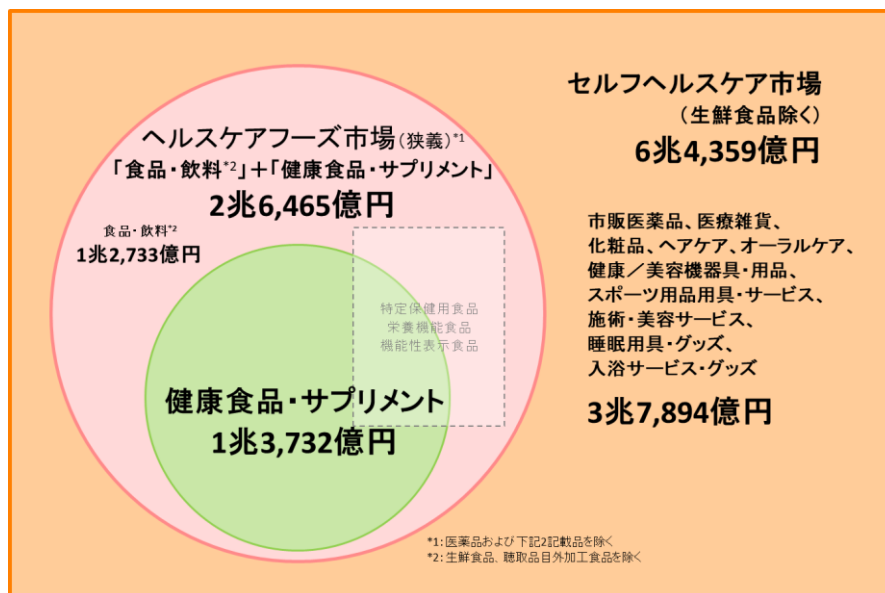


**『健食サプリ・ヘルスケアフーズレポート 2021』発刊**  
**日本の健康食品・サプリメント市場は1兆3,732億円に**  
 ～コロナ2年目で「男性30-50代の購入金額」急増、「体脂肪抑制」ニーズと市場が特に拡大～

株式会社インテージ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:檜垣 歩、以下インテージ)は、生活者14万人へのアンケート調査からセルフヘルスケア(生活者の健康消費・活動)に関わる市場実態をまとめた『健康食品・サプリメント+ヘルスケアフーズ+セルフヘルスケア市場実態把握レポート2021年度版』(以下『健食サプリ・ヘルスケアフーズレポート2021』)を12月14日に発刊します。

市場の俯瞰的な把握、商品・サービスのアイデア発想、ニーズボリュームの確認、販売チャネル選定など、幅広い目的に活用いただける本レポートより、最新の市場動向の一部をご紹介します。



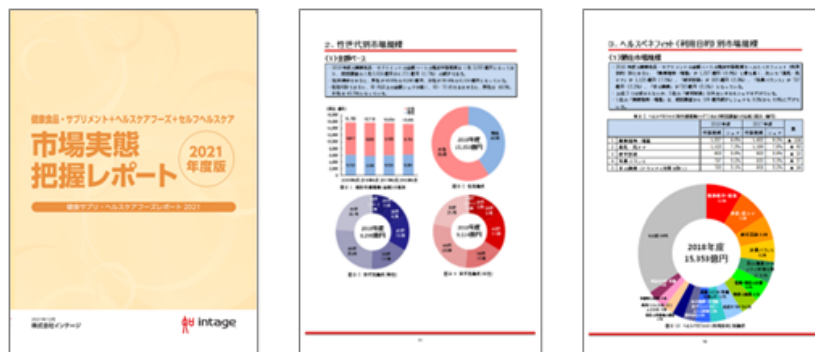
### ■健康食品・サプリメント市場動向

- 2021年度の日本の健康食品・サプリメント市場規模(弊社推計)は1兆3,732億円で、対前年2.6%減少した。同利用者数(弊社推計)は5,151万人で、対前年2.7%減少した。また、1人当たり平均購入金額は26,658円で、対前年0.1%増加した
- 性年代別にみると、1人当たり平均購入金額で、「男性」が対前年4.0%増加した。特に「男性30代」が対前年17.4%と急増した。さらに「男性40代」で対前年7.4%増加、「男性50代」で対前年8.8%増加している。一方、「女性」は2.4%減少した
- ヘルスベネフィット別に顕在市場規模をみると、「健康維持・増進」がトップ。以下、上位は「美肌・肌ケア」、「栄養バランス」、「疲労回復」、「関節の健康」となった。対前年の動きをみると、「体脂肪の抑制」、「頻尿、尿漏れなどの尿の悩み対策」、「脳機能の改善(認知症予防を除く)」、「口内炎対策」、

