

ファンケル健康ビッグデータ調査 第 2 弾

3 万人分の「ストレスの有無」と「食事・睡眠・運動」の関係性を解析 ～ ストレスに負けない体づくりには、鉄分と生活習慣のバランスが重要 ～

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と尿検査の結果から、初回購入時 20 歳から 69 歳の男女(33,246 人)でストレスの有無^{※1}と食品^{※2}の摂取頻度、BMI、運動習慣、および睡眠時間と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」の重要性を啓発すべく、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「ストレスの有無」と「食事・睡眠・運動」を解析した結果をまとめました。厚生労働省の令和 6 年版厚生労働白書においても、心身の健康に対する最大のリスクとして「ストレス」を挙げた割合は 15.6%と、20 年間で 3 倍に増えていることが分かっており、対策の重要性が高まっていると考えられます。

【調査結果トピックス】 ※詳細は後ページ参照

- ① ストレスがある(イライラしている、怒りっぽい)と実感している割合は、男女ともに 30 代において最も高かった。
- ② 30 代前半女性において、ストレスがあると回答した人は、回答しなかった人と比較して、体内の鉄の充足量が低かった。
- ③ 「全粒穀物」の摂取頻度が高い人ほど、ストレスがあると実感している割合が低かった。
- ④ 「加糖飲料」の摂取頻度が高い人ほど、ストレスがあると実感している割合が高かった。
- ⑤ 肥満(BMI が 25.0 以上)の人は、標準(BMI が 18.5 以上 25.0 未満)の人と比較して、ストレスがあると実感している割合が高かった。
- ⑥ 「週 2 回以上」の運動習慣のある人は、「ほとんどしていない」と回答した人と比較して、ストレスがあると実感している割合が低かった。
- ⑦ 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、ストレスがあると実感している割合が低かった。

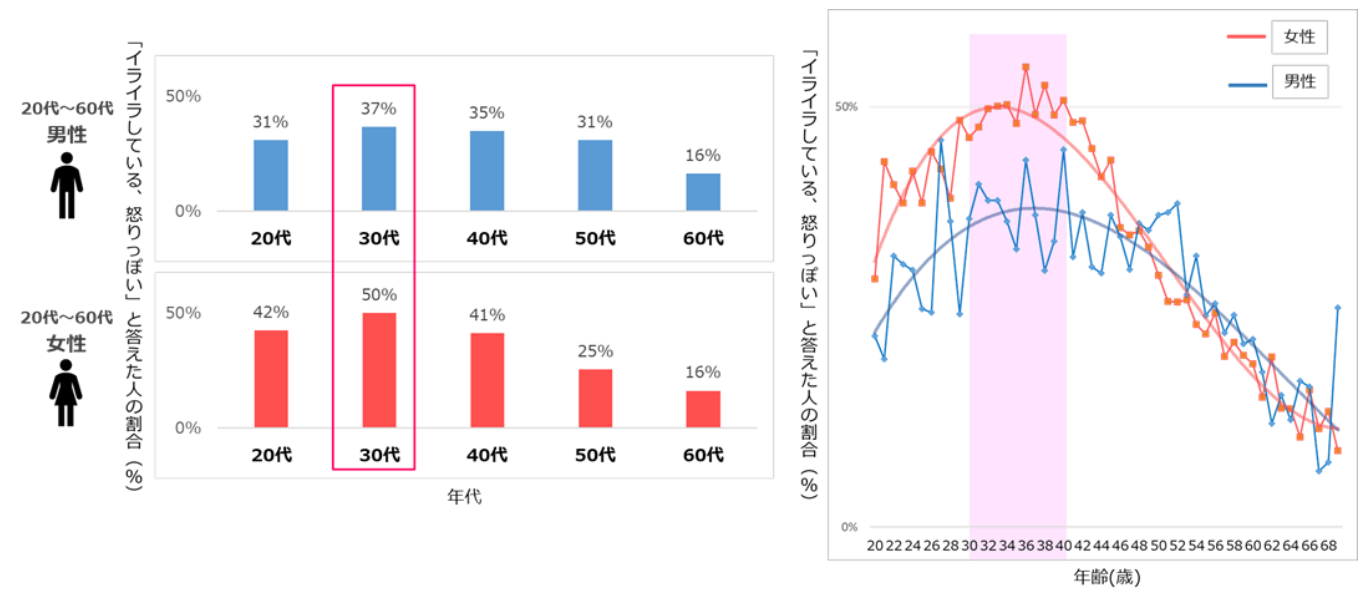
※1 : オーダーメイドサプリ「パーソナルワン」初回購入時 20 歳から 69 歳の男女(33,246 人)「イライラしている、怒りっぽい」と回答した方

