

「DHA・EPA」の存在は知っているけど…”勘違い”が広まっている！？ ～「鶏肉や納豆などでも十分に摂取できる」「摂取してから即効性がある」と勘違い？～ DHA・EPAの認知度に関する調査 第1弾

脳機能や生活習慣病予防などへの効果が期待される成分“DHA・EPA”を、いつもの食事でおいしく無理なく摂取できる新しいライフスタイルの推進を目的とした「Every DHA推進委員会」は、全国20～69歳の男女2,063名を対象に、「DHA・EPAの認知度に関する調査」を実施いたしました。

主に魚の脂成分に含まれ、生活習慣病や心疾患、認知症予防などとの関係性が広く研究されている「DHA・EPA」に関して、その認知状況・摂取状況、および摂取意向に関して調査を行ったところ、日本人の中で「DHA・EPA」について“勘違い”が広まっているのではないかと分かりました。

■「DHA・EPAの認知度に関する調査」調査概要

調査期間：2016年9月21日(水)～9月22日(木)

調査方法：インターネット調査

調査対象：全国20～69歳の男女

サンプル数：n=2,063名(男性=1,031名、女性=1,032名)

全国の性年代の人口構成比に合わせて割付回収。

- ・20代：334名(約16.2%)
- ・30代：448名(約21.7%)
- ・40代：416名(約20.2%)
- ・50代：407名(約19.7%)
- ・60代：458名(約22.2%)

