

## 日本人の4割以上※1が抱える【ストレス性疲労】

各企業のノウハウで改善を目指す研究会

「大戸屋」大人の食育セミナー監修・柏原ゆきよ氏による  
『多くの人が見落としている！ 食とストレス』  
無料セミナー開催

2018年8月29日（水）東京・恵比寿で開催 お申し込み受付中

日本人の4割以上※1が抱えている「ストレス性疲労※2」に着目。その改善を目指して企業が集まり、調査・研究するストレスオフ・アライアンス（仮称）設立のために発足した準備委員会では、説明会・勉強会を兼ねて、有識者を講師に招いての定期セミナーを2018年6月より開催しています。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態

■ 現代人のストレスに、毎日の「食」からアプローチする

8月29日（水）に東京・恵比寿にて開催する第3回セミナーの第一部では、一般社団法人 日本健康食育協会代表理事を務める、管理栄養士の柏原ゆきよ氏が『多くの人が見落としている！ 食とストレス』をテーマに講演します。

続く第二部では、全国14万人への「ココロの体力測定」調査を行い、毎年4月に「ストレスオフ県ランキング」を発表している株式会社メディプラス研究所が『14万人のデータに見るストレス性疲労と食習慣』を解説いたします。

■ 第3回セミナー開催概要

日 時：2018年8月29日（水）17:00～18:30

場 所：東京・恵比寿 ※詳細は参加者に別途ご連絡

参加費：無料

募集人数：30名程度 ※応募者多数の場合は先着順

募集対象：企業・自治体の、経営者、人事・管理部、マーケティング部、広報部担当者など

メディアパートナー：産経新聞社

参加方法：本リリース最後の申込用紙にご記入の上FAXまたはメールでお申し込みください。

【第一部】

講 演：一般社団法人 日本健康食育協会代表理事 柏原ゆきよ氏

テーマ：多くの人が見落としている！食とストレスについて

・健康ブームの落とし穴（糖質オフダイエットのストレス）

・心も体もホッとするストレスオフな食生活とは？

・ストレスオフな食生活の第一歩は「よくかんで食べること」

・話題のブーム食材の前に！見直してほしい“和食の定番”

・企業が注目すべき、ストレスオフな社員の昼食・社員食堂とは？

【第二部】

講 演：メディプラス研究所

テーマ：14万人のデータに見るストレス性疲労と食習慣



柏原ゆきよ 管理栄養士

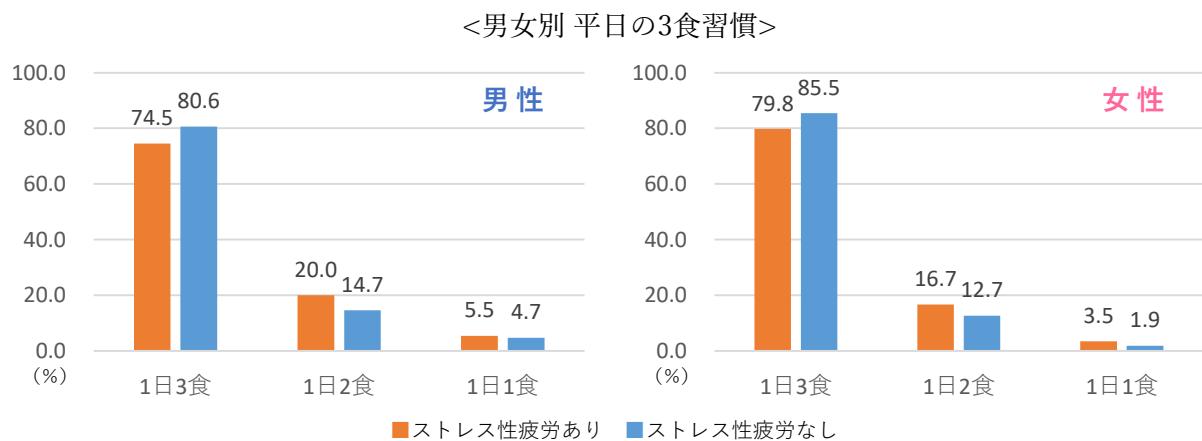
一般社団法人 日本健康食育協会代表理事  
20年以上にわたり、「健康」と「食」をテーマに様々な業界にて研鑽を積む。2007年に独立後、株式会社2社、一般社団法人2団体の創業に携わり、複数社の顧問やアドバイザーを歴任。2008年より、定食チェーン大戸屋にて、食育プロジェクトを国内外にてスタート。社員の意識改革から商品展開、CSR活動を連動させた健康ブランドティングにて、健康提案企業としてのイメージ構築し、顧客層の変化をもたらし、業績向上に貢献。現在は、講演活動、健康経営を推進する企業のアドバイザーの他、健康ビジネスを成功に導く人材の育成にも力を注いでいる。

