

ファンケル健康ビッグデータ調査 第 1 弾

40 歳から 59 歳女性の更年期悩みと「食事」「睡眠」「運動」の関係性を解析

～ 「緑黄色野菜」「きのこ類」「全粒穀物」の摂取頻度が高い人、睡眠時間が「6 時間以上」の人、
運動習慣が「週 2 回以上」の人は、更年期のお悩みを実感しにくい傾向 ～

株式会社ファンケルは、オーダーメイドサプリ「パーソナルワン」の販売を通じて蓄積した食習慣・生活習慣アンケートの回答から、初回購入時 40 歳から 59 歳女性(18,483 人)の更年期に関するお悩み(疲れが残りやすい／イライラしている、怒りっぽい／ほてりやすい、のぼせやすい)の有無と食品の摂取頻度、睡眠時間、および運動習慣の関係性を解析しました。

当社は 1994 年にサプリメントの販売を開始して以来、多くのお客様の健康を「健康食品」で支えてまいりました。昨今は生活習慣が多様化し、「睡眠」「運動」の重要性が高まっていることを感じています。そこで 31 年目を迎える本事業は、より多くのお客様の健康に寄り添うべく、従来の健康食品による「食事(栄養)」面でのサポートに加え、「睡眠」「運動」の要素を強化し、お客様の健康をトータルでサポートする「健康サポート企業」へと進化してまいります。

その一環として、「食事」「睡眠」「運動」のバランスの重要性を啓蒙すべく、3 万人以上の尿検査、食習慣・生活習慣アンケートの回答を解析した「ファンケル健康ビッグデータ調査」を定期的に発信してまいります。今回は 3 月の国際女性デーを前に、女性の更年期悩みを解析し、女性が健やかに過ごすことをサポートすべく、データ解析をした結果をまとめ、情報提供いたします。

【調査結果トピックス】 ※詳細は後ページ参照

- ① 「緑黄色野菜」「きのこ類」「全粒穀物」の摂取頻度が高い人ほど、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が低かった。
- ② 「加糖飲料」の摂取頻度が高い人ほど、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が高かった。
- ③ 睡眠時間が「6 時間以上」の人は、「6 時間未満」の人と比較して、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が低かった。
- ④ 「週 2 回以上」の運動習慣のある人は、「週 1 回程度」の人と比較して、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が低かった。

第 1 弾となる本調査では、ファンケルのお客様から多くお悩みが寄せられる更年期に焦点を当てました。その結果、特に「緑黄色野菜」「きのこ類」「全粒穀物」の摂取頻度が高い人ほど、更年期に関するお悩みがあると回答した割合は低く、一方で、「加糖飲料」の摂取頻度が高い人ほど、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が高いことが明らかになりました。また、睡眠時間が「6 時間以上」の人は、「6 時間未満」の人と比較して更年期に関するお悩みがあると回答した割合が低いこと、「週 2 回以上」の運動習慣のある人は、「週 1 回程度」の人と比較して、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が低いことも判明しました。

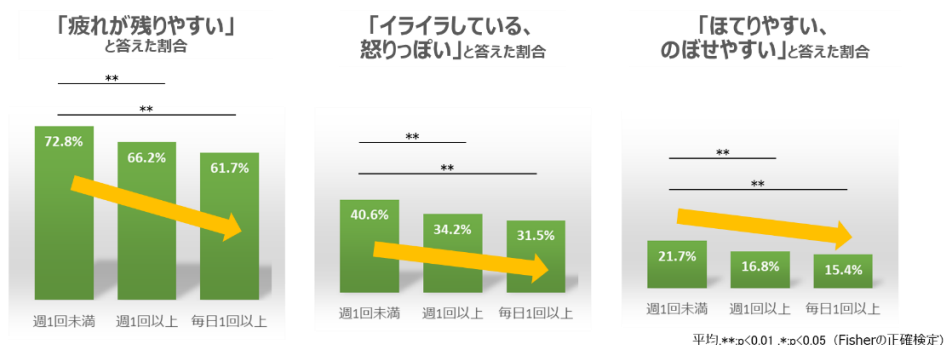
【調査結果詳細】

- ① 「緑黄色野菜」「きのこ類」「全粒穀物」の摂取頻度が高い人ほど、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が低かった。

＜緑黄色野菜＞

「緑黄色野菜(ブロッコリー・ほうれん草・にんじん・かぼちゃなど)」の摂取頻度が高い人ほど、「疲れが残りやすい」「イライラしている、怒りっぽい」「ほてりやすい、のぼせやすい」と回答する割合が有意に低かった。

