49	5.4	5	2.9	0	0.0	2	5.6	19	14.4	10	3.5	14	3.6	9	3.8
筋力のアップ	243	22.5	218	24.2	24	14.1	1	33.3	12	33.3	58	43.9	69	24.2	76	19.5	28	11.8
筋力の維持	145	13.4	129	14.3	15	8.8	1	33.3	9	25.0	40	30.3	35	12.3	40	10.3	21	8.9
競技力向上	187	17.3	161	17.9	25	14.7	1	33.3	12	33.3	48	36.4	60	21.1	47	12.1	20	8.4
運動能力の向上	154	14.3	134	14.9	19	11.2	1	33.3	8	22.2	39	29.5	54	18.9	35	9.0	18	7.6
運動能力の維持	115	10.6	96	10.7	18	10.6	1	33.3	7	19.4	28	21.2	31	10.9	29	7.4	20	8.4
パフォーマンスの向上	221	20.5	191	21.2	29	17.1	1	33.3	13	36.1	51	38.6	77	27.0	56	14.4	24	10.1
パフォーマンスの維持	136	12.6	111	12.3	24	14.1	1	33.3	9	25.0	33	25.0	41	14.4	36	9.2	17	7.2
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	199	18.4	166	18.4	33	19.4	0	0.0	10	27.8	52	39.4	58	20.4	52	13.3	27	11.4
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	176	16.3	139	15.4	37	21.8	0	0.0	9	25.0	50	37.9	54	18.9	45	11.5	18	7.6
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	166	15.4	133	14.8	33	19.4	0	0.0	10	27.8	43	32.6	49	17.2	45	11.5	19	8.0
身体機能を補助・強化	71	6.6	61	6.8	10	5.9	0	0.0	5	13.9	21	15.9	21	7.4	14	3.6	10	4.2
水分補給	505	46.8	414	46.0	90	52.9	1	33.3	16	44.4	63	47.7	134	47.0	189	48.5	103	43.5
摂取不足の不安感を解消	21	1.9	17	1.9	4	2.4	0	0.0	2	5.6	5	3.8	3	1.1	9	2.3	2	0.8
摂取していれば安心感が得られる	37	3.4	29	3.2	8	4.7	0	0.0	4	11.1	5	3.8	12	4.2	10	2.6	6	2.5
簡単に欲しい成分が摂取できる	34	3.1	26	2.9	8	4.7	0	0.0	3	8.3	14	10.6	5	1.8	8	2.1	4	1.7
食事よりも安価に栄養摂取できる	12	1.1	7	0.8	5	2.9	0	0.0	1	2.8	4	3.0	2	0.7	3	0.8	2	0.8
食事よりも簡単に栄養摂取できる	51	4.7	34	3.8	17	10.0	0	0.0	4	11.1	18	13.6	9	3.2	15	3.8	5	2.1
美容	5	0.5	3	0.3	2	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.7	2	0.5	1	0.4
アンチエイジング	10	0.9	7	0.8	3	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	1.3	5	2.1
チームや保護者等から配布・提供されたから	50	4.6	38	4.2	12	7.1	0	0.0	4	11.1	11	8.3	17	6.0	14	3.6	4	1.7
サンプルでもらったから	45	4.2	33	3.7	12	7.1	0	0.0	3	8.3	6	4.5	15	5.3	11	2.8	10	4.2
その他	5	0.5	5	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.7	3	0.8	0	0.0
特に目的はない	2	0.2	2	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0

2: 「高校卒業後、大学・短期大学・専門学校へ進学」のものが回答。「この時期に使用していた製品の『使用目的』としてあてはまる回答を全て選んでください。」(複数回答)

表 5-2-5 サプリメントの使用歴（製品・目的・使用の有無・競技歴）-学生時代- 指導者（続き）

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用の有無 ³	使用していた	523	48.4	446	49.6	75	42.4	2	66.7	22	61.1	96	72.7	154	54.0	167	42.8	84	35.4
	使用していなかった	498	46.1	412	45.8	86	48.6	0	0.0	13	36.1	31	23.5	115	40.4	202	51.8	137	57.8
	分からない・覚えていない	56	5.2	39	4.3	16	9.0	1	33.3	1	2.8	5	3.8	15	5.3	21	5.4	14	5.9
競技の有無 ⁴	はい	855	79.2	729	81.0	123	69.5	3	100.0	27	75.0	106	80.3	229	80.4	306	78.5	187	78.9
	いいえ	225	20.8	171	19.0	54	30.5	0	0.0	9	25.0	26	19.7	56	19.6	84	21.5	50	21.1

3: 「あなたはこの時期にサプリメントを使用していましたか。」

4: 「あなたはこの時期、選手として競技をしていましたか。」

表 5-2-6 サプリメントの使用歴（製品・目的・使用の有無・競技歴）-社会人- 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
競技歴 ¹	はい	607	56.2	519	57.7	85	48.0	3	100.0	8	22.2	47	35.6	158	48.9	228	52.2	166	70.0
	いいえ	583	54.0	506	56.2	76	42.9	1	33.3	22	61.1	76	57.6	165	51.1	209	47.8	111	46.8
使用していた製品 ²	飲むゼリー (in ゼリー・ボディメンテなど)	341	56.2	283	54.5	56	65.9	2	66.7	6	75.0	39	83.0	114	72.2	112	49.1	70	42.2
	スポーツドリンク (アクエリアス・ポカリスエットなど)	503	82.9	426	82.1	76	89.4	1	33.3	7	87.5	42	89.4	127	80.4	194	85.1	133	56.1
	エナジードリンク (レッドブル・モンスターなど)	143	23.6	124	23.9	18	21.2	1	33.3	3	37.5	23	48.9	52	32.9	42	18.4	23	9.7
	アミノ酸飲料 (アミノバリュー・ヴァームなど)	279	46.0	231	44.5	47	55.3	1	33.3	3	37.5	33	70.2	90	57.0	91	39.9	62	26.2
	ショット系ドリンク (リボビタンDなど)	242	39.9	206	39.7	35	41.2	1	33.3	4	50.0	22	46.8	61	38.6	96	42.1	59	24.9
	固形のスポーツバー (カロリーメイト・エネルギーバーなど)	289	47.6	238	45.9	50	58.8	1	33.3	2	25.0	29	61.7	81	51.3	113	49.6	64	27.0
	健康食品の飲料 (青汁など)	60	9.9	53	10.2	7	8.2	0	0.0	1	12.5	9	19.1	17	10.8	22	9.6	11	4.6
	健康食品のカプセル (にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	39	6.4	33	6.4	6	7.1	0	0.0	0	0.0	3	6.4	8	5.1	17	7.5	11	4.6
	エキスが入った錠剤や顆粒状の製品 (ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	12	2.0	11	2.1	1	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.9	7	3.1	2	0.8
	生薬 (薬効のある植物などを加工した成分) の入った製品・食品	16	2.6	15	2.9	1	1.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.9	7	3.1	6	2.5
	機能をもった糖質 (オリゴ糖・パラチノースなど) の製品・食品	26	4.3	20	3.9	6	7.1	0	0.0	0	0.0	4	8.5	10	6.3	9	3.9	3	1.3
	プロテイン剤	220	36.2	191	36.8	28	32.9	1	33.3	4	50.0	24	51.1	66	41.8	81	35.5	45	19.0
	ビタミン剤 (各ビタミン・マルチビタミンなど)	206	33.9	173	33.3	33	38.8	0	0.0	0	0.0	19	40.4	55	34.8	89	39.0	43	18.1
	鉄剤 (病院で処方されるもの)	13	2.1	8	1.5	5	5.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.3	10	4.4	1	0.4
	鉄剤 (市販のもの)	28	4.6	25	4.8	3	3.5	0	0.0	0	0.0	1	2.1	9	5.7	14	6.1	4	1.7
	カルシウム剤	39	6.4	31	6.0	8	9.4	0	0.0	0	0.0	5	10.6	7	4.4	18	7.9	9	3.8
	たんぱく質が強化された食品 (TANPACT など)	32	5.3	24	4.6	8	9.4	0	0.0	0	0.0	7	14.9	14	8.9	7	3.1	4	1.7
	アミノ酸の製品 (アミノバイタルなど)	179	29.5	152	29.3	27	31.8	0	0.0	2	25.0	23	48.9	50	31.6	61	26.8	43	18.1
	ビタミン類が強化・添加された食品 (CCレモンなど)	115	18.9	95	18.3	20	23.5	0	0.0	2	25.0	12	25.5	26	16.5	43	18.9	32	13.5
	鉄が強化・添加された食品 (鉄強化ヨーグルトなど)	51	8.4	39	7.5	12	14.1	0	0.0	0	0.0	7	14.9	15	9.5	19	8.3	10	4.2
カルシウムが強化・添加された食品	49	8.1	42	8.1	7	8.2	0	0.0	0	0.0	3	6.4	15	9.5	21	9.2	10	4.2	
食物繊維が強化・添加された食品	36	5.9	30	5.8	6	7.1	0	0.0	1	12.5	2	4.3	14	8.9	12	5.3	7	3.0	
強化米 (サプリ米など)	11	1.8	9	1.7	2	2.4	0	0.0	0	0.0	2	4.3	2	1.3	5	2.2	2	0.8	
機能をもった脂質 (中鎖脂肪酸 (MCT)・アマニ油・魚油 (DHA,EPA)) の製品・食品	22	3.6	18	3.5	4	4.7	0	0.0	0	0.0	3	6.4	4	2.5	9	3.9	6	2.5	
上記には使用していた製品が1つもない／覚えていない／わからない	44	7.2	38	7.3	5	5.9	1	33.3	0	0.0	1	2.1	8	5.1	16	7.0	19	8.0	

1: 「社会人になってから、選手として競技をしていましたか。」

2: 1のうち「競技歴のある」ものが回答。「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 5-2-6 サプリメントの使用歴（製品・目的・使用の有無・競技歴）-社会人- 指導者（続き）

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)			
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)		
使用目的 ³																				
エネルギー補給	366	65.0	306	63.6	59	73.8	1	50.0	6	75.0	37	66.1	108	72.0	130	61.3	85	57.8		
足りない栄養素の補給	246	43.7	209	43.5	36	45.0	1	50.0	3	37.5	33	58.9	79	52.7	82	38.7	49	33.3		
栄養バランスを整える	123	21.8	107	22.2	15	18.8	1	50.0	2	25.0	19	33.9	36	24.0	42	19.8	24	16.3		
偏食への対応	19	3.4	15	3.1	4	5.0	0	0.0	0	0.0	4	7.1	8	5.3	4	1.9	3	2.0		
健康維持・増進	74	13.1	65	13.5	9	11.3	0	0.0	1	12.5	9	16.1	23	15.3	20	9.4	21	14.3		
健康への不安感の解消	22	3.9	17	3.5	5	6.3	0	0.0	0	0.0	2	3.6	8	5.3	7	3.3	5	3.4		
病気・疾病の予防	42	7.5	37	7.7	4	5.0	1	50.0	0	0.0	5	8.9	11	7.3	16	7.5	10	6.8		
病気・疾病の治療・改善	26	4.6	22	4.6	4	5.0	0	0.0	0	0.0	2	3.6	8	5.3	8	3.8	8	5.4		
ケガの予防	82	14.6	67	13.9	14	17.5	1	50.0	0	0.0	12	21.4	21	14.0	34	16.0	15	10.2		
ケガの治療・回復	73	13.0	64	13.3	9	11.3	0	0.0	0	0.0	9	16.1	25	16.7	26	12.3	13	8.8		
運動中の疲労の軽減	259	46.0	217	45.1	42	52.5	0	0.0	5	62.5	30	53.6	71	47.3	78	36.8	75	51.0		
疲労回復	341	60.6	291	60.5	49	61.3	1	50.0	5	62.5	35	62.5	97	64.7	122	57.5	82	55.8		
運動中に失った栄養素のリカバリー	192	34.1	159	33.1	32	40.0	1	50.0	3	37.5	22	39.3	55	36.7	65	30.7	47	32.0		
良好な発育・発達	9	1.6	8	1.7	1	1.3	0	0.0	0	0.0	2	3.6	4	2.7	2	0.9	1	0.7		
身長を伸ばす	1	0.2	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7		
減量・ダイエット	29	5.2	25	5.2	4	5.0	0	0.0	1	12.5	9	16.1	9	6.0	9	4.2	1	0.7		
体重の増量	29	5.2	29	6.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	5.4	8	5.3	11	5.2	7	4.8		
体重の維持	39	6.9	37	7.7	2	2.5	0	0.0	0	0.0	9	16.1	9	6.0	14	6.6	7	4.8		
筋力のアップ	137	24.3	120	24.9	15	18.8	2	100.0	1	12.5	19	33.9	41	27.3	49	23.1	27	18.4		
筋力の維持	116	20.6	102	21.2	13	16.3	1	50.0	2	25.0	13	23.2	29	19.3	44	20.8	28	19.0		
競技力向上	122	21.7	105	21.8	15	18.8	2	100.0	2	25.0	19	33.9	33	22.0	39	18.4	29	19.7		
運動能力の向上	108	19.2	93	19.3	13	16.3	2	100.0	2	25.0	13	23.2	35	23.3	35	16.5	23	15.6		
運動能力の維持	95	16.9	81	16.8	13	16.3	1	50.0	2	25.0	12	21.4	25	16.7	25	11.8	31	21.1		
パフォーマンスの向上	143	25.4	118	24.5	23	28.8	2	100.0	2	25.0	22	39.3	42	28.0	50	23.6	27	18.4		
パフォーマンスの維持	119	21.1	97	20.2	21	26.3	1	50.0	3	37.5	17	30.4	36	24.0	38	17.9	25	17.0		
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	157	27.9	127	26.4	30	37.5	0	0.0	3	37.5	22	39.3	49	32.7	52	24.5	31	21.1		
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	137	24.3	108	22.5	29	36.3	0	0.0	2	25.0	18	32.1	44	29.3	50	23.6	23	15.6		
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	106	18.8	85	17.7	21	26.3	0	0.0	2	25.0	18	32.1	30	20.0	35	16.5	21	14.3		
身体機能を補助・強化	58	10.3	48	10.0	10	12.5	0	0.0	0	0.0	10	17.9	20	13.3	15	7.1	13	8.8		
水分補給	303	53.8	251	52.2	51	63.8	1	50.0	2	25.0	26	46.4	73	48.7	117	55.2	85	57.8		
摂取不足の不安感を解消	16	2.8	11	2.3	5	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	4.0	6	2.8	4	2.7		
摂取していれば安心感が得られる	16	2.8	10	2.1	6	7.5	0	0.0	0	0.0	1	1.8	3	2.0	6	2.8	6	4.1		
簡単に欲しい成分が摂取できる	24	4.3	17	3.5	7	8.8	0	0.0	0	0.0	1	1.8	10	6.7	7	3.3	6	4.1		
食事よりも安価に栄養摂取できる	8	1.4	7	1.5	1	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	2.0	4	1.9	1	0.7		
食事よりも簡単に栄養摂取できる	28	5.0	22	4.6	6	7.5	0	0.0	0	0.0	2	3.6	5	3.3	13	6.1	8	5.4		
美容	6	1.1	2	0.4	4	5.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.7	3	1.4	2	1.4		
アンチエイジング	15	2.7	10	2.1	5	6.3	0	0.0	0	0.0	1	1.8	1	0.7	6	2.8	7	4.8		
チームや保護者等から配布・提供されたから	37	6.6	22	4.6	15	18.8	0	0.0	1	12.5	6	10.7	10	6.7	15	7.1	5	3.4		
サンプルでもらったから	30	5.3	22	4.6	8	10.0	0	0.0	0	0.0	3	5.4	7	4.7	12	5.7	8	5.4		
特に目的はない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
使用の有無 ⁴																				
使用していた	406	66.9	344	25.4	60	21.4	2	40.0	5	62.5	38	80.9	106	67.1	150	65.8	107	64.5		
使用していなかった	182	30.0	161	11.9	21	7.5	0	0.0	3	37.5	9	19.1	48	30.4	69	30.3	53	31.9		
分からない・覚えていない	19	3.1	14	1.0	4	1.4	1	20.0	0	0.0	0	0.0	4	2.5	9	3.9	6	3.6		

3: 2のうち「上記には使用していた製品が1つもない／覚えていない／わからない」以外のものが回答。「この時期に使用していた製品の『使用目的』としてあてはまる回答を全て選んでください。」(複数回答)

4: 1のうち「競技歴のある」ものが回答。「あなたはこの時期にサプリメントを使用していましたか。」

表 5-3-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的)-. 一般

	全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ³		非栄養 (N=484)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
使用している製品 ¹						
飲むゼリー (in ゼリー・ボディメンテなど)	261	39.3	67	37.2	194	40.1
スポーツドリンク (アクエリアス・ポカリスエットなど)	338	50.9	85	47.2	253	52.3
エナジードリンク (レッドブル・モンスターなど)	119	17.9	22	12.2	97	20.0
アミノ酸飲料 (アミノバリュー・ヴァームなど)	141	21.2	19	10.6	122	25.2
ショット系ドリンク (リボビタンDなど)	173	26.1	47	26.1	126	26.0
固形のスポーツバー (カロリーメイト・エネルギーバーなど)	224	33.7	61	33.9	163	33.7
健康食品の飲料 (青汁など)	100	15.1	21	11.7	79	16.3
健康食品のカプセル (にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	67	10.1	8	4.4	59	12.2
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品 (ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	33	5.0	8	4.4	25	5.2
生薬 (薬効のある植物などを加工した成分) の入った製品・食品	42	6.3	9	5.0	33	6.8
機能をもった糖質 (オリゴ糖・パラチノースなど) の製品・食品	66	9.9	29	16.1	37	7.6
プロテイン剤	138	20.8	30	16.7	108	22.3
ビタミン剤 (各ビタミン・マルチビタミンなど)	282	42.5	81	45.0	201	41.5
鉄剤 (病院で処方されるもの)	23	3.5	7	3.9	16	3.3
鉄剤 (市販のもの)	60	9.0	21	11.7	39	8.1
カルシウム剤	41	6.2	10	5.6	31	6.4
たんぱく質が強化された食品 (TANPACT など)	82	12.3	38	21.1	44	9.1
アミノ酸の製品 (アミノバイタルなど)	98	14.8	22	12.2	76	15.7
ビタミン類が強化・添加された食品 (CCLレモンなど)	112	16.9	42	23.3	70	14.5
鉄が強化・添加された食品 (鉄強化ヨーグルトなど)	92	13.9	52	28.9	40	8.3
カルシウムが強化・添加された食品	68	10.2	36	20.0	32	6.6
食物繊維が強化・添加された食品	69	10.4	32	17.8	37	7.6
強化米 (サブプリ米など)	32	4.8	22	12.2	10	2.1
機能をもった脂質 (中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	113	17.0	36	20.0	77	15.9
使用している製品はない	80	12.0	21	11.7	59	12.2
使用目的 ²						
エネルギー補給	57	9.8	11	6.9	46	10.8
全体 N=584						
足りない栄養素の補給	167	28.6	58	36.5	109	25.6
栄養系 N=159						
栄養バランスを整える	101	17.3	29	18.2	72	16.9
非栄養系 N=425						
偏食への対応	16	2.7	4	2.5	12	2.8
健康維持・増進	127	21.7	28	17.6	99	23.3
健康への不安感の解消	39	6.7	8	5.0	31	7.3
病気・疾病の予防	56	9.6	12	7.5	44	10.4
病気・疾病の治療・改善	29	5.0	6	3.8	23	5.4
ケガの予防	17	2.9	3	1.9	14	3.3
ケガの治療・回復	9	1.5	2	1.3	7	1.6
運動中の疲労の軽減	39	6.7	6	3.8	33	7.8
疲労回復	111	19.0	20	12.6	91	21.4
運動中に失った栄養素のリカバリー	29	5.0	3	1.9	26	6.1
良好な発育・発達	4	0.7	2	1.3	2	0.5
身長を伸ばす	0	0.0	0	0.0	0	0.0
減量・ダイエット	23	3.9	6	3.8	17	4.0
体重の増量	3	0.5	2	1.3	1	0.2
体重の維持	14	2.4	3	1.9	11	2.6
筋力のアップ	30	5.1	3	1.9	27	6.4
筋力の維持	41	7.0	4	2.5	37	8.7
競技力向上	10	1.7	2	1.3	8	1.9
運動能力の向上	12	2.1	2	1.3	10	2.4
運動能力の維持	24	4.1	1	0.6	23	5.4
パフォーマンスの向上	25	4.3	5	3.1	20	4.7
パフォーマンスの維持	21	3.6	4	2.5	17	4.0
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	30	5.1	5	3.1	25	5.9
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	7	1.2	1	0.6	6	1.4

表 5-3-1 サプリメントの使用歴 -現在 (製品・目的)-. 一般 (続き)

使用目的 ²		全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ³		非栄養系 (N=484)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給		5	0.9	2	1.3	3	0.7
全体 N=584	身体機能を補助・強化	32	5.5	4	2.5	28	6.6
栄養系 N=159	水分補給	65	11.1	15	9.4	50	11.8
非栄養系 N=425	摂取不足の不安感を解消	25	4.3	7	4.4	18	4.2
	摂取していれば安心感が得られる	15	2.6	3	1.9	12	2.8
	簡単に欲しい成分が摂取できる	36	6.2	15	9.4	21	4.9
	食事よりも安価に栄養摂取できる	7	1.2	3	1.9	4	0.9
	食事よりも簡単に栄養摂取できる	33	5.7	11	6.9	22	5.2
	美容	38	6.5	21	13.2	17	4.0
	アンチエイジング	34	5.8	7	4.4	27	6.4
	チームや保護者等から配布・提供されたから	3	0.5	1	0.6	2	0.5
	サンプルでもらったから	11	1.9	8	5.0	3	0.7
	その他	2	0.3	0	0.0	2	0.5
	特に目的はない	2	0.3	0	0.0	2	0.5
	欠損	261	44.7	67	42.1	194	45.6

1: 「現在(この半年間)、使用している製品はありますか。」(複数回答)

2: 「1で選択した、使用している製品の使用目的は何ですか。」(複数回答)

3: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 5-3-2 サプリメントの使用歴（使用有無・きっかけ・入手先）-現在- 一般

		全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ⁴		非栄養系 (N=484)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
現在、サプリメントを使用しているか	使用している	407	61.3	102	56.7	305	63.0
	使用していない	257	38.7	78	43.3	179	37.0
使用目的に対する達成度 ¹							
	100 %	17	4.2	3	2.9	14	4.6
全体 N=407	90 %	18	4.4	6	5.9	12	3.9
栄養系 N=102	80 %	76	18.7	18	17.6	58	19.0
非栄養系 N=305	70 %	79	19.4	18	17.6	61	20.0
	60 %	59	14.5	15	14.7	44	14.4
	50 %	81	19.9	21	20.6	60	19.7
	40 %	17	4.2	6	5.9	11	3.6
	30 %	33	8.1	8	7.8	25	8.2
	20 %	16	3.9	5	4.9	11	3.6
	10 %	10	2.5	2	2.0	8	2.6
	0 %	1	0.2	0	0.0	1	0.3
サプリメントを使用するきっかけ ²							
	保護者に勧められた	20	4.9	8	7.8	12	3.9
全体 N=407	兄弟姉妹に勧められた	4	1.0	1	1.0	3	1.0
栄養系 N=102	監督・顧問・コーチなど指導者に勧められた	6	1.5	2	2.0	4	1.3
非栄養系 N=305	トレーナーに勧められた	11	2.7	2	2.0	9	3.0
	先輩・後輩・チームメイトなど選手に勧められた	14	3.4	2	2.0	12	3.9
	友人・知人に勧められた	55	13.5	7	6.9	48	15.7
	公認スポーツ栄養士に勧められた	7	1.7	2	2.0	5	1.6
	管理栄養士・栄養士に勧められた	18	4.4	8	7.8	10	3.3
	医師に勧められた	32	7.9	9	8.8	23	7.5
	薬剤師に勧められた	7	1.7	1	1.0	6	2.0
	治療院の人から勧められた	6	1.5	1	1.0	5	1.6
	企業の担当者から勧められた	17	4.2	9	8.8	8	2.6
	店の店員に勧められた	7	1.7	3	2.9	4	1.3
	症状があった	88	21.6	29	28.4	59	19.3
	パフォーマンスが落ちた	38	9.3	10	9.8	28	9.2
	使用している人のSNS等で知った	31	7.6	6	5.9	25	8.2
	広告（インターネット、テレビ、雑誌）	95	23.3	16	15.7	79	25.9
	チームで配布された	2	0.5	2	2.0	0	0.0
	その他	50	12.3	18	17.6	32	10.5
	特にきっかけはない	73	17.9	16	15.7	57	18.7
サプリメントの入手先 ³							
	インターネット上のサイトから購入	194	47.7	45	44.1	149	48.9
全体 N=407	ドラッグストアで購入	257	63.1	77	75.5	180	59.0
栄養系 N=102	スーパーで購入	91	22.4	19	18.6	72	23.6
非栄養系 N=305	企業から直接購入	52	12.8	11	10.8	41	13.4
	コンビニで購入	48	11.8	8	7.8	40	13.1
	スポーツ店で購入	29	7.1	3	2.9	26	8.5
	病院で購入	21	5.2	7	6.9	14	4.6
	治療院で購入	3	0.7	1	1.0	2	0.7
	トレーナーから購入	1	0.2	0	0.0	1	0.3
	スポンサーから支給	6	1.5	4	3.9	2	0.7
	チームから支給	4	1.0	1	1.0	3	1.0
	スポーツジムで購入	8	2.0	2	2.0	6	2.0

1: サプリメントの「使用目的に対する達成度」

2: サプリメント使用のきっかけ(複数回答)

3: 使用しているサプリメントの「入手先」(複数回答)

4: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 5-3-3 サプリメントの使用歴（製品）-幼児期・小学生・中学生・高校生・学生時代- 一般

一般(N=664)	全体 (N=664)						栄養系 (N=180) ²						非栄養系 (N=484)						
	幼・小・中 (~15歳)		高校生 (15~18歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) ¹		幼・小・中 (~15歳)		高校生 (15~18歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) ¹		幼・小・中 (~15歳)		高校生 (15~18歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) ¹		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
使用していた製品 ¹																			
飲むゼリー(inゼリー・ボディメンテなど)	168	25.3	226	34.0	201	36.2	75	41.7	86	47.8	73	41.5	93	19.2	140	28.9	128	33.8	
スポーツドリンク(アクエリアス・ポカリスエットなど)	336	50.6	386	58.1	324	58.4	121	67.2	124	68.9	97	55.1	215	44.4	262	54.1	227	59.9	
エナジードリンク(レッドブル・モンスターなど)	44	6.6	72	10.8	110	19.8	13	7.2	23	12.8	33	18.8	31	6.4	49	10.1	77	20.3	
アミノ酸飲料(アミノバリュー・ヴァームなど)	57	8.6	93	14.0	109	19.6	20	11.1	31	17.2	26	14.8	37	7.6	62	12.8	83	21.9	
ショット系ドリンク(リポビタンDなど)	78	11.7	114	17.2	142	25.6	25	13.9	31	17.2	39	22.2	53	11.0	83	17.1	103	27.2	
固形のスポーツバー(カロリーメイト・エネルギーバーなど)	181	27.3	236	35.5	228	41.1	76	42.2	81	45.0	81	46.0	105	21.7	155	32.0	147	38.8	
健康食品の飲料(青汁など)	34	5.1	29	4.4	41	7.4	13	7.2	15	8.3	20	11.4	21	4.3	14	2.9	21	5.5	
健康食品のカプセル(にんにく卵黄・黒酢カプセルなど)	9	1.4	12	1.8	19	3.4	6	3.3	5	2.8	7	4.0	3	0.6	7	1.4	12	3.2	
エキスが入った錠剤や顆粒状の製品(ハーブエキス・ハトムギエキスなど)	7	1.1	9	1.4	16	2.9	5	2.8	5	2.8	5	2.8	2	0.4	4	0.8	11	2.9	
生薬(薬効のある植物などを加工した成分)の入った製品・食品	11	1.7	11	1.7	11	2.0	5	2.8	5	2.8	4	2.3	6	1.2	6	1.2	7	1.8	
機能をもった糖質(オリゴ糖・パラチノースなど)の製品・食品	16	2.4	13	2.0	22	4.0	11	6.1	9	5.0	11	6.3	5	1.0	4	0.8	11	2.9	
プロテイン剤	42	6.3	81	12.2	88	15.9	10	5.6	18	10.0	17	9.7	32	6.6	63	13.0	71	18.7	
ビタミン剤(各ビタミン・マルチビタミンなど)	64	9.6	85	12.8	128	23.1	24	13.3	29	16.1	57	32.4	40	8.3	56	11.6	71	18.7	
鉄剤(病院で処方されるもの)	20	3.0	24	3.6	12	2.2	11	6.1	13	7.2	4	2.3	9	1.9	11	2.3	8	2.1	
鉄剤(市販のもの)	19	2.9	24	3.6	28	5.0	10	5.6	10	5.6	9	5.1	9	1.9	14	2.9	19	5.0	
カルシウム剤	20	3.0	19	2.9	17	3.1	9	5.0	8	4.4	4	2.3	11	2.3	11	2.3	13	3.4	
たんぱく質が強化された食品(TANPACTなど)	10	1.5	16	2.4	22	4.0	5	2.8	6	3.3	9	5.1	5	1.0	10	2.1	13	3.4	
アミノ酸の製品(アミノバイタルなど)	22	3.3	47	7.1	49	8.8	8	4.4	17	9.4	16	9.1	14	2.9	30	6.2	33	8.7	
ビタミン類が強化・添加された食品(CCLレモンなど)	58	8.7	76	11.4	70	12.6	25	13.9	30	16.7	29	16.5	33	6.8	46	9.5	41	10.8	
鉄が強化・添加された食品(鉄強化ヨーグルトなど)	45	6.8	52	7.8	52	9.4	25	13.9	26	14.4	32	18.2	20	4.1	26	5.4	20	5.3	
カルシウムが強化・添加された食品	33	5.0	36	5.4	29	5.2	20	11.1	18	10.0	16	9.1	13	2.7	18	3.7	13	3.4	
食物繊維が強化・添加された食品	23	3.5	20	3.0	34	6.1	11	6.1	10	5.6	15	8.5	12	2.5	10	2.1	19	5.0	
強化米(サブリ米など)	17	2.6	13	2.0	17	3.1	10	5.6	7	3.9	13	7.4	7	1.4	6	1.2	4	1.1	
機能をもった脂質(中鎖脂肪酸(MCT)・アマニ油・魚油(DHA,EPA))の製品・食品	18	2.7	12	1.8	21	3.8	6	3.3	6	3.3	10	5.7	12	2.5	6	1.2	11	2.9	
使用している製品はない/覚えていない/わからない	260	39.2	194	29.2	136	24.5	41	22.8	32	17.8	31	17.6	219	45.2	162	33.5	105	27.7	

