

ファンケル健康ビッグデータ調査 第5弾**3万人分の「朝食」と「栄養状態・健康悩み」の関係性を解析****～ 朝食が「中食^{なかしょく}」の人は、疲労やストレスを感じている割合が高い ～**

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健康な人を対象とした尿検査の結果と食習慣・生活習慣アンケートの回答結果から、初回購入時20歳から69歳の男女(33,246人)のうち、朝食を食べている人(26,489人)において、「朝食」と「栄養状態・健康悩み」の関係性を解析しました。

その結果、朝食が「中食(なかしょく:市販のお弁当やインスタント食品、お総菜などの調理済み食品[パンも含む]を指す)」の人は、中食以外の人と比較して、亜鉛およびカルシウムの充足度が低く、朝食を欠食している人と同程度の傾向が見られました。さらに、朝食が「中食」の人は、疲労やストレスを感じていると回答した割合が有意に高いことが確認されました。

【調査結果トピックス】 ※詳細は後ページ参照**① 朝食が「中食」の人は、ビタミン・ミネラルの充足度が低い**

中食以外の人と比べ、ビタミン・ミネラルの充足度が低い傾向が見られた。特に「亜鉛」「カルシウム」は、朝食を欠食している人と同程度であった。

② 朝食が「中食」の人は、疲労を感じやすい

中食以外の人と比べ、「疲れが残りやすい」「長時間、動くと疲れる／持久力がない」「以前に比べ疲れやすくなった」と回答した割合が高かった。

③ 朝食が「中食」の人は、ストレスや気分の不調を感じやすい

中食以外の人と比べ、「ストレスを解消できていない」「イライラしている」「気分が晴れない」と回答した割合が高かった。

※オーダーメイドサプリメント「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、朝食を摂取している26,489人を対象に解析。朝食を「中食(市販のお弁当やインスタント食品、お総菜などの調理済み食品[パンを含む])」と回答した人と、中食以外と回答した人(欠食者を除く)を比較した。

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。

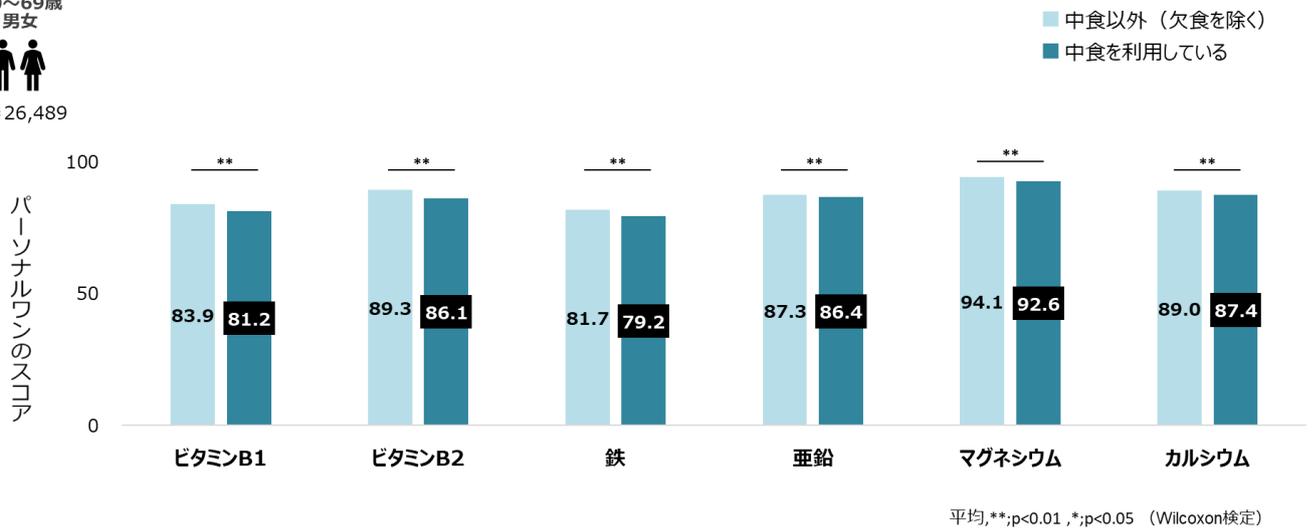
その一環として、「食事」「睡眠」「運動」の重要性を啓発すべく、3万人以上の尿検査、食習慣・生活習慣アンケートの回答を解析した「ファンケル健康ビッグデータ調査」を定期的に発信してまいります。今回は「朝食」と「栄養状態・健康悩み」の関係性を解析した結果をまとめました。