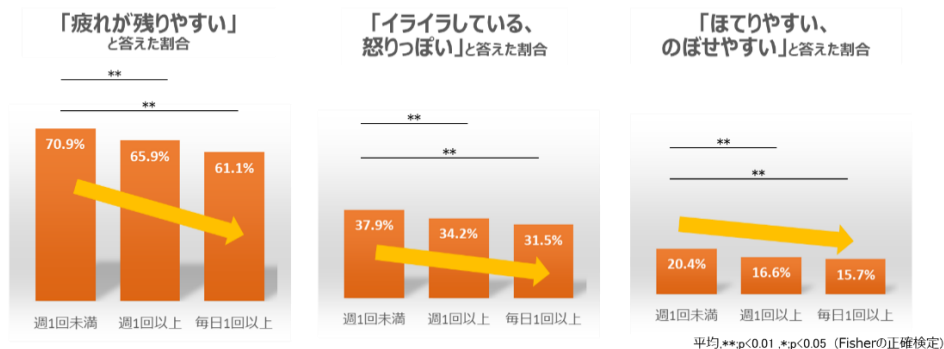
「緑黄色野菜」の摂取頻度と更年期悩みについて



＜きのこ類＞

「きのこ類」の摂取頻度が高い人ほど、「疲れが残りやすい」「イライラしている、怒りっぽい」「ほてりやすい、のぼせやすい」と回答する割合が有意に低かった。

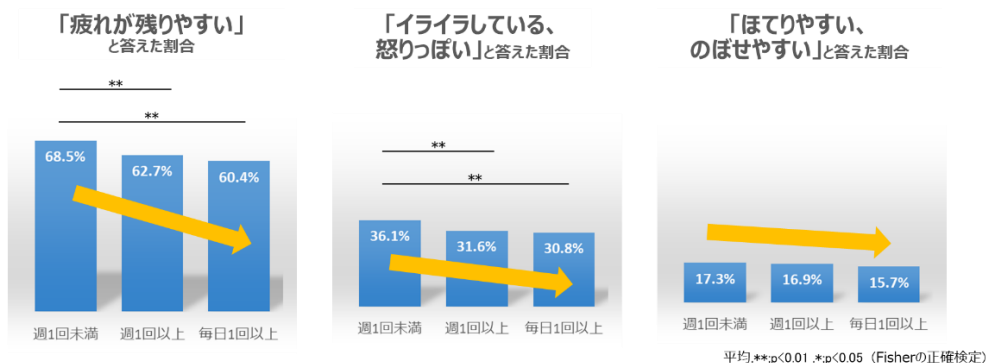
「きのこ類」の摂取頻度と更年期悩みについて



＜全粒穀物＞

「全粒穀物(玄米、発芽玄米、雑穀、全粒粉パンなど)」の摂取頻度が高い人ほど、「疲れが残りやすい」「イライラしている、怒りっぽい」と回答する割合が有意に低かった。また、「ほてりやすい、のぼせやすい」と回答する割合も低くなる傾向があった。

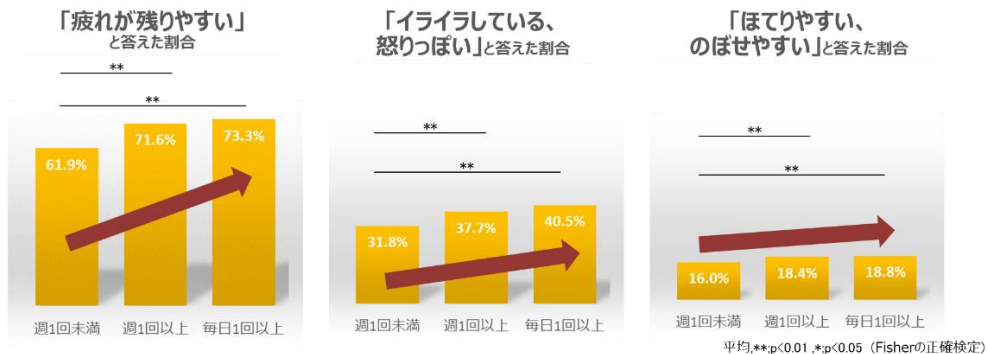
「全粒穀物の」の摂取頻度と更年期悩みについて



② 「加糖飲料」の摂取頻度が高い人ほど、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が高かった。

「加糖飲料(ジュースや缶コーヒーなどの砂糖を含む飲料)」の摂取頻度が高い人ほど、「疲れが残りやすい」「イライラしている、怒りっぽい」「ほてりやすい、のぼせやすい」と回答する割合が有意に高かった。