1: 「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 5-3-3 サプリメントの使用歴（目的・使用有無）-幼児期・小学生・中学生・高校生・学生時代- 一般（続き）

一般(N=664)	全体 (N=664)						栄養系 (N=180) [†]						非栄養系 (N=484)						
	幼・小・中 (~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) [†]		幼・小・中 (~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) [†]		幼・小・中 (~15 歳)		高校生 (15~18 歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) [†]		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
使用目的 [※]																			
エネルギー補給	-		240	51.1	221	52.7	-		79	53.4	72	49.7	-		161	50.0	149	54.4	
足りない栄養素の補給	-		168	35.7	191	45.6	-		66	44.6	83	57.2	-		102	31.7	108	39.4	
栄養系:全体 N=470; 栄養系 N=148; 非栄 養系 N=322	栄養バランスを整える	-		78	16.6	91	21.7	-		26	17.6	33	22.8	-		52	16.1	58	21.2
	偏食への対応	-		14	3.0	20	4.8	-		6	4.1	11	7.6	-		8	2.5	9	3.3
	健康維持・増進	-		53	11.3	67	16.0	-		14	9.5	23	15.9	-		39	12.1	44	16.1
学生時代: 全体 N=419; 栄養系 N=145; 非栄 養系 N=274	健康への不安感の解消	-		17	3.6	32	7.6	-		7	4.7	13	9.0	-		10	3.1	19	6.9
	病気・疾病の予防	-		21	4.5	26	6.2	-		7	4.7	10	6.9	-		14	4.3	16	5.8
	病気・疾病の治療・改善	-		30	6.4	21	5.0	-		16	10.8	8	5.5	-		14	4.3	13	4.7
	ケガの予防	-		29	6.2	15	3.6	-		15	10.1	5	3.4	-		14	4.3	10	3.6
	ケガの治療・回復	-		18	3.8	14	3.3	-		6	4.1	3	2.1	-		12	3.7	11	4.0
	運動中の疲労の軽減	-		105	22.3	73	17.4	-		34	23.0	22	15.2	-		71	22.0	51	18.6
	疲労回復	-		158	33.6	151	36.0	-		53	35.8	46	31.7	-		105	32.6	105	38.3
	運動中に失った栄養素 のリカバリー	-		102	21.7	64	15.3	-		31	20.9	16	11.0	-		71	22.0	48	17.5
	良好な発育・発達	-		23	4.9	9	2.1	-		8	5.4	4	2.8	-		15	4.7	5	1.8
	身長を伸ばす	-		6	1.3	3	0.7	-		1	0.7	1	0.7	-		5	1.6	2	0.7
	減量・ダイエット	-		14	3.0	20	4.8	-		6	4.1	11	7.6	-		8	2.5	9	3.3
	体重の増量	-		17	3.6	16	3.8	-		3	2.0	4	2.8	-		14	4.3	12	4.4
	体重の維持	-		10	2.1	17	4.1	-		3	2.0	7	4.8	-		7	2.2	10	3.6
	筋力のアップ	-		54	11.5	52	12.4	-		13	8.8	8	5.5	-		41	12.7	44	16.1
	筋力の維持	-		22	4.7	34	8.1	-		8	5.4	6	4.1	-		14	4.3	28	10.2
	競技力向上	-		55	11.7	35	8.4	-		19	12.8	9	6.2	-		36	11.2	26	9.5
	運動能力の向上	-		50	10.6	33	7.9	-		19	12.8	9	6.2	-		31	9.6	24	8.8
	運動能力の維持	-		41	8.7	25	6.0	-		16	10.8	6	4.1	-		25	7.8	19	6.9
	パフォーマンスの向上	-		79	16.8	64	15.3	-		31	20.9	15	10.3	-		48	14.9	49	17.9
	パフォーマンスの維持	-		49	10.4	37	8.8	-		19	12.8	9	6.2	-		30	9.3	28	10.2
	運動時の適切なエネル ギーや栄養素の補給	-		96	20.4	59	14.1	-		35	23.6	14	9.7	-		61	18.9	45	16.4
	練習が強化・多い時期の エネルギーや栄養素の 補給	-		76	16.2	39	9.3	-		24	16.2	8	5.5	-		52	16.1	31	11.3
	合宿や遠征時のエネル ギーや栄養素の補給	-		62	13.2	30	7.2	-		18	12.2	7	4.8	-		44	13.7	23	8.4
	身体機能を補助・強化	-		34	7.2	26	6.2	-		7	4.7	5	3.4	-		27	8.4	21	7.7
	水分補給	-		219	46.6	179	42.7	-		69	46.6	57	39.3	-		150	46.6	122	44.5
	摂取不足の不安感を解 消	-		16	3.4	23	5.5	-		7	4.7	16	11.0	-		9	2.8	7	2.6
	摂取していれば安心感が 得られる	-		21	4.5	26	6.2	-		9	6.1	15	10.3	-		12	3.7	11	4.0
	簡単に欲しい成分が摂 取できる	-		24	5.1	36	8.6	-		14	9.5	18	12.4	-		10	3.1	18	6.6

表 5-3-3 サプリメントの使用歴（目的・使用有無）-幼児期・小学生・中学生・高校生・学生時代- 一般（続き）

一般(N=664)	全体 (N=664)						栄養系 (N=180) ⁴						非栄養系 (N=484)						
	幼・小・中 (~15歳)		高校生 (15~18歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) ¹		幼・小・中 (~15歳)		高校生 (15~18歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) ¹		幼・小・中 (~15歳)		高校生 (15~18歳)		学生時代(大学・ 短期大学・大学 院・専門学校等) (n=555) ¹		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
使用目的 ²	食事よりも安価に栄養 摂取できる	-		14	3.0	14	3.3	-		6	4.1	6	4.1	-		8	2.5	8	2.9
	食事よりも簡便に栄養 摂取できる	-		33	7.0	46	11.0	-		11	7.4	20	13.8	-		22	6.8	26	9.5
	美容	-		16	3.4	45	10.7	-		8	5.4	25	17.2	-		8	2.5	20	7.3
	アンチエイジング	-		2	0.4	12	2.9	-		2	1.4	4	2.8	-		0	0.0	8	2.9
	チームや保護者等から 配布・提供されたから	-		31	6.6	11	2.6	-		12	8.1	2	1.4	-		19	5.9	9	3.3
	サンプルでもらったから	-		7	1.5	16	3.8	-		3	2.0	6	4.1	-		4	1.2	10	3.6
	その他	-		6	1.3	10	2.4	-		1	0.7	2	1.4	-		5	1.6	8	2.9
	特に目的はない	-		6	1.3	6	1.4	-		3	2.0	5	3.4	-		3	0.9	1	0.4
サプリメント 使用の有無 ³	使用していた	-		177	26.7	215	38.8	-		57	31.7	73	41.5	-		120	24.8	142	37.6
	使用していなかった	-		438	66.0	292	52.7	-		111	61.7	92	52.3	-		327	67.6	200	52.9
	わからない・覚えていな い	-		49	7.4	47	8.5	-		12	6.7	11	6.3	-		37	7.6	36	9.5

1: 「この時期に使用していた製品について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 「選択した製品の「使用目的」としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)、幼・小・中については尋ねていない。

3: 「あなたは高校生の時、サプリメントを使用していましたか。」「あなたは学生時代にサプリメントを使用していましたか。」

4: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 6-1-1 サプリメント利用時の確認・相談および不安・経験 アスリート

			アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
			人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
利用時の 確認 ¹	自分の食事や栄養素 摂取の状況を確認 する	はい	248	56.5	51	48.6	138	61.9	21	65.6	10	45.5	17	63.0	8	44.4	3	25.0
		いいえ	72	16.4	23	21.9	26	11.7	4	12.5	2	9.1	3	11.1	7	38.9	7	58.3
		必要だがやっ ていない	119	27.1	31	29.5	59	26.5	7	21.9	10	45.5	7	25.9	3	16.7	2	16.7
	自分のエネルギーや 栄養素の摂取量の 目標値を確認する	はい	190	43.3	41	39.0	110	49.3	13	40.6	9	40.9	10	37.0	5	27.8	2	16.7
		いいえ	94	21.4	29	27.6	36	16.1	7	21.9	3	13.6	6	22.2	7	38.9	6	50.0
		必要だがやっ ていない	155	35.3	35	33.3	77	34.5	12	37.5	10	45.5	11	40.7	6	33.3	4	33.3
	専門職(公認スポー ツ栄養士・管理栄養 士・栄養士)に利用の 可否・方法を確認 する	はい	87	19.8	26	24.8	39	17.5	9	28.1	6	27.3	4	14.8	2	11.1	1	8.3
		いいえ	174	39.6	43	41.0	85	38.1	9	28.1	5	22.7	13	48.1	11	61.1	8	66.7
		必要だがやっ ていない	178	40.5	36	34.3	99	44.4	14	43.8	11	50.0	10	37.0	5	27.8	3	25.0
その栄養素や栄養成 分の効果を示した研 究結果(エビデンス) を確認する	はい	134	30.5	25	23.8	65	29.1	11	34.4	10	45.5	13	48.1	5	27.8	5	41.7	
	いいえ	144	32.8	47	44.8	67	30.0	8	25.0	4	18.2	5	18.5	8	44.4	5	41.7	
	必要だがやっ ていない	161	36.7	33	31.4	91	40.8	13	40.6	8	36.4	9	33.3	5	27.8	2	16.7	
製品を選ぶ際 の確認 ²	自分の摂るべき栄養 素を確認する	はい	283	64.5	60	57.1	155	69.5	22	68.8	15	68.2	16	59.3	10	55.6	5	41.7
		いいえ	52	11.8	17	16.2	20	9.0	3	9.4	2	9.1	2	7.4	4	22.2	4	33.3
		必要だがやっ ていない	99	22.6	28	26.7	48	21.5	7	21.9	5	22.7	4	14.8	4	22.2	3	25.0
	サプリメントに含まれ る成分を全て確認 する	はい	207	47.2	48	45.7	99	44.4	17	53.1	10	45.5	17	63.0	9	50.0	7	58.3
		いいえ	84	19.1	26	24.8	37	16.6	5	15.6	4	18.2	3	11.1	7	38.9	2	16.7
		必要だがやっ ていない	148	33.7	31	29.5	87	39.0	10	31.3	8	36.4	7	25.9	2	11.1	3	25.0
	サプリメントに含まれ る成分の量を確認 する	はい	222	50.6	47	44.8	108	48.4	17	53.1	12	54.5	21	77.8	10	55.6	7	58.3
		いいえ	89	20.3	31	29.5	42	18.8	4	12.5	1	4.5	3	11.1	6	33.3	2	16.7
		必要だがやっ ていない	128	29.2	27	25.7	73	32.7	11	34.4	9	40.9	3	11.1	2	11.1	3	25.0
サプリメントに含まれ る成分の役割(効果) を確認する	はい	279	63.6	56	53.3	141	63.2	21	65.6	17	77.3	27	100.0	11	61.1	6	50.0	
	いいえ	68	15.5	26	24.8	30	13.5	3	9.4	1	4.5	0	0.0	5	27.8	3	25.0	
	必要だがやっ ていない	92	21.0	23	21.9	52	23.3	8	25.0	4	18.2	0	0.0	2	11.1	3	25.0	

1: 「サプリメントを利用する際、これらについて確認しますか。」

2: 「利用するサプリメント(製品)を選ぶにあたり、あなたはこれらについて確認しますか。」

表 6-1-1 サプリメント利用時の確認・相談および不安・経験・アスリート (続き)

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
利用 の際 の 不安 ³	サプリメント利 用の可否(利用 するかしないか)を自己 判断すること	はい	227	51.7	60	57.1	116	52.0	21	65.6	9	40.9	8	29.6	7	38.9	6	50.0
		いいえ	212	48.3	45	42.9	107	48.0	11	34.4	13	59.1	19	70.4	11	61.1	6	50.0
	利用するサブ プリメント(製品) を選ぶ時に自己 判断すること	はい	257	58.5	72	68.6	128	57.4	22	68.8	12	54.5	9	33.3	8	44.4	6	50.0
		いいえ	182	41.5	33	31.4	95	42.6	10	31.3	10	45.5	18	66.7	10	55.6	6	50.0
	食事や栄養素 摂取の状況を 把握せずにサブ プリメントを 利用すること	はい	257	58.5	65	61.9	136	61.0	21	65.6	13	59.1	8	29.6	8	44.4	6	50.0
		いいえ	182	41.5	40	38.1	87	39.0	11	34.4	9	40.9	19	70.4	10	55.6	6	50.0
	サプリメントに よる栄養素の 過剰摂取	はい	283	64.5	65	61.9	149	66.8	27	84.4	13	59.1	13	48.1	7	38.9	9	75.0
		いいえ	156	35.5	40	38.1	74	33.2	5	15.6	9	40.9	14	51.9	11	61.1	3	25.0
	サプリメントの 誤った利用	はい	302	68.8	71	67.6	159	71.3	24	75.0	14	63.6	15	55.6	9	50.0	10	83.3
		いいえ	137	31.2	34	32.4	64	28.7	8	25.0	8	36.4	12	44.4	9	50.0	2	16.7
専門職(公認 スポーツ栄養 士・管理栄養 士・栄養士)に 確認せずに 摂取すること	はい	208	47.4	54	51.4	107	48.0	18	56.3	8	36.4	9	33.3	6	33.3	6	50.0	
	いいえ	231	52.6	51	48.6	116	52.0	14	43.8	14	63.6	18	66.7	12	66.7	6	50.0	
利用 後の 経験 や 体感 ⁴	栄養状態への 不安が解消さ れた	はい	217	49.4	38	36.2	111	49.8	19	59.4	16	72.7	21	77.8	7	38.9	5	41.7
		いいえ	222	50.6	67	63.8	112	50.2	13	40.6	6	27.3	6	22.2	11	61.1	7	58.3
	効果を感じた ことがある	はい	287	65.4	52	49.5	148	66.4	21	65.6	18	81.8	26	96.3	14	77.8	8	66.7
		いいえ	152	34.6	53	50.5	75	33.6	11	34.4	4	18.2	1	3.7	4	22.2	4	33.3
	体の不調を感 じたことがある	はい	43	9.8	9	8.6	17	7.6	5	15.6	3	13.6	6	22.2	2	11.1	1	8.3
		いいえ	396	90.2	96	91.4	206	92.4	27	84.4	19	86.4	21	77.8	16	88.9	11	91.7
	副作用を生じ たことがある	はい	38	8.7	6	5.7	20	9.0	6	18.8	1	4.5	4	14.8	1	5.6	0	0.0
		いいえ	401	91.3	99	94.3	203	91.0	26	81.3	21	95.5	23	85.2	17	94.4	12	100.0
ドーピングへの 不安が募った	はい	66	15.0	10	9.5	31	13.9	10	31.3	8	36.4	1	3.7	3	16.7	3	25.0	
	いいえ	373	85.0	95	90.5	192	86.1	22	68.8	14	63.6	26	96.3	15	83.3	9	75.0	

3: 「あなたがサプリメントを利用する時に、これらについて「不安」を感じますか。」

4: 「過去～現在にかけて、サプリメントを利用後の経験や体感等についてお聞きします。」

表 6-1-2 サプリメント利用時の相談. アスリート

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
相談の必要性 ¹	はい	253	57.6	57	54.3	128	57.4	20	62.5	13	59.1	18	66.7	10	55.6	7	58.3
	いいえ	186	42.4	48	45.7	95	42.6	12	37.5	9	40.9	9	33.3	8	44.4	5	41.7
相談していたか ²	はい	132	52.2	27	47.4	60	46.9	13	65.0	9	69.2	15	83.3	3	30.0	5	71.4
	いいえ	121	47.8	30	52.6	68	53.1	7	35.0	4	30.8	3	16.7	7	70.0	2	28.6
誰に相談していたか ³	保護者	62	47.0	22	81.5	36	60.0	2	15.4	1	11.1	1	6.7	0	0.0	0	0.0
	兄弟姉妹	8	6.1	2	7.4	6	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	監督・顧問・コーチなど指導者	35	26.5	7	25.9	16	26.7	2	15.4	3	33.3	3	20.0	1	33.3	3	60.0
	トレーナー	47	35.6	12	44.4	17	28.3	7	53.8	4	44.4	6	40.0	1	33.3	0	0.0
	先輩・後輩・チームメイトなど 選手	35	26.5	3	11.1	17	28.3	4	30.8	5	55.6	4	26.7	0	0.0	2	40.0
	友人・知人	21	15.9	2	7.4	7	11.7	1	7.7	3	33.3	5	33.3	1	33.3	2	40.0
	公認スポーツ栄養士	9	6.8	2	7.4	0	0.0	4	30.8	0	0.0	2	13.3	1	33.3	0	0.0
	管理栄養士	5	3.8	0	0.0	0	0.0	3	23.1	1	11.1	1	6.7	0	0.0	0	0.0
	栄養士	5	3.8	1	3.7	1	1.7	2	15.4	0	0.0	0	0.0	1	33.3	0	0.0
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	3	2.3	1	3.7	1	1.7	1	7.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	医師	9	6.8	0	0.0	6	10.0	0	0.0	1	11.1	1	6.7	1	33.3	0	0.0
	薬剤師	8	6.1	0	0.0	2	3.3	4	30.8	1	11.1	0	0.0	1	33.3	0	0.0
	治療院の人	2	1.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	11.1	1	6.7	0	0.0	0	0.0
	企業の担当者	5	3.8	0	0.0	2	3.3	0	0.0	1	11.1	1	6.7	1	33.3	0	0.0
	店の店員	1	0.8	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	4	3.0	0	0.0	2	3.3	0	0.0	1	11.1	0	0.0	0	0.0	1	20.0	
相談の内容 ⁴	サプリメントの種類(何を選べばよいか)	104	78.8	20	74.1	44	73.3	12	92.3	8	88.9	13	86.7	3	100.0	4	80.0
	摂取量	42	31.8	10	37.0	17	28.3	5	38.5	2	22.2	7	46.7	0	0.0	1	20.0
	摂取のタイミング	51	38.6	8	29.6	20	33.3	9	69.2	5	55.6	7	46.7	0	0.0	2	40.0
	ドーピング等(禁止物質の含有等)に関する確認	48	36.4	7	25.9	18	30.0	10	76.9	6	66.7	3	20.0	2	66.7	2	40.0
	入手方法	16	12.1	5	18.5	6	10.0	0	0.0	1	11.1	2	13.3	1	33.3	1	20.0
	費用	16	12.1	5	18.5	5	8.3	0	0.0	3	33.3	2	13.3	1	33.3	0	0.0
	サプリメントの効果・効用	54	40.9	7	25.9	22	36.7	3	23.1	7	77.8	11	73.3	2	66.7	2	40.0
	サプリメントが自分に必要か	39	29.5	4	14.8	18	30.0	2	15.4	5	55.6	7	46.7	2	66.7	1	20.0
	その他	2	1.5	1	3.7	1	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「サプリメント(製品)を利用する時、誰かに相談する必要があると考えますか。」

2: 「今まで、サプリメント(製品)を利用する時に誰かに相談していましたか。」

3: 「誰に相談していたか、あてはまる回答を全て選んでください。」(複数回答)

4: 「どのようなことを相談しましたか。」(複数回答)

表 6-2-1 サプリメント利用時の確認・相談および不安・経験. 指導者

			指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
			人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
利用時の確認 ¹⁾	自分の食事や栄養素摂取の状況を確認する	はい	274	44.8	232	44.3	41	48.2	1	33.3	3	37.5	23	47.9	79	49.4	105	45.9	64	38.3
		いいえ	201	32.8	174	33.2	25	29.4	2	66.7	4	50.0	14	29.2	45	28.1	72	31.4	66	39.5
		必要だがや っていない	137	22.4	118	22.5	19	22.4	0	0.0	1	12.5	11	22.9	36	22.5	52	22.7	37	22.2
	自分のエネルギーや栄養素の摂取量の目標値を確認する	はい	156	25.5	128	24.4	27	31.8	1	33.3	2	25.0	19	39.6	38	23.8	62	27.1	35	21.0
		いいえ	288	47.1	254	48.5	32	37.6	2	66.7	4	50.0	17	35.4	79	49.4	105	45.9	83	49.7
		必要だがや っていない	168	27.5	142	27.1	26	30.6	0	0.0	2	25.0	12	25.0	43	26.9	62	27.1	49	29.3
	専門職（公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士）に利用の可否・方法を確認する	はい	65	10.6	53	10.1	12	14.1	0	0.0	0	0.0	12	25.0	19	11.9	26	11.4	8	4.8
		いいえ	416	68.0	356	67.9	59	69.4	1	33.3	7	87.5	25	52.1	110	68.8	152	66.4	122	73.1
		必要だがや っていない	131	21.4	115	21.9	14	16.5	2	66.7	1	12.5	11	22.9	31	19.4	51	22.3	37	22.2
	その栄養素や栄養成分の効果を示した研究結果（エビデンス）を確認する	はい	132	21.6	114	21.8	18	21.2	0	0.0	0	0.0	16	33.3	30	18.8	52	22.7	34	20.4
いいえ		352	57.5	304	58.0	47	55.3	1	33.3	7	87.5	23	47.9	101	63.1	124	54.1	97	58.1	
必要だがや っていない		128	20.9	106	20.2	20	23.5	2	66.7	1	12.5	9	18.8	29	18.1	53	23.1	36	21.6	
製品を選ぶ際の確認 ²⁾	自分の摂るべき栄養素を確認する	はい	279	45.6	234	44.7	45	52.9	0	0.0	5	62.5	29	60.4	75	46.9	105	45.9	65	38.9
		いいえ	230	37.6	201	38.4	27	31.8	2	66.7	2	25.0	15	31.3	61	38.1	83	36.2	69	41.3
		必要だがや っていない	103	16.8	89	17.0	13	15.3	1	33.3	1	12.5	4	8.3	24	15.0	41	17.9	33	19.8
	サプリメントに含まれる成分を全て確認する	はい	218	35.6	186	35.5	31	36.5	1	33.3	1	12.5	19	39.6	55	34.4	91	39.7	52	31.1
		いいえ	277	45.3	242	46.2	34	40.0	1	33.3	5	62.5	19	39.6	75	46.9	97	42.4	81	48.5
		必要だがや っていない	117	19.1	96	18.3	20	23.5	1	33.3	2	25.0	10	20.8	30	18.8	41	17.9	34	20.4
	サプリメントに含まれる成分の量を確認する	はい	218	35.6	188	35.9	29	34.1	1	33.3	3	37.5	21	43.8	56	35.0	85	37.1	53	31.7
		いいえ	290	47.4	252	48.1	37	43.5	1	33.3	3	37.5	20	41.7	79	49.4	102	44.5	86	51.5
		必要だがや っていない	104	17.0	84	16.0	19	22.4	1	33.3	2	25.0	7	14.6	25	15.6	42	18.3	28	16.8
	サプリメントに含まれる成分の役割（効果）を確認する	はい	333	54.4	282	53.8	51	60.0	0	0.0	6	75.0	31	64.6	89	55.6	126	55.0	81	48.5
		いいえ	206	33.7	180	34.4	24	28.2	2	66.7	2	25.0	14	29.2	55	34.4	72	31.4	63	37.7
		必要だがや っていない	73	11.9	62	11.8	10	11.8	1	33.3	0	0.0	3	6.3	16	10.0	31	13.5	23	13.8

1: 「サプリメントを利用する際、これらについて確認しますか。」

2: 「利用するサプリメント（製品）を選ぶにあたり、あなたはこれらについて確認しますか。」

表 6-2-1 サプリメント利用時の確認・相談および不安・経験・指導者（続き）

			指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
			人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
利用の際 の不安 ³	サプリメント利用 の可否(利用する かしないか)を 自己判断すること	はい	183	29.9	155	29.6	27	31.8	1	33.3	3	37.5	19	39.6	52	32.5	59	25.8	50	29.9
		いいえ	429	70.1	369	70.4	58	68.2	2	66.7	5	62.5	29	60.4	108	67.5	170	74.2	117	70.1
	利用するサブリメ ント(製品)を 選ぶ時に自己 判断すること	はい	239	39.1	200	38.2	38	44.7	1	33.3	2	25.0	27	56.3	69	43.1	81	35.4	60	35.9
		いいえ	373	60.9	324	61.8	47	55.3	2	66.7	6	75.0	21	43.8	91	56.9	148	64.6	107	64.1
	食事や栄養素摂 取の状況を把握 せずにサブリメン トを利用すること	はい	219	35.8	185	35.3	34	40.0	0	0.0	1	12.5	22	45.8	63	39.4	79	34.5	54	32.3
		いいえ	393	64.2	339	64.7	51	60.0	3	100.0	7	87.5	26	54.2	97	60.6	150	65.5	113	67.7
	サプリメントによる 栄養素の過剰 摂取	はい	228	37.3	195	37.2	33	38.8	0	0.0	2	25.0	23	47.9	65	40.6	87	38.0	51	30.5
		いいえ	384	62.7	329	62.8	52	61.2	3	100.0	6	75.0	25	52.1	95	59.4	142	62.0	116	69.5
	サプリメントの 誤った利用	はい	257	42.0	214	40.8	42	49.4	1	33.3	1	12.5	29	60.4	79	49.4	93	40.6	55	32.9
		いいえ	355	58.0	310	59.2	43	50.6	2	66.7	7	87.5	19	39.6	81	50.6	136	59.4	112	67.1
専門職(公認ス ポーツ栄養士・管 理栄養士・栄養 士)に確認せず に摂取すること	はい	222	36.3	185	35.3	36	42.4	1	33.3	0	0.0	25	52.1	64	40.0	79	34.5	54	32.3	
	いいえ	390	63.7	339	64.7	49	57.6	2	66.7	8	100.0	23	47.9	96	60.0	150	65.5	113	67.7	
利用後の 経験や 体感 ⁴	栄養状態への 不安が解消され た	はい	302	49.3	254	48.5	47	55.3	1	33.3	4	50.0	30	62.5	74	46.3	103	45.0	91	54.5
		いいえ	310	50.7	270	51.5	38	44.7	2	66.7	4	50.0	18	37.5	86	53.8	126	55.0	76	45.5
	効果を感じたこと がある	はい	419	68.5	357	68.1	60	70.6	2	66.7	7	87.5	35	72.9	113	70.6	149	65.1	115	68.9
		いいえ	193	31.5	167	31.9	25	29.4	1	33.3	1	12.5	13	27.1	47	29.4	80	34.9	52	31.1
	体の不調を感じた ことがある	はい	31	5.1	25	4.8	6	7.1	0	0.0	0	0.0	3	6.3	6	3.8	10	4.4	12	7.2
		いいえ	581	94.9	499	95.2	79	92.9	3	100.0	8	100.0	45	93.8	154	96.3	219	95.6	155	92.8
	副作用を生じたこ とがある	はい	28	4.6	22	4.2	6	7.1	0	0.0	0	0.0	3	6.3	7	4.4	9	3.9	9	5.4
		いいえ	584	95.4	502	95.8	79	92.9	3	100.0	8	100.0	45	93.8	153	95.6	220	96.1	158	94.6
	ドーピングへの 不安が募った	はい	61	10.0	48	9.2	12	14.1	1	33.3	1	12.5	12	25.0	17	10.6	20	8.7	11	6.6
		いいえ	551	90.0	476	90.8	73	85.9	2	66.7	7	87.5	36	75.0	143	89.4	209	91.3	156	93.4

3: 「あなたがサプリメントを利用する時に、これらについて「不安」を感じますか。」

4: 「過去～現在にかけて、サプリメントを利用後の経験や体感等についてお聞きします。」

表 6-2-2 サプリメント利用時の相談. 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
相談していたか ¹	はい	138	22.5	107	20.4	30	35.3	1	33.3	5	62.5	21	43.8	48	30.0	49	21.4	15	9.0
	いいえ	474	77.5	417	79.6	55	64.7	2	66.7	3	37.5	27	56.3	112	70.0	180	78.6	152	91.0
誰に相談していたか ² (n=138)	保護者	14	10.1	6	5.6	8	26.7	0	0.0	2	40.0	5	23.8	4	8.3	3	6.1	0	0.0
	兄弟姉妹	1	0.7	0	0.0	1	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	0	0.0
	監督・顧問・コーチなど指導者	60	43.5	44	41.1	16	53.3	0	0.0	2	40.0	9	42.9	18	37.5	23	46.9	8	53.3
	トレーナー	64	46.4	52	48.6	11	36.7	1	100.0	1	20.0	15	71.4	23	47.9	20	40.8	5	33.3
	先輩・後輩・チームメイトなど選手	64	46.4	48	44.9	16	53.3	0	0.0	2	40.0	8	38.1	21	43.8	27	55.1	6	40.0
	友人・知人	33	23.9	28	26.2	5	16.7	0	0.0	1	20.0	2	9.5	8	16.7	17	34.7	5	33.3
	公認スポーツ栄養士	16	11.6	13	12.1	3	10.0	0	0.0	1	20.0	4	19.0	6	12.5	4	8.2	1	6.7
	管理栄養士	22	15.9	17	15.9	5	16.7	0	0.0	1	20.0	7	33.3	5	10.4	7	14.3	2	13.3
	栄養士	7	5.1	5	4.7	2	6.7	0	0.0	0	0.0	2	9.5	1	2.1	2	4.1	2	13.3
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	14	10.1	13	12.1	1	3.3	0	0.0	0	0.0	2	9.5	3	6.3	7	14.3	2	13.3
	医師	38	27.5	32	29.9	6	20.0	0	0.0	3	60.0	4	19.0	12	25.0	14	28.6	5	33.3
	薬剤師	19	13.8	16	15.0	3	10.0	0	0.0	1	20.0	4	19.0	7	14.6	5	10.2	2	13.3
	治療院の人	17	12.3	12	11.2	5	16.7	0	0.0	2	40.0	3	14.3	4	8.3	5	10.2	3	20.0
	企業の担当者	13	9.4	12	11.2	1	3.3	0	0.0	0	0.0	3	14.3	2	4.2	8	16.3	0	0.0
	店の店員	14	10.1	13	12.1	1	3.3	0	0.0	0	0.0	1	4.8	5	10.4	5	10.2	3	20.0
	その他	4	2.9	3	2.8	1	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	6.1	1	6.7
相談の内容 ³ (n=138)	サプリメントの種類 (何を 選べばよいか)	103	74.6	83	77.6	19	63.3	1	100.0	3	60.0	11	52.4	38	79.2	40	81.6	11	73.3
	摂取量	56	40.6	48	44.9	7	23.3	1	100.0	1	20.0	7	33.3	17	35.4	26	53.1	5	33.3
	摂取のタイミング	78	56.5	63	58.9	15	50.0	0	0.0	2	40.0	9	42.9	25	52.1	33	67.3	9	60.0
	ドーピング等 (禁止物質の 含有等) に関する確認	75	54.3	58	54.2	16	53.3	1	100.0	4	80.0	17	81.0	25	52.1	24	49.0	5	33.3
	入手方法	12	8.7	12	11.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.8	2	4.2	6	12.2	3	20.0
	費用	22	15.9	21	19.6	1	3.3	0	0.0	1	20.0	4	19.0	5	10.4	8	16.3	4	26.7
	サプリメントの効果・効用	81	58.7	64	59.8	16	53.3	1	100.0	3	60.0	10	47.6	25	52.1	32	65.3	11	73.3
	サプリメントが自分に 必要か	49	35.5	35	32.7	13	43.3	1	100.0	2	40.0	11	52.4	13	27.1	17	34.7	6	40.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「今まで、サプリメント（製品）を利用する時に誰かに相談していましたか。」

