

ファンケル健康ビッグデータ調査 第 3 弾

3 万人分の「夏の疲労感」と「食事・睡眠・運動」の関係性を解析 ～ 夏バテしない体づくりには、「亜鉛」の補給と睡眠・運動の対策が重要 ～

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)で夏の疲労感※¹と栄養状態、睡眠休養感・睡眠の質・睡眠時間、および運動習慣との関係性を解析しました。

その結果、夏バテしない体づくりには、「亜鉛」の補給に加えて、睡眠・運動の対策が重要であることが調査結果から考えられます。

【調査結果トピックス】 ※詳細は後ページ参照

- ① 夏は、他の季節よりも、「調子が悪い」「疲れやすい」と体感している。
- ② 夏は、他の季節よりも、「ビタミン B₁」と「亜鉛」の体内充足度が低い。
- ③ 夏に「疲れが残りやすい」と実感している人は、「亜鉛」の体内充足度が低い。
- ④ 夏は、他の季節よりも、「過去 1 カ月間、睡眠によって休養が十分にとれている」「睡眠の質に満足している」と回答している割合が低い。
- ⑤ 夏に睡眠時間が「6 時間以上」の人は、「6 時間未満」の人と比較して、「疲れが残りやすい」と回答している割合が低い。
- ⑥ 夏に運動習慣が「週 2 回以上」ある人は、「ほとんどしていない」と回答した人と比較して、「疲れが残りやすい」と回答している割合が低い。

※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)のうち、夏にアンケートに回答した方(6,636 人)と夏以外にアンケートに回答した方(26,610 人)のデータを比較解析

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と感じています。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「夏の疲労感」と「食事・睡眠・運動」を解析した結果をまとめました。気象庁発表の今年 7 月から 9 月の天候見通しにおいても平年以上の高気温が予想されており、より一層の健康管理が求められていると考えられます。

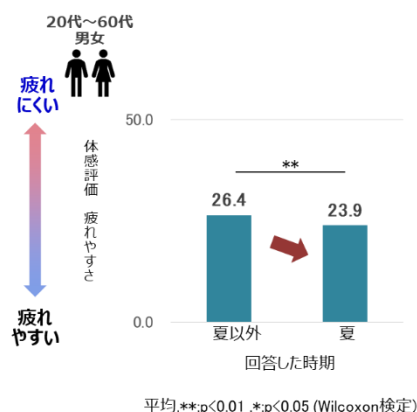
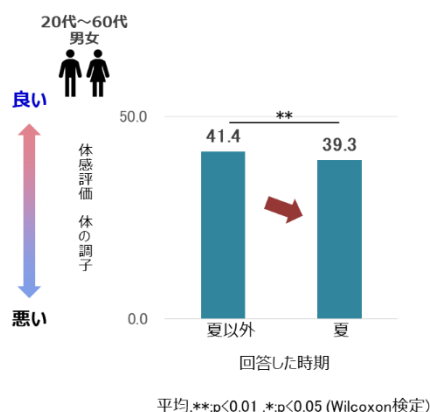
【調査結果詳細】

① 夏は、他の季節よりも、「調子が悪い」「疲れやすい」と体感している。

「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートの「体の調子※2」「疲れやすさ※3」の設問において、夏は、夏以外の季節と比較して、「調子が悪い」「疲れやすい」と体感していることが分かりました。

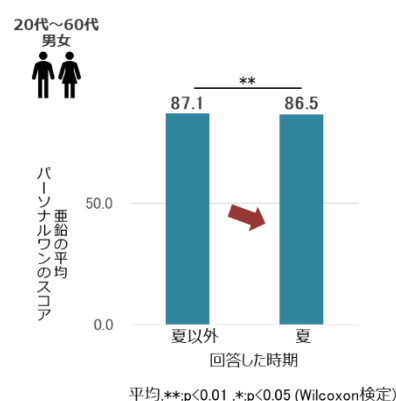
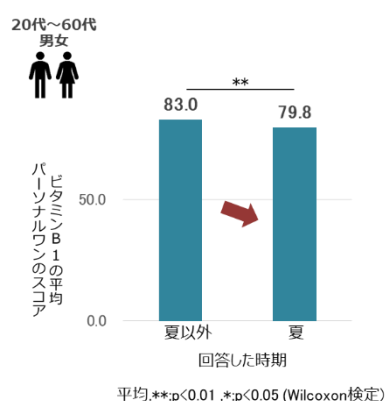
※2：100に近いほど「体調が良い」、0に近いほど「体調が悪い」