※2 : 肉類・魚類・大豆食品・乳製品など 18 種

【調査結果詳細】

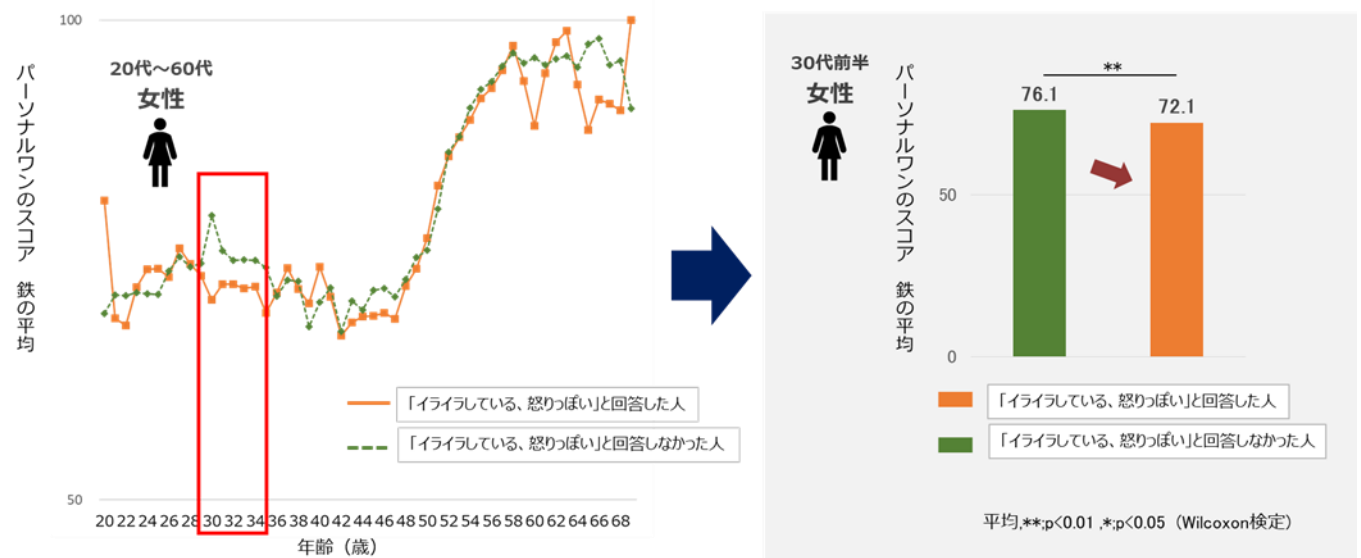
① ストレスがある(イライラしている、怒りっぽい)と実感している割合は、男女ともに 30 代において最も高かった。

20 代から 60 代の男女で比較したところ、男女ともに 30 代において、「イライラしている、怒りっぽい」と回答した割合が最も高かった。特に 30 代女性においては 50%と、約 2 人に 1 人が「イライラしている、怒りっぽい」状況であることが分かった。