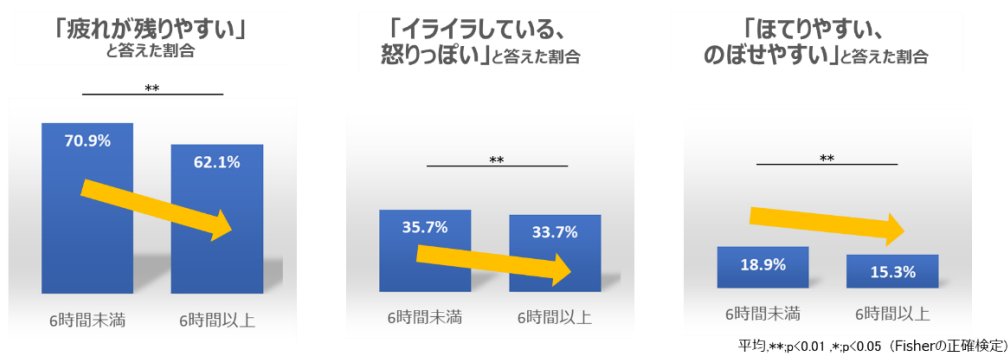
「加糖飲料」の摂取頻度と更年期悩みについて



③ 睡眠時間が「6 時間以上」の人は、「6 時間未満」の人と比較して、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が低かった。

睡眠時間が「6 時間以上」の人は、「6 時間未満」の人と比較して、「疲れが残りやすい」「イライラしている、怒りっぽい」「ほてりやすい、のぼせやすい」と回答する割合が有意に低かった。

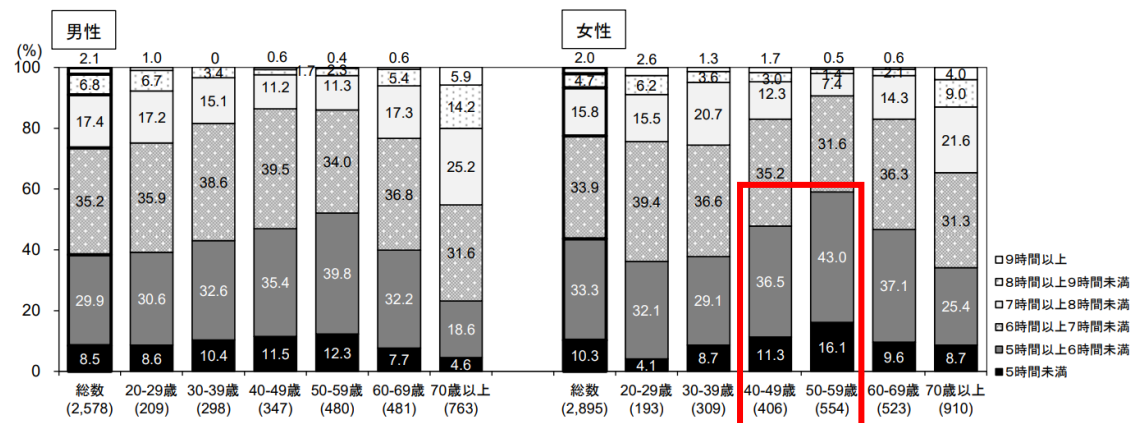
「睡眠時間」と更年期悩みについて



厚生労働省の令和5年国民健康・栄養調査によると、40、50代女性の約半数が6時間未満という調査結果が出ている。仕事や子育て、介護などで忙しい毎を送る中、睡眠時間を確保するのは難しい世代だが、何とか工夫して少しでも睡眠時間を確保できることが望ましいと考えられる。

図 28 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)

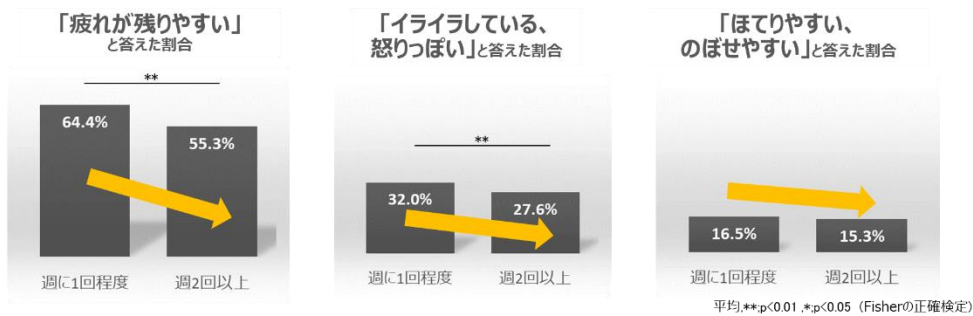
問:ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