【調査結果詳細】

① 朝食が「中食」の人は、ビタミン・ミネラルの充足度が低い

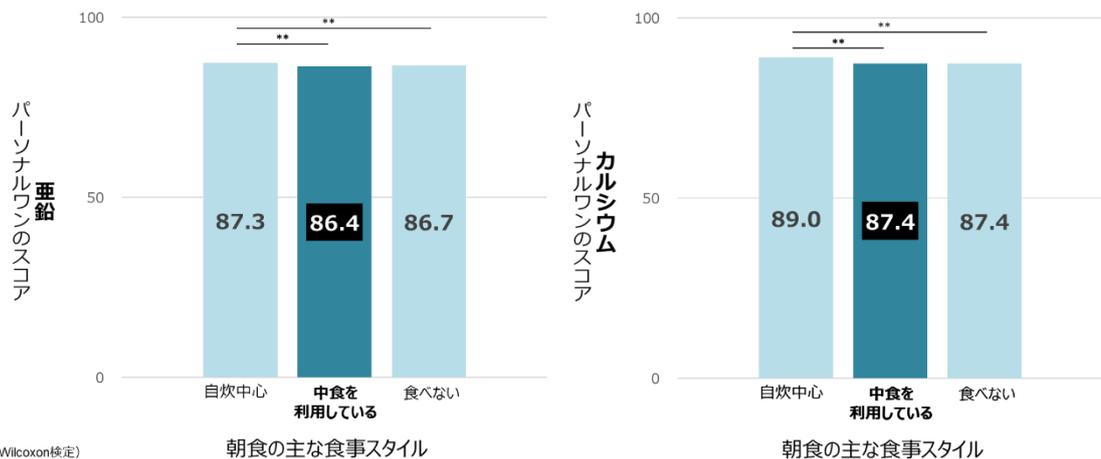
「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートにおいて、「朝食」の主な食事スタイルが「中食(市販のお弁当やインスタント食品、お総菜などの調理済み食品[パンも含む]を指す)」の人は、中食以外の人(欠食者を除く)と比較して、ビタミン・ミネラル(ビタミン B₁、ビタミン B₂、鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム)の充足度が有意に低いことが分かりました。

20~69歳
男女
N=26,489



特に亜鉛・カルシウムの充足度は、朝食を食べていない人も含めた集計(N=32,891)で見ると、「朝食を欠食している人」と同程度の傾向であることが分かりました。

20代~60代
男女
N=32,891



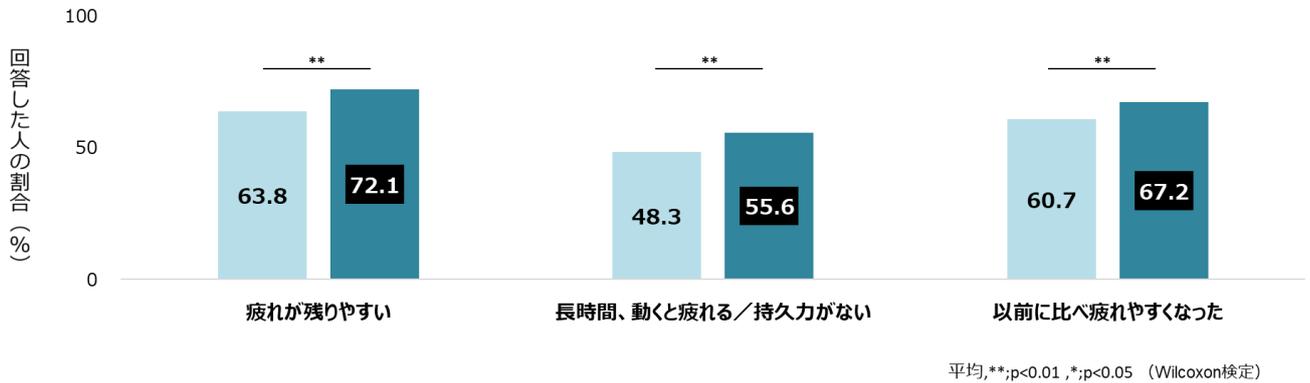
② 朝食が「中食」の人は、疲労を感じやすい

「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートにおいて、「朝食」の主な食事スタイルが「中食(市販のお弁当やインスタント食品、お総菜などの調理済み食品[パンも含む]を指す)」の人は、中食以外の人(欠食者を除く)と比較して、「疲れが残りやすい」「長時間、動くと疲れる／持久力がない」「以前に比べ疲れやすくなった」と回答する割合が有意に高いことが分かりました。