「下痢の予防・改善」、「不眠・睡眠障害対策」、「貧血予防・改善」、「授乳期の母親・乳児の健康」、「特定の栄養素の補給」は対前年 10%以上増加した

### ■ヘルスケアフーズ&セルフヘルスケア市場動向

- 2021 年度の日本のヘルスケアフーズ市場規模(弊社推計、健食・サプリ含む)は 2 兆 6,465 億円となった
- ヘルスケアフーズの利用者割合は、「一般的な食品・飲料」43.2%がトップ。以下、「生鮮食品」41.8%、「一般的な健康食品やサプリメント」34.5%、「医者 の薬」26.6%となった
- 2021 年度の日本のセルフヘルスケア市場規模(弊社推計、ヘルスケアフーズ含む、生鮮食品除く)は 6 兆 4,359 億円。これは生活者が健康を意識、配慮し、その維持あるいは予防・改善などのために支払った総額を推計したものである
- セルフヘルスケア市場をヘルスベネフィット別にみると、「健康維持／体力増進」、「美肌・肌ケア」、「栄養の補給・栄養バランス」、「風邪などの感染症予防・免疫力改善」、「疲労回復」が特に大きく、それぞれ 1 兆円以上の市場規模がある。以下、「痩身・減量(ダイエット)」、「筋肉強化」、「骨・関節の健康」が大きい



### ■健食サプリ・ヘルスケアフーズレポート 2021 概要

2012 年度に発刊を始めた本レポートは、漸次発展しつつ今年度で 10 年目となり、延べ 300 社以上に提供実績があります。今年度は、生活者 14 万人以上に対する大規模サンプリング調査を行い、「健康食品・サプリメント市場」「ヘルスケアフーズ市場」「セルフヘルスケア市場」の 3 つの市場で、市場規模推計や商品・サービス利用者の分析結果をサマリーレポートにまとめました。長期化するコロナ禍において、社会生活に大きな変化がある中、セルフヘルスケア市場の実態を精緻に捉えるべく、サンプルサイズを昨年度に大幅に拡大(健康食品・サプリメント調査:スクリーニング調査 7 万人→10 万人、本調査 1 万人→2 万人)して、相対的に小さいヘルスベネフィット・原料市場まで統計的な精度を可能な限り底上げしています。最新のセルフヘルスケア市場の実態把握を通じて、皆さまの課題解決やビジネス拡大の一助となれば幸いです。

\* 以下、表内の「HB」は「ヘルスベネフィット」の略

|       |   |
|-------|---|
| レポート名 | 健食サプリ・ヘルスケアフーズレポート 2021<br>(健康食品・サプリメント+ヘルスケアフーズ+セルフヘルスケア市場実態把握レポート 2021 年度版) |
| 納品物   | 調査サマリーレポート(PDF)、EXCEL データシート(レポート掲載外の数表含む)                                    |
| お見積   | 上記一式：45 万円(税抜き)   |

|           |   |
|-----------|---|
| オプション     | セルフヘルスケア・データベース 2021 (調査結果の ALL データ集計セット) : 200 万円<br>※貴社内で自由に集計できます  |
| レポートのサンプル | レポートのサンプルは以下 URL からご覧いただけます。アウトプットイメージや内容の確認にご利用ください。<br>URL: <a href="https://www.intage.co.jp/information/healthcare2021.html">https://www.intage.co.jp/information/healthcare2021.html</a> |

### 調査・分析概要

|                 | 健康食品・サプリメント<br>全国 10.5 万人調査   | 健康食品・サプリメント<br>健食サプリ現使用 2 万人調査   | ヘルスケアフーズ&セルフヘルスケア<br>全国 1.2 万人調査   |
|-----------------|---|--|--|
| 対象者             | 日本全国の生活者、<br>15-79 歳男女  | 健食サプリ現使用者、<br>15-79 歳男女  | 日本全国の生活者、<br>15-79 歳男女   |
| サンプル<br>サイズ     | n=105,367   | n=20,281   | n=12,382 & n=12,689  |
| 主な<br>調査項目      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 健康や美容で気にしていること、関心</li> <li>✓ 健康や美容への対処、対処意向</li> <li>✓ 健食サプリの購入金額</li> <li>✓ 原料の認知、使用意向</li> <li>✓ 機能性表示食品制度の浸透実態、購買動向</li> <li>✓ 健康に対するコロナの影響度</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 健食サプリの購入実態・意識</li> <li>✓ 健食サプリの利用実態・意識</li> <li>✓ 主使用健食サプリのメーカー、成分、剤形、利用目的など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ HB 別の対処動向</li> <li>✓ HB と食品・飲料カテゴリ、生鮮食品の品目との関係</li> <li>✓ セルフヘルスケア計の年間支出金額</li> <li>✓ セルフヘルスケア別の年間支出金額</li> </ul> |
| 対象ヘルス<br>ベネフィット | ヘルスベネフィット 47 種類   |  | ヘルスベネフィット 20 種類<br>※47 種類から集約  |
| 対象原料/<br>食品     | 原料 69 種類  |  | 一般加工食品 99 種類   |
| 調査手法            | インターネット調査(実査期間：2021 年 8～9 月)  |  |  |