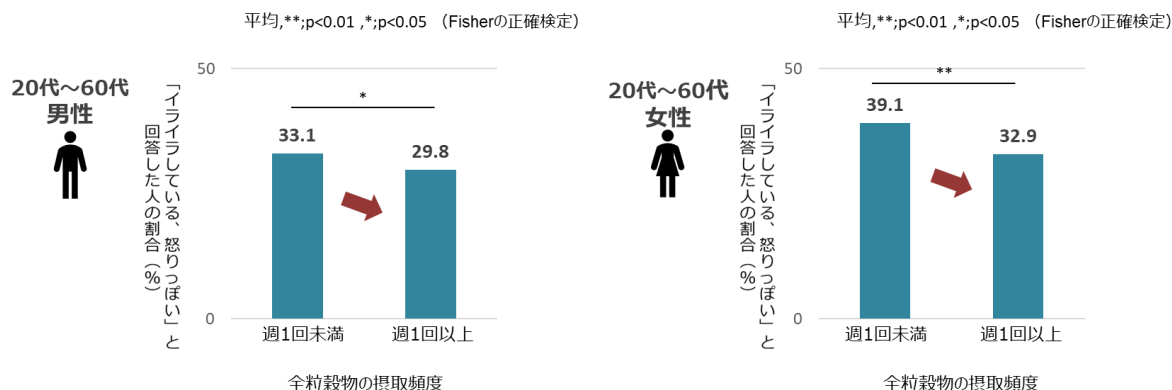
② 30 代前半女性において、ストレスがあると回答した人は、回答しなかった人と比較して、体内の鉄の充足量が低かった。

女性の鉄の充足度は、年代によって大きく異なり、特に 30 代前半(30～34 歳)女性において、「イライラしている、怒りっぽい」と回答した人は、回答しなかった人と比較して、尿中のフェリチンから推定した体内の鉄量が有意に低かった。



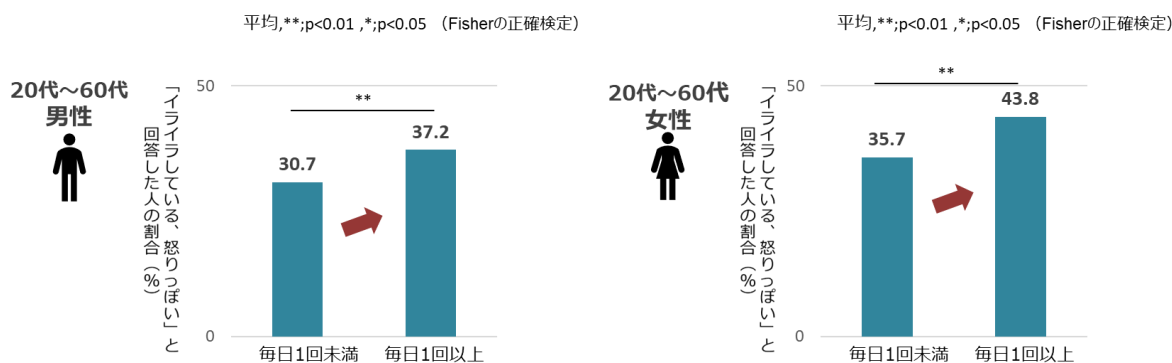
③ 「全粒穀物」の摂取頻度が高い人ほど、ストレスがあると実感している割合が低かった。

20代から60代の男女ともに、「全粒穀物(玄米、発芽玄米、雑穀、全粒粉パンなど)」の摂取頻度が週1回以上の人は、週1回未満の人と比較して、「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。



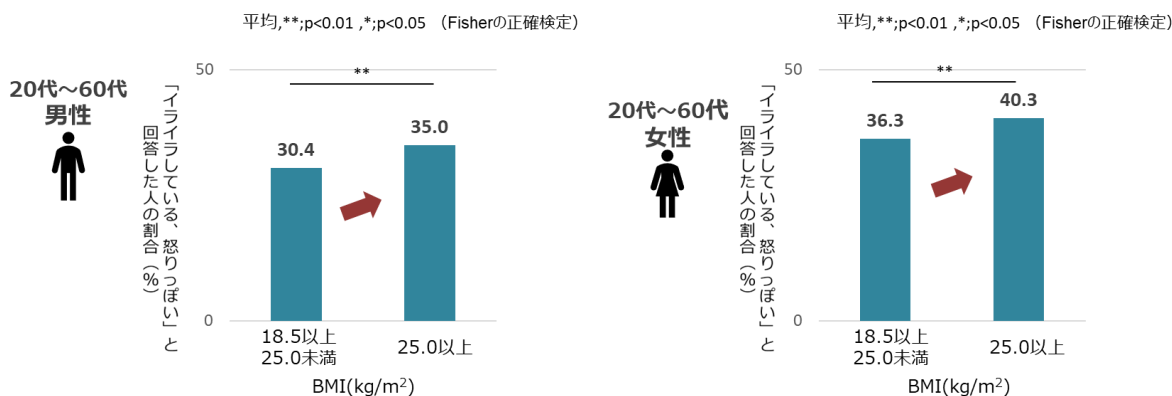
④ 「加糖飲料」の摂取頻度が高い人ほど、ストレスがあると実感している割合が高かった。