調査結果サマリー

◇DHAの名称認知率は乳酸菌・ポリフェノール並み！

名称認知者のうち3人に1人以上は効果効能も知っていると意外な結果に

◇DHA・EPAが魚以外の食品・飲料でも十分に摂取出来ると16%の人が思っている！

◇DHA・EPAに即効性を期待？子どもに摂取させたいタイミングは「大切な試験・プレゼン前」

◇DHA・EPAともに最も知られている効果の第1位は「血液をサラサラ」に！

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【Every DHA推進委員会調べ】とご明記ください。

■ 調査結果詳細

◇ DHAの名称認知率は乳酸菌・ポリフェノール並み！

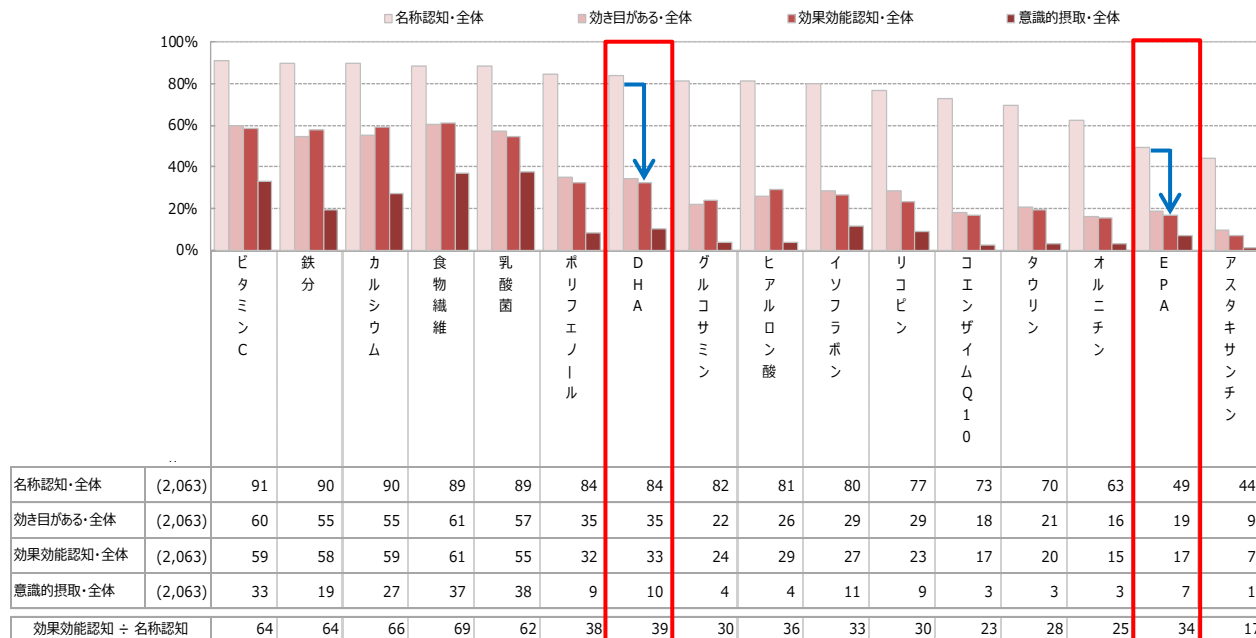
名称認知者のうち3人に1人以上は効果効能も知っているという意外な結果に

「成分に関する認知度」に関して調査を行ったところ、「DHAの名称認知率」に関しては84.3%、「EPAの名称認知率」は49.5%となり、DHAについてはその他の成分を含めた全体の中でも高い認知率でしたが、EPAに関しては全体の半数程度の認知率ということが分かりました。

そして、DHA・EPAともに、名称を知っている人の中でも、3人に1人以上は効果効能に関しても認知が進んでいるということが判明しました。

回答:n=2,063

Q.あなたが名称を知っている成分はありますか？(複数回答可)

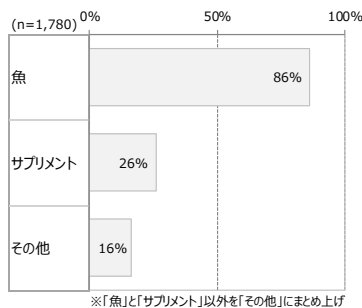


◇ DHA・EPAが魚以外の食品・飲料でも十分に摂取出来ると16%の人が思っている！

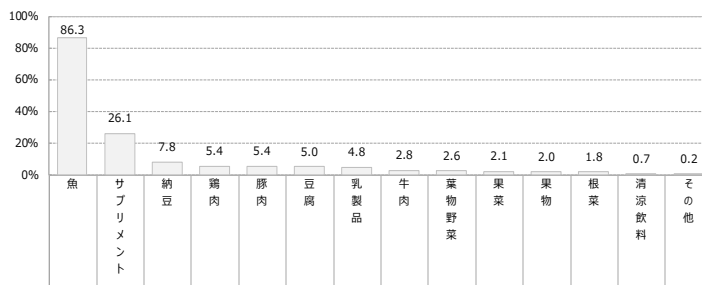
DHA・EPAは魚(特に脂分)に豊富に含まれる成分で、1日の摂取目標量を実現するためには、魚を食べるか、もしくは、サプリメントを摂取することが主な摂取方法となっています。しかし、「DHA・EPAを摂取出来る食品・飲料」に関して調査を行ったところ、「納豆」や「鶏肉」などのその他食品・飲料でも十分な量を摂取出来ると勘違いをしている人が多数いることが判明しました。

Q.DHA・EPAを摂取することが出来ると思う食品・飲料は何ですか？(複数回答可)

回答:n=1,780



※「魚」と「サプリメント」以外を「その他」にまとめ上げ



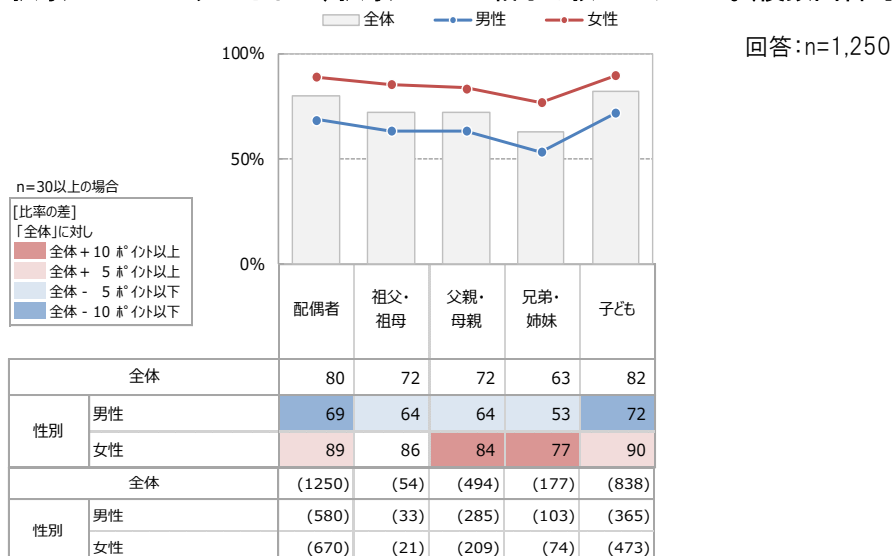
全体	(1,780)	86.3	26.1	7.8	5.4	5.4	5.0	4.8	2.8	2.6	2.1	2.0	1.8	0.7	0.2
性別															
男性	(861)	82.9	24.5	6.5	5.5	6.0	4.6	4.3	3.4	2.9	1.9	2.2	1.6	0.8	0.1
女性	(919)	89.6	27.5	8.9	5.4	4.9	5.3	5.3	2.3	2.3	2.3	1.8	2.0	0.5	0.3