### 調査分析の対象(ヘルスベネフィット/原料について)

|                          |            |               |               |            |
|--------------------------|------------|---------------|---------------|------------|
| ヘルス<br>ベネフィット<br>(47 種類) | 健康維持・増進    | 脳機能改善         | ガン予防・改善       | 栄養バランス     |
|                          | 体力の増強・減退対策 | 目の健康(ドライアイ除く) | 妊娠期の母体・胎児の健康  | 特定の栄養素の補給  |
|                          | 体質改善       | ドライアイ対策       | 授乳期の母親・乳児の健康  | 高血圧予防・改善   |
|                          | 精力の増強・減退対策 | 口臭対策          | 更年期障害対策       | 血糖値のコントロール |
|                          | 疲労回復       | 口内炎対策         | 血行促進・血流改善     | 体脂肪の抑制     |
|                          | 感染症予防・改善   | 下痢の予防・改善      | 貧血予防・改善       | 血中脂質の抑制    |
|                          | 骨の健康       | 整腸・便秘の改善      | 美肌・肌ケア        | 肝機能の保護     |
|                          | 関節の健康      | 頻尿、尿漏れなど尿の悩み  | 体臭対策          | 血液サラサラ     |
|                          | 筋肉強化       | 生理痛・生理不順      | 花粉症などのアレルギー対策 | 尿酸値のコントロール |

|              |                |                |              |                  |
|--------------|----------------|----------------|--------------|------------------|
|              | 首・肩・腰のハリ・コリ・痛み | むくみ対策          | 抗ストレス・ストレス対策 | 減量(とにかく体重を落とす)   |
|              | 発毛・育毛、抜け毛・薄毛   | 冷え性対策          | 不眠・睡眠障害対策    | 痩身(スタイル良くスリムになる) |
|              | 認知症予防          | 抗酸化・老化予防       | 活力増進(やる気アップ) |                  |
| 原料<br>(69種類) | α-リポ酸          | 牡蠣             | 酢            | フォースコリー(フォースリーン) |
|              | DHA・EPA(オメガ3)  | カテキン           | スッポン         | ブラセンタ            |
|              | DNA・RNA(核酸)    | カルシウム          | スピルリナ        | ブルーベリー・ビルベリー     |
|              | GABA           | ギムネマ           | セラミド         | プロテイン            |
|              | HMB            | 葛の花由来イソフラボン    | 大豆イソフラボン     | プロテオグリカン         |
|              | L-カルニチン        | グリシン           | 鉄            | プロボリス            |
|              | L-テアニン         | グルコサミン・コンドロイチン | 難消化性デキストリン   | ポリフェノール          |
|              | 亜鉛             | クロレラ           | 乳酸菌・ビフィズス菌   | マカ               |
|              | 青汁             | 桑の葉            | ニンニク         | マルチビタミン          |
|              | アスタキサンチン       | 酵素             | ノギリヤシ        | マルチミネラル          |
|              | アミノ酸           | コエンザイム Q10     | バラ(ローズ)      | ミドリムシ(ユージェナ)     |
|              | アルギニン          | ゴマ・セサミン        | ヒアルロン酸       | 葉酸               |
|              | アロエ            | コラーゲン          | ビール酵母        | ラクトフェリン          |
|              | イチヨウ葉          | サラシア           | ビタミン B 群     | リコピン             |
|              | イヌリン           | シトルリン          | ビタミン C       | ルテイン(マリーゴールド)    |
|              | ウコン            | しょうが(ジンジャー)    | ビタミン D       | ローズヒップ           |
|              | エクオール          | 食物繊維(ファイバー)    | ビタミン E       | ロイヤルゼリー          |
|              | オルニチン          |                |              |                  |

## ■市場動向に関するセミナーのご案内

2022年1月13日(木)(於:東京ビッグサイト)、RX Japan 社主催の美容・健康食品 EXPO にて、『健食サプリ・ヘルスケアフーズレポート 2021』の内容の一部をご説明させていただきます。当該セミナーは事前申し込み制となっております。以下のホームページをご確認ください。

<https://www.ib-expo.jp/ja-jp.html>

## 【株式会社インテージ】<https://www.intage.co.jp/>

株式会社インテージ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:檜垣 歩)は、「Create Consumer-centric Values ~ お客様企業のマーケティングに寄り添い、共に生活者の幸せを実現する」を事業ビジョンとして掲げ、様々な業界のお客様企業のマーケティングに寄り添うパートナーとして、共に生活者の幸せに貢献することを目指します。生活者の暮らしや想いを理解するための情報基盤をもって、お客様企業が保有するデータをアクティベーション(活用価値を拡張)することで、生活者視点に立ったマーケティングの実現を支援してまいります。

## 【本件に関するお問い合わせ先】

■株式会社インテージ セルフヘルスケア・マーケティング担当

Mail: [shc-marketing@intage.com](mailto:shc-marketing@intage.com)

**【報道機関からのお問い合わせ先】**

■株式会社インテージ 広報担当 担当:下河原(しもがわら)

TEL:03-5294-6000

サイト「お問い合わせフォーム」 <https://www.intage.co.jp/contact/>