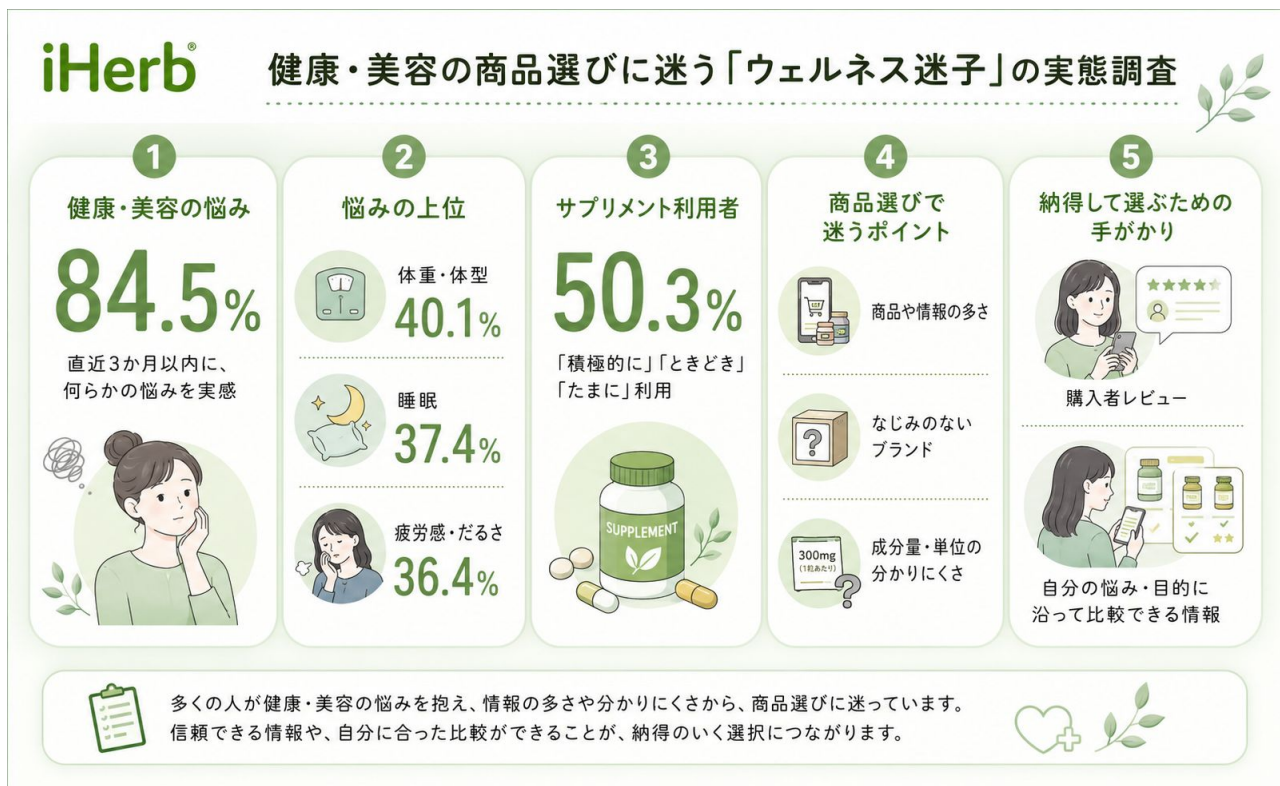


健康・美容の商品選びに迷う「ウェルネス迷子」の実態

ウェルネスECプラットフォームのiHerb、
5,697人への事前アンケートと、ユーザー・非ユーザーへのグループインタビューを実施

iHerb（本社：米国カリフォルニア州、CEO：イマン・ザビヒ、以下：iHerb、日本語名：アイハーブ）は、健康・美容に関する悩みや商品選びの実態を把握するため、グループインタビュー参加応募者5,697人への事前アンケートと、iHerbユーザー・非ユーザーへのグループインタビューを実施しました。

事前アンケートでは、回答者の84.5%が何らかの健康・美容の悩みを感じていました。一方、グループインタビューでは、商品や情報の多さなどから「自分に合うものを選びきれない」と感じる声も聞かれました。本リリースでは、こうした状態を「ウェルネス迷子」と表現し、健康・美容の悩みと商品選びについての調査結果を紹介します。