2: 1のうち「相談していた」のものが回答。「サプリメント（製品）を利用する時に誰に相談していましたか。」

3: 「どのようなことを相談しましたか。」(複数回答)

表 6-3-1 サプリメント利用時の確認・相談および不安・経験 一般

		全体(N=664)		栄養系(N=180) ⁵		非栄養(N=484)		
		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	
利用時の確認 ¹	自分の食事や栄養素摂取の状況を確認する	はい	381	57.4	136	75.6	245	50.6
		いいえ	123	18.5	7	3.9	116	24.0
		必要だがやっていない	160	24.1	37	20.6	123	25.4
	自分のエネルギーや栄養素の摂取量の目標値を確認する	はい	246	37.0	98	54.4	148	30.6
		いいえ	186	28.0	21	11.7	165	34.1
		必要だがやっていない	232	34.9	61	33.9	171	35.3
	専門職(公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士)に利用の可否・方法を確認する	はい	100	15.1	64	35.6	36	7.4
		いいえ	346	52.1	62	34.4	284	58.7
		必要だがやっていない	218	32.8	54	30.0	164	33.9
	その栄養素や栄養成分の効果を示した研究結果(エビデンス)を確認する	はい	243	36.6	94	52.2	149	30.8
		いいえ	203	30.6	30	16.7	173	35.7
		必要だがやっていない	218	32.8	56	31.1	162	33.5
製品を選ぶ際の確認 ²	自分の摂るべき栄養素を確認する	はい	458	69.0	145	80.6	313	64.7
		いいえ	87	13.1	10	5.6	77	15.9
		必要だがやっていない	119	17.9	25	13.9	94	19.4
	サプリメントに含まれる成分を全て確認する	はい	344	51.8	99	55.0	245	50.6
		いいえ	137	20.6	30	16.7	107	22.1
		必要だがやっていない	183	27.6	51	28.3	132	27.3
	サプリメントに含まれる成分の量を確認する	はい	382	57.5	125	69.4	257	53.1
		いいえ	124	18.7	19	10.6	105	21.7
		必要だがやっていない	158	23.8	36	20.0	122	25.2
	サプリメントに含まれる成分の役割(効果)を確認する	はい	473	71.2	144	80.0	329	68.0
		いいえ	78	11.7	13	7.2	65	13.4
		必要だがやっていない	113	17.0	23	12.8	90	18.6
利用の際の不安 ³	サプリメント利用の可否(利用するかしないか)を自己判断すること	はい	297	44.7	91	50.6	206	42.6
		いいえ	367	55.3	89	49.4	278	57.4
	利用するサプリメント(製品)を選ぶ時に自己判断すること	はい	354	53.3	108	60.0	246	50.8
		いいえ	310	46.7	72	40.0	238	49.2
	食事や栄養素摂取の状況を把握せずにサプリメントを利用すること	はい	400	60.2	124	68.9	276	57.0
		いいえ	264	39.8	56	31.1	208	43.0
	サプリメントによる栄養素の過剰摂取	はい	466	70.2	141	78.3	325	67.1
		いいえ	198	29.8	39	21.7	159	32.9
	サプリメントの誤った利用	はい	500	75.3	149	82.8	351	72.5
		いいえ	164	24.7	31	17.2	133	27.5
	専門職(公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士)に確認せずに摂取すること	はい	296	44.6	99	55.0	197	40.7
		いいえ	368	55.4	81	45.0	287	59.3
利用後の経験や体感 ⁴	栄養状態への不安が解消された	はい	338	50.9	94	52.2	244	50.4
		いいえ	326	49.1	86	47.8	240	49.6
	効果を感じたことがある	はい	410	61.7	102	56.7	308	63.6
		いいえ	254	38.3	78	43.3	176	36.4
	体の不調を感じたことがある	はい	54	8.1	9	5.0	45	9.3
		いいえ	610	91.9	171	95.0	439	90.7
	副作用を生じたことがある	はい	41	6.2	11	6.1	30	6.2
		いいえ	623	93.8	169	93.9	454	93.8
	ドーピングへの不安が募った	はい	36	5.4	7	3.9	29	6.0
		いいえ	628	94.6	173	96.1	455	94.0

1: 「サプリメントを利用する際、これらについて確認しますか。」

2: 「利用するサプリメント(製品)を選ぶにあたり、あなたはこれらについて確認しますか。」

3: 「あなたがサプリメントを利用する時に、これらについて「不安」を感じますか。」

4: 「過去～現在にかけて、サプリメントを利用後の経験や体感等についてお聞きします。」

5: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 6-3-2 サプリメント利用時の相談. 一般

		全体(N=664)		栄養系(N=180) ⁵		非栄養系(N=484)	
		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
相談の必要性 ¹	はい	323	48.6	110	61.1	213	44.0
	いいえ	341	51.4	70	38.9	271	56.0
相談していたか ²	はい	103	15.5	33	18.3	70	14.5
	いいえ	561	84.5	147	81.7	414	85.5
誰に相談していたか ³	保護者	30	29.1	15	45.5	15	21.4
	全体 N=103	4	3.9	1	3.0	3	4.3
	栄養系 N=33	13	12.6	1	3.0	12	17.1
	非栄養系 N=70	14	13.6	2	6.1	12	17.1
	兄弟姉妹	4	3.9	1	3.0	3	4.3
	監督・顧問・コーチなど指導者	13	12.6	1	3.0	12	17.1
	トレーナー	14	13.6	2	6.1	12	17.1
	先輩・後輩・チームメイトなど選手	17	16.5	2	6.1	15	21.4
	友人・知人	28	27.2	3	9.1	25	35.7
	公認スポーツ栄養士	8	7.8	6	18.2	2	2.9
	管理栄養士	8	7.8	5	15.2	3	4.3
	栄養士	3	2.9	1	3.0	2	2.9
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	5	4.9	0	0.0	5	7.1
	医師	31	30.1	7	21.2	24	34.3
	薬剤師	21	20.4	6	18.2	15	21.4
	治療院の人	3	2.9	2	6.1	1	1.4
企業の担当者	5	4.9	1	3.0	4	5.7	
店の店員	20	19.4	7	21.2	13	18.6	
その他	2	1.9	1	3.0	1	1.4	
欠損	-	-	-	-	1	1.4	
相談の内容 ⁴	サプリメントの種類(何を選べばよいか)	84	81.6	26	78.8	58	82.9
	全体 N=103	43	41.7	11	33.3	32	45.7
	栄養系 N=33	49	47.6	13	39.4	36	51.4
	非栄養系 N=70	20	19.4	5	15.2	15	21.4
	摂取量	14	13.6	5	15.2	9	12.9
	摂取のタイミング	21	20.4	3	9.1	18	25.7
ドーピング等(禁止物質の含有等)に関する確認	入手方法	67	65.0	18	54.5	49	70.0
	費用	44	42.7	14	42.4	30	42.9
	サプリメントの効果・効用						
サプリメントが自分に必要か							

1: 「サプリメント(製品)を利用する時、誰かに相談する必要があると考えますか。」

2: 「今まで、サプリメント(製品)を利用する時に誰かに相談していましたか。」

3: 「誰に相談していたか、あてはまる回答を全て選んでください。」(複数回答)

4: 「どのようなことを相談しましたか。」(複数回答)

5: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 7-1-1 サプリメントの購入. アスリート

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
購入にかけた 金額 ¹	0 円	75	17.1	26	24.8	34	15.2	5	15.6	5	22.7	0	0.0	2	11.1	3	25.0
	2,000 円未満	106	24.1	33	31.4	46	20.6	10	31.3	3	13.6	7	25.9	3	16.7	4	33.3
	2,000~5,000 円未 満	74	16.9	12	11.4	46	20.6	6	18.8	1	4.5	4	14.8	3	16.7	2	16.7
	5,000~10,000 円 未満	71	16.2	12	11.4	34	15.2	4	12.5	5	22.7	10	37.0	3	16.7	3	25.0
	10,000~20,000 円 未満	38	8.7	7	6.7	23	10.3	3	9.4	3	13.6	2	7.4	0	0.0	0	0.0
	20,000 円以上	21	4.8	1	1.0	8	3.6	2	6.3	4	18.2	4	14.8	2	11.1	0	0.0
	金額は気に しない	54	12.3	14	13.3	32	14.3	2	6.3	1	4.5	0	0.0	5	27.8	0	0.0
上限金額 ²	0 円	44	10.0	18	17.1	21	9.4	2	6.3	2	9.1	0	0.0	0	0.0	1	8.3
	2,000 円未満	134	30.5	38	36.2	69	30.9	11	34.4	4	18.2	4	14.8	4	22.2	4	33.3
	2,000~5,000 円未 満	132	30.1	25	23.8	71	31.8	8	25.0	7	31.8	11	40.7	5	27.8	5	41.7
	5,000~10,000 円 未満	54	12.3	10	9.5	21	9.4	7	21.9	4	18.2	7	25.9	3	16.7	2	16.7
	10,000~20,000 円 未満	20	4.6	2	1.9	10	4.5	1	3.1	2	9.1	2	7.4	3	16.7	0	0.0
	20,000 円以上	4	0.9	0	0.0	2	0.9	0	0.0	1	4.5	0	0.0	1	5.6	0	0.0
	金額は気に しない	51	11.6	12	11.4	29	13.0	3	9.4	2	9.1	3	11.1	2	11.1	0	0.0

1: 「この 1 年間にサプリメントにかけた金額は、1 ヶ月に換算するとおおよそいくらですか。」

2: 「サプリメントを自分で購入する場合、1 カ月でかけることができる上限金額はいくらですか。」

表 7-3-1 サプリメントの購入. 一般

	全体(N=664)		栄養系(N=180) ³		非栄養(N=484)	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
購入にかけた金額 ¹						
0 円	63	9.5	7	3.9	56	11.6
2,000 円未満	52	7.8	11	6.1	41	8.5
2,000~5,000 円未満	91	13.7	17	9.4	74	15.3
5,000~10,000 円未満	122	18.4	30	16.7	92	19.0
10,000~20,000 円未満	177	26.7	66	36.7	111	22.9
20,000 円以上	127	19.1	43	23.9	84	17.4
金額は気にしない	32	4.8	6	3.3	26	5.4
上限金額 ²						
0 円	12	1.8	2	1.1	10	2.1
2,000 円未満	45	6.8	5	2.8	40	8.3
2,000~5,000 円未満	107	16.1	11	6.1	96	19.8
5,000~10,000 円未満	202	30.4	62	34.4	140	28.9
10,000~20,000 円未満	207	31.2	82	45.6	125	25.8
20,000 円以上	46	6.9	10	5.6	36	7.4
金額は気にしない	45	6.8	8	4.4	37	7.6

1: 「この1年間にサプリメントにかけた金額は、1ヶ月に換算するとおおよそいくらですか。」

2: 「サプリメントを自分で購入する場合、1カ月でかけることができる上限金額はいくらですか。」

3: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 8-1-1 サプリメントの情報源. アスリート

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
現在の情報源 ¹																
保護者	137	31.2	57	54.3	73	32.7	4	12.5	1	4.5	2	7.4	0	0.0	0	0.0
兄弟姉妹	39	8.9	16	15.2	18	8.1	3	9.4	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0
監督・顧問・コーチなど指導者	137	31.2	44	41.9	71	31.8	9	28.1	5	22.7	3	11.1	2	11.1	3	25.0
トレーナー	87	19.8	26	24.8	39	17.5	7	21.9	7	31.8	7	25.9	1	5.6	0	0.0
先輩・後輩・チームメイトなど選手	163	37.1	40	38.1	84	37.7	12	37.5	7	31.8	13	48.1	3	16.7	4	33.3
友人・知人	105	23.9	26	24.8	46	20.6	9	28.1	4	18.2	13	48.1	2	11.1	5	41.7
公認スポーツ栄養士	19	4.3	6	5.7	6	2.7	2	6.3	2	9.1	2	7.4	1	5.6	0	0.0
管理栄養士	16	3.6	1	1.0	11	4.9	2	6.3	1	4.5	1	3.7	0	0.0	0	0.0
栄養士	18	4.1	3	2.9	11	4.9	1	3.1	2	9.1	1	3.7	0	0.0	0	0.0
公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	22	5.0	5	4.8	9	4.0	3	9.4	3	13.6	1	3.7	1	5.6	0	0.0
医師	27	6.2	5	4.8	13	5.8	4	12.5	1	4.5	2	7.4	2	11.1	0	0.0
薬剤師	21	4.8	4	3.8	6	2.7	4	12.5	2	9.1	3	11.1	2	11.1	0	0.0
治療院の人	14	3.2	3	2.9	6	2.7	2	6.3	2	9.1	1	3.7	0	0.0	0	0.0
企業の担当者	8	1.8	4	3.8	1	0.4	0	0.0	1	4.5	1	3.7	1	5.6	0	0.0
店の店員	23	5.2	6	5.7	9	4.0	0	0.0	3	13.6	4	14.8	0	0.0	1	8.3
SNS	126	28.7	23	21.9	78	35.0	9	28.1	5	22.7	8	29.6	2	11.1	1	8.3
広告(インターネット、テレビ、雑誌)	89	20.3	15	14.3	37	16.6	8	25.0	7	31.8	13	48.1	6	33.3	3	25.0
専門的な本、雑誌	41	9.3	6	5.7	14	6.3	5	15.6	4	18.2	6	22.2	4	22.2	2	16.7
専門的なインターネットのサイト	80	18.2	14	13.3	36	16.1	5	15.6	7	31.8	11	40.7	4	22.2	3	25.0
その他	4	0.9	1	1.0	0	0.0	1	3.1	1	4.5	0	0.0	1	5.6	0	0.0
情報は得ない	41	9.3	9	8.6	22	9.9	2	6.3	3	13.6	0	0.0	3	16.7	2	16.7
信頼できる情報源 ²																
保護者	118	26.9	50	47.6	62	27.8	3	9.4	1	4.5	2	7.4	0	0.0	0	0.0
兄弟姉妹	38	8.7	20	19.0	15	6.7	2	6.3	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0
監督・顧問・コーチなど指導者	163	37.1	57	54.3	87	39.0	6	18.8	5	22.7	5	18.5	1	5.6	2	16.7
トレーナー	126	28.7	32	30.5	69	30.9	9	28.1	7	31.8	8	29.6	1	5.6	0	0.0
先輩・後輩・チームメイトなど選手	96	21.9	27	25.7	51	22.9	7	21.9	3	13.6	5	18.5	0	0.0	3	25.0
友人・知人	48	10.9	12	11.4	28	12.6	1	3.1	1	4.5	3	11.1	1	5.6	2	16.7
公認スポーツ栄養士	146	33.3	39	37.1	68	30.5	15	46.9	10	45.5	7	25.9	4	22.2	3	25.0
管理栄養士	122	27.8	28	26.7	65	29.1	12	37.5	9	40.9	5	18.5	2	11.1	1	8.3
栄養士	107	24.4	26	24.8	61	27.4	7	21.9	9	40.9	1	3.7	1	5.6	2	16.7
公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	122	27.8	23	21.9	64	28.7	8	25.0	10	45.5	8	29.6	6	33.3	3	25.0
医師	102	23.2	21	20.0	47	21.1	7	21.9	12	54.5	7	25.9	4	22.2	4	33.3
薬剤師	31	7.1	10	9.5	15	6.7	0	0.0	5	22.7	1	3.7	0	0.0	0	0.0
治療院の人	18	4.1	4	3.8	10	4.5	0	0.0	1	4.5	2	7.4	1	5.6	0	0.0
企業の担当者	9	2.1	1	1.0	4	1.8	0	0.0	0	0.0	3	11.1	0	0.0	1	8.3
店の店員	32	7.3	4	3.8	22	9.9	1	3.1	0	0.0	4	14.8	0	0.0	1	8.3
SNS	26	5.9	2	1.9	12	5.4	2	6.3	1	4.5	3	11.1	2	11.1	4	33.3
広告(インターネット、テレビ、雑誌)	46	10.5	5	4.8	18	8.1	6	18.8	6	27.3	5	18.5	3	16.7	3	25.0
専門的な本、雑誌	65	14.8	8	7.6	27	12.1	4	12.5	7	31.8	11	40.7	5	27.8	3	25.0
専門的なインターネットのサイト	3	0.7	1	1.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.6	0	0.0
その他	33	7.5	5	4.8	20	9.0	2	6.3	2	9.1	0	0.0	3	16.7	1	8.3

1: 「サプリメントの現在の情報源として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)
 2: 「信頼できるサプリメントの情報源として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 8-2-1 サプリメントの情報源. 指導者

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
信頼できる 情報源 ¹⁾																		
保護者	137	8.3	117	8.6	20	7.1	0	0.0	4	9.5	14	8.2	44	10.3	35	5.9	40	9.9
兄弟姉妹	25	1.5	22	1.6	3	1.1	0	0.0	0	0.0	5	2.9	7	1.6	7	1.2	6	1.5
監督・顧問・コーチな ど指導者	392	23.9	330	24.3	61	21.8	1	20.0	16	38.1	36	21.2	103	24.2	145	24.2	92	22.7
トレーナー	539	32.8	460	33.9	77	27.5	2	40.0	17	40.5	62	36.5	144	33.8	184	30.8	132	32.6
先輩・後輩・チームメ イトなど選手	110	6.7	95	7.0	14	5.0	1	20.0	2	4.8	13	7.6	25	5.9	37	6.2	33	8.1
友人・知人	64	3.9	54	4.0	10	3.6	0	0.0	1	2.4	6	3.5	15	3.5	23	3.8	19	4.7
公認スポーツ栄養士	1185	72.2	970	71.5	211	75.4	4	80.0	32	76.2	132	77.6	306	71.8	448	74.9	267	65.9
管理栄養士・栄養士	1130	68.9	936	69.0	191	68.2	3	60.0	36	85.7	131	77.1	301	70.7	418	69.9	244	60.2
医師	984	60.0	808	59.6	174	62.1	2	40.0	33	78.6	103	60.6	245	57.5	385	64.4	218	53.8
薬剤師	752	45.8	586	43.2	163	58.2	3	60.0	28	66.7	96	56.5	199	46.7	270	45.2	159	39.3
治療院の人	138	8.4	120	8.8	18	6.4	0	0.0	8	19.0	15	8.8	37	8.7	50	8.4	28	6.9
企業の担当者	216	13.2	165	12.2	50	17.9	1	20.0	3	7.1	37	21.8	46	10.8	89	14.9	41	10.1
店の店員	56	3.4	49	3.6	7	2.5	0	0.0	1	2.4	10	5.9	15	3.5	19	3.2	11	2.7
SNS	33	2.0	27	2.0	6	2.1	0	0.0	1	2.4	6	3.5	13	3.1	8	1.3	5	1.2
広告（インターネット、 テレビ、雑誌）	57	3.5	50	3.7	7	2.5	0	0.0	0	0.0	4	2.4	9	2.1	25	4.2	19	4.7
専門的な本、雑誌	372	22.7	315	23.2	57	20.4	0	0.0	10	23.8	48	28.2	81	19.0	131	21.9	102	25.2
専門的なインターネ ットのサイト	318	19.4	267	19.7	51	18.2	0	0.0	4	9.5	35	20.6	72	16.9	119	19.9	88	21.7
その他	25	1.5	20	1.5	5	1.8	0	0.0	0	0.0	4	2.4	5	1.2	12	2.0	4	1.0

1: 「信頼できるサプリメントの情報源として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 8-3-1 サプリメントの情報源. 一般

	全体(N=664)		栄養系(N=180) ²		非栄養(N=484)	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
信頼できる情報源 ¹						
保護者	52	7.8	23	12.8	29	6.0
兄弟姉妹	21	3.2	9	5.0	12	2.5
監督・顧問・コーチなど指導者	83	12.5	18	10.0	65	13.4
トレーナー	108	16.3	26	14.4	82	16.9
先輩・後輩・チームメイトなど選手	58	8.7	12	6.7	46	9.5
友人・知人	87	13.1	17	9.4	70	14.5
公認スポーツ栄養士	249	37.5	103	57.2	146	30.2
管理栄養士・栄養士	278	41.9	106	58.9	172	35.5
医師	312	47.0	109	60.6	203	41.9
薬剤師	280	42.2	114	63.3	166	34.3
治療院の人	44	6.6	13	7.2	31	6.4
企業の担当者	48	7.2	25	13.9	23	4.8
店の店員	48	7.2	13	7.2	35	7.2
SNS	51	7.7	11	6.1	40	8.3
広告(インターネット、テレビ、雑誌)	98	14.8	15	8.3	83	17.1
専門的な本、雑誌	174	26.2	43	23.9	131	27.1
専門的なインターネットのサイト	179	27.0	45	25.0	134	27.7
その他	14	2.1	2	1.1	12	2.5
情報は得ない	38	5.7	4	2.2	34	7.0

1: 「信頼できるサプリメントの情報源として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

2: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 9-1-1 栄養およびサプリメントに関する知識. アスリート

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)			
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)		
栄養に関する 知識への自信 ¹	とても自信がある	10 点	9	2.1	1	1.0	5	2.2	0	0.0	0	0.0	2	7.4	0	0.0	1	8.3
		9 点	4	0.9	0	0.0	1	0.4	1	3.1	0	0.0	1	3.7	1	5.6	0	0.0
		8 点	30	6.8	2	1.9	13	5.8	7	21.9	2	9.1	3	11.1	2	11.1	1	8.3
		7 点	39	8.9	6	5.7	23	10.3	2	6.3	4	18.2	2	7.4	0	0.0	2	16.7
		6 点	63	14.4	9	8.6	33	14.8	5	15.6	2	9.1	9	33.3	3	16.7	2	16.7
		5 点	76	17.3	15	14.3	46	20.6	5	15.6	2	9.1	4	14.8	3	16.7	1	8.3
		4 点	68	15.5	21	20.0	31	13.9	3	9.4	2	9.1	2	7.4	6	33.3	3	25.0
		3 点	63	14.4	22	21.0	30	13.5	2	6.3	3	13.6	1	3.7	3	16.7	2	16.7
		2 点	45	10.3	13	12.4	23	10.3	3	9.4	3	13.6	3	11.1	0	0.0	0	0.0
		1 点	14	3.2	5	4.8	7	3.1	1	3.1	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	全く自信がない	0 点	28	6.4	11	10.5	11	4.9	3	9.4	3	13.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
持っている栄養に 関する知識 ²	栄養素について	243	55.4	56	53.3	138	61.9	16	50.0	3	13.6	14	51.9	8	44.4	8	66.7	
	エネルギーについて(必要 摂取量・不足・過剰など)	171	39.0	28	26.7	96	43.0	11	34.4	2	9.1	18	66.7	9	50.0	7	58.3	
	消化・吸収について	108	24.6	19	18.1	48	21.5	9	28.1	1	4.5	15	55.6	9	50.0	7	58.3	
	食事の基本	212	48.3	50	47.6	105	47.1	19	59.4	1	4.5	19	70.4	9	50.0	9	75.0	
	体重のコントロール(増量・ 減量)	121	27.6	18	17.1	67	30.0	8	25.0	2	9.1	16	59.3	5	27.8	5	41.7	
	水分補給	197	44.9	44	41.9	94	42.2	13	40.6	3	13.6	18	66.7	16	88.9	9	75.0	
	補食について	118	26.9	26	24.8	62	27.8	6	18.8	2	9.1	11	40.7	7	38.9	4	33.3	
	試合期の食事・食生活につ いて	114	26.0	25	23.8	63	28.3	8	25.0	1	4.5	10	37.0	6	33.3	1	8.3	
	トレーニング期の食事・食生 活について	95	21.6	18	17.1	45	20.2	9	28.1	1	4.5	11	40.7	6	33.3	5	41.7	
	貧血の予防・改善	82	18.7	13	12.4	42	18.8	4	12.5	3	13.6	10	37.0	6	33.3	4	33.3	
	疲労骨折の予防・改善	46	10.5	6	5.7	28	12.6	3	9.4	0	0.0	6	22.2	2	11.1	1	8.3	
	サプリメントについて	38	8.7	3	2.9	16	7.2	3	9.4	0	0.0	10	37.0	3	16.7	3	25.0	
	ドーピングとサプリメントの関 係について	52	11.8	10	9.5	19	8.5	7	21.9	0	0.0	9	33.3	5	27.8	2	16.7	
	その他	2	0.5	0	0.0	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
栄養に関する知識は持って いない	51	11.6	16	15.2	25	11.2	6	18.8	1	4.5	0	0.0	2	11.1	1	8.3		

1: 「総合的に考えて、自分の栄養に関する知識に自信がありますか。」

2: 「持っている栄養に関する知識について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 9-1-1 栄養およびサプリメントに関する知識. アスリート (続き)

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
サプリメントに 関する知識への 自信 ³																	
とても自信がある	10 点	6	1.4	0	0.0	4	1.8	0	0.0	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0
	9 点	5	1.1	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	3	11.1	1	5.6	0	0.0
	8 点	18	4.1	3	2.9	8	3.6	2	6.3	3	13.6	1	3.7	0	0.0	1	8.3
	7 点	29	6.6	1	1.0	16	7.2	5	15.6	2	9.1	2	7.4	3	16.7	0	0.0
	6 点	53	12.1	6	5.7	28	12.6	4	12.5	3	13.6	8	29.6	1	5.6	3	25.0
	5 点	63	14.4	12	11.4	34	15.2	6	18.8	2	9.1	4	14.8	3	16.7	2	16.7
	4 点	62	14.1	16	15.2	37	16.6	1	3.1	1	4.5	3	11.1	4	22.2	0	0.0
	3 点	72	16.4	21	20.0	33	14.8	6	18.8	2	9.1	2	7.4	4	22.2	4	33.3
	2 点	51	11.6	14	13.3	29	13.0	2	6.3	2	9.1	1	3.7	2	11.1	1	8.3
	1 点	23	5.2	8	7.6	10	4.5	3	9.4	2	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
全く自信がない	0 点	57	13.0	24	22.9	23	10.3	3	9.4	5	22.7	1	3.7	0	0.0	1	8.3
持っているサブリ メントに関する 知識 ⁴																	
サプリメントとは何か	133	30.3	26	24.8	76	34.1	7	21.9	0	0.0	14	51.9	5	27.8	5	41.7	
サプリメントを必要とする対象者	117	26.7	21	20.0	67	30.0	6	18.8	2	9.1	11	40.7	4	22.2	6	50.0	
サプリメントを必要とする状況 (利用目的)	124	28.2	25	23.8	60	26.9	8	25.0	2	9.1	17	63.0	5	27.8	7	58.3	
種類	83	18.9	21	20.0	36	16.1	5	15.6	1	4.5	12	44.4	7	38.9	1	8.3	
サプリメントの役割・効果	137	31.2	22	21.0	67	30.0	12	37.5	2	9.1	21	77.8	8	44.4	5	41.7	
安全性	60	13.7	8	7.6	33	14.8	6	18.8	0	0.0	9	33.3	3	16.7	1	8.3	
ドーピングとサプリメントの関係	73	16.6	14	13.3	33	14.8	9	28.1	0	0.0	10	37.0	4	22.2	3	25.0	
利用の可否を判断する知識	23	5.2	4	3.8	9	4.0	0	0.0	0	0.0	6	22.2	3	16.7	1	8.3	
情報源	28	6.4	4	3.8	12	5.4	2	6.3	0	0.0	6	22.2	2	11.1	2	16.7	
選択方法	31	7.1	5	4.8	13	5.8	4	12.5	0	0.0	5	18.5	3	16.7	1	8.3	
摂取方法	57	13.0	7	6.7	29	13.0	6	18.8	1	4.5	9	33.3	4	22.2	1	8.3	
相談可能な人・場所	31	7.1	6	5.7	13	5.8	4	12.5	0	0.0	3	11.1	3	16.7	2	16.7	
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
サプリメントに関する知識は 持っていない	115	26.2	39	37.1	57	25.6	8	25.0	3	13.6	2	7.4	3	16.7	3	25.0	