④ 「週 2 回以上」の運動習慣のある人は、「週 1 回程度」の人と比較して、更年期に関するお悩みがあると回答した割合が低かった。

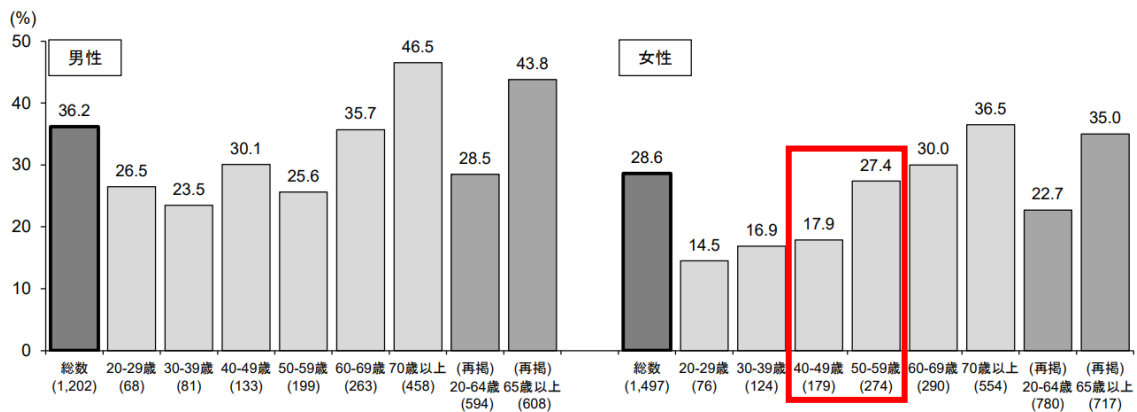
「週 2 回以上」の運動習慣(※1 回 30 分以上の運動)のある人は、「週 1 回程度」の人と比較して、「疲れが残しやすい」「イライラしている、怒りっぽい」と回答する割合が有意に低かった。また、「ほてりやすい、のぼせやすい」と回答する割合も低くなる傾向があった。

「運動習慣」と更年期悩みについて



一方で、厚生労働省の令和 5 年国民健康・栄養調査によると、「1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者」は、40 代女性で「17.9%」、50 代女性は「27.4%」と低い。

図 24 運動習慣のある者の割合(20 歳以上、性・年齢階級別)



以上の結果より、「緑黄色野菜」「きのこ類」「全粒穀物」の摂取頻度が高いこと、「加糖飲料」の摂取が少ないこと、睡眠時間が「6 時間以上」であること、そして 1 回 30 分以上の運動を「週 2 回以上」実施する習慣のある人において、更年期のお悩みが少ない傾向にあることが分かりました。これらのことから、更年期のお悩みを軽減するためには、「食事」「睡眠」「運動」の 3 軸で対処していくことが重要であることが考えられます。

▼食事摂取基準の策定に携わる柴田克己先生によるコメント

健康の三本柱は「食事」「睡眠」「運動」です。多くの日本人はこのことを理解していますが、実際に行動に移している人は少ないのではないのでしょうか。蓄積された「パーソナルワン」のデータは、この健康の三本柱の重要性を示す貴重なデータになるはずです。今回は新しい切り口で、この三本柱が更年期の悩みを少なくする上で大切であることを示してくれました。更年期の悩みは、女性ホルモンの低下が大きく影響するだけでなく、「食事」「睡眠」「運動」といった生活習慣も重要な要素であると考えられます。食事面においては、主食、主菜、副菜をバランス良く摂ること、特に「緑黄色野菜」「きのこ類」「全粒穀物」の摂取頻度を高くすることが重要です。日頃の生活から食材の組み合わせを意識することで、バランス良く栄養を摂取することができます。仕事や子育て、介護など、さまざまな役割を担う更年期世代の女性にとって、無理なく続けられることが大切です。ご自身のペースで、少しずつ取り組んでみてはいかがでしょうか。



滋賀県立大学 名誉教授
柴田克己先生

【調査背景と今後】

当社は、持続可能な社会の実現への貢献と持続的な成長を目指して 3 つの重点テーマを設定しています。その中の一つ「健やかな暮らし」について、年齢とともに生じる健康と美の課題や、女性特有の健康課題への対処を積極的に取り組み、本調査もその一環として実施しました。

また当社は家族や周囲が支え合う環境づくりを目指し、「更年期をひとりにしない。みんなの理解が支えになる。」のメッセージのもと、更年期に寄り添う取り組み「FANCL MENOPAUSE ACTION※」を発信しています。

※FANCL MENOPAUSE ACTION : <https://www.fancl.jp/menopause/index.html>

今後もお客様の健康をトータルでサポートする「健康サポート企業」へと進化すべく、本調査結果を踏まえ、「パーソナルワン」でこれまで蓄積してきた約 5 万件(※2024 年 5 月末時点)の食習慣・生活習慣アンケート回答と尿検査結果を多角的に解析し、新たな知見を発信していく予定です。

【調査概要】

- ◆ 解析データ:「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートの回答
- ◆ 対象期間:2020 年 1 月 27 日～2024 年 5 月 31 日
- ◆ 対象者:「パーソナルワン」初回購入時 40～59 歳女性 計 18,483 人

本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 広報部 TEL:045-226-1230 / official@fancl.co.jp