※画像は生成AIを使用して作成したイメージです。

■ 調査結果サマリー

- 84.5%の人が、直近3か月以内に何らかの健康・美容の悩みを実感
- 悩みの上位は「体重・体型」40.1%、「睡眠」37.4%、「疲労感・だるさ」36.4%
- サプリメントを「積極的に」「ときどき」「たまに」利用している回答者は、合計50.3%
- 商品や情報の多さ、なじみのないブランド、成分量・単位の分かりにくさが商品選びの迷いにつながる様子も
- 購入者レビューや、自分の悩み・目的に沿って商品を比較できる情報が、納得して選ぶための手がかりに

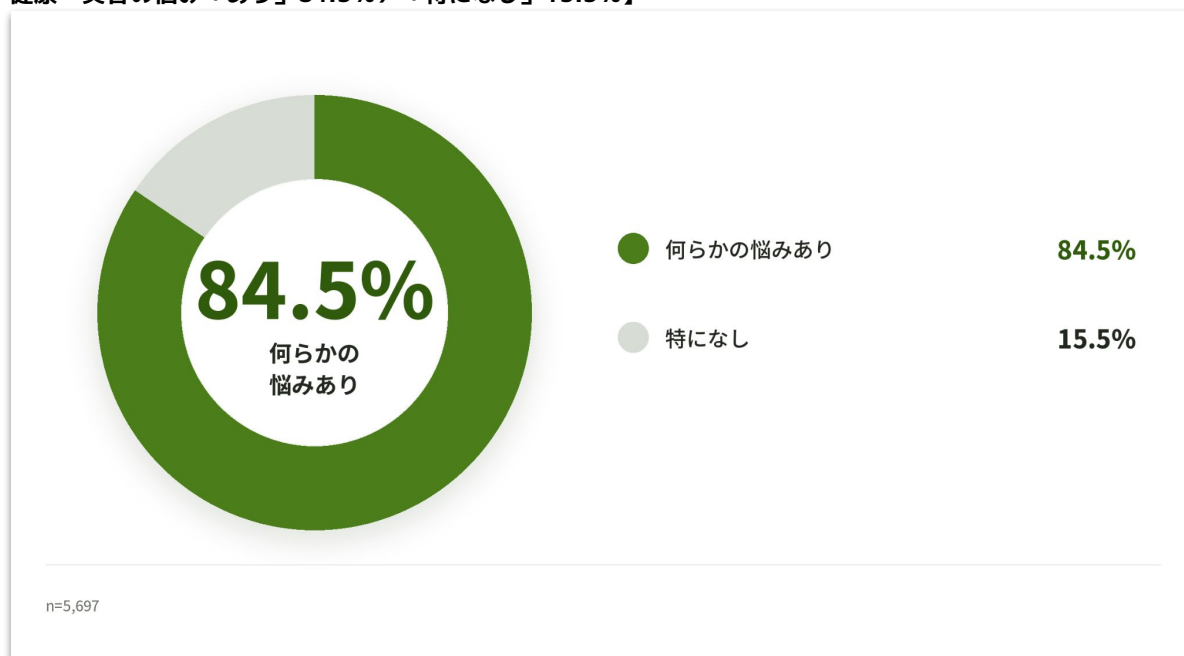
■ 調査結果

1. 回答者の84.5%が、何らかの健康・美容の悩みを実感

「直近3か月以内に、困っている／改善したいと感じた健康・美容の悩み」を尋ねたところ、「特になし」と回答した人は15.5%にとどまり、84.5%が何らかの悩みを挙げました。