20代から60代の男女ともに、「加糖飲料(ジュースや缶コーヒーなどの砂糖を含む飲料)」の摂取頻度が毎日1回以上の人は、毎日1回未満の人と比較して、「イライラしている、怒りっぽい」と回答する割合が有意に高かった。



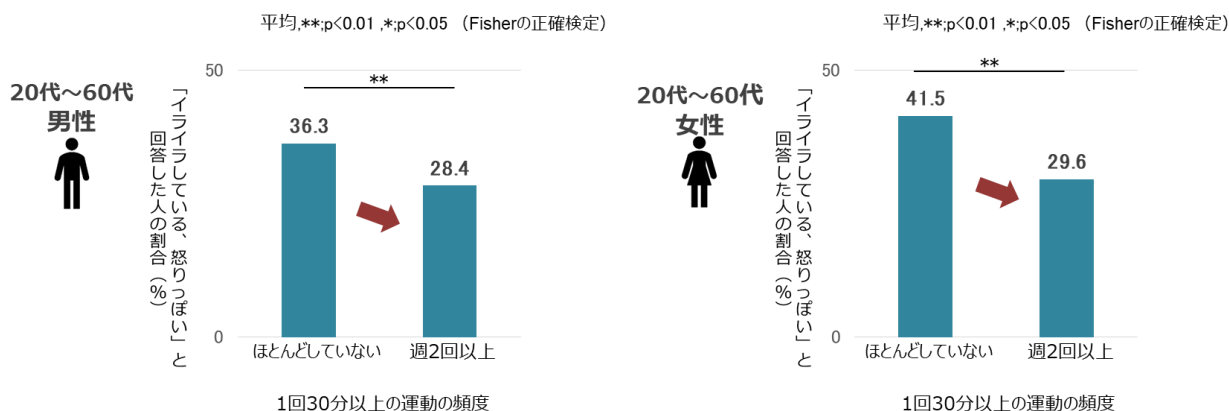
⑤ 肥満(BMIが25.0以上)の人は、標準(BMIが18.5以上25.0未満)の人と比較して、ストレスがあると実感している割合が高かった。

20代から60代の男女ともに、肥満(BMIが25.0以上)の人は、標準(BMIが18.5以上25.0未満)の人と比較して、「イライラしている、怒りっぽい」と回答する割合が有意に高かった。



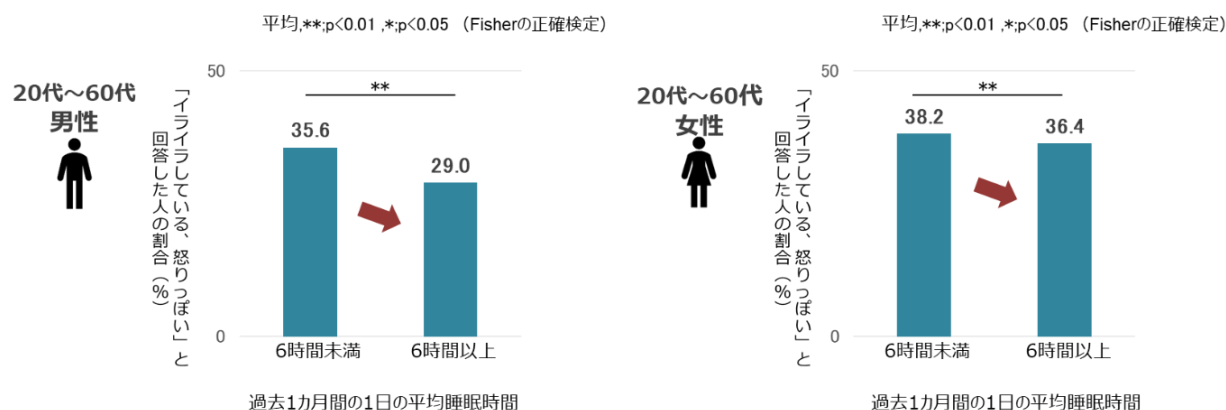
⑥ 「週 2 回以上」の運動習慣のある人は、「ほとんどしていない」と回答した人と比較して、ストレスがあると実感している割合が低かった。