※3：100に近いほど「疲れにくい」、0に近いほど「疲れやすい」



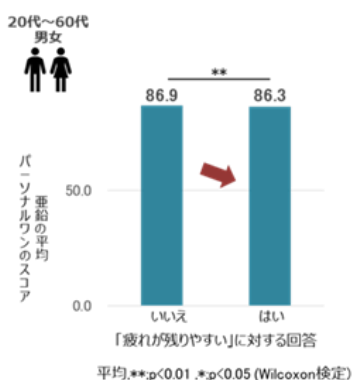
② 夏は、他の季節よりも、「ビタミン B₁」と「亜鉛」の体内充足度が低い。

「パーソナルワン」尿検査の結果において、夏は、夏以外と比較して、「ビタミン B₁」「亜鉛」の体内充足度(スコア)が有意に低いことが分かりました。



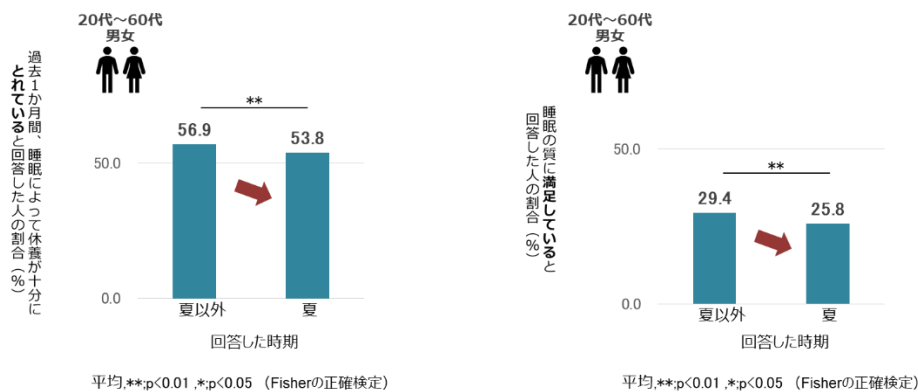
③ 夏に「疲れが残しやすい」と実感している人は、「亜鉛」の体内充足度が低い。

「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートで「疲れが残しやすい」と回答している人は、「パーソナルワン」尿検査の「亜鉛」の体内充足度(スコア)が有意に低いことが分かりました。一方で、「ビタミン B₁」の体内充足度(スコア)に関しては、差はありませんでした。



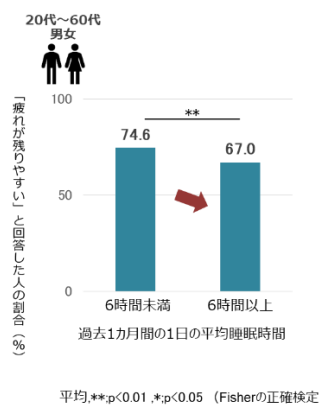
- ④ 夏は、他の季節よりも、「過去 1 カ月間、睡眠によって休養が十分にとれている」「睡眠の質に満足している」と回答している割合が低い。

「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートにおいて、夏は、夏以外と比較して、「過去 1 カ月間、睡眠によって休養が十分にとれている」「睡眠の質に満足している」と回答している割合が有意に低いことが分かりました。



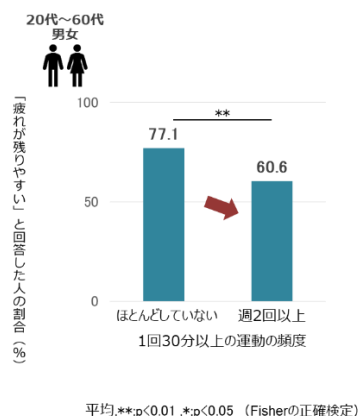
- ⑤ 夏に睡眠時間が「6 時間以上」の人は、「6 時間未満」の人と比較して、「疲れが残しやすい」と回答している割合が低い。

「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートにおいて、夏に睡眠時間が「6 時間以上」の人は、「6 時間未満」の人と比較して、「疲れが残しやすい」と回答する割合が有意に低いことが分かりました。



- ⑥ 夏に運動習慣が「週 2 回以上」ある人は、「ほとんどしていない」と回答した人と比較して、「疲れが残しやすい」と回答している割合が低い。

「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートにおいて、夏に運動習慣(※1 回 30 分以上の運動)が「週2回以上」ある人は、「ほとんどしていない」と回答した人と比較して、「疲れが残しやすい」と回答する割合が有意に低いことが分かりました。



以上の結果より、夏は、他の季節よりも、「調子が悪い」「疲れやすい」と体感していること、また体内の「ビタミン B₁」と「亜鉛」の充足量が低いことが分かりました。そこで、夏の疲労と基本栄養の関係性を確認するために、夏に「疲れが残りやすい」と実感している人の栄養状態を確認したところ、「亜鉛」の体内充足度が有意に低いことが分かりました。また、夏は、他の季節よりも、「過去 1 カ月間、睡眠によって休養が十分にとれている」「睡眠の質に満足している」と回答している割合も低く、睡眠休養感や睡眠の質の悪化が夏の疲労感に関係していることも示唆されました。さらに夏の睡眠時間が「6 時間以上」である人、夏に「週 2 回以上」の運動習慣（※1 回 30 分以上の運動）がある人において、夏の疲労感を実感しにくい傾向にあることが判明しました。これらのことから、夏バテを軽減するためには、「亜鉛」の摂取、夏の「睡眠」対策、週 2 回以上の「運動」習慣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