健康・美容に関する悩みは、一部の特定領域に限らず、体型、睡眠、疲労感、肌、ストレスなど、日常生活に関わる幅広い領域に及んでいることがうかがえます。

【図1：健康・美容の悩み「あり」84.5%／「特になし」15.5%】

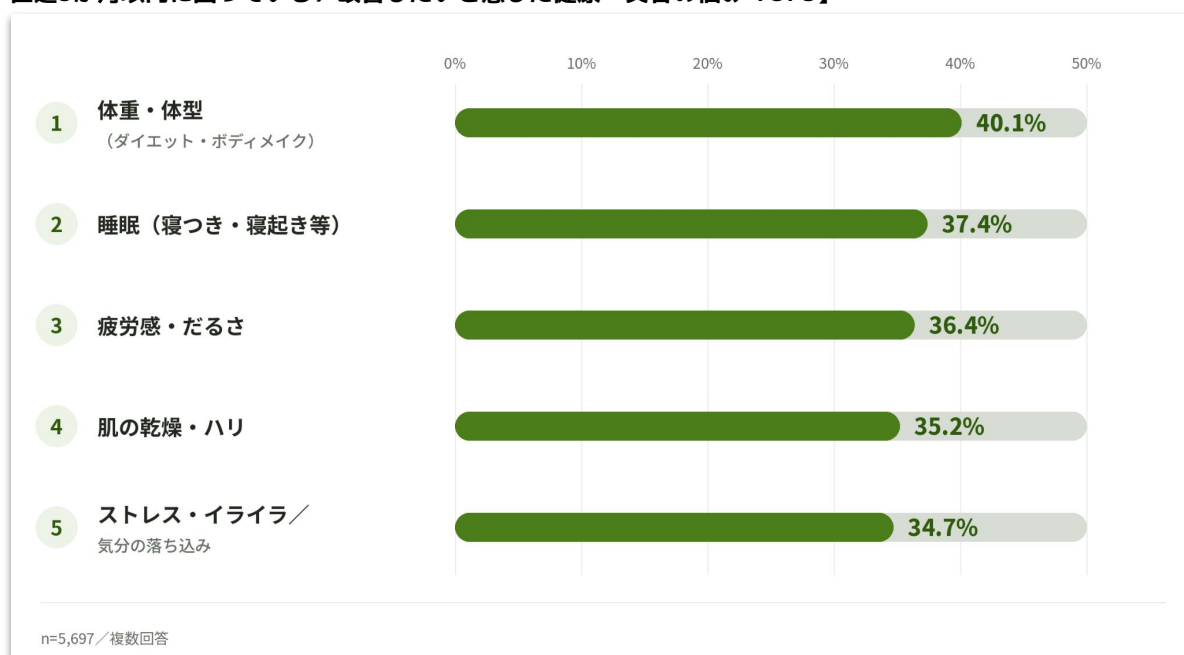


2. 最多は「体重・体型」40.1%。「睡眠」「疲労感・だるさ」が続く

具体的な悩みでは、「体重／体型（ダイエット・ボディメイク）」が40.1%で最多となりました。次いで、「睡眠（寝つき・寝起き等）」37.4%、「疲労感／だるさ」36.4%、「肌の乾燥／ハリ」35.2%、「ストレス・イライラ／気分の落ち込み」34.7%となりました。