3: 「自分のサプリメントに関する知識に自信がありますか。」

4: 「持っているサプリメントに関する知識として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 9-2-1 栄養およびサプリメントに関する知識. 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
栄養に関する知識への自信 ¹	とても自信がある	10点	36	2.2	25	1.8	11	3.9	0	0.0	0	0.0	6	3.5	9	2.1	16	2.7	5	1.2
		9点	46	2.8	34	2.5	12	4.3	0	0.0	0	0.0	8	4.7	12	2.8	17	2.8	9	2.2
		8点	177	10.8	130	9.6	47	16.8	0	0.0	4	9.5	23	13.5	40	9.4	65	10.9	45	11.1
		7点	228	13.9	188	13.9	40	14.3	0	0.0	7	16.7	32	18.8	34	8.0	88	14.7	67	16.5
		6点	186	11.3	153	11.3	32	11.4	1	20.0	4	9.5	15	8.8	48	11.3	68	11.4	51	12.6
		5点	347	21.1	288	21.2	57	20.4	2	40.0	3	7.1	22	12.9	100	23.5	137	22.9	85	21.0
		4点	167	10.2	137	10.1	28	10.0	2	40.0	5	11.9	16	9.4	50	11.7	57	9.5	39	9.6
		3点	200	12.2	176	13.0	24	8.6	0	0.0	7	16.7	21	12.4	48	11.3	73	12.2	51	12.6
		2点	133	8.1	115	8.5	18	6.4	0	0.0	6	14.3	14	8.2	42	9.9	45	7.5	26	6.4
		1点	43	2.6	38	2.8	5	1.8	0	0.0	3	7.1	4	2.4	16	3.8	13	2.2	7	1.7
	全く自信がない	0点	78	4.8	72	5.3	6	2.1	0	0.0	3	7.1	9	5.3	27	6.3	19	3.2	20	4.9
持っている栄養に関する知識 ²	栄養素について		869	53.0	672	49.6	193	68.9	4	80.0	25	59.5	115	67.6	210	49.3	314	52.5	205	50.6
	エネルギーについて(必要摂取量・不足・過剰など)		862	52.5	694	51.2	165	58.9	3	60.0	24	57.1	122	71.8	214	50.2	314	52.5	188	46.4
	消化・吸収について		543	33.1	416	30.7	126	45.0	1	20.0	16	38.1	83	48.8	137	32.2	192	32.1	115	28.4
	食事の基本		1008	61.4	805	59.4	200	71.4	3	60.0	30	71.4	131	77.1	249	58.5	354	59.2	244	60.2
	体重のコントロール(増量・減量)		605	36.9	480	35.4	124	44.3	1	20.0	15	35.7	79	46.5	139	32.6	220	36.8	152	37.5
	水分補給		1212	73.9	999	73.7	209	74.6	4	80.0	31	73.8	130	76.5	288	67.6	455	76.1	308	76.0
	補食について		650	39.6	507	37.4	141	50.4	2	40.0	15	35.7	98	57.6	170	39.9	233	39.0	134	33.1
	試合期の食事・食生活について		554	33.8	433	31.9	121	43.2	0	0.0	12	28.6	78	45.9	134	31.5	216	36.1	114	28.1
	トレーニング期の食事・食生活について		619	37.7	493	36.4	124	44.3	2	40.0	16	38.1	85	50.0	166	39.0	227	38.0	125	30.9
	貧血の予防・改善		513	31.3	353	26.0	158	56.4	2	40.0	16	38.1	79	46.5	113	26.5	187	31.3	118	29.1
	疲労骨折の予防・改善		354	21.6	261	19.2	93	33.2	0	0.0	9	21.4	49	28.8	80	18.8	132	22.1	84	20.7
	サプリメントについて		370	22.5	305	22.5	65	23.2	0	0.0	8	19.0	57	33.5	83	19.5	138	23.1	84	20.7
	ドーピングとサプリメントの関係について		403	24.6	324	23.9	78	27.9	1	20.0	9	21.4	68	40.0	79	18.5	147	24.6	100	24.7
	その他		4	0.2	3	0.2	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	0	0.0	3	0.5	0	0.0
栄養に関する知識は持っていない		119	7.3	102	7.5	17	6.1	0	0.0	3	7.1	7	4.1	38	8.9	39	6.5	32	7.9	
サプリメントに関する知識への自信 ³	とても自信がある	10点	24	1.5	19	1.4	5	1.8	0	0.0	0	0.0	6	3.5	4	0.9	12	2.0	2	0.5
		9点	19	1.2	15	1.1	4	1.4	0	0.0	0	0.0	3	1.8	5	1.2	9	1.5	2	0.5
		8点	111	6.8	90	6.6	21	7.5	0	0.0	3	7.1	15	8.8	30	7.0	40	6.7	23	5.7
		7点	171	10.4	144	10.6	27	9.6	0	0.0	3	7.1	17	10.0	30	7.0	68	11.4	53	13.1
		6点	168	10.2	142	10.5	25	8.9	1	20.0	4	9.5	21	12.4	23	5.4	54	9.0	66	16.3
		5点	319	19.4	261	19.2	58	20.7	0	0.0	4	9.5	26	15.3	82	19.2	133	22.2	74	18.3
		4点	156	9.5	126	9.3	30	10.7	0	0.0	5	11.9	13	7.6	49	11.5	55	9.2	34	8.4
		3点	256	15.6	212	15.6	42	15.0	2	40.0	6	14.3	22	12.9	71	16.7	93	15.6	64	15.8
		2点	175	10.7	147	10.8	27	9.6	1	20.0	6	14.3	19	11.2	52	12.2	66	11.0	32	7.9
		1点	81	4.9	66	4.9	15	5.4	0	0.0	3	7.1	12	7.1	25	5.9	22	3.7	19	4.7
	全く自信がない	0点	161	9.8	134	9.9	26	9.3	1	20.0	8	19.0	16	9.4	55	12.9	46	7.7	36	8.9

1: 「総合的に考えて、自分の栄養に関する知識に自信がありますか。」

2: 「持っている栄養に関する知識について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

3: 「自分のサプリメントに関する知識に自信がありますか。」

表 9-2-1 栄養およびサプリメントに関する知識. 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
持っているサプリメントに関する知識 ⁴																		
サプリメントとは何か	680	41.4	562	41.4	116	41.4	2	40.0	15	35.7	83	48.8	156	36.6	248	41.5	178	44.0
サプリメントを必要とする対象者	555	33.8	458	33.8	96	34.3	1	20.0	13	31.0	66	38.8	135	31.7	201	33.6	140	34.6
サプリメントを必要とする状況(利用目的)	792	48.3	641	47.3	149	53.2	2	40.0	15	35.7	86	50.6	178	41.8	307	51.3	206	50.9
種類	395	24.1	329	24.3	66	23.6	0	0.0	8	19.0	51	30.0	104	24.4	150	25.1	82	20.2
サプリメントの役割・効果	748	45.6	611	45.1	136	48.6	1	20.0	14	33.3	79	46.5	173	40.6	280	46.8	202	49.9
安全性	397	24.2	332	24.5	65	23.2	0	0.0	8	19.0	47	27.6	97	22.8	147	24.6	98	24.2
ドーピングとサプリメントの関係	487	29.7	391	28.8	94	33.6	2	40.0	12	28.6	61	35.9	105	24.6	187	31.3	122	30.1
利用の可否を判断する知識	211	12.9	166	12.2	45	16.1	0	0.0	3	7.1	27	15.9	47	11.0	75	12.5	59	14.6
情報源	196	11.9	157	11.6	39	13.9	0	0.0	5	11.9	30	17.6	46	10.8	72	12.0	43	10.6
選択方法	226	13.8	176	13.0	50	17.9	0	0.0	5	11.9	34	20.0	60	14.1	83	13.9	44	10.9
摂取方法	318	19.4	255	18.8	63	22.5	0	0.0	7	16.7	52	30.6	75	17.6	114	19.1	70	17.3
相談可能な人・場所	242	14.7	182	13.4	60	21.4	0	0.0	5	11.9	38	22.4	57	13.4	86	14.4	56	13.8
その他	9	0.5	8	0.6	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	7	1.2	1	0.2
サプリメントに関する知識は持っていない	307	18.7	259	19.1	46	16.4	2	40.0	10	23.8	27	15.9	106	24.9	100	16.7	64	15.8
サプリメントに関する必要な知識 ⁵																		
サプリメントとは何か	817	49.8	694	51.2	119	42.5	4	80.0	28	66.7	101	59.4	219	51.4	292	48.8	177	43.7
サプリメントを必要とする対象者	907	55.3	755	55.7	148	52.9	4	80.0	31	73.8	118	69.4	233	54.7	331	55.4	194	47.9
サプリメントを必要とする状況(利用目的)	1043	63.6	873	64.4	165	58.9	5	100.0	29	69.0	116	68.2	273	64.1	379	63.4	246	60.7
種類	726	44.2	597	44.0	127	45.4	2	40.0	18	42.9	94	55.3	184	43.2	286	47.8	144	35.6
サプリメントの役割・効果	1060	64.6	875	64.5	181	64.6	4	80.0	26	61.9	120	70.6	276	64.8	396	66.2	242	59.8
安全性	1045	63.7	849	62.6	193	68.9	3	60.0	23	54.8	116	68.2	265	62.2	395	66.1	246	60.7
ドーピングとサプリメントの関係	912	55.6	743	54.8	165	58.9	4	80.0	25	59.5	118	69.4	233	54.7	337	56.4	199	49.1
利用の可否を判断する知識	710	43.3	563	41.5	145	51.8	2	40.0	21	50.0	92	54.1	177	41.5	264	44.1	156	38.5
情報源	420	25.6	323	23.8	96	34.3	1	20.0	15	35.7	62	36.5	110	25.8	151	25.3	82	20.2
選択方法	517	31.5	404	29.8	110	39.3	3	60.0	15	35.7	73	42.9	132	31.0	193	32.3	104	25.7
摂取方法	581	35.4	463	34.1	116	41.4	2	40.0	13	31.0	79	46.5	151	35.4	224	37.5	114	28.1
相談可能な人・場所	440	26.8	338	24.9	101	36.1	1	20.0	13	31.0	69	40.6	104	24.4	157	26.3	97	24.0
その他	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	2	0.3	0	0.0
必要とする知識はない	75	4.6	68	5.0	7	2.5	0	0.0	0	0.0	1	0.6	25	5.9	25	4.2	24	5.9

4: 「持っているサプリメントに関する知識として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

5: 「サプリメントを利用するにあたって、あなたが必要とする知識として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 9-3-1 栄養およびサプリメントに関する知識. 一般

		全体(N=664)		栄養系(N=180) ⁴		非栄養(N=484)		
		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	
栄養に関する知識への自信 ¹	とても自信がある	10点	25	3.8	9	5.0	16	3.3
		9点	36	5.4	27	15.0	9	1.9
		8点	77	11.6	34	18.9	43	8.9
		7点	78	11.7	33	18.3	45	9.3
		6点	71	10.7	27	15.0	44	9.1
		5点	140	21.1	24	13.3	116	24.0
		4点	61	9.2	9	5.0	52	10.7
		3点	82	12.3	9	5.0	73	15.1
		2点	37	5.6	5	2.8	32	6.6
		1点	14	2.1	1	0.6	13	2.7
			0点	43	6.5	2	1.1	41
持っている栄養に関する知識 ²	栄養素について	437	65.8	165	91.7	272	56.2	
	エネルギーについて(必要摂取量・不足・過剰など)	390	58.7	159	88.3	231	47.7	
	消化・吸収について	307	46.2	136	75.6	171	35.3	
	食事の基本	467	70.3	167	92.8	300	62.0	
	体重のコントロール(増量・減量)	304	45.8	123	68.3	181	37.4	
	水分補給	411	61.9	140	77.8	271	56.0	
	補食について	247	37.2	120	66.7	127	26.2	
	試合期の食事・食生活について	172	25.9	72	40.0	100	20.7	
	トレーニング期の食事・食生活について	199	30.0	75	41.7	124	25.6	
	貧血の予防・改善	277	41.7	122	67.8	155	32.0	
	疲労骨折の予防・改善	176	26.5	76	42.2	100	20.7	
	サプリメントについて	163	24.5	64	35.6	99	20.5	
	ドーピングとサプリメントの関係について	116	17.5	41	22.8	75	15.5	
	その他	1	0.2	0	0.0	1	0.2	
	栄養に関する知識は持っていない	62	9.3	3	1.7	59	12.2	
サプリメントに関する知識への自信 ³	とても自信がある	10点	15	2.3	3	1.7	12	2.5
		9点	21	3.2	7	3.9	14	2.9
		8点	45	6.8	15	8.3	30	6.2
		7点	48	7.2	20	11.1	28	5.8
		6点	57	8.6	19	10.6	38	7.9
		5点	120	18.1	26	14.4	94	19.4
		4点	72	10.8	22	12.2	50	10.3
		3点	92	13.9	19	10.6	73	15.1
		2点	56	8.4	16	8.9	40	8.3
		1点	48	7.2	12	6.7	36	7.4
			0点	90	13.6	21	11.7	69

1: 「総合的に考えて、自分の栄養に関する知識に自信がありますか。」

2: 「持っている栄養に関する知識について、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

3: 「自分のサプリメントに関する知識に自信がありますか。」

4: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 9-3-1 栄養およびサプリメントに関する知識. 一般 (続き)

	全体 (N=664)		栄養系(N=180) ⁴		非栄養(N=484)	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
持っているサプリメントに関する知識 ⁵						
サプリメントとは何か	290	43.7	100	55.6	190	39.3
サプリメントを必要とする対象者	261	39.3	99	55.0	162	33.5
サプリメントを必要とする状況(利用目的)	317	47.7	98	54.4	219	45.2
種類	170	25.6	53	29.4	117	24.2
サプリメントの役割・効果	309	46.5	84	46.7	225	46.5
安全性	144	21.7	48	26.7	96	19.8
ドーピングとサプリメントの関係	130	19.6	40	22.2	90	18.6
利用の可否を判断する知識	107	16.1	46	25.6	61	12.6
情報源	102	15.4	33	18.3	69	14.3
選択方法	99	14.9	47	26.1	52	10.7
摂取方法	142	21.4	51	28.3	91	18.8
相談可能な人・場所	79	11.9	35	19.4	44	9.1
その他	2	0.3	0	0.0	2	0.4
サプリメントに関する知識は持っていない	146	22.0	36	20.0	110	22.7
サプリメントに関して必要とする知識 ⁶						
サプリメントとは何か	318	47.9	102	56.7	216	44.6
サプリメントを必要とする対象者	329	49.5	100	55.6	229	47.3
サプリメントを必要とする状況(利用目的)	407	61.3	118	65.6	289	59.7
種類	309	46.5	112	62.2	197	40.7
サプリメントの役割・効果	451	67.9	135	75.0	316	65.3
安全性	449	67.6	147	81.7	302	62.4
ドーピングとサプリメントの関係	257	38.7	102	56.7	155	32.0
利用の可否を判断する知識	278	41.9	108	60.0	170	35.1
情報源	212	31.9	80	44.4	132	27.3
選択方法	241	36.3	95	52.8	146	30.2
摂取方法	245	36.9	90	50.0	155	32.0
相談可能な人・場所	166	25.0	70	38.9	96	19.8
その他	2	0.3	0	0.0	2	0.4
必要とする知識はない	32	4.8	2	1.1	30	6.2

4: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

5: 「持っているサプリメントに関する知識として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

6: 「サプリメントを利用するにあたって、あなたが必要とする知識として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 10-1-1 食意識. アスリート

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
日常の食事で 気を付けている こと	あり	361	82.2	79	75.2	191	85.7	23	71.9	17	77.3	24	88.9	17	94.4	10	83.3	
	なし	78	17.8	26	24.8	32	14.3	9	28.1	5	22.7	3	11.1	1	5.6	2	16.7	
現在の食生活 に対する自信 ¹	非常にそう思う	10 点	21	4.8	5	4.8	7	3.1	1	3.1	2	9.1	3	11.1	0	0.0	3	25.0
		9 点	18	4.1	2	1.9	11	4.9	0	0.0	0	0.0	2	7.4	2	11.1	1	8.3
		8 点	56	12.8	14	13.3	24	10.8	5	15.6	2	9.1	7	25.9	2	11.1	2	16.7
		7 点	80	18.2	20	19.0	42	18.8	5	15.6	0	0.0	5	18.5	3	16.7	5	41.7
		6 点	57	13.0	12	11.4	33	14.8	4	12.5	4	18.2	1	3.7	2	11.1	1	8.3
		5 点	92	21.0	26	24.8	43	19.3	10	31.3	3	13.6	5	18.5	5	27.8	0	0.0
		4 点	44	10.0	12	11.4	24	10.8	0	0.0	4	18.2	2	7.4	2	11.1	0	0.0
		3 点	42	9.6	8	7.6	23	10.3	4	12.5	4	18.2	2	7.4	1	5.6	0	0.0
		2 点	17	3.9	3	2.9	10	4.5	1	3.1	2	9.1	0	0.0	1	5.6	0	0.0
		1 点	1	0.2	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	全くそう思わない	0 点	11	2.5	3	2.9	5	2.2	2	6.3	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
バランスのよい 食事が否か ²	非常にそう思う	10 点	20	4.6	4	3.8	8	3.6	1	3.1	2	9.1	3	11.1	0	0.0	2	16.7
		9 点	17	3.9	4	3.8	10	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	11.1	1	8.3
		8 点	56	12.8	14	13.3	17	7.6	7	21.9	3	13.6	8	29.6	1	5.6	6	50.0
		7 点	87	19.8	27	25.7	46	20.6	3	9.4	2	9.1	3	11.1	4	22.2	2	16.7
		6 点	68	15.5	11	10.5	42	18.8	3	9.4	2	9.1	6	22.2	3	16.7	1	8.3
		5 点	90	20.5	29	27.6	44	19.7	9	28.1	1	4.5	3	11.1	4	22.2	0	0.0
		4 点	40	9.1	7	6.7	21	9.4	3	9.4	5	22.7	2	7.4	2	11.1	0	0.0
		3 点	37	8.4	6	5.7	19	8.5	4	12.5	5	22.7	2	7.4	1	5.6	0	0.0
		2 点	16	3.6	3	2.9	9	4.0	2	6.3	1	4.5	0	0.0	1	5.6	0	0.0
		1 点	2	0.5	0	0.0	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
全くそう思わない	0 点	6	1.4	0	0.0	5	2.2	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
主な食事の調 理担当者	自分	214	48.7	6	5.7	160	71.7	18	56.3	6	27.3	12	44.4	6	33.3	6	50.0	
	家族	169	38.5	82	78.1	32	14.3	10	31.3	15	68.2	15	55.6	9	50.0	6	50.0	
	寮、合宿所の調 理担当者	40	9.1	14	13.3	24	10.8	2	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	外食・調理済み 食品の購入等が 多く決まった担当 者はいない	12	2.7	2	1.9	4	1.8	2	6.3	1	4.5	0	0.0	3	16.7	0	0.0	
	その他	4	0.9	1	1.0	3	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	

1: 「あなたは、現在の食生活に自信がありますか。『とても自信がある』場合を 10 点、『全く自信がない』場合を 0 点として、あてはまるところを選んでください。」

2: 「あなたの日常の食事は、バランスのよい食事ですか。『とてもバランスがよい』場合を 10 点、『とてもバランスが悪い』場合を 0 点として、あてはまるところを選んでください。」

表 10-1-1 食意識, アスリート (続き)

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
食行動変容ス テージ ³	すでに食生活を 変えて半年以上 経つ(維持期)	154	35.1	25	23.8	90	40.4	10	31.3	8	36.4	12	44.4	4	22.2	5	41.7	
	食生活を変えて 半年未満だ(実 行期)	65	14.8	21	20.0	35	15.7	6	18.8	0	0.0	0	0.0	3	16.7	0	0.0	
	この1ヶ月以内に 何か食生活を変 えるつもりだ(準 備期)	31	7.1	10	9.5	13	5.8	5	15.6	1	4.5	2	7.4	0	0.0	0	0.0	
	この半年以内に 食生活を変えたい と思っている (熟考期)	59	13.4	18	17.1	32	14.3	5	15.6	4	18.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	この半年以内に 食生活を変えよう とは思っていない (前熟考期)	130	29.6	31	29.5	53	23.8	6	18.8	9	40.9	13	48.1	11	61.1	7	58.3	
結果期待 ⁴	非常にそう思う	10点	146	33.3	31	29.5	78	35.0	11	34.4	12	54.5	9	33.3	3	16.7	2	16.7
		9点	47	10.7	13	12.4	25	11.2	4	12.5	2	9.1	2	7.4	0	0.0	1	8.3
		8点	91	20.7	21	20.0	45	20.2	3	9.4	3	13.6	9	33.3	7	38.9	3	25.0
		7点	61	13.9	15	14.3	29	13.0	4	12.5	4	18.2	3	11.1	3	16.7	3	25.0
		6点	31	7.1	7	6.7	18	8.1	2	6.3	1	4.5	0	0.0	1	5.6	2	16.7
		5点	37	8.4	12	11.4	15	6.7	6	18.8	0	0.0	1	3.7	3	16.7	0	0.0
		4点	11	2.5	3	2.9	5	2.2	1	3.1	0	0.0	1	3.7	1	5.6	0	0.0
		3点	11	2.5	3	2.9	5	2.2	1	3.1	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0
		2点	1	0.2	0	0.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		1点	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	全くそう思わない	0点	3	0.7	0	0.0	2	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3

3: 「あなたは現在、自分の食生活についてどのように考えていますか。または、食生活を変えてからどのくらい経ちますか。」

4: 「あなたは食生活を改善することで、パフォーマンスが向上すると思いますか。」

表 10-2-1 食意識. 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
		(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	
日常の食事で気を付けていること	あり	1381	84.2	1125	83.0	252	90.0	4	80.0	35	83.3	145	85.3	333	78.2	514	86.0	354	87.4	
	なし	260	15.8	231	17.0	28	10.0	1	20.0	7	16.7	25	14.7	93	21.8	84	14.0	51	12.6	
現在の食生活に対する自信 ¹	とても自信がある	10点	65	4.0	61	4.5	4	1.4	0	0.0	0	0.0	11	6.5	13	3.1	26	4.3	15	3.7
		9点	74	4.5	57	4.2	17	6.1	0	0.0	0	0.0	8	4.7	11	2.6	27	4.5	28	6.9
		8点	273	16.6	220	16.2	52	18.6	1	20.0	3	7.1	25	14.7	49	11.5	106	17.7	90	22.2
		7点	275	16.8	214	15.8	60	21.4	1	20.0	9	21.4	22	12.9	64	15.0	102	17.1	78	19.3
		6点	183	11.2	154	11.4	28	10.0	1	20.0	8	19.0	12	7.1	56	13.1	53	8.9	54	13.3
		5点	348	21.2	290	21.4	57	20.4	1	20.0	8	19.0	27	15.9	103	24.2	133	22.2	77	19.0
		4点	113	6.9	99	7.3	14	5.0	0	0.0	6	14.3	11	6.5	31	7.3	42	7.0	23	5.7
		3点	151	9.2	123	9.1	27	9.6	1	20.0	3	7.1	22	12.9	47	11.0	56	9.4	23	5.7
		2点	66	4.0	60	4.4	6	2.1	0	0.0	1	2.4	11	6.5	21	4.9	23	3.8	10	2.5
		1点	26	1.6	22	1.6	4	1.4	0	0.0	1	2.4	3	1.8	10	2.3	11	1.8	1	0.2
		全く自信がない	0点	67	4.1	56	4.1	11	3.9	0	0.0	3	7.1	18	10.6	21	4.9	19	3.2	6
バランスのよい食事か否か ²	とてもバランスが良い	10点	73	4.4	66	4.9	7	2.5	0	0.0	0	0.0	11	6.5	16	3.8	29	4.8	17	4.2
		9点	88	5.4	71	5.2	17	6.1	0	0.0	1	2.4	8	4.7	11	2.6	37	6.2	31	7.7
		8点	275	16.8	220	16.2	54	19.3	1	20.0	4	9.5	29	17.1	51	12.0	110	18.4	81	20.0
		7点	282	17.2	216	15.9	64	22.9	2	40.0	5	11.9	24	14.1	60	14.1	109	18.2	84	20.7
		6点	186	11.3	159	11.7	27	9.6	0	0.0	9	21.4	13	7.6	52	12.2	53	8.9	59	14.6
		5点	340	20.7	293	21.6	46	16.4	1	20.0	9	21.4	27	15.9	111	26.1	121	20.2	72	17.8
		4点	128	7.8	107	7.9	21	7.5	0	0.0	6	14.3	16	9.4	42	9.9	40	6.7	24	5.9
		3点	147	9.0	120	8.8	26	9.3	1	20.0	3	7.1	17	10.0	47	11.0	58	9.7	22	5.4
		2点	56	3.4	47	3.5	9	3.2	0	0.0	3	7.1	7	4.1	18	4.2	19	3.2	9	2.2
		1点	21	1.3	19	1.4	2	0.7	0	0.0	0	0.0	7	4.1	7	1.6	5	0.8	2	0.5
	とてもバランスが悪い	0点	45	2.7	38	2.8	7	2.5	0	0.0	2	4.8	11	6.5	11	2.6	17	2.8	4	1.0
主な食事の調理担当者	自分	491	29.9	262	19.3	228	81.4	1	20.0	17	40.5	71	41.8	113	26.5	175	29.3	115	28.4	
	家族	1104	67.3	1055	77.8	45	16.1	4	80.0	23	54.8	92	54.1	298	70.0	408	68.2	283	69.9	
	寮、合宿所の調理担当者	5	0.3	3	0.2	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.9	1	0.2	0	0.0	
	外食・調理済み食品の購入等が多く決まった担当者はいない	33	2.0	29	2.1	4	1.4	0	0.0	2	4.8	4	2.4	11	2.6	10	1.7	6	1.5	
	その他	8	0.5	7	0.5	1	0.4	0	0.0	0	0.0	3	1.8	0	0.0	4	0.7	1	0.2	

1: 「あなたは、現在の食生活に自信がありますか。『とても自信がある』場合を 10 点、『全く自信がない』場合を 0 点として、あてはまるところを選んでください。」

2: 「あなたの日常の食事は、バランスのよい食事ですか。『とてもバランスがよい』場合を 10 点、『とてもバランスが悪い』場合を 0 点として、あてはまるところを選んでください。」

表 10-2-1 食意識. 指導者 (続き)

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
食行動変 容ステージ ³	すでに食生活 を変えて半年 以上経つ(維 持期)	613	37.4	499	36.8	112	40.0	2	40.0	15	35.7	60	35.3	129	30.3	244	40.8	165	40.7	
	食生活を変え て半年未満だ (実行期)	106	6.5	92	6.8	14	5.0	0	0.0	6	14.3	15	8.8	34	8.0	32	5.4	19	4.7	
	この1ヶ月以内 に何か食生活 を変えるつもり だ(準備期)	82	5.0	71	5.2	10	3.6	1	20.0	1	2.4	6	3.5	28	6.6	33	5.5	14	3.5	
	この半年以内 に食生活を変 えたいと思っ ている(熟考期)	217	13.2	172	12.7	43	15.4	2	40.0	5	11.9	39	22.9	64	15.0	71	11.9	38	9.4	
	この半年以内 に食生活を変 えようとは思 っていない(前 熟考期)	623	38.0	522	38.5	101	36.1	0	0.0	15	35.7	50	29.4	171	40.1	218	36.5	169	41.7	
結果期待 ⁴	非常にそう思 う	10点	568	34.6	456	33.6	110	39.3	2	40.0	17	40.5	93	54.7	162	38.0	206	34.4	90	22.2
	9点	145	8.8	110	8.1	35	12.5	0	0.0	5	11.9	13	7.6	29	6.8	61	10.2	37	9.1	
	8点	367	22.4	312	23.0	54	19.3	1	20.0	7	16.7	32	18.8	81	19.0	138	23.1	109	26.9	
	7点	242	14.7	213	15.7	29	10.4	0	0.0	5	11.9	15	8.8	60	14.1	85	14.2	77	19.0	
	6点	92	5.6	77	5.7	15	5.4	0	0.0	4	9.5	5	2.9	26	6.1	29	4.8	28	6.9	
	5点	156	9.5	131	9.7	23	8.2	2	40.0	2	4.8	5	2.9	50	11.7	53	8.9	46	11.4	
	4点	18	1.1	12	0.9	6	2.1	0	0.0	0	0.0	1	0.6	6	1.4	7	1.2	4	1.0	
	3点	23	1.4	18	1.3	5	1.8	0	0.0	0	0.0	2	1.2	5	1.2	8	1.3	8	2.0	
	2点	15	0.9	14	1.0	1	0.4	0	0.0	0	0.0	3	1.8	4	0.9	6	1.0	2	0.5	
	1点	4	0.2	3	0.2	1	0.4	0	0.0	1	2.4	1	0.6	0	0.0	1	0.2	1	0.2	
	全くそう思 わない	0点	11	0.7	10	0.7	1	0.4	0	0.0	1	2.4	0	0.0	3	0.7	4	0.7	3	0.7

3: 「あなたは現在、自分の食生活についてどのように考えていますか。または、食生活を変えてからどのくらい経ちますか。」

4: 「あなたは食生活を改善することで、パフォーマンスが向上すると思いますか。」

表 10-3-1 食意識. 一般

		全体(N=664)		栄養系(N=180) ²		非栄養(N=484)	
		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
日常の食事で気を付けていること	あり	597	89.9	168	93.3	429	88.6
	なし	67	10.1	12	6.7	55	11.4
あなたは、自分の食生活に自信がありますか							
	とても自信がある	10	25	3	1.7	22	4.5
		9	22	6	3.3	16	3.3
		8	105	36	20.0	69	14.3
		7	108	35	19.4	73	15.1
		6	86	21	11.7	65	13.4
		5	133	31	17.2	102	21.1
		4	57	19	10.6	38	7.9
		3	69	20	11.1	49	10.1
		2	23	4	2.2	19	3.9
		1	11	3	1.7	8	1.7
	全く自信がない	0	25	2	1.1	23	4.8
あなたの日常の食事は、バランスの良い食事							
	とてもバランスが良い	10	31	5	2.8	26	5.4
		9	29	12	6.7	17	3.5
		8	107	31	17.2	76	15.7
		7	122	38	21.1	84	17.4
		6	80	22	12.2	58	12.0
		5	137	34	18.9	103	21.3
		4	54	15	8.3	39	8.1
		3	61	16	8.9	45	9.3
		2	18	4	2.2	14	2.9
		1	3	0	0.0	3	0.6
	とてもバランスが悪い	0	22	3	1.7	19	3.9
主な食事の調理担当者							
	自分	340	51.2	113	62.8	227	46.9
	家族	302	45.5	62	34.4	240	49.6
	寮、合宿所の調理担当者	2	0.3	0	0.0	2	0.4
	外食・調理済み食品の購入等が多く決まった担当者はいない	13	2.0	2	1.1	11	2.3
	その他	7	1.1	3	1.7	4	0.8
食行動変容ステージ ¹							
	すでに食生活を変えて半年以上経つ(維持期)	237	35.7	56	31.1	181	37.4
	食生活を変えて半年未満だ(実行期)	48	7.2	14	7.8	34	7.0
	この1ヶ月以内に何か食生活を変えるつもりだ(準備期)	48	7.2	20	11.1	28	5.8
	この半年以内に食生活を変えたいと思っている(熟考期)	84	12.7	26	14.4	58	12.0
	この半年以内に食生活を変えようとは思っていない(前熟考期)	247	37.2	64	35.6	183	37.8

1: 「あなたは現在、自分の食生活についてどのように考えていますか。または、食生活を変えてからどのくらい経ちますか。」

2: 栄養系(管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 11-1-1 栄養サポート. アスリート