◇ DHA・EPAに即効性を期待？子どもに摂取させたいタイミングは「大切な試験・プレゼン前」

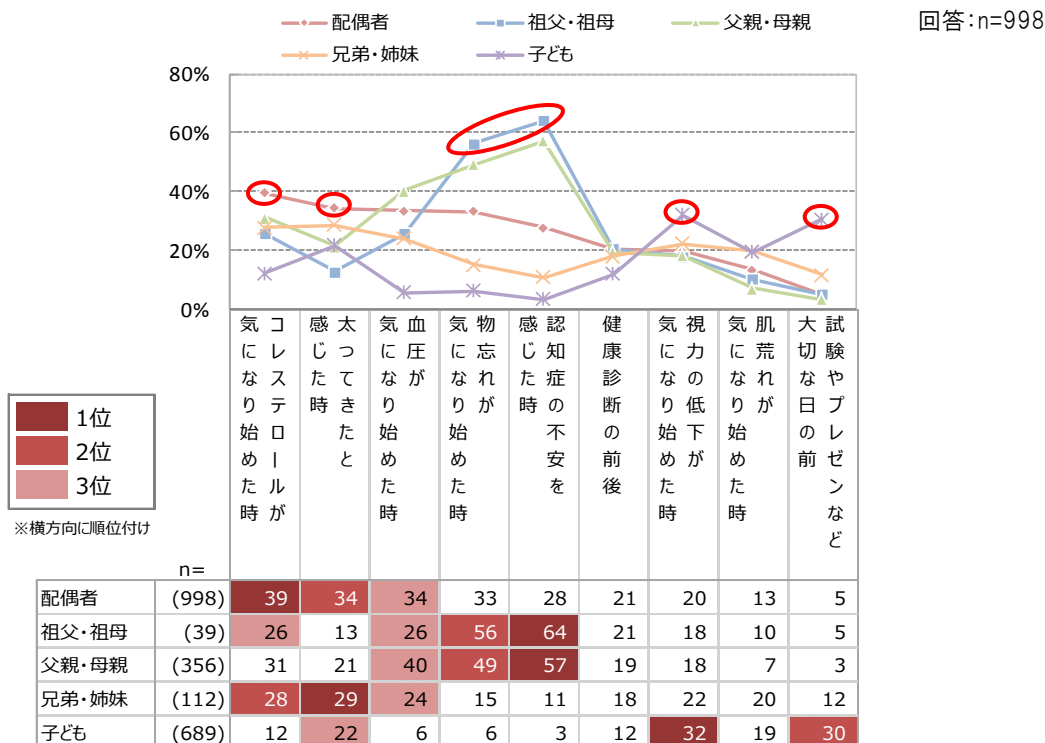
DHA・EPAを摂取させたい家族は「配偶者」「子ども」で80%超えと高く、摂取させたいシーンは、「配偶者」では「コレステロールが気になり始めた時」や「太ってきたと感じた時」、 「子ども」では「視力の低下が気になり始めた時」や「試験やプレゼンなど大切な日の前」が上位の結果となりました。

「子供」に対しては、「試験やプレゼンなど大切な日の前」に摂取させたいという回答が多かったことから、現状ではDHA・EPAに対して、その効果に即効性を期待していると考えられます。しかしDHA・EPAは、1日や2日といった短期間で効果が期待できるものではなく、継続的な摂取をする必要があります。この点でも現実と認識・期待との間に乖離があることが分かりました。