## ■参考資料：食生活とストレス性疲労の関連（概要）

株式会社メディプラス研究所では、毎年、全国14万人（男女各7万人、20～69歳）に対して「ココロの体力測定」調査を行い、可視化しにくいストレス見える化する研究を行っています。その結果から、「食習慣」とストレス性疲労の関連をまとめました。詳細につきましては、8月29日の無料セミナーで解説いたします。

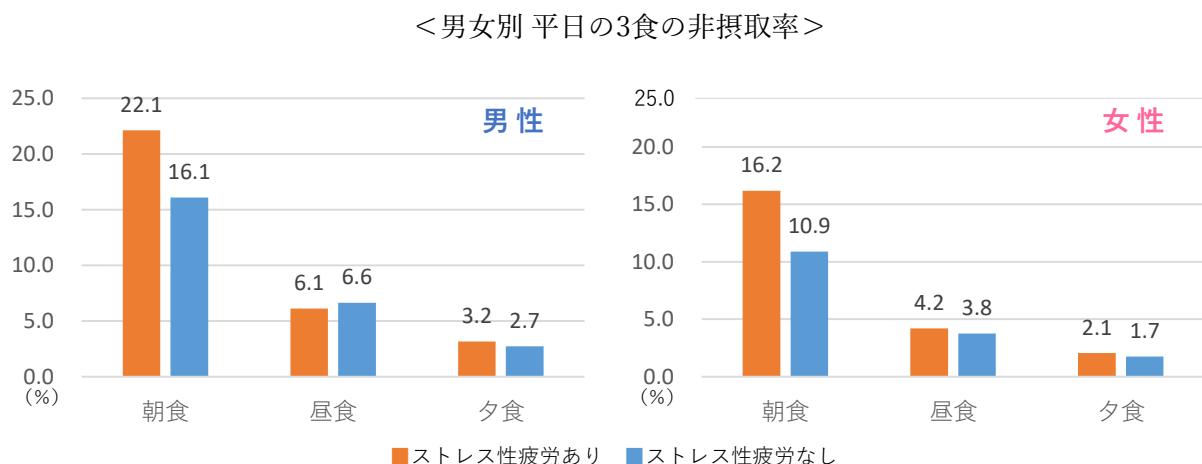
### 【1】3食習慣

- ・1日3食とる習慣は、男性77.7%、女性82.6%と女性の方が多い傾向にある。
- ・男女とも「ストレス性疲労あり」が1日3食とっている割合は6ポイント程度低い。
- ・1日1食の人は、男性で5%前後、女性で3%強存在しており、男女とも「ストレス性疲労あり」の割合が多い傾向にある。



### 【2】3食の非摂取率

- ・男性の「昼食」を除き、3食すべてで、「ストレス性疲労あり」の非摂食率が、「ストレス性疲労なし」を上回る。
- ・「ストレス性疲労あり・なし」共に、3食の非摂取率の中では、男女とも「朝食」の非摂取率がもっとも高い。



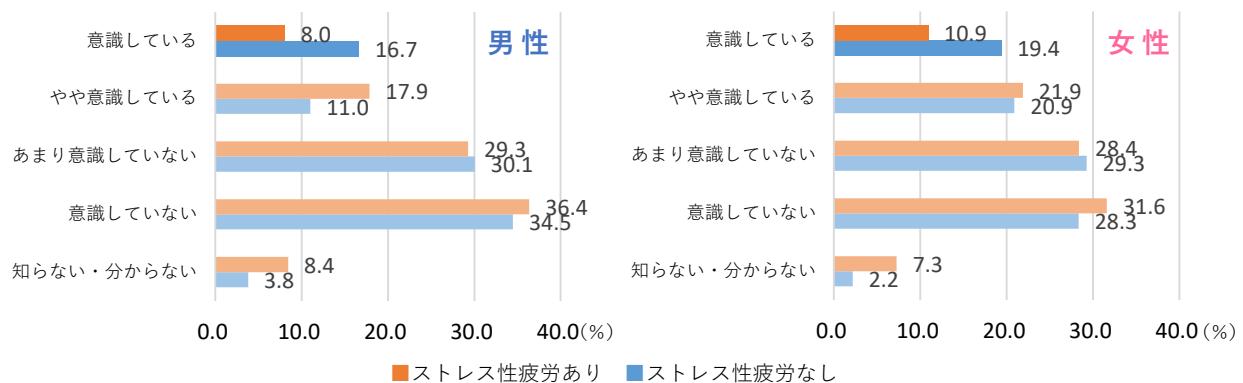
### 【3】日本食意識

- 「意識している」のみ、「ストレス性疲労なし」が「ストレス性疲労あり」を上回る傾向に（女性は「やや意識している」も）。男女別では女性の「日本食」意識の高さがうかがえる。
- 「お味噌汁」1日1回以上飲むことを意識しているのは、男女とも「ストレス性疲労なし」が高い。