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
栄養サポート	受けている	70	15.9	30	28.6	30	13.5	4	12.5	1	4.5	2	7.4	2	11.1	1	8.3
	受けていない	369	84.1	75	71.4	193	86.5	28	87.5	21	95.5	25	92.6	16	88.9	11	91.7
栄養サポートの依頼・契約 状況 ¹	年間で依頼・契約している ような継続的なサポート	14	20.0	9	30.0	3	10.0	2	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	相談がある時や講義やセ ミナーなどを必要に応じて 依頼する不定期なサポート	24	34.3	5	16.7	13	43.3	2	50.0	0	0.0	1	50.0	2	11.1	1	8.3
	栄養に関する講義・セミナ ーなどの教育のみのサポ ート	25	35.7	11	36.7	12	40.0	0	0.0	1	100.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0
	その他	7	10.0	5	16.7	2	6.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
サポートを受ける頻度 ¹	毎月 1 回以上	22	31.4	12	40.0	7	23.3	3	75.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	半年に 1 回以上	27	38.6	10	33.3	16	53.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
	1 年で 1 回程度	18	25.7	8	26.7	5	16.7	1	25.0	0	0.0	2	100.0	2	11.1	0	0.0
	その他	3	4.3	0	0.0	2	6.7	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
栄養サポートの内容 ²	通常練習期間の栄養管理	40	57.1	15	50.0	17	56.7	4	100.0	1	100.0	1	50.0	1	5.6	1	8.3
	試合期間の栄養管理	29	41.4	14	46.7	10	33.3	3	75.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
	栄養に関する講義・セミナ ーなどの教育	40	57.1	20	66.7	17	56.7	0	0.0	1	100.0	0	0.0	1	5.6	1	8.3
	サプリメントに関する調整・ 指導	19	27.1	10	33.3	7	23.3	1	25.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	身体やパフォーマンスなど のトラブル時の対応・指導	18	25.7	10	33.3	4	13.3	2	50.0	1	100.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0
	水分補給に関する調整・指 導	19	27.1	11	36.7	6	20.0	1	25.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	3	4.3	1	3.3	2	6.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
栄養や食事に関する指導	受けている	61	13.9	19	18.1	26	11.7	4	12.5	3	13.6	5	18.5	2	11.1	2	16.7
	受けていない	378	86.1	86	81.9	197	88.3	28	87.5	19	86.4	22	81.5	16	88.9	10	83.3
栄養や食事に関する指導 者 ³	監督・顧問・コーチなど指 導者	14	23.0	8	42.1	6	23.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	トレーナー	15	24.6	6	31.6	8	30.8	1	25.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	先輩・後輩・チームメイトな ど選手	4	6.6	0	0.0	4	15.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	友人	1	1.6	0	0.0	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	公認スポーツ栄養士	13	21.3	5	26.3	5	19.2	0	0.0	0	0.0	1	20.0	1	50.0	1	50.0
	管理栄養士	13	21.3	1	5.3	7	26.9	1	25.0	1	33.3	1	20.0	1	50.0	1	50.0
	栄養士	1	1.6	0	0.0	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	公認スポーツ栄養士・管理 栄養士・栄養士のいずれ か	13	21.3	7	36.8	4	15.4	2	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	医師	6	9.8	1	5.3	1	3.8	0	0.0	1	33.3	1	20.0	1	50.0	1	50.0
	薬剤師	1	1.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	20.0	0	0.0	0	0.0
	治療院の人	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	企業の担当者	2	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	33.3	1	20.0	0	0.0	0	0.0
	その他	1	1.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	20.0	0	0.0	0	0.0

1: 現在、チームや個人で栄養サポートを受けている者のみ回答

2: 現在、チームや個人で栄養サポートを受けている者のみ回答(複数回答)

3: 現在、栄養サポートには該当しないが、栄養や食事に関する指導を受けている者のみ回答

表 11-1-1 栄養サポート. アスリート (続き)

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
栄養や食事に関する指導の頻度 ³	毎月 1 回以上	19	31.1	7	36.8	6	23.1	2	50.0	1	33.3	3	60.0	0	0.0	0	0.0
	半年に 1 回以上	21	34.4	6	31.6	9	34.6	2	50.0	2	66.7	1	20.0	0	0.0	1	50.0
	1 年で 1 回程度	17	27.9	6	31.6	7	26.9	0	0.0	0	0.0	1	20.0	2	100.0	1	50.0
	その他	4	6.6	0	0.0	4	15.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
栄養や食事に関する指導の内容 ⁴	通常練習期間の栄養管理	38	62.3	13	68.4	17	65.4	4	100.0	1	33.3	1	20.0	1	50.0	1	50.0
	試合期間の栄養管理	28	45.9	10	52.6	12	46.2	3	75.0	1	33.3	1	20.0	0	0.0	1	50.0
	栄養に関する講義・セミナーなどの教育	27	44.3	9	47.4	11	42.3	1	25.0	1	33.3	2	40.0	1	50.0	2	100.0
	サプリメントに関する調整・指導	14	23.0	4	21.1	5	19.2	0	0.0	1	33.3	2	40.0	1	50.0	1	50.0
	身体やパフォーマンスなどのトラブル時の対応・指導	17	27.9	7	36.8	5	19.2	1	25.0	1	33.3	3	60.0	0	0.0	0	0.0
	水分補給に関する調整・指導	20	32.8	7	36.8	7	26.9	1	25.0	2	66.7	3	60.0	0	0.0	0	0.0
	その他	4	6.6	0	0.0	3	11.5	0	0.0	1	33.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0

3: 現在、栄養サポートには該当しないが、栄養や食事に関する指導を受けている者のみ回答 (複数回答)

4: 現在、栄養サポートには該当しないが、栄養や食事に関する指導を受けている者のみ回答 (複数回答)

表 11-2-2 栄養サポート. 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
選手に実施している 調査 ¹																				
食事調査	計画的(定期的)に 実施している	89	5.4	64	4.7	25	8.9	0	0.0	2	4.8	22	12.9	22	5.2	28	4.7	15	3.7	
	不定期ではあるが 実施している	399	24.3	315	23.2	83	29.6	1	20.0	10	23.8	40	23.5	98	23.0	162	27.1	89	22.0	
	実施していない	1153	70.3	977	72.1	172	61.4	4	80.0	30	71.4	108	63.5	306	71.8	408	68.2	301	74.3	
身体計測	計画的(定期的)に 実施している	223	13.6	171	12.6	52	18.6	0	0.0	6	14.3	39	22.9	53	12.4	90	15.1	35	8.6	
	不定期ではあるが 実施している	406	24.7	328	24.2	77	27.5	1	20.0	14	33.3	35	20.6	113	26.5	143	23.9	101	24.9	
	実施していない	1012	61.7	857	63.2	151	53.9	4	80.0	22	52.4	96	56.5	260	61.0	365	61.0	269	66.4	
身体活動量の把握	計画的(定期的)に 実施している	78	4.8	54	4.0	24	8.6	0	0.0	3	7.1	19	11.2	19	4.5	26	4.3	11	2.7	
	不定期ではあるが 実施している	253	15.4	197	14.5	55	19.6	1	20.0	10	23.8	23	13.5	68	16.0	90	15.1	62	15.3	
	実施していない	1310	79.8	1105	81.5	201	71.8	4	80.0	29	69.0	128	75.3	339	79.6	482	80.6	332	82.0	
栄養や食事に関する 問題点の抽出	計画的(定期的)に 実施している	88	5.4	67	4.9	21	7.5	0	0.0	3	7.1	22	12.9	24	5.6	26	4.3	13	3.2	
	不定期ではあるが 実施している	387	23.6	306	22.6	80	28.6	1	20.0	9	21.4	40	23.5	100	23.5	151	25.3	87	21.5	
	実施していない	1166	71.1	983	72.5	179	63.9	4	80.0	30	71.4	108	63.5	302	70.9	421	70.4	305	75.3	
栄養や食事に関する 目標の設定	計画的(定期的)に 実施している	84	5.1	59	4.4	25	8.9	0	0.0	2	4.8	19	11.2	20	4.7	27	4.5	16	4.0	
	不定期ではあるが 実施している	307	18.7	242	17.8	64	22.9	1	20.0	11	26.2	38	22.4	75	17.6	120	20.1	63	15.6	
	実施していない	1250	76.2	1055	77.8	191	68.2	4	80.0	29	69.0	113	66.5	331	77.7	451	75.4	326	80.5	
栄養や食事に関する 講義・講演	計画的(定期的)に 実施している	81	4.9	64	4.7	17	6.1	0	0.0	3	7.1	11	6.5	16	3.8	31	5.2	20	4.9	
	不定期ではあるが 実施している	357	21.8	285	21.0	71	25.4	1	20.0	8	19.0	45	26.5	79	18.5	146	24.4	79	19.5	
	実施していない	1203	73.3	1007	74.3	192	68.6	4	80.0	31	73.8	114	67.1	331	77.7	421	70.4	306	75.6	
栄養や食事に関する 個別相談・個別指導	計画的(定期的)に 実施している	78	4.8	54	4.0	24	8.6	0	0.0	4	9.5	18	10.6	21	4.9	22	3.7	13	3.2	
	不定期ではあるが 実施している	441	26.9	351	25.9	89	31.8	1	20.0	11	26.2	48	28.2	107	25.1	175	29.3	100	24.7	
	実施していない	1122	68.4	951	70.1	167	59.6	4	80.0	27	64.3	104	61.2	298	70.0	401	67.1	292	72.1	
栄養サポートの導入 ²	はい	223	13.6	162	11.9	61	21.8	0	0.0	7	16.7	38	22.4	59	13.8	79	13.2	40	9.9	
	いいえ	1418	86.4	1194	88.1	219	78.2	5	100.0	35	83.3	132	77.6	367	86.2	519	86.8	365	90.1	

1: 「現在、あなたのチームや指導する選手に実施していますか。」

2: 「現在、あなたのチームや指導する選手に栄養サポートを導入していますか。」

表 11-2-2 栄養サポート. 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
選手の食生活や食事、栄養の課題 ³⁾																		
食事が運動量に対して少ない	791	48.2	657	48.5	133	47.5	1	20.0	21	50.0	111	65.3	223	52.3	280	46.8	156	38.5
食事が運動量に対して多い	208	12.7	164	12.1	43	15.4	1	20.0	6	14.3	25	14.7	63	14.8	66	11.0	48	11.9
好き嫌いが多い・偏食がある	842	51.3	712	52.5	129	46.1	1	20.0	20	47.6	94	55.3	222	52.1	316	52.8	190	46.9
やせようとして食べない	175	10.7	133	9.8	41	14.6	1	20.0	2	4.8	26	15.3	50	11.7	70	11.7	27	6.7
欠食をしている	227	13.8	185	13.6	41	14.6	1	20.0	6	14.3	36	21.2	61	14.3	72	12.0	52	12.8
めし(米飯)を食べる量が少ない	460	28.0	383	28.2	77	27.5	0	0.0	12	28.6	68	40.0	134	31.5	163	27.3	83	20.5
めし(米飯)を食べる量が多い	49	3.0	42	3.1	7	2.5	0	0.0	2	4.8	9	5.3	14	3.3	12	2.0	12	3.0
動物性たんぱく質源を食べる量が少ない	297	18.1	252	18.6	45	16.1	0	0.0	5	11.9	47	27.6	78	18.3	106	17.7	61	15.1
動物性たんぱく質源を食べる量が多い	76	4.6	60	4.4	16	5.7	0	0.0	2	4.8	11	6.5	22	5.2	26	4.3	15	3.7
植物性たんぱく質源を食べる量が少ない	308	18.8	251	18.5	57	20.4	0	0.0	5	11.9	48	28.2	78	18.3	114	19.1	63	15.6
植物性たんぱく質源を食べる量が多い	32	2.0	25	1.8	7	2.5	0	0.0	1	2.4	4	2.4	8	1.9	13	2.2	6	1.5
揚げ物など油の摂取量が多い	290	17.7	250	18.4	40	14.3	0	0.0	6	14.3	36	21.2	77	18.1	104	17.4	67	16.5
乳製品の摂取量が少ない	255	15.5	204	15.0	51	18.2	0	0.0	2	4.8	35	20.6	64	15.0	95	15.9	59	14.6
野菜の摂取量が少ない	520	31.7	422	31.1	98	35.0	0	0.0	8	19.0	63	37.1	133	31.2	201	33.6	115	28.4
果物の摂取量が少ない	228	13.9	181	13.3	47	16.8	0	0.0	1	2.4	34	20.0	73	17.1	91	15.2	29	7.2
お菓子の摂取量が多い	503	30.7	416	30.7	86	30.7	1	20.0	10	23.8	65	38.2	126	29.6	197	32.9	105	25.9
食べるのが早い	122	7.4	109	8.0	13	4.6	0	0.0	2	4.8	12	7.1	26	6.1	44	7.4	38	9.4
食べるのが遅い	123	7.5	104	7.7	19	6.8	0	0.0	5	11.9	18	10.6	35	8.2	39	6.5	26	6.4
サプリメントや栄養補助食品等の摂りすぎ	74	4.5	62	4.6	12	4.3	0	0.0	5	11.9	10	5.9	24	5.6	18	3.0	17	4.2
バランスの良い食事が分かっていない	420	25.6	361	26.6	59	21.1	0	0.0	11	26.2	63	37.1	104	24.4	152	25.4	90	22.2
食事や食べ物に関する知識がない	437	26.6	375	27.7	62	22.1	0	0.0	10	23.8	68	40.0	102	23.9	173	28.9	84	20.7
食事や食べ物に興味がない	183	11.2	155	11.4	28	10.0	0	0.0	5	11.9	32	18.8	51	12.0	64	10.7	31	7.7
信憑性の低い情報を信じている	134	8.2	107	7.9	27	9.6	0	0.0	2	4.8	25	14.7	34	8.0	49	8.2	24	5.9
食事に関して保護者の協力が得られない	113	6.9	84	6.2	29	10.4	0	0.0	3	7.1	13	7.6	32	7.5	45	7.5	20	4.9
外食が多い	157	9.6	134	9.9	23	8.2	0	0.0	4	9.5	21	12.4	48	11.3	54	9.0	30	7.4
ファーストフードの利用が多い	292	17.8	261	19.2	31	11.1	0	0.0	5	11.9	32	18.8	75	17.6	119	19.9	61	15.1
食にお金をかけない	151	9.2	123	9.1	28	10.0	0	0.0	1	2.4	27	15.9	41	9.6	60	10.0	22	5.4
その他	65	4.0	49	3.6	14	5.0	2	40.0	1	2.4	9	5.3	16	3.8	23	3.8	16	4.0
食生活や食事、栄養に関する課題はない	233	14.2	184	13.6	48	17.1	1	20.0	4	9.5	12	7.1	55	12.9	85	14.2	77	19.0

3: 「指導者の立場から、選手の食生活や食事、栄養の課題としてあてはまるものはありますか。全て選んでください。」(複数回答)

表 11-2-2 栄養サポート 指導者 (続き)

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
栄養に関する教育の必要性 ⁴	とても必要	10点	465	28.3	372	27.4	92	32.9	1	20.0	15	35.7	77	45.3	141	33.1	158	26.4	74	18.3
		9点	122	7.4	107	7.9	15	5.4	0	0.0	1	2.4	14	8.2	18	4.2	58	9.7	31	7.7
		8点	318	19.4	278	20.5	40	14.3	0	0.0	7	16.7	23	13.5	85	20.0	117	19.6	86	21.2
		7点	210	12.8	173	12.8	37	13.2	0	0.0	7	16.7	20	11.8	59	13.8	79	13.2	45	11.1
		6点	131	8.0	105	7.7	26	9.3	0	0.0	5	11.9	15	8.8	29	6.8	41	6.9	41	10.1
		5点	208	12.7	166	12.2	41	14.6	1	20.0	3	7.1	8	4.7	47	11.0	73	12.2	77	19.0
		4点	31	1.9	26	1.9	4	1.4	1	20.0	1	2.4	3	1.8	8	1.9	13	2.2	6	1.5
		3点	54	3.3	47	3.5	6	2.1	1	20.0	2	4.8	3	1.8	12	2.8	20	3.3	17	4.2
		2点	33	2.0	30	2.2	3	1.1	0	0.0	0	0.0	5	2.9	5	1.2	12	2.0	11	2.7
		1点	18	1.1	14	1.0	4	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	7	1.6	6	1.0	5	1.2
	全く必要がない	0点	51	3.1	38	2.8	12	4.3	1	20.0	1	2.4	2	1.2	15	3.5	21	3.5	12	3.0
必要な栄養に関する教育内容 ⁵	栄養素について	935	58.8	789	59.9	144	53.7	2	50.0	29	70.7	118	70.2	255	62.0	333	57.7	200	50.9	
	エネルギーについて	1024	64.4	853	64.7	168	62.7	3	75.0	29	70.7	118	70.2	287	69.8	366	63.4	224	57.0	
	消化・吸収について	560	35.2	462	35.1	98	36.6	0	0.0	16	39.0	80	47.6	153	37.2	205	35.5	106	27.0	
	食事の基本	1204	75.7	1010	76.6	191	71.3	3	75.0	30	73.2	121	72.0	310	75.4	451	78.2	292	74.3	
	体重のコントロール	604	38.0	492	37.3	112	41.8	0	0.0	24	58.5	78	46.4	170	41.4	228	39.5	104	26.5	
	水分補給	1024	64.4	856	64.9	166	61.9	2	50.0	26	63.4	120	71.4	262	63.7	378	65.5	238	60.6	
	補食について	727	45.7	585	44.4	140	52.2	2	50.0	21	51.2	102	60.7	206	50.1	267	46.3	131	33.3	
	試合期の食事・食生活について	871	54.8	700	53.1	171	63.8	0	0.0	26	63.4	106	63.1	248	60.3	324	56.2	167	42.5	
	トレーニング期の食事・食生活について	887	55.8	728	55.2	158	59.0	1	25.0	27	65.9	112	66.7	242	58.9	336	58.2	170	43.3	
	貧血の予防・改善	574	36.1	445	33.8	128	47.8	1	25.0	20	48.8	77	45.8	145	35.3	225	39.0	107	27.2	
	疲労骨折の予防・改善	585	36.8	457	34.7	127	47.4	1	25.0	17	41.5	81	48.2	156	38.0	205	35.5	126	32.1	
	サプリメントについて	641	40.3	540	41.0	100	37.3	1	25.0	17	41.5	79	47.0	170	41.4	233	40.4	142	36.1	
	ドーピングとサプリメントの関係について	547	34.4	454	34.4	91	34.0	2	50.0	14	34.1	70	41.7	137	33.3	210	36.4	116	29.5	
	その他	11	0.7	10	0.8	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.7	6	1.0	2	0.5	

4: 「あなたの指導する選手に、栄養に関する教育は必要ですか。『とても必要』な場合を10点、『全く必要がない』場合を0点として、当てはまるものを選んでください。」

5: 4のうち1点以上のものが回答。「必要な教育内容としてあてはまるものを全て選んでください。」

表 12-1-1 教育歴 (栄養). アスリート

アスリート (N=439)		アスリート (N=439)		中学生 (12~15 歳) (n=77)		高校生 (15~18 歳) (n=172)		学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=136)		社会人 (n=50)	
		人数 (名)	割合 (%)			人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
教育歴 ¹	受けたことがある	283	64.5								
	受けたことがない	156	35.5								
競技をする上で役に立ったか ²	とても役に立っている	10 点	52	18.4							
		9 点	14	4.9							
		8 点	59	20.8							
		7 点	52	18.4							
		6 点	36	12.7							
		5 点	46	16.3							
		4 点	11	3.9							
		3 点	6	2.1							
		2 点	7	2.5							
		1 点	0	0.0							
		0 点	0	0.0							
	全く役に立っていない	0 点	0	0.0							
いつ教育を受けたか ³	中学生 (12~15 歳)	77	27.2								
	高校生 (15~18 歳)	172	60.8								
	学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)	136	48.1								
	社会人	50	17.7								
誰から教育を受けたか ⁴	監督・顧問・コーチなど指導者	19	24.7	44	25.6	27	19.9	8	16.0		
	トレーナー	19	24.7	38	22.1	28	20.6	10	20.0		
	医師	2	2.6	3	1.7	6	4.4	5	10.0		
	薬剤師	0	0.0	4	2.3	2	1.5	1	2.0		
	公認スポーツ栄養士	28	36.4	53	30.8	34	25.0	12	24.0		
	管理栄養士	22	28.6	37	21.5	31	22.8	12	24.0		
	栄養士	14	18.2	24	14.0	18	13.2	2	4.0		
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	16	20.8	40	23.3	27	19.9	16	32.0		
	学校栄養職員	10	13.0	9	5.2	12	8.8	1	2.0		
	栄養教諭	4	5.2	7	4.1	9	6.6	0	0.0		
	教員	17	22.1	33	19.2	46	33.8	1	2.0		
	販売・製造している企業の担当者	5	6.5	20	11.6	14	10.3	14	28.0		
	先輩・後輩など選手	1	1.3	5	2.9	9	6.6	4	8.0		
	保護者	2	2.6	1	0.6	1	0.7	1	2.0		
	治療院の人	2	2.6	5	2.9	1	0.7	1	2.0		
	その他	0	0.0	1	0.6	1	0.7	1	2.0		
	覚えていない	2	2.6	5	2.9	3	2.2	2	4.0		
受けた教育内容 ⁵	栄養素について	65	84.4	127	73.8	112	82.4	31	62.0		
	エネルギーについて (消費量、摂取量など)	44	57.1	109	63.4	99	72.8	31	62.0		
	消化・吸収について	23	29.9	50	29.1	73	53.7	21	42.0		
	食事の基本	42	54.5	93	54.1	83	61.0	29	58.0		
	体重のコントロール (増量・減量)	9	11.7	55	32.0	65	47.8	15	30.0		
	水分補給	26	33.8	68	39.5	70	51.5	23	46.0		
	補食について	27	35.1	79	45.9	74	54.4	23	46.0		
	試合期の食事・食生活について	25	32.5	70	40.7	65	47.8	22	44.0		
	トレーニング期の食事・食生活について	18	23.4	62	36.0	61	44.9	25	50.0		
	貧血の予防・改善	13	16.9	39	22.7	44	32.4	14	28.0		
	疲労骨折の予防・改善	8	10.4	20	11.6	33	24.3	7	14.0		
	サプリメントについて	10	13.0	39	22.7	49	36.0	19	38.0		
	ドーピングとサプリメントの関係について	11	14.3	41	23.8	53	39.0	23	46.0		
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
	覚えていない	4	5.2	3	1.7	2	1.5	0	0.0		

1: 「これまでに、栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) を受けたことがありますか」

2: 教育歴があるものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) は、競技をするうえで役立っていますか。」

3: 教育歴があるものが回答。「いつ」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

4: 教育歴があるものが回答。「誰から」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

5: 教育歴があるものが回答。「『どのような内容』の教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)」

表 12-1-1 教育歴 (栄養). アスリート (続き)

		高校生 (N=105)							
高校生 (N=105)		人数 (名)	割合 (%)						
教育歴 ¹	受けたことがある	61	58.1						
	受けたことがない	44	41.9						
競技をする上で役に立ったか ²	とても役に立っている	10点	26.2						
		9点	3.3						
		8点	19.7						
		7点	16.4						
		6点	14.8						
		5点	16.4						
		4点	3.3						
		3点	0.0						
		2点	0.0						
		1点	0.0						
	全く役に立っていない	0点	0.0						
いつ教育を受けたか ³	中学生(12~15歳)	19	31.1						
	高校生(15~18歳)	57	93.4						
	学生時代(大学・短期大学・専門学校等)	0	0.0						
	社会人	0	0.0						
		中学生(12~15歳) (n=19)	高校生(15~18歳) (n=57)	学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=0)	社会人 (n=0)				
		人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
誰から教育を受けたか ⁴	監督・顧問・コーチなど指導者	7	36.8	16	28.1	0	0.0	0	0.0
	トレーナー	4	21.1	15	26.3	0	0.0	0	0.0
	医師	0	0.0	1	1.8	0	0.0	0	0.0
	薬剤師	0	0.0	3	5.3	0	0.0	0	0.0
	公認スポーツ栄養士	9	47.4	22	38.6	0	0.0	0	0.0
	管理栄養士	5	26.3	10	17.5	0	0.0	0	0.0
	栄養士	5	26.3	7	12.3	0	0.0	0	0.0
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	6	31.6	16	28.1	0	0.0	0	0.0
	学校栄養職員	5	26.3	2	3.5	0	0.0	0	0.0
	栄養教諭	2	10.5	2	3.5	0	0.0	0	0.0
	教員	4	21.1	7	12.3	0	0.0	0	0.0
	販売・製造している企業の担当者	2	10.5	7	12.3	0	0.0	0	0.0
	先輩・後輩など選手	0	0.0	2	3.5	0	0.0	0	0.0
	保護者	2	10.5	1	1.8	0	0.0	0	0.0
	治療院の人	1	5.3	3	5.3	0	0.0	0	0.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	覚えていない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
受けた教育内容 ⁵	栄養素について	17	89.5	48	84.2	0	0.0	0	0.0
	エネルギーについて(消費量、摂取量など)	10	52.6	37	64.9	0	0.0	0	0.0
	消化・吸収について	5	26.3	17	29.8	0	0.0	0	0.0
	食事の基本	9	47.4	32	56.1	0	0.0	0	0.0
	体重のコントロール(増量・減量)	3	15.8	24	42.1	0	0.0	0	0.0
	水分補給	6	31.6	23	40.4	0	0.0	0	0.0
	補食について	10	52.6	28	49.1	0	0.0	0	0.0
	試合期の食事・食生活について	10	52.6	30	52.6	0	0.0	0	0.0
	トレーニング期の食事・食生活について	6	31.6	23	40.4	0	0.0	0	0.0
	貧血の予防・改善	5	26.3	10	17.5	0	0.0	0	0.0
	疲労骨折の予防・改善	2	10.5	7	12.3	0	0.0	0	0.0
	サプリメントについて	3	15.8	16	28.1	0	0.0	0	0.0
	ドーピングとサプリメントの関係について	4	21.1	13	22.8	0	0.0	0	0.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	覚えていない	0	0.0	1	1.8	0	0.0	0	0.0

1: 「これまでに、栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)を受けたことがありますか」

2: 教育歴があるものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)は、競技をするうえで役立っていますか。」

3: 教育歴があるものが回答。「いつ」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

4: 教育歴があるものが回答。「誰から」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

5: 教育歴があるものが回答。「『どのような内容』の教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

表 12-1-1 教育歴 (栄養). アスリート (続き)

		大学生 (N=223)							
大学生 (N=223)		人数 (名)	割合 (%)						
教育歴 ¹	受けたことがある	151	67.7						
	受けたことがない	72	32.3						
競技をする上で役に立ったか ²	とても役に立っている	10 点	25	16.6					
		9 点	7	4.6					
		8 点	33	21.9					
		7 点	27	17.9					
		6 点	19	12.6					
		5 点	24	15.9					
		4 点	7	4.6					
		3 点	4	2.6					
		2 点	5	3.3					
		1 点	0	0.0					
		0 点	0	0.0					
	全く役に立っていない	0 点	0	0.0					
いつ教育を受けたか ³	中学生 (12~15 歳)	46	30.5						
	高校生 (15~18 歳)	91	60.3						
	学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)	96	63.6						
	社会人	0	0.0						
		中学生 (12~15 歳) (n=46)		高校生 (15~18 歳) (n=91)		学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=96)		社会人 (n=0)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
誰から教育を受けたか ⁴	監督・顧問・コーチなど指導者	10	20.8	24	26.4	18	18.8	0	0.0
	トレーナー	11	22.9	18	19.8	21	21.9	0	0.0
	医師	1	2.1	1	1.1	1	1.0	0	0.0
	薬剤師	0	0.0	1	1.1	0	0.0	0	0.0
	公認スポーツ栄養士	15	31.3	24	26.4	27	28.1	0	0.0
	管理栄養士	12	25.0	24	26.4	23	24.0	0	0.0
	栄養士	8	16.7	14	15.4	12	12.5	0	0.0
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	7	14.6	16	17.6	14	14.6	0	0.0
	学校栄養職員	4	8.3	3	3.3	9	9.4	0	0.0
	栄養教諭	0	0.0	2	2.2	6	6.3	0	0.0
	教員	9	18.8	19	20.9	30	31.3	0	0.0
	販売・製造している企業の担当者	2	4.2	11	12.1	6	6.3	0	0.0
	先輩・後輩など選手	1	2.1	3	3.3	4	4.2	0	0.0
	保護者	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	治療院の人	0	0.0	1	1.1	0	0.0	0	0.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	覚えていない	2	4.2	4	4.4	2	2.1	0	0.0
受けた教育内容 ⁵	栄養素について	41	85.4	62	68.1	84	87.5	0	0.0
	エネルギーについて (消費量、摂取量など)	25	52.1	55	60.4	69	71.9	0	0.0
	消化・吸収について	11	22.9	23	25.3	49	51.0	0	0.0
	食事の基本	25	52.1	47	51.6	57	59.4	0	0.0
	体重のコントロール (増量・減量)	5	10.4	27	29.7	48	50.0	0	0.0
	水分補給	17	35.4	32	35.2	46	47.9	0	0.0
	補食について	15	31.3	40	44.0	51	53.1	0	0.0
	試合期の食事・食生活について	13	27.1	34	37.4	44	45.8	0	0.0
	トレーニング期の食事・食生活について	10	20.8	32	35.2	41	42.7	0	0.0
	貧血の予防・改善	8	16.7	22	24.2	28	29.2	0	0.0
	疲労骨折の予防・改善	6	12.5	9	9.9	25	26.0	0	0.0
	サプリメントについて	6	12.5	20	22.0	35	36.5	0	0.0
	ドーピングとサプリメントの関係について	7	14.6	22	24.2	37	38.5	0	0.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		覚えていない	3	6.3	1	1.1	2	2.1	0

1: 「これまでに、栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) を受けたことがありますか」

2: 教育歴があるものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) は、競技をするうえで役立っていますか。」

3: 教育歴があるものが回答。「いつ」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

4: 教育歴があるものが回答。「誰から」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

5: 教育歴があるものが回答。「『どのような内容』の教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

表 12-1-1 教育歴 (栄養). アスリート (続き)