＜夏の「調子が悪い」「疲れやすい」対策には、亜鉛の摂取を意識的に＞

約 3 万人分のデータから「夏は亜鉛の尿中への排泄量が他の季節よりも低かった」という解析結果が得られているということについて、特に興味深く感じました。夏には、体内での亜鉛の需要が高まっているということだと思います。夏は紫外線や高温多湿の影響で、私たちの体はいつも以上にストレスを受けています。こうした環境下では、亜鉛は、免疫細胞の働きを支えるため、体内でのニーズが高まり、体内の亜鉛が不足しやすくなります。亜鉛が足りなくなると、酸素を運ぶ物質作りの仕組みがうまく働かず、全身の酸素不足によってエネルギー代謝が滞り、「体の調子が悪い」「疲れやすい」と感じがちになるものと考えられます。夏には、特に亜鉛の体内需要を満たす量を摂る必要があるということをこの結果から感じました。

夏バテを防ぐには、まずは良質な睡眠と、軽い運動で代謝を保つこと。そのうえで、食事やサプリメントから亜鉛を十分に補うことがポイントです。免疫と代謝が整えば、体の中で酸素がスムーズに行き渡り、自然とやる気も湧いてきます。



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。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。

【夏バテ対策のおすすめレシピ】

亜鉛を多く含む食材といえば魚介類のイメージがありますが、そのほかにも赤身肉や穀物、チーズ、卵などにも含まれています。暑さで食欲が出ないときにおすすめなのが「ごちそうサラダ」です。お好みの野菜に、ゆで卵をトッピングすることで亜鉛とたんぱく質もプラス。ボリュームを出したいときには、サラダチキンやパスタを加えると栄養バランスの整ったワンプレートになります。当社の「1 日分のケール青汁」を加えたケールドレッシングをかけると、ビタミンカラーで鮮やかに夏の食卓を彩ることができます。

■メニュー名:ごちそうサラダ

■材料(4 人分):

- | | |
|------------------|--------------|
| ・ファンケル玄米パスタ | ・プチトマト 8 個 |
| ・リガトーニ 1 袋 (70g) | ・きゅうり 1/2 本 |
| ・サラダチキン 1 パック | ・コーン 1/4 缶 |
| ・ゆで卵 2 個 | ・ロメインレタス 3 枚 |

<ドレッシング>

- ・シーザードレッシング 大さじ 4
- ・ファンケル一日分のケール青汁 (粉末) 1/2 本

■作り方:

- ① 具材は大きさをそろえてひと口大にカット。
- ② ロメインレタスは冷水にさらして水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ シーザーサラダドレッシングに青汁粉末を混ぜる。
- ④ お皿にロメインレタスを敷き、それ以外の具材を彩りよく並べる。
- ⑤ ドレッシングをかけ、食べる直前に全体をよく混ぜる。



【夏の睡眠対策】

夏の睡眠対策には、生活の中で「セロトニン」の生成を促すことが大切。セロトニンは、メラトニンという睡眠を促すホルモンの原料で、日中に分泌されたセロトニンが夜になるとメラトニンに変換されることで、自然な眠りを誘発します。

<セロトニンを増やす方法>

① 朝日を浴びる

日中に太陽光を浴びると、セロトニンの分泌を促すことができます。起床後すぐに太陽光を浴びると体内時計も整えてくれるのでおすすめです。

② 食事でそしゃく回数を増やす

口腔内の筋活動でセロトニンの分泌を促すことができます。そしゃく回数を増やし時間をかけて食事を取りましょう。

③ 下半身の活動量を増やす

セロトニンは、筋肉を動かすことで分泌されます。特に下半身の大きな筋肉を鍛えるのがおすすめです。また、近年の高温多湿の酷暑では、就寝時に体内に余分な熱がこもりがちになり、眠りが妨げられてしまいます。寝室環境は、25 度から 28 度に保つことが理想的とされていますので、なるべく冷房は一晩付けっぱなしにし、深部体温をしっかり低下させることで、中途覚醒のない良い眠りを目指しましょう。

【オンライン運動プログラム】

夏は暑くて運動をする気が起きないという方におすすめなのが、当社が提供する「自宅で手軽にオンライン運動プログラム」です。ジムやフィットネスに移動しなくても自宅の冷房が効いている中で快適に運動ができるので、運動を無理なく継続することができます。

【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