20 代から 60 代の男女ともに、「週 2 回以上」の運動習慣(※1 回 30 分以上の運動)のある人は、「ほとんどしていない」と回答した人と比較して、「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。



⑦ 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、ストレスがあると実感している割合が低かった。

20 代から 60 代の男女ともに、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、「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。



以上の結果より、男女ともに 30 代において最もストレスがある(イライラしている、怒りっぽい)と実感している割合が高く、30 代前半女性において、ストレスがあると回答した人は、回答しなかった人と比較して、体内の鉄の充足量が低いことが分かりました。また、肥満(BMI が 25.0 以上)の人は、標準(BMI が 18.5 以上 25.0 未満)の人と比較して、ストレスがあると実感している割合が高いことが明らかになりました。さらに「全粒穀物」の摂取頻度が高い人、「加糖飲料」の摂取頻度が少ない人、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、睡眠時間が「6 時間以上」である人において、ストレス(イライラしている、怒りっぽい)の実感が少ない傾向にあることが判明しました。これらのことから、ストレス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った柴田克己先生によるコメント

＜ストレスに負けない体は、鉄分と生活習慣のバランスから。特に 30 代女性は意識的に＞

人はストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンであるコルチゾールを産生しようとします。このホルモンの産生には鉄が不可欠であり、鉄が不足するとコルチゾールの産生に影響が出てストレスにうまく対応できなくなる可能性があります。30 代女性は仕事や家庭、月経や出産などにより、特に鉄が不足しがちです。パーソナルワンの蓄積データからも、30 代前半(30～34 歳)女性において、「イライラしている、怒りっぽい」と回答した人は、尿中のフェリチンから推定した体内の鉄の充足量が有意に低かったことが示されています。鉄不足はストレスを感じやすくなる一因となるため、意識的な鉄分摂取が重要です。また、全粒穀物を「週 1 回以上」摂取している人において、ストレスがあると実感している割合が低かったということも興味深い結果です。全粒穀物も鉄分をはじめとした微量栄養素や食物繊維を豊富に含む食材ですので、意識的に取り入れるのが良いでしょう。

ストレスに強い心身を作る上で、バランスの取れた食事、そして質の高い睡眠と適度な運動と休息は、不可欠です。日頃から意識することで、ストレスに負けない健康的な生活を送りましょう。



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取り組み、本調査もその一環として実施しました。今後お客様の健康をサポートする「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。

【ストレスを感じている方へのおススメレシピ】

全粒穀物である「ファンケル発芽米」と、鉄分を多く含んだ牛肉を使用したレシピをご紹介します。食物繊維が含まれる発芽玄米に加えて、鉄分の吸収をサポートするビタミン C が豊富なゴーヤとトマトを使った、具材をのせるだけの手軽なワンプレートレシピです。日頃食べている白米を発芽玄米に置き換えることで、より栄養バランスの整ったレシピとなります。

■メニュー名:ゴーヤタコライス

■材料(2 人分):

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・発芽玄米ごはん…2 膳 | ・ゴーヤ…1/4 本 |
| ・牛ひき肉…180g | ・トマト…中玉 1/2 個 |
| ・トマトケチャップ…大さじ 2 | ・アボカド…1/2 個 |
| ・ウスターソース…大さじ 1 | ・チーズ…お好み |
| ・醤油…小さじ 1 | |



■作り方:

- ① トマト、アボカドはひと口大に切る。
- ② ゴーヤは薄切りにして、塩もみし、熱湯をかけ水気を切る。
- ③ フライパンで牛ひき肉を炒め、色が変わったらトマトケチャップ、ウスターソース、醤油を加え水気がなくなるまで炒める。
- ④ お皿に、ごはん、チーズ、③のタコミート、②のゴーヤ、①のトマト・アボカドの順にのせて完成。

【調査概要】

- ◆ 解析データ:「パーソナルワン」尿検査・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 20～69 歳男女 計 33,246 人

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 / 045-226-1230 official@fancl.co.jp