		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)								
		人数 (名)	割合 (%)							
教育歴 ¹	受けたことがある	24	75.0							
	受けたことがない	8	25.0							
競技をする上で役に立ったか ²	とても役に立っている	10 点	2	8.3						
		9 点	0	0.0						
		8 点	4	16.7						
		7 点	10	41.7						
		6 点	3	12.5						
		5 点	4	16.7						
		4 点	1	4.2						
		3 点	0	0.0						
		2 点	0	0.0						
		1 点	0	0.0						
		0 点	0	0.0						
		全く役に立っていない	0 点	0	0.0					
いつ教育を受けたか ³	中学生 (12~15 歳)	6	25.0							
	高校生 (15~18 歳)	12	50.0							
	学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)	17	70.8							
	社会人	10	41.7							
		中学生 (12~15 歳) (n=6)		高校生 (15~18 歳) (n=12)		学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=17)		社会人 (n=10)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
誰から教育を受けたか ⁴	監督・顧問・コーチなど指導者	2	33.3	3	25.0	4	23.5	2	20.0	
	トレーナー	3	50.0	4	33.3	3	17.6	2	20.0	
	医師	0	0.0	0	0.0	2	11.8	0	0.0	
	薬剤師	0	0.0	0	0.0	1	5.9	0	0.0	
	公認スポーツ栄養士	2	33.3	5	41.7	4	23.5	3	30.0	
	管理栄養士	1	16.7	2	16.7	4	23.5	3	30.0	
	栄養士	1	16.7	2	16.7	2	11.8	0	0.0	
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	2	33.3	4	33.3	7	41.2	3	30.0	
	学校栄養職員	0	0.0	3	25.0	1	5.9	1	10.0	
	栄養教諭	0	0.0	1	8.3	1	5.9	0	0.0	
	教員	1	16.7	0	0.0	4	23.5	0	0.0	
	販売・製造している企業の担当者	0	0.0	0	0.0	3	17.6	1	10.0	
	先輩・後輩など選手	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0	
	保護者	0	0.0	0	0.0	1	5.9	0	0.0	
	治療院の人	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	その他	0	0.0	1	8.3	1	5.9	0	0.0	
	覚えていない	0	0.0	0	0.0	1	5.9	1	10.0	
受けた教育内容 ⁵	栄養素について	2	33.3	9	75.0	14	82.4	7	70.0	
	エネルギーについて (消費量、摂取量など)	4	66.7	10	83.3	15	88.2	8	80.0	
	消化・吸収について	2	33.3	4	33.3	11	64.7	6	60.0	
	食事の基本	3	50.0	7	58.3	11	64.7	7	70.0	
	体重のコントロール (増量・減量)	1	16.7	2	16.7	8	47.1	3	30.0	
	水分補給	2	33.3	8	66.7	13	76.5	5	50.0	
	補食について	2	33.3	6	50.0	12	70.6	5	50.0	
	試合期の食事・食生活について	1	16.7	2	16.7	11	64.7	3	30.0	
	トレーニング期の食事・食生活について	1	16.7	2	16.7	11	64.7	3	30.0	
	貧血の予防・改善	0	0.0	2	16.7	8	47.1	3	30.0	
	疲労骨折の予防・改善	0	0.0	1	8.3	3	17.6	1	10.0	
	サプリメントについて	1	16.7	1	8.3	7	41.2	3	30.0	
	ドーピングとサプリメントの関係について	0	0.0	3	25.0	8	47.1	5	50.0	
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
		覚えていない	1	16.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「これまでに、栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) を受けたことがありますか」

2: 教育歴があるものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) は、競技をするうえで役立っていますか。」

3: 教育歴があるものが回答。「いつ」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

4: 教育歴があるものが回答。「『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

5: 教育歴があるものが回答。「『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 12-1-1 教育歴 (栄養). アスリート (続き)

教育歴 ¹	30~39 歳 (N=22)		30~39 歳 (N=22)							
	30~39 歳 (N=22)	人数(名)	割合(%)	割合(%)						
受けたことがある		15		68.2						
受けたことがない		7		31.8						
競技をする上で役に立ったか ²	とても役に立っている	10 点	4	26.7						
		9 点	2	13.3						
		8 点	5	33.3						
		7 点	1	6.7						
		6 点	2	13.3						
		5 点	0	0.0						
		4 点	0	0.0						
		3 点	0	0.0						
		2 点	1	6.7						
		1 点	0	0.0						
		0 点	0	0.0						
全く役に立っていない		0 点	0	0.0						
いつ教育を受けたか ³	中学生(12~15 歳)	1		6.7						
	高校生(15~18 歳)	6		40.0						
	学生時代(大学・短期大学・専門学校等)	9		60.0						
	社会人	10		66.7						
			中学生(12~15 歳) (n=1)	高校生(15~18 歳) (n=6)	学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=9)	社会人 (n=10)				
			人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
誰から教育を受けたか ⁴	監督・顧問・コーチなど指導者	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	30.0	
	トレーナー	1	100.0	1	16.7	2	22.2	1	10.0	
	医師	0	0.0	0	0.0	1	11.1	2	20.0	
	薬剤師	0	0.0	0	0.0	1	11.1	1	10.0	
	公認スポーツ栄養士	1	100.0	1	16.7	0	0.0	2	20.0	
	管理栄養士	1	100.0	0	0.0	2	22.2	2	20.0	
	栄養士	0	0.0	1	16.7	2	22.2	1	10.0	
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	0	0.0	3	50.0	4	44.4	3	30.0	
	学校栄養職員	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	栄養教諭	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	教員	0	0.0	2	33.3	2	22.2	0	0.0	
	販売・製造している企業の担当者	0	0.0	2	33.3	3	33.3	3	30.0	
	先輩・後輩など選手	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	保護者	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0	
	治療院の人	0	0.0	1	16.7	0	0.0	0	0.0	
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0	
	覚えていない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
受けた教育内容 ⁵	栄養素について	0	0.0	4	66.7	6	66.7	5	50.0	
	エネルギーについて(消費量、摂取量など)	0	0.0	3	50.0	8	88.9	6	60.0	
	消化・吸収について	0	0.0	1	16.7	5	55.6	4	40.0	
	食事の基本	0	0.0	2	33.3	8	88.9	7	70.0	
	体重のコントロール(増量・減量)	0	0.0	1	16.7	5	55.6	2	20.0	
	水分補給	0	0.0	2	33.3	5	55.6	3	30.0	
	補食について	0	0.0	2	33.3	7	77.8	4	40.0	
	試合期の食事・食生活について	1	100.0	3	50.0	5	55.6	6	60.0	
	トレーニング期の食事・食生活について	1	100.0	4	66.7	4	44.4	6	60.0	
	貧血の予防・改善	0	0.0	4	66.7	4	44.4	2	20.0	
	疲労骨折の予防・改善	0	0.0	2	33.3	3	33.3	0	0.0	
	サプリメントについて	0	0.0	2	33.3	3	33.3	6	60.0	
	ドーピングとサプリメントの関係について	0	0.0	3	50.0	5	55.6	6	60.0	
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	覚えていない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	30.0	

1: 「これまでに、栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)を受けたことがありますか」

2: 教育歴があるものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)は、競技をするうえで役立っていますか。」

3: 教育歴があるものが回答。「いつ」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

4: 教育歴があるものが回答。「『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

5: 教育歴があるものが回答。「『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 12-1-1 教育歴 (栄養). アスリート (続き)

教育歴 ¹	40~49 歳 (N=27)	40~49 歳 (N=27)						
		人数(名)	割合(%)					
受けたことがある		15	55.6					
受けたことがない		12	44.4					
競技をする上で役に立ったか ²	とても役に立っている	10 点	4	26.7				
		9 点	2	13.3				
		8 点	2	13.3				
		7 点	1	6.7				
		6 点	1	6.7				
		5 点	4	26.7				
		4 点	0	0.0				
		3 点	1	6.7				
		2 点	0	0.0				
		1 点	0	0.0				
		全く役に立っていない	0 点	0	0.0			
いつ教育を受けたか ³	中学生(12~15 歳)	2	13.3					
	高校生(15~18 歳)	2	13.3					
	学生時代(大学・短期大学・専門学校等)	6	40.0					
	社会人	14	93.3					
誰から教育を受けたか ⁴	中学生(12~15 歳) (n=2)		高校生(15~18 歳) (n=2)		学生時代(大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=6)		社会人 (n=14)	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
監督・顧問・コーチなど指導者	0	0.0	1	50.0	3	50.0	2	14.3
	0	0.0	0	0.0	2	33.3	3	21.4
	1	50.0	1	50.0	1	16.7	2	14.3
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	1	50.0	1	50.0	1	16.7	3	21.4
	2	100.0	1	50.0	0	0.0	3	21.4
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	7.1
	1	50.0	1	50.0	2	33.3	4	28.6
	1	50.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	1	50.0	2	100.0	3	50.0	1	7.1
	1	50.0	0	0.0	2	33.3	4	28.6
	0	0.0	0	0.0	2	33.3	2	14.3
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	1	50.0	0	0.0	1	16.7	1	7.1
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	7.1
栄養素について	2	100.0	1	50.0	0	0.0	9	64.3
	2	100.0	1	50.0	0	0.0	8	57.1
	2	100.0	2	100.0	0	0.0	6	42.9
	2	100.0	2	100.0	0	0.0	7	50.0
	0	0.0	1	50.0	0	0.0	6	42.9
	1	50.0	1	50.0	0	0.0	8	57.1
	0	0.0	1	50.0	0	0.0	7	50.0
	0	0.0	1	50.0	0	0.0	8	57.1
	0	0.0	1	50.0	0	0.0	5	35.7
	0	0.0	1	50.0	0	0.0	4	28.6
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	42.9
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	42.9
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「これまでに、栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)を受けたことがありますか」

2: 教育歴があるものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)は、競技をするうえで役立っていますか。」

3: 教育歴があるものが回答。「いつ」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

4: 教育歴があるものが回答。「誰から」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

5: 教育歴があるものが回答。「『どのような内容』の教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

表 12-1-1 教育歴 (栄養). アスリート (続き)

	50~59 歳 (N=18)		50~59 歳 (N=18)							
	50~59 歳 (N=18)		人数 (名)	割合 (%)						
教育歴 ¹	受けたことがある		8	44.4						
	受けたことがない		10	55.6						
競技をする上で役に立ったか ²	とても役に立っている	10 点	1	12.5						
		9 点	0	0.0						
		8 点	0	0.0						
		7 点	2	25.0						
		6 点	0	0.0						
		5 点	3	37.5						
		4 点	0	0.0						
		3 点	1	12.5						
		2 点	1	12.5						
		1 点	0	0.0						
		0 点	0	0.0						
	全く役に立っていない	10 点	0	0.0						
いつ教育を受けたか ³	中学生 (12~15 歳)		2	25.0						
	高校生 (15~18 歳)		2	25.0						
	学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)		5	62.5						
	社会人		10	125.0						
			中学生 (12~15 歳) (n=2)		高校生 (15~18 歳) (n=2)		学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=5)		社会人 (n=10)	
			人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
誰から教育を受けたか ⁴	監督・顧問・コーチなど指導者		0	0.0	0	0.0	1	20.0	0	0.0
	トレーナー		0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	20.0
	医師		0	0.0	0	0.0	1	20.0	1	10.0
	薬剤師		0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	公認スポーツ栄養士		0	0.0	0	0.0	1	20.0	2	20.0
	管理栄養士		1	50.0	0	0.0	1	20.0	3	30.0
	栄養士		0	0.0	0	0.0	1	20.0	0	0.0
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか		0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	40.0
	学校栄養職員		0	0.0	0	0.0	1	20.0	0	0.0
	栄養教諭		1	50.0	1	50.0	1	20.0	0	0.0
	教員		1	50.0	2	100.0	4	80.0	0	0.0
	販売・製造している企業の担当者		0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	30.0
	先輩・後輩など選手		0	0.0	0	0.0	2	40.0	0	0.0
	保護者		0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	治療院の人		0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他		0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	覚えていない		0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
受けた教育内容 ⁵	栄養素について		2	100.0	2	100.0	5	100.0	6	60.0
	エネルギーについて (消費量、摂取量など)		2	100.0	2	100.0	4	80.0	5	50.0
	消化・吸収について		2	100.0	2	100.0	5	100.0	3	30.0
	食事の基本		2	100.0	2	100.0	5	100.0	4	40.0
	体重のコントロール (増量・減量)		0	0.0	0	0.0	3	60.0	3	30.0
	水分補給		0	0.0	1	50.0	4	80.0	4	40.0
	補食について		0	0.0	1	50.0	2	40.0	5	50.0
	試合期の食事・食生活について		0	0.0	0	0.0	3	60.0	3	30.0
	トレーニング期の食事・食生活について		0	0.0	0	0.0	3	60.0	5	50.0
	貧血の予防・改善		0	0.0	0	0.0	3	60.0	3	30.0
	疲労骨折の予防・改善		0	0.0	0	0.0	1	20.0	2	20.0
	サプリメントについて		0	0.0	0	0.0	2	40.0	2	20.0
	ドーピングとサプリメントの関係について		0	0.0	0	0.0	2	40.0	3	30.0
	その他		0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	覚えていない		0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

1: 「これまでに、栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) を受けたことがありますか」

2: 教育歴があるものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) は、競技をするうえで役立っていますか。」

3: 教育歴があるものが回答。「いつ」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

4: 教育歴があるものが回答。「誰から」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

5: 教育歴があるものが回答。「『どのような内容』の教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

表 12-1-1 教育歴 (栄養). アスリート (続き)

		60～69 歳 (N=12)							
		人数 (名)	割合 (%)						
教育歴 ¹	受けたことがある	9	75.0						
	受けたことがない	3	25.0						
競技をする上で役に立ったか ²	とても役に立っている	10 点	0	0.0					
		9 点	1	11.1					
		8 点	3	33.3					
		7 点	1	11.1					
		6 点	2	22.2					
		5 点	1	11.1					
		4 点	1	11.1					
		3 点	0	0.0					
		2 点	0	0.0					
		1 点	0	0.0					
		0 点	0	0.0					
いつ教育を受けたか ³	中学生 (12～15 歳)	1	11.1						
	高校生 (15～18 歳)	2	22.2						
	学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)	3	33.3						
	社会人	6	66.7						
		中学生 (12～15 歳) (n=1)		高校生 (15～18 歳) (n=2)		学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等) (n=3)		社会人 (n=6)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
誰から教育を受けたか ⁴	監督・顧問・コーチなど指導者	0	0.0	0	0.0	1	33.3	1	16.7
	トレーナー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	33.3
	医師	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	薬剤師	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	公認スポーツ栄養士	0	0.0	0	0.0	1	33.3	2	33.3
	管理栄養士	0	0.0	0	0.0	1	33.3	1	16.7
	栄養士	0	0.0	0	0.0	1	33.3	0	0.0
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	33.3
	学校栄養職員	0	0.0	0	0.0	1	33.3	0	0.0
	栄養教諭	1	100.0	1	50.0	1	33.3	0	0.0
	教員	1	100.0	1	50.0	3	100.0	0	0.0
	販売・製造している企業の担当者	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	50.0
	先輩・後輩など選手	0	0.0	0	0.0	1	33.3	1	16.7
	保護者	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	治療院の人	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
覚えていない	0	0.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0	
受けた教育内容 ⁵	栄養素について	1	100.0	1	50.0	3	100.0	4	66.7
	エネルギーについて (消費量、摂取量など)	1	100.0	1	50.0	3	100.0	4	66.7
	消化・吸収について	1	100.0	1	50.0	3	100.0	2	33.3
	食事の基本	1	100.0	1	50.0	2	66.7	4	66.7
	体重のコントロール (増量・減量)	0	0.0	0	0.0	1	33.3	1	16.7
	水分補給	0	0.0	1	50.0	2	66.7	3	50.0
	補食について	0	0.0	1	50.0	2	66.7	2	33.3
	試合期の食事・食生活について	0	0.0	0	0.0	2	66.7	2	33.3
	トレーニング期の食事・食生活について	0	0.0	0	0.0	2	66.7	3	50.0
	貧血の予防・改善	0	0.0	0	0.0	1	33.3	1	16.7
	疲労骨折の予防・改善	0	0.0	0	0.0	1	33.3	0	0.0
	サプリメントについて	0	0.0	0	0.0	2	66.7	2	33.3
	ドーピングとサプリメントの関係について	0	0.0	0	0.0	1	33.3	3	50.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	覚えていない	0	0.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0

1: 「これまでに、栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) を受けたことがありますか」

2: 教育歴があるものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) は、競技をするうえで役立っていますか。」

3: 教育歴があるものが回答。「いつ」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

4: 教育歴があるものが回答。「誰から」教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

5: 教育歴があるものが回答。「『どのような内容』の教育を受けたか、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答)

表 12-1-2 サプリメント教育（必要性・内容）. アスリート

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
必要性 ¹	とても必要	10 点	100	22.8	16	15.2	45	20.2	11	34.4	8	36.4	13	48.1	5	27.8	2	16.7
		9 点	48	10.9	9	8.6	28	12.6	2	6.3	5	22.7	2	7.4	1	5.6	1	8.3
		8 点	84	19.1	24	22.9	37	16.6	6	18.8	5	22.7	4	14.8	4	22.2	4	33.3
		7 点	62	14.1	16	15.2	32	14.3	3	9.4	1	4.5	5	18.5	5	27.8	0	0.0
		6 点	52	11.8	16	15.2	24	10.8	6	18.8	1	4.5	1	3.7	3	16.7	1	8.3
		5 点	52	11.8	10	9.5	33	14.8	4	12.5	0	0.0	2	7.4	0	0.0	3	25.0
		4 点	15	3.4	4	3.8	11	4.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		3 点	14	3.2	2	1.9	11	4.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	8.3
		2 点	8	1.8	4	3.8	2	0.9	0	0.0	2	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		1 点	2	0.5	2	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	全く必要ない	0 点	2	0.5	2	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
必要な教育内容 ²	サプリメントとは何か	314	71.5	76	72.4	159	71.3	23	71.9	14	63.6	20	74.1	12	66.7	10	83.3	
	サプリメントを必要とする対象者	259	59.0	63	60.0	123	55.2	17	53.1	14	63.6	21	77.8	12	66.7	9	75.0	
	サプリメントを必要とする状況(利用目的)	288	65.6	68	64.8	136	61.0	22	68.8	16	72.7	24	88.9	13	72.2	9	75.0	
	種類	204	46.5	47	44.8	101	45.3	13	40.6	10	45.5	18	66.7	10	55.6	5	41.7	
	サプリメントの役割・効果	303	69.0	61	58.1	154	69.1	22	68.8	19	86.4	23	85.2	15	83.3	9	75.0	
	安全性	267	60.8	52	49.5	134	60.1	20	62.5	16	72.7	24	88.9	13	72.2	8	66.7	
	ドーピングとサプリメントの関係について	279	63.6	48	45.7	138	61.9	24	75.0	20	90.9	24	88.9	16	88.9	9	75.0	
	利用の可否を判断する知識	168	38.3	31	29.5	81	36.3	11	34.4	13	59.1	17	63.0	9	50.0	6	50.0	
	情報源	118	26.9	23	21.9	62	27.8	8	25.0	5	22.7	13	48.1	3	16.7	4	33.3	
	選択方法	168	38.3	39	37.1	82	36.8	11	34.4	9	40.9	15	55.6	7	38.9	5	41.7	
	摂取方法	195	44.4	50	47.6	94	42.2	11	34.4	9	40.9	15	55.6	10	55.6	6	50.0	
	相談可能な人・場所	103	23.5	15	14.3	52	23.3	8	25.0	6	27.3	11	40.7	7	38.9	4	33.3	
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
サプリメントに関する教育は必要ない	10	2.3	4	3.8	6	2.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		

1: 「サプリメントを利用するにあたって、サプリメントに関する教育は必要だと考えますか」

2: 「サプリメントを利用するにあたって、必要だと考える教育としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 12-2-1 教育歴(栄養) 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
		(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)
教育歴 ¹	受けたことがある	1077	65.6	874	64.5	200	71.4	3	60.0	31	73.8	123	72.4	251	58.9	413	69.1	259	64.0
	受けたことがない	564	34.4	482	35.5	80	28.6	2	40.0	11	26.2	47	27.6	175	41.1	185	30.9	146	36.0
いつ教育を受けたか ²	中学生(12~15歳)	50	4.6	29	2.1	21	7.5	0	0.0	5	16.1	17	13.8	10	4.0	11	2.7	7	2.7
	高校生(15~18歳)	141	13.1	101	7.4	39	13.9	1	20.0	11	35.5	38	30.9	39	15.5	37	9.0	16	6.2
	学生時代(大学・短期大学・専門学校等)	338	31.4	246	18.1	92	32.9	0	0.0	25	80.6	72	58.5	95	37.8	102	24.7	44	17.0
	社会人	945	87.7	777	57.3	166	59.3	2	40.0	9	29.0	92	74.8	212	84.5	391	94.7	241	93.1
誰から教育を受けたか ³																			
中学生・高校生	監督・顧問・コーチなど指導者	69	36.1	54	41.5	15	25.0	0	0.0	6	37.5	21	38.2	16	32.7	18	37.5	8	34.8
	トレーナー	37	19.4	29	22.3	8	13.3	0	0.0	4	25.0	12	21.8	11	22.4	8	16.7	2	8.7
	医師	18	9.4	10	7.7	8	13.3	0	0.0	2	12.5	1	1.8	8	16.3	4	8.3	3	13.0
	薬剤師	7	3.7	5	3.8	2	3.3	0	0.0	0	0.0	3	5.5	3	6.1	1	2.1	0	0.0
	公認スポーツ栄養士	13	6.8	9	6.9	3	5.0	1	33.3	1	6.3	3	5.5	6	12.2	2	4.2	1	4.3
	管理栄養士	25	13.1	19	14.6	5	8.3	1	33.3	5	31.3	6	10.9	9	18.4	2	4.2	3	13.0
	栄養士	23	12.0	17	13.1	5	8.3	1	33.3	3	18.8	4	7.3	8	16.3	6	12.5	2	8.7
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	24	12.6	19	14.6	4	6.7	1	33.3	1	6.3	12	21.8	5	10.2	4	8.3	2	8.7
	学校栄養職員	13	6.8	8	6.2	5	8.3	0	0.0	1	6.3	2	3.6	4	8.2	5	10.4	1	4.3
	栄養教諭	11	5.8	8	6.2	3	5.0	0	0.0	2	12.5	5	9.1	2	4.1	1	2.1	1	4.3
	教員	63	33.0	41	31.5	22	36.7	0	0.0	4	25.0	18	32.7	13	26.5	15	31.3	13	56.5
	販売・製造している企業の担当者	37	19.4	31	23.8	5	8.3	1	33.3	1	6.3	7	12.7	11	22.4	16	33.3	2	8.7
	先輩・後輩など選手	23	12.0	21	16.2	1	1.7	1	33.3	1	6.3	6	10.9	4	8.2	8	16.7	4	17.4
	保護者	14	7.3	7	5.4	7	11.7	0	0.0	1	6.3	5	9.1	4	8.2	3	6.3	1	4.3
	治療院の人	8	4.2	7	5.4	1	1.7	0	0.0	1	6.3	3	5.5	1	2.0	3	6.3	0	0.0
その他	3	1.6	2	1.5	1	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.0	2	4.2	0	0.0	
覚えていない	2	1.0	2	1.5	0	0.0	0	0.0	1	6.3	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	

1: 「これまでに、栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)を受けたことがありますか」

2: 1のうち「受けたことがある」ものが回答。「いつ教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」

3: 2のうち「中学生(12~15歳)」「高校生(15~18歳)」のものが回答。「この時期に『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 12-2-1 教育歴 (栄養). 指導者 (続き)

受けた教育内容 ⁴	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
栄養素について	122	63.9	91	70.0	30	50.0	1	33.3	11	68.8	36	65.5	30	61.2	30	62.5	15	65.2
エネルギーについて (消費量、摂取量など)	99	51.8	73	56.2	25	41.7	1	33.3	8	50.0	28	50.9	28	57.1	26	54.2	9	39.1
消化・吸収について	59	30.9	39	30.0	19	31.7	1	33.3	6	37.5	16	29.1	16	32.7	15	31.3	6	26.1
食事の基本	108	56.5	78	60.0	29	48.3	1	33.3	11	68.8	28	50.9	28	57.1	27	56.3	14	60.9
体重のコントロール (増量・減量)	30	15.7	21	16.2	8	13.3	1	33.3	2	12.5	9	16.4	8	16.3	11	22.9	0	0.0
水分補給	86	45.0	65	50.0	20	33.3	1	33.3	8	50.0	24	43.6	23	46.9	21	43.8	10	43.5
補食について	54	28.3	43	33.1	10	16.7	1	33.3	8	50.0	15	27.3	15	30.6	12	25.0	4	17.4
試合期の食事・食生活について	53	27.7	43	33.1	9	15.0	1	33.3	7	43.8	15	27.3	15	30.6	12	25.0	4	17.4
トレーニング期の食事・食生活について	55	28.8	47	36.2	7	11.7	1	33.3	6	37.5	16	29.1	15	30.6	15	31.3	3	13.0
貧血の予防・改善	34	17.8	22	16.9	12	20.0	0	0.0	3	18.8	10	18.2	7	14.3	11	22.9	3	13.0
疲労骨折の予防・改善	21	11.0	19	14.6	2	3.3	0	0.0	1	6.3	5	9.1	4	8.2	9	18.8	2	8.7
サプリメントについて	36	18.8	31	23.8	4	6.7	1	33.3	1	6.3	14	25.5	8	16.3	11	22.9	2	8.7
ドーピングとサプリメントの関係について	24	12.6	19	14.6	4	6.7	1	33.3	1	6.3	10	18.2	6	12.2	6	12.5	1	4.3
その他	1	0.5	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.0	0	0.0	0	0.0
覚えていない	5	2.6	2	1.5	3	5.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	4.1	2	4.2	1	4.3

4: 2のうち「中学生 (12~15歳)」「高校生 (15~18歳)」のものが回答。「この時期に『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 12-2-1 教育歴 (栄養). 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
誰から教育を受けたか ⁵																		
学生時代																		
監督・顧問・コーチなど 指導者	103	30.5	81	32.9	22	23.9	0	0.0	6	24.0	18	25.0	29	30.5	35	34.3	15	34.1
トレーナー	79	23.4	66	26.8	13	14.1	0	0.0	6	24.0	20	27.8	26	27.4	24	23.5	3	6.8
医師	54	16.0	44	17.9	10	10.9	0	0.0	1	4.0	8	11.1	17	17.9	21	20.6	7	15.9
薬剤師	18	5.3	17	6.9	1	1.1	0	0.0	0	0.0	2	2.8	5	5.3	9	8.8	2	4.5
公認スポーツ栄養士	45	13.3	35	14.2	10	10.9	0	0.0	4	16.0	10	13.9	12	12.6	12	11.8	7	15.9
管理栄養士	81	24.0	65	26.4	16	17.4	0	0.0	8	32.0	15	20.8	27	28.4	21	20.6	10	22.7
栄養士	44	13.0	32	13.0	12	13.0	0	0.0	4	16.0	9	12.5	8	8.4	19	18.6	4	9.1
公認スポーツ栄養士・ 管理栄養士・栄養士の いずれか	83	24.6	63	25.6	20	21.7	0	0.0	10	40.0	17	23.6	19	20.0	32	31.4	5	11.4
学校栄養職員	9	2.7	6	2.4	3	3.3	0	0.0	1	4.0	2	2.8	1	1.1	4	3.9	1	2.3
栄養教諭	26	7.7	16	6.5	10	10.9	0	0.0	1	4.0	9	12.5	6	6.3	5	4.9	5	11.4
教員	145	42.9	96	39.0	49	53.3	0	0.0	13	52.0	40	55.6	31	32.6	42	41.2	19	43.2
販売・製造している企業 の担当者	88	26.0	74	30.1	14	15.2	0	0.0	2	8.0	19	26.4	25	26.3	37	36.3	5	11.4
先輩・後輩など選手	49	14.5	40	16.3	9	9.8	0	0.0	2	8.0	11	15.3	12	12.6	18	17.6	6	13.6
保護者	6	1.8	4	1.6	2	2.2	0	0.0	0	0.0	1	1.4	2	2.1	0	0.0	3	6.8
治療院の人	20	5.9	17	6.9	3	3.3	0	0.0	2	8.0	4	5.6	3	3.2	9	8.8	2	4.5
その他	9	2.7	5	2.0	4	4.3	0	0.0	2	8.0	0	0.0	2	2.1	4	3.9	1	2.3
覚えていない	5	1.5	3	1.2	2	2.2	0	0.0	0	0.0	1	1.4	1	1.1	1	1.0	2	4.5
受けた教育 内容 ⁶																		
学生時代																		
栄養素について	284	84.0	208	84.6	76	82.6	0	0.0	21	84.0	67	93.1	75	78.9	89	87.3	32	72.7
エネルギーについて (消費量、摂取量など)	268	79.3	194	78.9	74	80.4	0	0.0	20	80.0	65	90.3	70	73.7	80	78.4	33	75.0
消化・吸収について	180	53.3	131	53.3	49	53.3	0	0.0	17	68.0	45	62.5	45	47.4	54	52.9	19	43.2
食事の基本	256	75.7	185	75.2	71	77.2	0	0.0	21	84.0	62	86.1	64	67.4	78	76.5	31	70.5
体重のコントロール (増 量・減量)	157	46.4	118	48.0	39	42.4	0	0.0	16	64.0	39	54.2	41	43.2	48	47.1	13	29.5
水分補給	228	67.5	176	71.5	52	56.5	0	0.0	19	76.0	53	73.6	56	58.9	72	70.6	28	63.6
補食について	175	51.8	134	54.5	41	44.6	0	0.0	18	72.0	44	61.1	43	45.3	51	50.0	19	43.2
試合期の食事・食生活 について	181	53.6	140	56.9	41	44.6	0	0.0	19	76.0	44	61.1	48	50.5	51	50.0	19	43.2
トレーニング期の食事・ 食生活について	200	59.2	159	64.6	41	44.6	0	0.0	17	68.0	46	63.9	51	53.7	60	58.8	26	59.1
貧血の予防・改善	138	40.8	95	38.6	43	46.7	0	0.0	16	64.0	31	43.1	31	32.6	44	43.1	16	36.4
疲労骨折の予防・改善	110	32.5	87	35.4	23	25.0	0	0.0	12	48.0	28	38.9	24	25.3	34	33.3	12	27.3
サプリメントについて	128	37.9	106	43.1	22	23.9	0	0.0	12	48.0	30	41.7	32	33.7	41	40.2	13	29.5
ドーピングとサプリメント の関係について	116	34.3	94	38.2	22	23.9	0	0.0	13	52.0	27	37.5	28	29.5	35	34.3	13	29.5
その他	2	0.6	1	0.4	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	2.3
覚えていない	4	1.2	3	1.2	1	1.1	0	0.0	1	4.0	1	1.4	1	1.1	1	1.0	0	0.0

5: 1のうち「学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)」のものが回答。「この時期に『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