見た目に関する悩みに加え、睡眠や疲労感、ストレスなど、日々の過ごしやすさや心身のコンディションに関わる悩みも上位に挙がっています。

【図2：直近3か月以内に困っている／改善したいと感じた健康・美容の悩み TOP5】



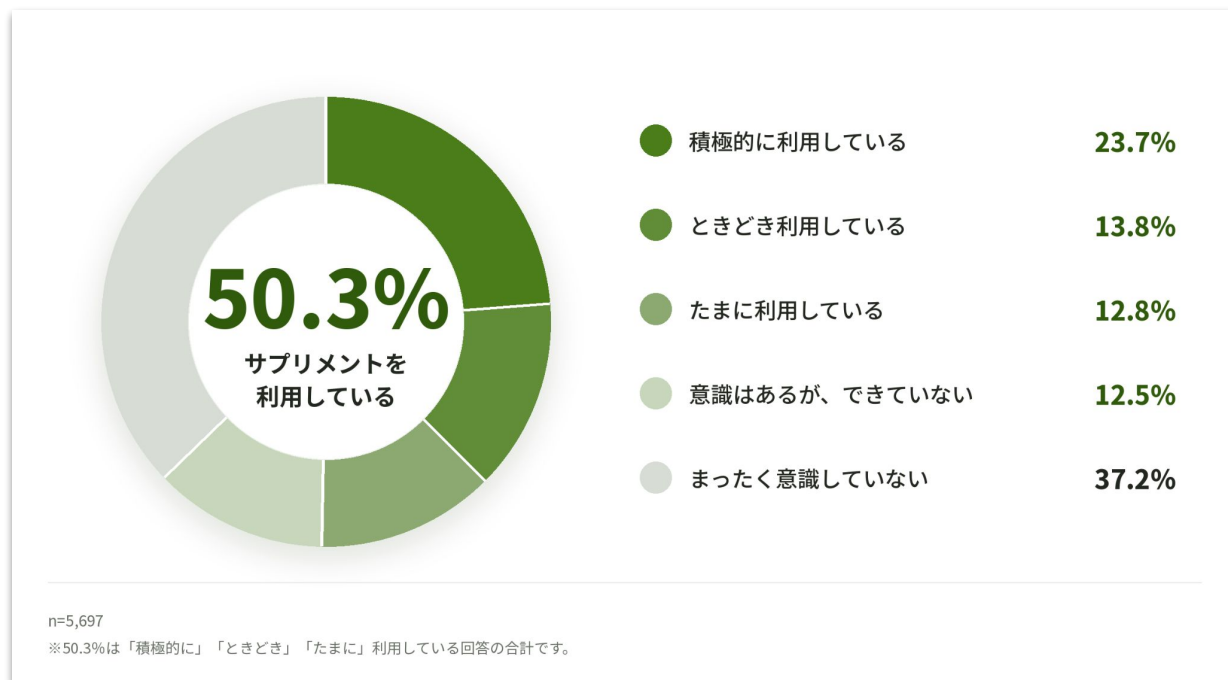
■ 調査結果

3. サプリメントを生活に取り入れている回答者は約半数の50.3%

直近1か月のサプリメント利用状況を尋ねたところ、「積極的に利用している」23.7%、「ときどき利用している」13.8%、「たまに利用している」12.8%となり、合計で約半数がサプリメントを生活に取り入れていました。

一方、「意識はあるが、できていない」は12.5%、「まったく意識していない」は37.2%でした。健康・美容に関する悩みが広く見られる一方、サプリメントの利用状況には違いがあることが分かります。

【図3：直近1か月のサプリメント利用状況】



4. 健康・美容への関心があっても、商品選びでは「ウェルネス迷子」に

グループインタビューでは、健康・美容を意識するきっかけとして、見た目や体調の変化、健康診断の結果、年齢や生活環境の変化などが挙げられました。

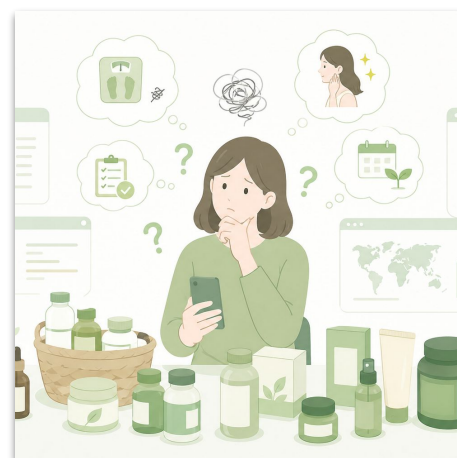
一方、実際に商品を選ぶ段階では、選択肢や情報の多さが、かえって比較や判断を難しくする場合があることも見えてきました。

<参加者の声>

- 「商品が多く、何を基準に比較すればよいかわからない」
- 「自分の悩みに合う成分や商品を見つけるのが難しい」
- 「なじみのない海外ブランドは、自分に合う商品か判断しにくい」
- 「成分量や単位が国内商品と異なり、どの程度の商品を選べばよいかわかる」
- 「評価が高い商品でも、自分に合うかどうかまではわからない」

こうした迷いから、健康・美容への関心がありながら、自分に合う商品を選びきれない「ウェルネス迷子」になる様子が見られました。

※グループインタビューでの発言要旨を整理して掲載しています。



※画像は生成AIを使用して作成したイメージです。

■ 調査結果

5. 「自分に近い人の声」や分かりやすい商品情報が、選ぶための手がかりに

グループインタビューでは、商品を選ぶ際、価格や評価点だけでなく、自分と近い年代、生活環境、悩みを持つ人のレビューを確認するという声も聞かれました。

同じ商品でも、利用する人の目的や悩み、ライフスタイルによって、重視するポイントは異なります。そのため、単に評価の高さを見るのではなく、「自分と近い条件の人がどのように商品を選び、使用しているか」を判断材料にしている様子が見られました。

また、納得して商品を選ぶための情報として、次のような要素が重視されていました。

- 自分の悩みや目的に沿って商品を絞り込めること
- 成分や用途が分かりやすく説明されていること
- 商品同士の違いを比較できること
- 実際に商品を購入した人のレビューを確認できること
- 自分と近い悩みや目的を持つ人の体験を参考にできること

豊富な選択肢があることに加え、自分の目的に沿って商品を理解し、比較するための手がかりが、商品選びにおける安心感や納得感につながっていることがうかがえます。

※本リリースに掲載する事前アンケートは、グループインタビュー参加者の募集・選定を目的に実施したものです。数値は、グループインタビューへの参加に応募し、所定の調査条件に合致した5,697人の回答に基づくものであり、日本の生活者全体を代表するものではありません。また、グループインタビューで得られた内容は、参加者の発言から見えた傾向として紹介しています。