20~69歳
男女
N = 26,489



■ 中食以外 (欠食を除く)
■ 中食を利用している



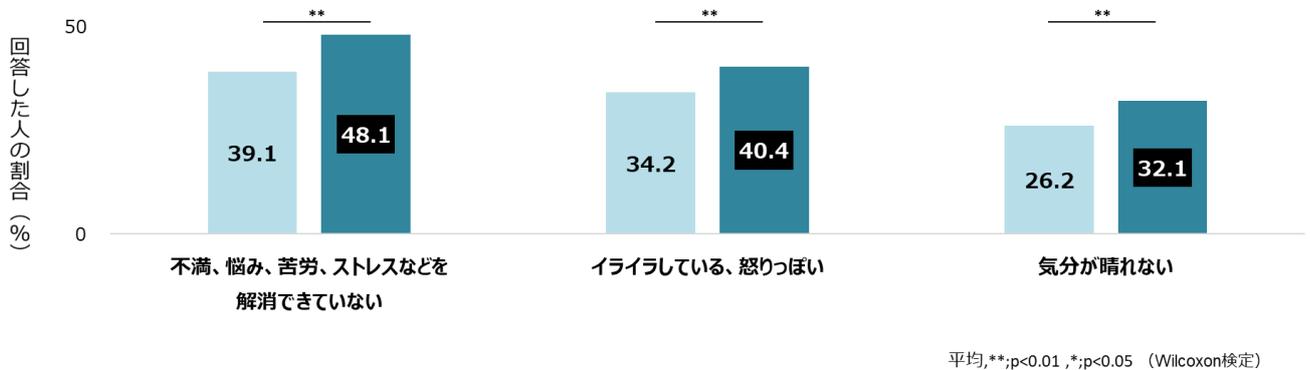
③ 朝食が「中食」の人は、ストレスや気分の不調を感じやすい

「パーソナルワン」食習慣・生活習慣アンケートにおいて、「朝食」の主な食事スタイルが「中食(市販のお弁当やインスタント食品、お総菜などの調理済み食品[パンも含む]を指す)」の人は、中食以外の人(欠食者を除く)と比較して、「不満、悩み、苦労、ストレスなどを解消できていない」「イライラしている、怒りっぽい」「気分が晴れない」と回答する割合が有意に高いことが分かりました。

20~69歳
男女
N = 26,489



■ 中食以外 (欠食を除く)
■ 中食を利用している



これらの結果から、朝食に中食を選ぶことは、亜鉛やカルシウムなどの栄養充足度の低下と関連し、疲労感や情緒面に影響している可能性が示唆されました。さらに、朝食が中食の人は、運動頻度が低く、睡眠時間も短い傾向が見られたことから、こうした生活習慣の違いも、疲労やストレスの増加に参与している可能性が考えられました。

▼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

中食(なかしょく)とは、家庭で調理する「内食」やレストランなどで食べる「外食」と並ぶ食事スタイルで、外部で調理された食品を購入して、家庭や職場などで食べる食事を指します。

栄養の観点から見ると、中食が内食や外食と異なる特徴の一つは、調理してから食べるまでの時間です。食材に含まれる栄養素、特にビタミンは、調理後に時間が経つにつれて徐々に分解されていきます。またミネラル自体は壊れませんが、食材同士が混ざることによって、体内で吸収されにくい形に変化することがあります。そのため、調理された食品は時間の経過とともに栄養の質が低下する可能性があります。この観点から考えると、家庭で作った料理でも長時間保存した「作り置き」は、中食と似た特徴を持つと言えます。食事は調理後できるだけ早く食べることが望ましいでしょう。

今回の研究では、朝食に中食を選ぶ人は、内食の人と比べてストレスや疲労を感じている割合が高く、栄養状態では特に亜鉛とカルシウムの充足度が低い傾向が見られました。カルシウムは日本人に不足しやすい栄養素として知られていますが、亜鉛も必要量を十分に摂取することが難しいミネラルの一つです。亜鉛は体内で多くの酵素の働きを助ける触媒のような役割を担っており、細胞のエネルギー産生や代謝にも関わっています。そのため、充足度の差が大きくなっても、わずかな不足が続くことで細胞が効率良くエネルギーを作りにくくなり、疲れやすさやイライラといった体調の変化に関与する可能性も考えられます。

このような栄養状態は尿検査などで評価することが可能です。自身の栄養状態を確認した上で、日常の食事だけでは不足しがちな栄養素については、サプリメントなどを活用して補う「補食」という考え方も有効でしょう。



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、加齢とともに生じる健康課題への対処に積極的に取り組み、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。

【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