6: 1のうち「学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)」のものが回答。「この時期に『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 12-2-1 教育歴 (栄養). 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
誰から教育を受けたか ⁷																			
社会人																			
監督・顧問・コーチなど指導者	96	10.2	81	10.4	15	9.0	0	0.0	1	11.1	10	10.9	28	13.2	41	10.5	16	6.6	
トレーナー	159	16.8	137	17.6	22	13.3	0	0.0	1	11.1	22	23.9	45	21.2	63	16.1	28	11.6	
医師	161	17.0	131	16.9	30	18.1	0	0.0	1	11.1	13	14.1	36	17.0	62	15.9	49	20.3	
薬剤師	89	9.4	77	9.9	12	7.2	0	0.0	1	11.1	6	6.5	19	9.0	32	8.2	31	12.9	
公認スポーツ栄養士	282	29.8	227	29.2	55	33.1	0	0.0	2	22.2	36	39.1	61	28.8	112	28.6	71	29.5	
管理栄養士	292	30.9	234	30.1	58	34.9	0	0.0	3	33.3	33	35.9	69	32.5	113	28.9	74	30.7	
栄養士	120	12.7	103	13.3	17	10.2	0	0.0	3	33.3	11	12.0	22	10.4	54	13.8	30	12.4	
公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	320	33.9	265	34.1	53	31.9	2	100.0	2	22.2	28	30.4	66	31.1	138	35.3	86	35.7	
学校栄養職員	17	1.8	14	1.8	3	1.8	0	0.0	0	0.0	1	1.1	3	1.4	9	2.3	4	1.7	
栄養教諭	30	3.2	27	3.5	3	1.8	0	0.0	0	0.0	2	2.2	7	3.3	16	4.1	5	2.1	
教員	69	7.3	51	6.6	18	10.8	0	0.0	0	0.0	10	10.9	19	9.0	26	6.6	14	5.8	
販売・製造している企業の担当者	316	33.4	251	32.3	65	39.2	0	0.0	1	11.1	30	32.6	66	31.1	142	36.3	77	32.0	
先輩・後輩など選手	54	5.7	46	5.9	8	4.8	0	0.0	0	0.0	8	8.7	10	4.7	26	6.6	10	4.1	
保護者	4	0.4	3	0.4	1	0.6	0	0.0	0	0.0	1	1.1	1	0.5	1	0.3	1	0.4	
治療院の人	42	4.4	31	4.0	11	6.6	0	0.0	0	0.0	6	6.5	7	3.3	15	3.8	14	5.8	
その他	34	3.6	26	3.3	8	4.8	0	0.0	0	0.0	2	2.2	6	2.8	18	4.6	8	3.3	
覚えていない	16	1.7	14	1.8	2	1.2	0	0.0	1	11.1	3	3.3	6	2.8	4	1.0	2	0.8	
受けた教育内容 ⁸																			
社会人																			
栄養素について																			
エネルギーについて (消費量、摂取量など)	665	70.4	544	70.0	120	72.3	1	50.0	9	100.0	66	71.7	153	72.2	274	70.1	163	67.6	
消化・吸収について	637	67.4	530	68.2	106	63.9	1	50.0	7	77.8	65	70.7	151	71.2	262	67.0	152	63.1	
食事の基本	412	43.6	337	43.4	75	45.2	0	0.0	5	55.6	46	50.0	102	48.1	172	44.0	87	36.1	
体重のコントロール (増量・減量)	668	70.7	549	70.7	117	70.5	2	100.0	6	66.7	69	75.0	152	71.7	279	71.4	162	67.2	
水分補給	329	34.8	256	32.9	73	44.0	0	0.0	6	66.7	43	46.7	82	38.7	142	36.3	56	23.2	
補食について	611	64.7	507	65.3	104	62.7	0	0.0	5	55.6	60	65.2	134	63.2	256	65.5	156	64.7	
試合期の食事・食生活について	446	47.2	352	45.3	92	55.4	2	100.0	5	55.6	55	59.8	105	49.5	192	49.1	89	36.9	
トレーニング期の食事・食生活について	475	50.3	384	49.4	89	53.6	2	100.0	5	55.6	51	55.4	117	55.2	199	50.9	103	42.7	
貧血の予防・改善	527	55.8	434	55.9	91	54.8	2	100.0	5	55.6	53	57.6	116	54.7	233	59.6	120	49.8	
疲労骨折の予防・改善	356	37.7	266	34.2	90	54.2	0	0.0	2	22.2	47	51.1	77	36.3	144	36.8	86	35.7	
サプリメントについて	261	27.6	197	25.4	64	38.6	0	0.0	2	22.2	38	41.3	61	28.8	102	26.1	58	24.1	
ドーピングとサプリメントの関係について	406	43.0	328	42.2	78	47.0	0	0.0	4	44.4	48	52.2	82	38.7	178	45.5	94	39.0	
その他	382	40.4	311	40.0	71	42.8	0	0.0	3	33.3	48	52.2	70	33.0	158	40.4	103	42.7	
覚えていない	4	0.4	3	0.4	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.9	1	0.3	1	0.4	

7: 1のうち「学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)」のものが回答。「この時期に『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

8: 1のうち「学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)」のものが回答。「この時期に『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 12-2-1 教育歴 (栄養) 指導者 (続き)

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
指導をする 上で役に立 ったか ⁵	とても役に 立っている	10点	183	17.0	132	15.1	50	25.0	1	33.3	6	19.4	33	26.8	45	17.9	77	18.6	22	8.5
		9点	84	7.8	68	7.8	16	8.0	0	0.0	1	3.2	9	7.3	17	6.8	38	9.2	19	7.3
		8点	230	21.4	199	22.8	31	15.5	0	0.0	3	9.7	24	19.5	46	18.3	86	20.8	71	27.4
		7点	198	18.4	159	18.2	38	19.0	1	33.3	8	25.8	20	16.3	50	19.9	76	18.4	44	17.0
		6点	115	10.7	99	11.3	16	8.0	0	0.0	1	3.2	12	9.8	29	11.6	44	10.7	29	11.2
		5点	165	15.3	136	15.6	29	14.5	0	0.0	7	22.6	17	13.8	43	17.1	52	12.6	46	17.8
		4点	32	3.0	26	3.0	6	3.0	0	0.0	2	6.5	2	1.6	5	2.0	17	4.1	6	2.3
		3点	47	4.4	37	4.2	9	4.5	1	33.3	2	6.5	5	4.1	12	4.8	15	3.6	13	5.0
		2点	13	1.2	10	1.1	3	1.5	0	0.0	1	3.2	1	0.8	3	1.2	4	1.0	4	1.5
		1点	6	0.6	4	0.5	2	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	2	0.5	3	1.2
	全く役に立 っていない	0点	4	0.4	4	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	2	0.8

9: 1 のうち「受けたことがある」ものが回答。「これまでに受けた栄養に関する教育(講義・セミナー・授業・個別指導など)は、あなたの指導者としての活動に役立っていますか。」

表 12-3-1 教育歴 (栄養). 一般

		全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ²		非栄養系 (N=484)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
教育歴 ¹	受けたことがある	431	64.9	143	79.4	288	59.5
	受けたことがない	233	35.1	37	20.6	196	40.5
いつ教育を受けたか	高校生 (15~18 歳)	82	19.0	32	22.4	50	17.4
全体 N=431; 栄養系 N=143; 非栄養系 N=288	学生時代 (大学・短期大学・専門学校等)	234	54.3	122	85.3	112	38.9
	社会人	264	61.3	60	42.0	204	70.8

1: 「これまでに、栄養に関する教育 (講義・セミナー・授業・個別指導など) を受けたことがありますか」

2: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者, 食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 12-3-1 教育歴 (栄養). 一般 (続き)

		高校生 (15~18 歳)						学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等)						社会人					
		全体 (N=82)		栄養系 (N=32)		非栄養系 (N=50)		全体 (N=234)		栄養系 (N=122)		非栄養系 (N=112)		全体 (N=264)		栄養系 (N=60)		非栄養系 (N=204)	
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
誰から教育を受けたか ³	監督・顧問・コーチなど指導者	18	22.0	5	15.6	13	26.0	17	7.3	3	2.5	14	12.5	16	6.1	3	5.0	13	6.4
	トレーナー	10	12.2	3	9.4	7	14.0	17	7.3	3	2.5	14	12.5	28	10.6	6	10.0	22	10.8
	医師	9	11.0	2	6.3	7	14.0	35	15.0	10	8.2	25	22.3	67	25.4	15	25.0	52	25.5
	薬剤師	3	3.7	1	3.1	2	4.0	14	6.0	2	1.6	12	10.7	45	17.0	11	18.3	34	16.7
	公認スポーツ栄養士	10	12.2	5	15.6	5	10.0	45	19.2	23	18.9	22	19.6	92	34.8	34	56.7	58	28.4
	管理栄養士	15	18.3	7	21.9	8	16.0	91	38.9	54	44.3	37	33.0	112	42.4	30	50.0	82	40.2
	栄養士	9	11.0	2	6.3	7	14.0	41	17.5	20	16.4	21	18.8	43	16.3	8	13.3	35	17.2
	公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のいずれか	11	13.4	5	15.6	6	12.0	26	11.1	10	8.2	16	14.3	70	26.5	8	13.3	62	30.4
	学校栄養職員	10	12.2	3	9.4	7	14.0	31	13.2	24	19.7	7	6.3	6	2.3	4	6.7	2	1.0
	栄養教諭	10	12.2	6	18.8	4	8.0	28	12.0	21	17.2	7	6.3	5	1.9	2	3.3	3	1.5
	教員	33	40.2	9	28.1	24	48.0	122	52.1	72	59.0	50	44.6	23	8.7	12	20.0	11	5.4
	販売・製造している企業の担当者	9	11.0	4	12.5	5	10.0	18	7.7	7	5.7	11	9.8	72	27.3	22	36.7	50	24.5
	先輩・後輩など選手	4	4.9	0	0.0	4	8.0	5	2.1	0	0.0	5	4.5	3	1.1	1	1.7	2	1.0
	保護者	5	6.1	2	6.3	3	6.0	3	1.3	2	1.6	1	0.9	2	0.8	0	0.0	2	1.0
	治療院の人	2	2.4	2	6.3	0	0.0	3	1.3	1	0.8	2	1.8	6	2.3	1	1.7	5	2.5
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	1.7	2	1.6	2	1.8	15	5.7	4	6.7	11	5.4
覚えていない	2	2.4	1	3.1	1	2.0	4	1.7	3	2.5	1	0.9	6	2.3	1	1.7	5	2.5	
受けた教育内容 ⁴	栄養素について	67	81.7	24	75.0	43	86.0	216	92.3	119	97.5	97	86.6	210	79.5	51	85.0	159	77.9
	エネルギーについて (消費量、摂取量など)	47	57.3	16	50.0	31	62.0	200	85.5	111	91.0	89	79.5	192	72.7	48	80.0	144	70.6
	消化・吸収について	27	32.9	3	9.4	24	48.0	178	76.1	106	86.9	72	64.3	143	54.2	46	76.7	97	47.5
	食事の基本	53	64.6	20	62.5	33	66.0	197	84.2	114	93.4	83	74.1	187	70.8	48	80.0	139	68.1
	体重のコントロール (増量・減量)	19	23.2	5	15.6	14	28.0	129	55.1	76	62.3	53	47.3	126	47.7	41	68.3	85	41.7
	水分補給	28	34.1	10	31.3	18	36.0	142	60.7	78	63.9	64	57.1	158	59.8	47	78.3	111	54.4
	補食について	20	24.4	6	18.8	14	28.0	115	49.1	62	50.8	53	47.3	129	48.9	42	70.0	87	42.6
	試合期の食事・食生活について	14	17.1	6	18.8	8	16.0	91	38.9	45	36.9	46	41.1	119	45.1	37	61.7	82	40.2
	トレーニング期の食事・食生活について	16	19.5	6	18.8	10	20.0	89	38.0	39	32.0	50	44.6	133	50.4	35	58.3	98	48.0
	貧血の予防・改善	20	24.4	8	25.0	12	24.0	136	58.1	79	64.8	57	50.9	115	43.6	41	68.3	74	36.3

表 12-3-1 教育歴 (栄養). 一般 (続き)

	高校生 (15~18 歳)						学生時代 (大学・短期大学・大学院・専門学校等)						社会人					
	全体 (N=82)		栄養系 (N=32)		非栄養系 (N=50)		全体 (N=234)		栄養系 (N=122)		非栄養系 (N=112)		全体 (N=264)		栄養系 (N=60)		非栄養系 (N=204)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
受けた教育内容 ⁴																		
疲労骨折の予防・改善	9	11.0	4	12.5	5	10.0	97	41.5	49	40.2	48	42.9	93	35.2	35	58.3	58	28.4
サプリメントについて	17	20.7	7	21.9	10	20.0	81	34.6	34	27.9	47	42.0	120	45.5	39	65.0	81	39.7
ドーピングとサプリメントの関係について	9	11.0	2	6.3	7	14.0	62	26.5	21	17.2	41	36.6	95	36.0	30	50.0	65	31.9
その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	0	0.0	1	0.9	4	1.5	0	0.0	4	2.0
覚えていない	3	3.7	1	3.1	2	4.0	6	2.6	2	1.6	4	3.6	4	1.5	2	3.3	2	1.0

3: 「『誰から』教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

4: 「『どのような内容』の教育を受けたか、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 12-3-2 教育の必要性 (サプリメント). 一般

		全体 (N=664)		栄養系 (N=180) ⁴		非栄養系 (N=484)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
必要性 ¹	とても必要	10 点	230	34.6	88	48.9	142	29.3
		9 点	44	6.6	10	5.6	34	7.0
		8 点	143	21.5	34	18.9	109	22.5
		7 点	80	12.0	19	10.6	61	12.6
		6 点	42	6.3	11	6.1	31	6.4
		5 点	82	12.3	15	8.3	67	13.8
		4 点	8	1.2	0	0.0	8	1.7
		3 点	22	3.3	3	1.7	19	3.9
		2 点	2	0.3	0	0.0	2	0.4
		1 点	8	1.2	0	0.0	8	1.7
		全く必要ない	0 点	3	0.5	0	0.0	3
必要な教育内容 ²	サプリメントとは何か		520	78.7	147	81.7	373	77.5
	サプリメントを必要とする対象者		489	74.0	143	79.4	346	71.9
	サプリメントを必要とする状況 (利用目的)		553	83.7	163	90.6	390	81.1
	種類		383	57.9	117	65.0	266	55.3
	サプリメントの役割・効果		546	82.6	156	86.7	390	81.1
	安全性		522	79.0	160	88.9	362	75.3
	ドーピングとサプリメントの関係について		409	61.9	125	69.4	284	59.0
	利用の可否を判断する知識		394	59.6	129	71.7	265	55.1
	情報源		260	39.3	93	51.7	167	34.7
	選択方法		335	50.7	121	67.2	214	44.5
	摂取方法		360	54.5	119	66.1	241	50.1
相談可能な人・場所		268	40.5	97	53.9	171	35.6	
今後のサプリメントの教育	受けたい		387	58.3	139	77.2	248	51.2
	受けたくない		35	5.3	4	2.2	31	6.4
	どちらとも言えない		242	36.4	37	20.6	205	42.4

1: 「サプリメントを利用するにあたって、サプリメントに関する教育は必要だと考えますか」

2: 1 で 1 点以上を回答した者のみ、「サプリメントを利用するにあたって、必要だと考える教育としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

3: 「あなたは今後サプリメントの教育を受けたいですか」

4: 栄養系 (管理栄養士・栄養士有資格者、食物・栄養系分野に在学中あるいは卒業した者)

表 13-1-1 ドーピングについて、アスリート

		アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
知っている か ¹	よく知っている	10 点	36	8.2	6	5.7	19	8.5	1	3.1	3	13.6	4	14.8	2	11.1	1	8.3
		9 点	17	3.9	1	1.0	9	4.0	1	3.1	1	4.5	3	11.1	1	5.6	1	8.3
		8 点	47	10.7	8	7.6	20	9.0	9	28.1	4	18.2	3	11.1	2	11.1	1	8.3
		7 点	88	20.0	19	18.1	41	18.4	10	31.3	7	31.8	6	22.2	5	27.8	0	0.0
		6 点	65	14.8	17	16.2	38	17.0	0	0.0	1	4.5	5	18.5	1	5.6	3	25.0
		5 点	80	18.2	20	19.0	45	20.2	7	21.9	1	4.5	2	7.4	2	11.1	3	25.0
		4 点	27	6.2	8	7.6	13	5.8	2	6.3	0	0.0	2	7.4	1	5.6	1	8.3
		3 点	40	9.1	13	12.4	21	9.4	1	3.1	1	4.5	0	0.0	3	16.7	1	8.3
		2 点	19	4.3	7	6.7	7	3.1	1	3.1	1	4.5	2	7.4	0	0.0	1	8.3
		1 点	8	1.8	2	1.9	3	1.3	0	0.0	2	9.1	0	0.0	1	5.6	0	0.0
	全く知らない	0 点	12	2.7	4	3.8	7	3.1	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
知識	日本における サプリメントの分類	知っている	181	41.2	38	36.2	82	36.8	18	56.3	11	50.0	15	55.6	10	55.6	7	58.3
		聞いたことはあるが、詳しくは知らない	178	40.5	45	42.9	98	43.9	10	31.3	9	40.9	6	22.2	6	33.3	4	33.3
		知らない	80	18.2	22	21.0	43	19.3	4	12.5	2	9.1	6	22.2	2	11.1	1	8.3
国外のサブ プリメントに合 法的に栄養 成分以外の 医薬品が含 まれる ³	知っている	183	41.7	33	31.4	89	39.9	20	62.5	14	63.6	11	40.7	11	61.1	5	41.7	
		聞いたことはあるが、詳しくは知らない	150	34.2	41	39.0	76	34.1	7	21.9	4	18.2	10	37.0	6	33.3	6	50.0
		知らない	106	24.1	31	29.5	58	26.0	5	15.6	4	18.2	6	22.2	1	5.6	1	8.3
『医薬部外 品』について ⁴	知っている	149	33.9	19	18.1	76	34.1	13	40.6	9	40.9	15	55.6	11	61.1	6	50.0	
		聞いたこと、見たことはあるが、内容は知らない	222	50.6	61	58.1	111	49.8	17	53.1	11	50.0	10	37.0	7	38.9	5	41.7
		知らない	68	15.5	25	23.8	36	16.1	2	6.3	2	9.1	2	7.4	0	0.0	1	8.3
アンチドー ピング ²	意識している	329	74.9	71	67.6	166	74.4	30	93.8	19	86.4	21	77.8	13	72.2	9	75.0	
		意識していない	110	25.1	34	32.4	57	25.6	2	6.3	3	13.6	6	22.2	5	27.8	3	25.0
認証の確認 ³	全ての製品について確認している	67	15.3	9	8.6	30	13.5	10	31.3	8	36.4	6	22.2	1	5.6	3	25.0	
		全てではないが、製品によっては確認している	142	32.3	24	22.9	77	34.5	11	34.4	9	40.9	11	40.7	5	27.8	5	41.7
		過去に確認したことはあるが、現在は確認していない	33	7.5	4	3.8	20	9.0	3	9.4	0	0.0	3	11.1	3	16.7	0	0.0
		過去も現在も、確認していない	99	22.6	30	28.6	45	20.2	5	15.6	4	18.2	7	25.9	6	33.3	2	16.7
		サプリメントは使用していない	47	10.7	17	16.2	25	11.2	2	6.3	0	0.0	0	0.0	3	16.7	0	0.0
		サプリメントは使用したことがない	51	11.6	21	20.0	26	11.7	1	3.1	1	4.5	0	0.0	0	0.0	2	16.7

1: 「『ドーピング』についてお聞きします。「よく知っている」場合を 10 点、「全く知らない」場合を 0 点として、あてはまる場所を選んでください。」

2: 「アンチドーピングについてお聞きします。あなたは、ドーピング禁止物質を使用しないことを意識していますか。」

3: 「サプリメントを利用する際、アンチドーピングの観点から、認証等を確認していますか。」

表 13-1-1 ドーピングについて、アスリート（続き）

	アスリート (N=439)		高校生 (N=105)		大学生 (N=223)		大学院生含む 19-29 歳 (N=32)		30~39 歳 (N=22)		40~49 歳 (N=27)		50~59 歳 (N=18)		60~69 歳 (N=12)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
いつから確認 したか ⁴	社会人	46	22.0	1	3.0	4	3.7	6	28.6	10	58.8	13	76.5	5	83.3	7	87.5
	大学(18 歳～)	82	39.2	0	0.0	63	58.9	12	57.1	4	23.5	2	11.8	0	0.0	1	12.5
	高校(15～18 歳)	58	27.8	16	48.5	36	33.6	1	4.8	3	17.6	2	11.8	0	0.0	0	0.0
	中学校(12～15 歳)	21	10.0	16	48.5	3	2.8	2	9.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	小学校(6～12 歳)	2	1.0	0	0.0	1	0.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	16.7	0	0.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
使用について ⁵	認証等が確認できたサプリメントしか使 用しない	131	62.7	22	66.7	65	60.7	15	71.4	11	64.7	10	58.8	4	66.7	4	50.0
	認証等の確認が取れなくても、業者の HP 上で確認が取れれば使用する	45	21.5	5	15.2	22	20.6	3	14.3	5	29.4	5	29.4	2	33.3	3	37.5
	認証等の確認が取れなくても、誰かに 聞いて大丈夫そうならば使用する	32	15.3	6	18.2	20	18.7	3	14.3	1	5.9	1	5.9	0	0.0	1	12.5
	その他	1	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.9	0	0.0	0	0.0
認証の確認 をしない理由 ⁶	確認方法がわからない	61	46.2	25	73.5	27	41.5	3	37.5	1	25.0	3	30.0	1	11.1	1	50.0
	確認する必要性を感じない	40	30.3	2	5.9	21	32.3	1	12.5	3	75.0	6	60.0	6	66.7	1	50.0
	自分で確認をしなくても、誰かが確認し てくれる	12	9.1	5	14.7	5	7.7	0	0.0	0	0.0	1	10.0	1	11.1	0	0.0
	面倒くさい	38	28.8	9	26.5	22	33.8	5	62.5	0	0.0	0	0.0	2	22.2	0	0.0
	その他	5	3.8	1	2.9	1	1.5	0	0.0	0	0.0	2	20.0	1	11.1	0	0.0

4: アンチドーピングの認証について、「全ての製品について確認している」67 名、「全てではないが、製品によっては確認している」142 名が回答

5: 「アンチドーピングに関する認証等の確認の取れたサプリメントしか使用していませんか。」

アンチドーピングの認証について、「全ての製品について確認している」67 名、「全てではないが、製品によっては確認している」142 名が回答

6: アンチドーピングの認証について、「過去に確認したことはあるが、現在は確認していない」33 名、「過去も現在も、確認していない」99 名が回答（複数回答）

表 13-2-1 ドーピングについて. 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	
		(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	
知っているか ¹	よく知っている	10点	154	9.4	121	8.9	33	11.8	0	0.0	2	4.8	23	13.5	33	7.7	65	10.9	31	7.7
		9点	109	6.6	88	6.5	21	7.5	0	0.0	0	0.0	7	4.1	24	5.6	44	7.4	34	8.4
		8点	274	16.7	230	17.0	43	15.4	1	20.0	9	21.4	29	17.1	60	14.1	109	18.2	67	16.5
		7点	228	13.9	189	13.9	38	13.6	1	20.0	4	9.5	26	15.3	60	14.1	75	12.5	63	15.6
		6点	160	9.8	130	9.6	29	10.4	1	20.0	3	7.1	17	10.0	39	9.2	54	9.0	47	11.6
		5点	318	19.4	264	19.5	54	19.3	0	0.0	9	21.4	27	15.9	89	20.9	113	18.9	80	19.8
		4点	76	4.6	61	4.5	14	5.0	1	20.0	4	9.5	9	5.3	27	6.3	19	3.2	17	4.2
		3点	112	6.8	95	7.0	16	5.7	1	20.0	5	11.9	14	8.2	30	7.0	43	7.2	20	4.9
		2点	93	5.7	78	5.8	15	5.4	0	0.0	3	7.1	11	6.5	25	5.9	37	6.2	17	4.2
		1点	47	2.9	41	3.0	6	2.1	0	0.0	0	0.0	3	1.8	14	3.3	19	3.2	11	2.7
	全く知らない	0点	70	4.3	59	4.4	11	3.9	0	0.0	3	7.1	4	2.4	25	5.9	20	3.3	18	4.4
知識 ²	知っている	737	44.9	588	43.4	146	52.1	3	60.0	14	33.3	89	52.4	178	41.8	288	48.2	168	41.5	
日本におけるサプリメントの分類	聞いたことはあるが、詳しくは知らない	710	43.3	599	44.2	110	39.3	1	20.0	22	52.4	60	35.3	184	43.2	251	42.0	193	47.7	
	知らない	194	11.8	169	12.5	24	8.6	1	20.0	6	14.3	21	12.4	64	15.0	59	9.9	44	10.9	
国外のサプリメントに合法的に栄養成分以外の医薬品が含まれる ³	知っている	681	41.5	544	40.1	133	47.5	4	80.0	13	31.0	86	50.6	166	39.0	257	43.0	159	39.3	
	聞いたことはあるが、詳しくは知らない	700	42.7	588	43.4	112	40.0	0	0.0	21	50.0	60	35.3	178	41.8	260	43.5	181	44.7	
	知らない	260	15.8	224	16.5	35	12.5	1	20.0	8	19.0	24	14.1	82	19.2	81	13.5	65	16.0	
『医薬部外品』について ⁴	知っている	786	47.9	637	47.0	147	52.5	2	40.0	19	45.2	84	49.4	188	44.1	293	49.0	202	49.9	
	聞いたこと、見たことはあるが、内容は知らない	735	44.8	613	45.2	120	42.9	2	40.0	19	45.2	76	44.7	203	47.7	265	44.3	172	42.5	
	知らない	120	7.3	106	7.8	13	4.6	1	20.0	4	9.5	10	5.9	35	8.2	40	6.7	31	7.7	
アンチドーピング教育の導入 ³	意識している	507	30.9	405	29.9	101	36.1	1	20.0	11	26.2	64	37.6	115	27.0	182	30.4	135	33.3	
	意識していない	1134	69.1	951	70.1	179	63.9	4	80.0	31	73.8	106	62.4	311	73.0	416	69.6	270	66.7	
選手の利用時における認証の確認 ⁴	選手が確認して、自分（チームスタッフ）に報告させている	114	6.9	89	6.6	25	8.9	0	0.0	4	9.5	14	8.2	28	6.6	39	6.5	29	7.2	
	自分（チームスタッフ）が確認して、選手に情報を提供している	273	16.6	210	15.5	62	22.1	1	20.0	4	9.5	33	19.4	71	16.7	108	18.1	57	14.1	
	選手に任せている（自分は確認していない）	1116	68.0	951	70.1	163	58.2	2	40.0	32	76.2	107	62.9	297	69.7	397	66.4	283	69.9	
	その他	138	8.4	106	7.8	30	10.7	2	40.0	2	4.8	16	9.4	30	7.0	54	9.0	36	8.9	

1: 「『ドーピング』についてお聞きします。「よく知っている」場合を10点、「全く知らない」場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。」

2: これらの知識を知っていたか。

3: 「指導者としてアンチドーピング教育を選手に導入していますか。」

4: 「現在、あなたの指導している選手が利用するサプリメントを選ぶにあたり、国際的アンチドーピング認証プログラム等を確認していますか。」

表 14-2-1 選手にとってのサプリメントの必要性. 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
選手にサプリメント利用を勧めるか ¹	とても積極的に勧める	10点	53	3.2	42	3.1	11	3.9	0	0.0	2	4.8	9	5.3	19	4.5	17	2.8	6	1.5
		9点	23	1.4	19	1.4	4	1.4	0	0.0	0	0.0	4	2.4	8	1.9	8	1.3	3	0.7
		8点	127	7.7	109	8.0	18	6.4	0	0.0	0	0.0	23	13.5	27	6.3	48	8.0	29	7.2
		7点	167	10.2	151	11.1	15	5.4	1	20.0	3	7.1	21	12.4	40	9.4	58	9.7	45	11.1
		6点	182	11.1	157	11.6	25	8.9	0	0.0	11	26.2	11	6.5	46	10.8	69	11.5	45	11.1
		5点	429	26.1	352	26.0	76	27.1	1	20.0	10	23.8	43	25.3	117	27.5	154	25.8	105	25.9
		4点	87	5.3	69	5.1	18	6.4	0	0.0	1	2.4	10	5.9	25	5.9	37	6.2	14	3.5
		3点	159	9.7	127	9.4	30	10.7	2	40.0	7	16.7	11	6.5	35	8.2	55	9.2	51	12.6
		2点	143	8.7	111	8.2	32	11.4	0	0.0	3	7.1	17	10.0	39	9.2	51	8.5	33	8.1
		1点	76	4.6	63	4.6	13	4.6	0	0.0	2	4.8	7	4.1	19	4.5	27	4.5	21	5.2
	全く勧めない	0点	195	11.9	156	11.5	38	13.6	1	20.0	3	7.1	14	8.2	51	12.0	74	12.4	53	13.1
サプリメントは必要か ²	幼児期	とても必要	10点	9	0.5	5	0.4	4	1.4	0	0.0	0	0.0	3	0.7	5	0.8	1	0.2	
		9点	2	0.1	2	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		8点	8	0.5	7	0.5	1	0.4	0	0.0	1	2.4	2	0.7	2	0.3	0	0.0	0	0.0
		7点	17	1.0	16	1.2	1	0.4	0	0.0	1	2.4	6	3.5	4	0.9	3	0.5	3	0.7
		6点	21	1.3	18	1.3	3	1.1	0	0.0	0	0.0	2	1.2	7	1.6	5	0.8	7	1.7
		5点	107	6.5	89	6.6	17	6.1	1	20.0	1	2.4	21	12.4	32	7.5	33	5.5	20	4.9
		4点	27	1.6	22	1.6	5	1.8	0	0.0	1	2.4	3	1.8	3	0.7	13	2.2	7	1.7
		3点	110	6.7	91	6.7	19	6.8	0	0.0	1	2.4	11	6.5	32	7.5	37	6.2	29	7.2
		2点	115	7.0	96	7.1	19	6.8	0	0.0	3	7.1	11	6.5	30	7.0	37	6.2	34	8.4
		1点	198	12.1	165	12.2	33	11.8	0	0.0	5	11.9	17	10.0	48	11.3	77	12.9	51	12.6
	全く必要ではない	0点	1027	62.6	845	62.3	178	63.6	4	80.0	29	69.0	96	56.5	263	61.7	386	64.5	253	62.5
小学生	とても必要	10点	19	1.2	14	1.0	5	1.8	0	0.0	1	2.4	3	1.8	8	1.9	5	0.8	2	0.5
		9点	3	0.2	3	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.2	1	0.2	0	0.0	0	0.0
		8点	22	1.3	19	1.4	3	1.1	0	0.0	0	0.0	8	4.7	5	1.2	4	0.7	5	1.2
		7点	32	2.0	31	2.3	1	0.4	0	0.0	0	0.0	6	3.5	12	2.8	7	1.2	7	1.7
		6点	50	3.0	43	3.2	6	2.1	1	20.0	0	0.0	5	2.9	10	2.3	21	3.5	14	3.5
		5点	175	10.7	150	11.1	25	8.9	0	0.0	2	4.8	23	13.5	55	12.9	57	9.5	38	9.4
		4点	64	3.9	55	4.1	9	3.2	0	0.0	2	4.8	5	2.9	17	4.0	27	4.5	13	3.2
		3点	174	10.6	143	10.5	31	11.1	0	0.0	3	7.1	19	11.2	47	11.0	57	9.5	48	11.9
		2点	191	11.6	157	11.6	34	12.1	0	0.0	5	11.9	20	11.8	53	12.4	66	11.0	47	11.6
		1点	192	11.7	149	11.0	43	15.4	0	0.0	5	11.9	15	8.8	53	12.4	71	11.9	48	11.9
	全く必要ではない	0点	719	43.8	592	43.7	123	43.9	4	80.0	24	57.1	64	37.6	165	38.7	283	47.3	183	45.2
中学生	とても必要	10点	44	2.7	37	2.7	7	2.5	0	0.0	1	2.4	9	5.3	12	2.8	13	2.2	9	2.2
		9点	14	0.9	12	0.9	2	0.7	0	0.0	0	0.0	2	1.2	4	0.9	3	0.5	5	1.2
		8点	68	4.1	64	4.7	4	1.4	0	0.0	0	0.0	8	4.7	25	5.9	25	4.2	10	2.5
		7点	110	6.7	97	7.2	12	4.3	1	20.0	1	2.4	17	10.0	31	7.3	37	6.2	24	5.9
		6点	115	7.0	100	7.4	15	5.4	0	0.0	4	9.5	8	4.7	28	6.6	45	7.5	30	7.4
		5点	322	19.6	273	20.1	49	17.5	0	0.0	7	16.7	38	22.4	82	19.2	127	21.2	68	16.8
		4点	115	7.0	91	6.7	24	8.6	0	0.0	5	11.9	14	8.2	33	7.7	32	5.4	31	7.7
		3点	214	13.0	168	12.4	46	16.4	0	0.0	3	7.1	15	8.8	67	15.7	80	13.4	49	12.1
		2点	168	10.2	130	9.6	36	12.9	2	40.0	6	14.3	14	8.2	40	9.4	65	10.9	43	10.6
		1点	88	5.4	68	5.0	20	7.1	0	0.0	3	7.1	10	5.9	21	4.9	34	5.7	20	4.9
	全く必要ではない	0点	383	23.3	316	23.3	65	23.2	2	40.0	12	28.6	35	20.6	83	19.5	137	22.9	116	28.6