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

※複数回答の設問を含みます。

■ 「ウェルネス迷子」を減らし、納得して選べる体験へ

今回の事前アンケートとグループインタビューを通じて、健康・美容に関する悩みが、体型や肌といった外見だけでなく、睡眠、疲労感、ストレスなど、日々のコンディションに関わる領域にも及んでいることが分かりました。

また、健康・美容への関心を持ち、商品を検討していても、商品や情報の多さから、自分に合うものを選びきれない「ウェルネス迷子」になる場合があることも見えてきました。

生活者が自分に合う商品を選ぶためには、幅広い選択肢を提供するだけでなく、悩みや目的に沿って商品を理解し、比較するための手がかりを整えることが重要だと考えられます。

iHerbは1996年に米国カリフォルニアで創業し、以来30年にわたり、サプリメント、コスメ、食品、日用品など、世界各国のウェルネス商品をオンラインで届けてきました。現在は、カテゴリーやキーワードに加え、ブランド、成分などで商品を絞り込み、人気順、評価、価格などで比較できる環境を整えています。また、実際に商品を購入した利用者によるレビューも、商品選びの判断材料として提供しています。

これまでの30年、iHerbは世界の幅広い選択肢を生活者に届けることに取り組んできました。今回の事前アンケートとグループインタビューで得られた声も踏まえ、これからも、一人ひとりが目的やライフスタイルに合った商品を納得して選べるショッピング体験を目指してまいります。

30周年特設サイト <https://jp.iherb.com/c/anniversary/store>

■ 調査概要

事前アンケート

調査目的	: グループインタビュー参加者の募集・選定、および健康・美容に関する意識・行動の把握
調査期間	: 2026年2月13日（金）～3月2日（月）
調査方法	: インターネットリサーチ
調査対象	: 埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県在住の20～49歳を中心とする調査モニターのうち、グループインタビューへの参加に応募し、所定の調査条件に合致した人
有効回答数	: 5,697人（本リリース掲載設問の回答者数）
調査委託先	: QO株式会社

グループインタビュー（FGI）

実施期間	: 2026年3月13日（金）～3月15日（日）
実施方法	: 会場でのグループインタビュー
対象者	: iHerbユーザーおよび非ユーザーの男女
参加人数	: 42名
調査委託先	: QO株式会社

■ iHerbについて

iHerbは、健康と幸福、ウェルネスを届けるeコマースプラットフォームとして、プライベートブランドを含む1,800以上のブランド、5万点以上の商品を展開しています。1996年の創業以来、世界各国のサプリメント、コスメ、食品、日用品などを取り扱い、現在では180以上の国で年間1,500万人のお客様にご利用いただいています。

特に日本では、国内では手に入りにくい商品やiHerbでしか購入できない商品を含む豊富な選択肢と、日々のセルフケアに取り入れやすい続けやすい価格が支持されています。また、自社品質検証プログラム「iTested」による成分分析結果の公開や、購入者のみが投稿できる5,300万件以上のレビューなど、品質への信頼につながる透明性の高い情報提供にも取り組んでいます。

世界中の商品との新しい出会い、続けやすさ、品質への信頼を大切にしながら、お客様一人ひとりの目的やライフスタイルに合ったウェルネスの選択肢を、便利な購入体験とともに提供しています。

<https://www.iherb.com/>

iHerbの商品は海外からの個人輸入となります。ご購入の際には、以下の点にご注意ください。

* 為替の影響により、価格は変動する可能性があります。

* 掲載時に商品が在庫切れとなっている場合がありますが、あらかじめご了承ください。なお、在庫切れの場合は、在庫の連絡通知設定が可能です。

< 商品の成分について >

iHerbで取り扱う商品には、各国で規制されている成分やアレルギーの原因となる成分が含まれる場合があります。ご購入前に必ず商品ページに記載されている成分情報をご確認いただき、適切な判断をお願いいたします。商品の使用に関する最終的な判断は、お客様ご自身の責任となります。

■ iHerb公式ショップ <https://jp.iherb.com/>

下記の二次元バーコードよりアプリをダウンロードできます。（iOS／Android 可）

■ iHerb日本公式SNSアカウント

Instagram	: https://www.instagram.com/iherbjapanese/
X	: https://x.com/iHerb_japanese
Facebook	: https://www.facebook.com/iherbjapanese
LINE公式アカウント	: https://page.line.me/236rruyn
TikTok	: https://www.tiktok.com/@iherbjapan