Q. DHA・EPAを家族に摂取させたいですか？また、摂取させたい相手も教えてください。(複数回答可)



Q. DHA・EPAを家族に摂取させたいシーンはいつですか？(複数回答可)



◇ DHA・EPAともに認知されている効果効能の第1位は「血液をサラサラ」に！

DHAの効果効能の中で認知されているのは、全体で見ると「血液をサラサラにする」「頭が良くなる」「記憶力・集中力の向上」が上位、20～40代では「頭が良くなる」、50～60代では「血液をサラサラにする」が最も高い結果となりました。また、EPAでは「血液をサラサラにする」「動脈硬化の予防・改善」など、血液に関する項目が上位という結果となりました。

DHAと聞くと、「頭が良くなる」というイメージが強いですが、今回の調査では、EPAと共に「血液をサラサラにする」が最も認知されている効果効能でした。ただし、DHAに関しては健康を気にし始める50代以上は「血液をサラサラにする」、子どもがまだ小さいと考えられる世代40代以下は「頭が良くなる」が最も高い認知度となっており、年代別でも認知度には差異が認められる結果となりました。

Q. DHA・EPAの効果効能として知っているものはありますか？(複数回答可)

		n=	血液をサラサラにする	頭が良くなる	記憶力・集中力の向上	認知症の予防・改善	動脈硬化の予防・改善	コレステロールの低下	中性脂肪の低下	高脂血症の予防・改善	高血圧の改善・予防	乳幼児の脳の発達を助ける
			1位	2位	3位							
			※横方向に順位付け									
DHA・全体		(676)	50	48	48	38	37	35	30	25	21	17
年代別	20代	(77)	35	60	55	38	26	23	25	23	16	16
	30代	(145)	34	64	40	27	25	26	23	17	17	28
	40代	(149)	50	58	52	40	42	39	32	21	22	17
	50代	(152)	59	43	56	47	38	36	32	24	23	14
	60代	(153)	65	22	42	41	49	44	37	37	26	12
EPA・全体		(351)	60	27	36	37	46	40	42	33	28	12
年代別	20代	(35)	34	17	29	37	43	29	26	26	17	9
	30代	(44)	61	32	34	27	34	48	55	34	23	23
	40代	(70)	66	36	40	34	53	46	50	30	33	13
	50代	(94)	67	33	47	48	50	37	38	35	30	11
	60代	(108)	57	18	29	33	44	41	40	36	28	9

DHA・EPAは、生活習慣病や心疾患、認知症予防などの関係性が広く研究されている成分で、1日1g以上の摂取が望ましいとされていますが、実際の摂取量は成人においては全世代で不足しており、望ましい摂取量の半分以下とされています(*)。

今回の調査によって、DHA・EPA(特にDHA)に関しては名称自体の認知度は高いものの、効果効能自体の認知や摂取方法に関して、“勘違い”が広がっている可能性があることが分かりました。元々、DHA・EPAは油のなかでも酸化による劣化が早く、一般の食品・飲料への配合がしにくく摂取方法も限定的なため、継続的に摂取することが難しい成分と言われています。国内の全世代においてDHA・EPAの摂取量が不足している理由は、このように摂取方法が限定的ということに加えて、“勘違い”されている部分とも関わりがあるのかもしれない。

(*)出典元：厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2010年版)。

1日あたりのDHA・EPAの不足量は成人における1日あたりのDHA・EPA摂取量の加重平均より算出。

◇ Every DHA推進委員会とは

Every DHA推進委員会は、DHA・EPAを様々な食品からおいしく無理なく摂取できる新しいライフスタイルを実現することを目的として、世界で初めて発見された新素材「安定化DHA・EPA」を開発した不二製油(本社：大阪府泉佐野市住吉町1番地、以下：不二製油)が中心となり運営しています。当委員会では、DHA・EPAに関する基礎知識や最新ニュースなどを発信していきます。

※Every DHA推進委員会HP：<http://www.everydha.com/>

◇ 安定化DHA・EPAとは

DHA・EPAは生活習慣病や心疾患、認知症予防などへの効果が期待されています。不二製油では、加工油脂メーカーとして数十年以上前から「健康油脂」の開発をテーマとして追い続け、酸化劣化が極めて早いDHA・EPAの安定化に世界で初めて成功しました。

今後「安定化DHA・EPA」を配合した食品が普及していくことで、生活の中で不足しがちなDHA・EPAを、いつもの食事を通しておいしく無理なく摂取することが可能となります。