1: 「あなたは指導者として、選手にサプリメントの利用を勧めますか。『とても積極的に勧める』場合を10点、『全く勧めない』場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。」

2: 「あてはまる年代の選手にとって、サプリメントは必要ですか。指導者の立場で考えてください。『とても必要である』場合を10点、『全く必要ではない』場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。」

表 14-2-1 選手にとってのサプリメントの必要性. 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
幼児期・小学生・中学生の選手に サプリメントが必要であると考え 理由 ³																		
エネルギー補給	442	35.0	371	35.5	70	32.4	1	33.3	12	40.0	55	40.7	129	37.5	157	33.8	89	30.7
足りない栄養素の補給	703	55.6	582	55.7	120	55.6	1	33.3	23	76.7	90	66.7	210	61.0	244	52.5	136	46.9
栄養バランスを整える	487	38.5	425	40.7	62	28.7	0	0.0	13	43.3	57	42.2	127	36.9	169	36.3	121	41.7
偏食への対応	398	31.5	320	30.6	77	35.6	1	33.3	8	26.7	39	28.9	98	28.5	150	32.3	103	35.5
健康維持・増進	151	11.9	130	12.4	21	9.7	0	0.0	7	23.3	18	13.3	40	11.6	51	11.0	35	12.1
健康への不安感の解消	41	3.2	36	3.4	5	2.3	0	0.0	4	13.3	3	2.2	12	3.5	15	3.2	7	2.4
病気・疾病の予防	124	9.8	104	10.0	20	9.3	0	0.0	6	20.0	11	8.1	31	9.0	43	9.2	33	11.4
病気・疾病の治療・改善	68	5.4	58	5.6	10	4.6	0	0.0	7	23.3	6	4.4	22	6.4	20	4.3	13	4.5
ケガの予防	257	20.3	211	20.2	44	20.4	2	66.7	8	26.7	31	23.0	58	16.9	96	20.6	64	22.1
ケガの治療・回復	146	11.6	123	11.8	23	10.6	0	0.0	7	23.3	18	13.3	45	13.1	51	11.0	25	8.6
運動中の疲労の軽減	299	23.7	266	25.5	32	14.8	1	33.3	7	23.3	34	25.2	91	26.5	99	21.3	68	23.4
疲労回復	343	27.1	306	29.3	36	16.7	1	33.3	8	26.7	44	32.6	108	31.4	113	24.3	70	24.1
運動中に失った栄養素のリカ バリー	376	29.7	318	30.4	57	26.4	1	33.3	8	26.7	47	34.8	105	30.5	142	30.5	74	25.5
良好な発育・発達	372	29.4	306	29.3	65	30.1	1	33.3	9	30.0	50	37.0	109	31.7	119	25.6	85	29.3
身長を伸ばす	133	10.5	116	11.1	17	7.9	0	0.0	5	16.7	20	14.8	50	14.5	37	8.0	21	7.2
減量・ダイエット	16	1.3	14	1.3	2	0.9	0	0.0	4	13.3	1	0.7	5	1.5	3	0.6	3	1.0
体重の増量	62	4.9	59	5.6	3	1.4	0	0.0	5	16.7	12	8.9	19	5.5	18	3.9	8	2.8
体重の維持	30	2.4	27	2.6	3	1.4	0	0.0	5	16.7	4	3.0	9	2.6	8	1.7	4	1.4
筋力のアップ	143	11.3	129	12.3	14	6.5	0	0.0	8	26.7	19	14.1	41	11.9	43	9.2	32	11.0
筋力の維持	83	6.6	70	6.7	13	6.0	0	0.0	7	23.3	7	5.2	28	8.1	28	6.0	13	4.5
競技力向上	121	9.6	109	10.4	12	5.6	0	0.0	8	26.7	18	13.3	38	11.0	32	6.9	25	8.6
運動能力の向上	164	13.0	144	13.8	20	9.3	0	0.0	8	26.7	19	14.1	55	16.0	47	10.1	35	12.1
運動能力の維持	104	8.2	93	8.9	11	5.1	0	0.0	9	30.0	12	8.9	33	9.6	27	5.8	23	7.9
パフォーマンスの向上	175	13.8	153	14.6	22	10.2	0	0.0	8	26.7	27	20.0	62	18.0	50	10.8	28	9.7
パフォーマンスの維持	90	7.1	79	7.6	11	5.1	0	0.0	9	30.0	9	6.7	35	10.2	26	5.6	11	3.8
運動時の適切なエネルギーや 栄養素の補給	294	23.3	250	23.9	43	19.9	1	33.3	8	26.7	38	28.1	84	24.4	105	22.6	59	20.3
練習が強化・多い時期のエネ ルギーや栄養素の補給	236	18.7	198	18.9	38	17.6	0	0.0	8	26.7	30	22.2	73	21.2	81	17.4	44	15.2
合宿や遠征時のエネルギーや 栄養素の補給	176	13.9	145	13.9	31	14.4	0	0.0	8	26.7	24	17.8	55	16.0	59	12.7	30	10.3
身体機能を補助・強化	111	8.8	96	9.2	15	6.9	0	0.0	7	23.3	18	13.3	35	10.2	27	5.8	24	8.3
水分補給	589	46.6	498	47.7	90	41.7	1	33.3	13	43.3	51	37.8	145	42.2	230	49.5	150	51.7
摂取不足の不安感を解消	32	2.5	27	2.6	5	2.3	0	0.0	3	10.0	3	2.2	12	3.5	7	1.5	7	2.4
摂取していれば安心感が得ら れる	16	1.3	13	1.2	3	1.4	0	0.0	3	10.0	1	0.7	5	1.5	4	0.9	3	1.0
簡単に欲しい成分が摂取でき る	32	2.5	25	2.4	6	2.8	1	33.3	2	6.7	5	3.7	8	2.3	10	2.2	7	2.4
食事よりも安価に栄養摂取で きる	12	0.9	10	1.0	2	0.9	0	0.0	1	3.3	3	2.2	3	0.9	4	0.9	1	0.3
食事よりも簡便に栄養摂取で きる	37	2.9	30	2.9	6	2.8	1	33.3	2	6.7	10	7.4	9	2.6	10	2.2	6	2.1
美容	2	0.2	2	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.3	0	0.0	1	0.3
アンチエイジング	6	0.5	5	0.5	1	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.6	2	0.4	2	0.7
その他	19	1.5	13	1.2	5	2.3	1	33.3	0	0.0	4	3.0	5	1.5	7	1.5	3	1.0

3: 2 のうち幼児期・小学生・中学生の全てにおいて「全く必要でない」を選択したものの以外が回答。「幼児期・小学生・中学生の年代の選手にとってサプリメントが『必要』と考える理由として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 14-2-1 選手にとってのサプリメントの必要性. 指導者 (続き)

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
サプリメントは必要か ⁴																				
高校生	とても必要	10点	147	9.0	132	9.7	15	5.4	0	0.0	2	4.8	21	12.4	42	9.9	62	10.4	20	4.9
		9点	68	4.1	59	4.4	9	3.2	0	0.0	0	0.0	9	5.3	23	5.4	24	4.0	12	3.0
		8点	240	14.6	208	15.3	32	11.4	0	0.0	6	14.3	32	18.8	57	13.4	86	14.4	59	14.6
		7点	239	14.6	212	15.6	26	9.3	1	20.0	8	19.0	20	11.8	66	15.5	89	14.9	56	13.8
		6点	166	10.1	131	9.7	35	12.5	0	0.0	7	16.7	16	9.4	46	10.8	48	8.0	49	12.1
		5点	312	19.0	252	18.6	58	20.7	2	40.0	7	16.7	31	18.2	82	19.2	123	20.6	69	17.0
		4点	81	4.9	62	4.6	19	6.8	0	0.0	5	11.9	7	4.1	22	5.2	30	5.0	17	4.2
		3点	145	8.8	110	8.1	33	11.8	2	40.0	4	9.5	15	8.8	35	8.2	45	7.5	46	11.4
		2点	81	4.9	57	4.2	24	8.6	0	0.0	1	2.4	8	4.7	19	4.5	34	5.7	19	4.7
		1点	33	2.0	26	1.9	7	2.5	0	0.0	0	0.0	2	1.2	9	2.1	12	2.0	10	2.5
	全く必要ではない	0点	129	7.9	107	7.9	22	7.9	0	0.0	2	4.8	9	5.3	25	5.9	45	7.5	48	11.9
学生時代																				
	とても必要	10点	239	14.6	214	15.8	25	8.9	0	0.0	5	11.9	40	23.5	71	16.7	88	14.7	35	8.6
		9点	110	6.7	96	7.1	14	5.0	0	0.0	0	0.0	8	4.7	32	7.5	45	7.5	25	6.2
		8点	324	19.7	281	20.7	42	15.0	1	20.0	10	23.8	30	17.6	75	17.6	121	20.2	88	21.7
		7点	264	16.1	218	16.1	45	16.1	1	20.0	9	21.4	18	10.6	74	17.4	105	17.6	58	14.3
		6点	130	7.9	98	7.2	32	11.4	0	0.0	7	16.7	12	7.1	33	7.7	42	7.0	36	8.9
		5点	278	16.9	222	16.4	54	19.3	2	40.0	7	16.7	37	21.8	75	17.6	88	14.7	71	17.5
		4点	58	3.5	44	3.2	13	4.6	1	20.0	2	4.8	2	1.2	15	3.5	24	4.0	15	3.7
		3点	80	4.9	58	4.3	22	7.9	0	0.0	0	0.0	9	5.3	15	3.5	30	5.0	26	6.4
		2点	56	3.4	43	3.2	13	4.6	0	0.0	0	0.0	6	3.5	15	3.5	21	3.5	14	3.5
		1点	17	1.0	13	1.0	4	1.4	0	0.0	0	0.0	1	0.6	3	0.7	7	1.2	6	1.5
	全く必要ではない	0点	85	5.2	68	5.0	17	6.1	0	0.0	2	4.8	7	4.1	18	4.2	27	4.5	31	7.7
プロ・社会人																				
	とても必要	10点	481	29.3	427	31.5	54	19.3	0	0.0	14	33.3	56	32.9	139	32.6	178	29.8	94	23.2
		9点	162	9.9	141	10.4	20	7.1	1	20.0	2	4.8	17	10.0	31	7.3	64	10.7	48	11.9
		8点	326	19.9	258	19.0	67	23.9	1	20.0	10	23.8	29	17.1	88	20.7	119	19.9	80	19.8
		7点	193	11.8	147	10.8	45	16.1	1	20.0	5	11.9	17	10.0	54	12.7	67	11.2	50	12.3
		6点	95	5.8	77	5.7	18	6.4	0	0.0	4	9.5	8	4.7	20	4.7	31	5.2	32	7.9
		5点	220	13.4	183	13.5	35	12.5	2	40.0	5	11.9	26	15.3	53	12.4	78	13.0	58	14.3
		4点	24	1.5	19	1.4	5	1.8	0	0.0	0	0.0	2	1.2	4	0.9	13	2.2	5	1.2
		3点	44	2.7	30	2.2	14	5.0	0	0.0	1	2.4	7	4.1	13	3.1	14	2.3	9	2.2
		2点	29	1.8	21	1.5	8	2.9	0	0.0	0	0.0	2	1.2	9	2.1	9	1.5	9	2.2
		1点	13	0.8	11	0.8	2	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6	2	0.5	5	0.8	5	1.2
	全く必要ではない	0点	54	3.3	42	3.1	12	4.3	0	0.0	1	2.4	5	2.9	13	3.1	20	3.3	15	3.7

4. 「あてはまる年代の選手にとって、サプリメントは必要ですか。指導者の立場で考えてください。『とても必要である』場合を10点、『全く必要ではない』場合を0点として、あてはまる場所を選んでください。」

表 14-2-1 選手にとってのサプリメントの必要性. 指導者 (続き)

	指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)	
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)
高校生・学生時代・社会人・プロの選手にサプリメントが必要であると考える理由 ⁵																		
エネルギー補給	1013	63.7	855	65.0	155	57.6	3	60.0	27	65.9	108	65.5	269	65.1	371	64.0	238	60.9
足りない栄養素の補給	1069	67.2	872	66.3	192	71.4	5	100.0	31	75.6	133	80.6	293	70.9	385	66.4	227	58.1
栄養バランスを整える	844	53.1	708	53.8	132	49.1	4	80.0	20	48.8	99	60.0	223	54.0	308	53.1	194	49.6
偏食への対応	317	19.9	256	19.5	60	22.3	1	20.0	10	24.4	41	24.8	91	22.0	111	19.1	64	16.4
健康維持・増進	408	25.7	348	26.4	59	21.9	1	20.0	10	24.4	46	27.9	105	25.4	145	25.0	102	26.1
健康への不安感の解消	126	7.9	105	8.0	20	7.4	1	20.0	6	14.6	16	9.7	33	8.0	37	6.4	34	8.7
病気・疾病の予防	283	17.8	237	18.0	44	16.4	2	40.0	8	19.5	31	18.8	65	15.7	99	17.1	80	20.5
病気・疾病の治療・改善	180	11.3	150	11.4	29	10.8	1	20.0	5	12.2	18	10.9	48	11.6	65	11.2	44	11.3
ケガの予防	665	41.8	556	42.2	105	39.0	4	80.0	17	41.5	70	42.4	170	41.2	255	44.0	153	39.1
ケガの治療・回復	531	33.4	432	32.8	97	36.1	2	40.0	12	29.3	61	37.0	150	36.3	205	35.3	103	26.3
運動中の疲労の軽減	878	55.2	734	55.8	142	52.8	2	40.0	21	51.2	99	60.0	241	58.4	316	54.5	201	51.4
疲労回復	1027	64.6	858	65.2	166	61.7	3	60.0	26	63.4	113	68.5	281	68.0	381	65.7	226	57.8
運動中に失った栄養素のリカバリ	900	56.6	749	56.9	148	55.0	3	60.0	20	48.8	106	64.2	240	58.1	338	58.3	196	50.1
良好な発育・発達	167	10.5	144	10.9	23	8.6	0	0.0	6	14.6	20	12.1	49	11.9	51	8.8	41	10.5
身長を伸ばす	52	3.3	49	3.7	3	1.1	0	0.0	3	7.3	5	3.0	17	4.1	17	2.9	10	2.6
減量・ダイエット	84	5.3	72	5.5	12	4.5	0	0.0	6	14.6	16	9.7	26	6.3	23	4.0	13	3.3
体重の増量	184	11.6	159	12.1	25	9.3	0	0.0	11	26.8	36	21.8	58	14.0	58	10.0	21	5.4
体重の維持	205	12.9	178	13.5	27	10.0	0	0.0	9	22.0	38	23.0	64	15.5	64	11.0	30	7.7
筋力のアップ	663	41.7	561	42.6	99	36.8	3	60.0	20	48.8	85	51.5	189	45.8	236	40.7	133	34.0
筋力の維持	547	34.4	462	35.1	82	30.5	3	60.0	17	41.5	71	43.0	143	34.6	206	35.5	110	28.1
競技力向上	549	34.5	464	35.3	82	30.5	3	60.0	19	46.3	71	43.0	165	40.0	180	31.0	114	29.2
運動能力の向上	531	33.4	461	35.0	68	25.3	2	40.0	14	34.1	61	37.0	164	39.7	179	30.9	113	28.9
運動能力の維持	432	27.2	380	28.9	50	18.6	2	40.0	15	36.6	51	30.9	136	32.9	143	24.7	87	22.3
パフォーマンスの向上	653	41.1	551	41.9	100	37.2	2	40.0	19	46.3	82	49.7	188	45.5	232	40.0	132	33.8
パフォーマンスの維持	492	30.9	413	31.4	76	28.3	3	60.0	16	39.0	59	35.8	153	37.0	173	29.8	91	23.3
運動時の適切なエネルギーや栄養素の補給	691	43.5	559	42.5	130	48.3	2	40.0	15	36.6	89	53.9	183	44.3	256	44.1	148	37.9
練習が強化・多い時期のエネルギーや栄養素の補給	657	41.3	526	40.0	129	48.0	2	40.0	14	34.1	90	54.5	184	44.6	238	41.0	131	33.5
合宿や遠征時のエネルギーや栄養素の補給	522	32.8	415	31.5	106	39.4	1	20.0	14	34.1	72	43.6	152	36.8	182	31.4	102	26.1
身体機能を補助・強化	344	21.6	271	20.6	71	26.4	2	40.0	10	24.4	48	29.1	107	25.9	119	20.5	60	15.3
水分補給	825	51.9	687	52.2	136	50.6	2	40.0	15	36.6	81	49.1	217	52.5	306	52.8	206	52.7
摂取不足の不安感を解消	98	6.2	77	5.9	21	7.8	0	0.0	4	9.8	15	9.1	27	6.5	28	4.8	24	6.1
摂取していれば安心感が得られる	55	3.5	43	3.3	12	4.5	0	0.0	4	9.8	10	6.1	16	3.9	15	2.6	10	2.6
簡単に欲しい成分が摂取できる	107	6.7	84	6.4	22	8.2	1	20.0	4	9.8	17	10.3	29	7.0	31	5.3	26	6.6
食事よりも安価に栄養摂取できる	45	2.8	38	2.9	7	2.6	0	0.0	3	7.3	7	4.2	14	3.4	13	2.2	8	2.0
食事よりも簡便に栄養摂取できる	106	6.7	82	6.2	23	8.6	1	20.0	4	9.8	23	13.9	29	7.0	31	5.3	19	4.9
美容	26	1.6	21	1.6	5	1.9	0	0.0	2	4.9	6	3.6	6	1.5	7	1.2	5	1.3
アンチエイジング	49	3.1	40	3.0	9	3.3	0	0.0	2	4.9	6	3.6	9	2.2	21	3.6	11	2.8
その他	10	0.6	6	0.5	3	1.1	1	20.0	1	2.4	2	1.2	3	0.7	3	0.5	1	0.3

5: 4 のうち高校生・学生時代・プロ・社会人の全てにおいて「全く必要でない」を選択したもの以外が回答。「高校生・学生時代・社会人・プロの年代の選手にとってサプリメントが『必要』と考える理由として、あてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

表 14-2-1 選手にとってのサプリメントの必要性. 指導者 (続き)

	指導者(N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代(N=42)		30代(N=170)		40代(N=426)		50代(N=598)		60代(N=405)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
選手のサプリメント使用状況を把握しているか ⁶																			
選手全員のサプリメント使用状況を把握している	128	7.8	99	7.3	29	10.4	0	0.0	2	4.8	27	15.9	28	6.6	46	7.7	25	6.2	
一部の選手のサプリメント使用状況を把握している	417	25.4	337	24.9	79	28.2	1	20.0	14	33.3	42	24.7	115	27.0	156	26.1	90	22.2	
選手のサプリメント使用状況を把握していない	1096	66.8	920	67.8	172	61.4	4	80.0	26	61.9	101	59.4	283	66.4	396	66.2	290	71.6	
選手のサプリメント利用を判断する際に確認する必要がある事項 ⁷																			
食事や栄養素摂取状況を把握する必要がある	はい	1289	78.5	1063	78.4	221	78.9	5	100.0	35	83.3	145	85.3	322	75.6	475	79.4	312	77.0
	いいえ	352	21.5	293	21.6	59	21.1	0	0.0	7	16.7	25	14.7	104	24.4	123	20.6	93	23.0
エネルギーや栄養素の摂取量の目標量を明確にする必要がある	はい	1167	71.1	959	70.7	204	72.9	4	80.0	33	78.6	134	78.8	293	68.8	427	71.4	280	69.1
	いいえ	474	28.9	397	29.3	76	27.1	1	20.0	9	21.4	36	21.2	133	31.2	171	28.6	125	30.9
専門職に確認する必要がある	はい	987	60.1	810	59.7	174	62.1	3	60.0	23	54.8	111	65.3	260	61.0	360	60.2	233	57.5
	いいえ	654	39.9	546	40.3	106	37.9	2	40.0	19	45.2	59	34.7	166	39.0	238	39.8	172	42.5
エビデンスを確認する必要がある	はい	1119	68.2	926	68.3	190	67.9	3	60.0	28	66.7	119	70.0	292	68.5	413	69.1	267	65.9
	いいえ	522	31.8	430	31.7	90	32.1	2	40.0	14	33.3	51	30.0	134	31.5	185	30.9	138	34.1
選手がサプリメントを選ぶ際に確認する事項 ⁸																			
摂るべき栄養素を明確にする必要がある	はい	1384	84.3	1134	83.6	245	87.5	5	100.0	37	88.1	156	91.8	357	83.8	505	84.4	329	81.2
	いいえ	257	15.7	222	16.4	35	12.5	0	0.0	5	11.9	14	8.2	69	16.2	93	15.6	76	18.8
含まれる成分を全て把握する必要がある	はい	1175	71.6	956	70.5	215	76.8	4	80.0	29	69.0	129	75.9	290	68.1	438	73.2	289	71.4
	いいえ	466	28.4	400	29.5	65	23.2	1	20.0	13	31.0	41	24.1	136	31.9	160	26.8	116	28.6
含まれる成分の役割を確認する必要がある	はい	1382	84.2	1135	83.7	242	86.4	5	100.0	36	85.7	156	91.8	353	82.9	508	84.9	329	81.2
	いいえ	259	15.8	221	16.3	38	13.6	0	0.0	6	14.3	14	8.2	73	17.1	90	15.1	76	18.8
含まれる成分の量を把握する必要がある	はい	1270	77.4	1041	76.8	224	80.0	5	100.0	33	78.6	146	85.9	318	74.6	462	77.3	311	76.8
	いいえ	371	22.6	315	23.2	56	20.0	0	0.0	9	21.4	24	14.1	108	25.4	136	22.7	94	23.2
選手がサプリメントを利用する際に不安を感じる事項 ⁹																			
利用の可否を自己判断すること	はい	1111	67.7	882	65.0	227	81.1	2	40.0	33	78.6	108	63.5	263	61.7	405	67.7	302	74.6
	いいえ	530	32.3	474	35.0	53	18.9	3	60.0	9	21.4	62	36.5	163	38.3	193	32.3	103	25.4
製品選択について自己判断すること	はい	1144	69.7	910	67.1	231	82.5	3	60.0	31	73.8	109	64.1	276	64.8	421	70.4	307	75.8
	いいえ	497	30.3	446	32.9	49	17.5	2	40.0	11	26.2	61	35.9	150	35.2	177	29.6	98	24.2
食事状況を把握せずにサプリメントを利用すること	はい	1313	80.0	1059	78.1	251	89.6	3	60.0	37	88.1	144	84.7	331	77.7	474	79.3	327	80.7
	いいえ	328	20.0	297	21.9	29	10.4	2	40.0	5	11.9	26	15.3	95	22.3	124	20.7	78	19.3
栄養素の過剰摂取	はい	1345	82.0	1098	81.0	243	86.8	4	80.0	37	88.1	141	82.9	346	81.2	489	81.8	332	82.0
	いいえ	296	18.0	258	19.0	37	13.2	1	20.0	5	11.9	29	17.1	80	18.8	109	18.2	73	18.0
サプリメントの誤利用	はい	1443	87.9	1174	86.6	265	94.6	4	80.0	40	95.2	154	90.6	368	86.4	519	86.8	362	89.4
	いいえ	198	12.1	182	13.4	15	5.4	1	20.0	2	4.8	16	9.4	58	13.6	79	13.2	43	10.6
専門職に未確認で利用すること	はい	1070	65.2	860	63.4	207	73.9	3	60.0	26	61.9	93	54.7	252	59.2	410	68.6	289	71.4
	いいえ	571	34.8	496	36.6	73	26.1	2	40.0	16	38.1	77	45.3	174	40.8	188	31.4	116	28.6

6: 「現在あなたは、指導する選手のサプリメント使用状況を把握していますか。」

7: 「あなたの指導する選手がサプリメントの利用を判断する際、以下の項目について確認する必要がありますか。」

8: 「あなたの指導する選手がサプリメントの利用を選ぶ際、以下の項目について確認する必要がありますか。」

9: 「あなたの指導する選手がサプリメントの利用するとき、以下の項目について『不安』を感じますか。」

表 14-2-2 選手にとってのサプリメント教育の必要性. 指導者

		指導者 (N=1641)		男性 (N=1356)		女性 (N=280)		その他 (N=5)		20代 (N=42)		30代 (N=170)		40代 (N=426)		50代 (N=598)		60代 (N=405)		
		人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
必要性 ¹	とても必要	10点	501	30.5	395	29.1	105	37.5	1	20.0	12	28.6	61	35.9	137	32.2	192	32.1	99	24.4
		9点	110	6.7	87	6.4	23	8.2	0	0.0	4	9.5	12	7.1	23	5.4	38	6.4	33	8.1
		8点	322	19.6	276	20.4	45	16.1	1	20.0	8	19.0	31	18.2	71	16.7	122	20.4	90	22.2
		7点	202	12.3	180	13.3	21	7.5	1	20.0	6	14.3	26	15.3	38	8.9	78	13.0	54	13.3
		6点	101	6.2	81	6.0	20	7.1	0	0.0	3	7.1	7	4.1	26	6.1	33	5.5	32	7.9
		5点	240	14.6	203	15.0	36	12.9	1	20.0	4	9.5	17	10.0	86	20.2	77	12.9	56	13.8
		4点	43	2.6	37	2.7	5	1.8	1	20.0	1	2.4	4	2.4	12	2.8	15	2.5	11	2.7
		3点	54	3.3	42	3.1	12	4.3	0	0.0	3	7.1	7	4.1	17	4.0	17	2.8	10	2.5
		2点	29	1.8	24	1.8	5	1.8	0	0.0	0	0.0	1	0.6	7	1.6	10	1.7	11	2.7
		1点	11	0.7	8	0.6	3	1.1	0	0.0	0	0.0	2	1.2	2	0.5	3	0.5	4	1.0
	全く必要ない	0点	28	1.7	23	1.7	5	1.8	0	0.0	1	2.4	2	1.2	7	1.6	13	2.2	5	1.2
必要な教育内容 ²	サプリメントとは何か	1292	80.1	1080	81.0	208	75.6	4	80.0	33	80.5	143	85.1	311	74.2	483	82.6	322	80.5	
	サプリメントを必要とする対象者	1081	67.0	890	66.8	188	68.4	3	60.0	29	70.7	124	73.8	279	66.6	404	69.1	245	61.3	
	サプリメントを必要とする状況(利用目的)	1351	83.8	1113	83.5	234	85.1	4	80.0	32	78.0	141	83.9	340	81.1	500	85.5	338	84.5	
	種類	856	53.1	711	53.3	142	51.6	3	60.0	25	61.0	97	57.7	224	53.5	314	53.7	196	49.0	
	サプリメントの役割・効果	1302	80.7	1078	80.9	219	79.6	5	100.0	32	78.0	136	81.0	327	78.0	489	83.6	318	79.5	
	安全性	1200	74.4	981	73.6	215	78.2	4	80.0	26	63.4	120	71.4	305	72.8	447	76.4	302	75.5	
	ドーピングとサプリメントの関係について	1087	67.4	881	66.1	202	73.5	4	80.0	29	70.7	126	75.0	286	68.3	409	69.9	237	59.3	
	利用の可否を判断する知識	806	50.0	652	48.9	151	54.9	3	60.0	19	46.3	101	60.1	199	47.5	297	50.8	190	47.5	
	情報源	437	27.1	336	25.2	98	35.6	3	60.0	17	41.5	66	39.3	116	27.7	147	25.1	91	22.8	
	選択方法	589	36.5	474	35.6	112	40.7	3	60.0	17	41.5	84	50.0	155	37.0	210	35.9	123	30.8	
	摂取方法	723	44.8	588	44.1	132	48.0	3	60.0	17	41.5	88	52.4	196	46.8	257	43.9	165	41.3	
	相談可能な人・場所	572	35.5	444	33.3	125	45.5	3	60.0	14	34.1	83	49.4	143	34.1	198	33.8	134	33.5	
その他	5	0.3	5	0.4	0	0.0	0	0.0	2	4.9	0	0.0	1	0.2	1	0.2	1	0.2		

1: 「サプリメントを利用するにあたって、サプリメントに関する教育は必要だと考えますか」

2: 1のうち0点以外が回答。「サプリメントを利用するにあたって、必要だと考える教育としてあてはまるものを全て選んでください。」(複数回答)

4. 謝辞

本研究にあたり、調査にご協力いただいた JSPO 公認スポーツ指導者の皆様、アスリートの皆様、その他全ての皆様に深く感謝いたします。