<男女別 日本食を中心とした食意識>



<男女別 お味噌汁を1日1回以上飲む習慣>



#### 【調査概要】

タイトル : ココロの体力測定2018  
 調査機関 : 株式会社メディプラス研究所  
 方法 : インターネット調査  
 調査期間 : SCR調査 2018年3月7日～3月17日  
 サンプル数 : 14万人（男女各7万人）  
 設問数 : 15問

※都道府県ランキングに必要な数、各県1000サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウェイト修正

今回抽出対象数 : 14万人（男女各7万人）

※各項目詳細

- ・ストレス性疲労ありN数 [男性] 30067人 [女性] 36462人
- ・ストレス性疲労なしN数 [男性] 39944人 [女性] 33527人

## ■参考資料：第1回セミナー 第二部「ストレス性疲労の規模と範囲について」（概要）

ストレスが個々人のキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態「ストレス性疲労」。メディプラス研究所の調査では、日本人の4割以上が、この不調を抱えていると推計しています。本参考資料では、ストレス性疲労を抱えている人の規模と範囲を、株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定」調査からまとめました。

### 【1】疲労と自律神経乱れの意識について

- [1] 「慢性的な疲労」を感じている割合は41.6%、「自律神経の乱れ」を感じている割合は25.1%。  
 [2] コストを掛けて対処している割合は、「疲労」と比べ「自律神経乱れ」が高く4.4%。症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合は17.6%とかなり高い数値を示す。

	A	B	C	D	E	[1] F	[2] G	H
	症状はない	症状があるが、特に対処していない	症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特にお金を掛けて対処していない	症状があるので、病院に通院する以外のお金を掛けて対処している	症状があるので、病院に通院（投薬含む）している	症状を感じている B～E	お金を掛けて対処している D～E	症状（意識）があり、お金を掛けている割合 F・G
慢性的な疲労	58.4	29.7	8.2	2.6	1.1	41.6	3.7	8.9
自律神経の乱れ	74.9	14.4	6.3	2.1	2.4	25.1	4.4	17.6

### 【2】男女別「慢性的な疲労」意識について

- [1] 「疲労」を感じている割合は男性38.6%、女性44.6%。  
 [2] コストを掛けて対処しているのは、女性と比べ、男性がやや3.9%と高く、症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合も10.1%と高い。

	A	B	C	D	E	[1] F	[2] G	H
慢性的な疲労	症状はない	症状があるが、特に対処していない	症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特にお金を掛けて対処していない	症状があるので、病院に通院する以外のお金を掛けて対処している	症状があるので、病院に通院（投薬含む）している	症状を感じている B～E	お金を掛けて対処している D～E	症状（意識）があり、お金を掛けている割合 F・G
男性	61.4	26.9	7.9	2.7	1.2	38.6	3.9	10.1
女性	55.4	32.6	8.5	2.6	1.0	44.6	3.6	8.0

### 【3】男女別「自律神経の乱れ」意識について

- [1] 「自律神経乱れ」を感じている割合は男性20.6%、女性29.6%と、疲労以上に大きな差が。  
[2] コストを掛けて対処している割合は女性が4.8%とやや高いが、症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合は男性が19.8%と高い数値を示す。

	A	B	C	D	E	F	G	H
自律神経の乱れ	症状はない	症状があるが、特に対処していない	症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特にお金を掛けて対処していない	症状があるので、病院に通院する以外のお金を掛けて対処している	症状があるので、病院に通院（投薬含む）している	症状を感じている B～E	お金を掛けて対処している D～E	症状（意識）があり、お金を掛けている割合 F・G
男性	79.4	11.2	5.3	2.0	2.1	20.6	4.1	19.8
女性	70.4	17.6	7.3	2.1	2.7	29.6	4.8	16.0 (%)

#### 【調査概要】

タイトル：ココロの体力測定2018  
調査機関：株式会社メディプラス研究所  
方法：インターネット調査  
調査期間：SCR調査 2018年3月7日～3月17日  
サンプル数：14万人（男女各7万人）  
設問数：15問  
※都道府県ランキングに必要な数、各県1000サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウエイト修正  
今回抽出対象数：14万人（男女各7万人）

### ■組織概要

名称：ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会（2018年11月一般社団法人設立予定）  
事務局：株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所

本社所在地：東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2階

電話番号：03-6408-5121（株式会社メディプラス内）

メディプラスHP：<https://mediplus.co.jp/>

メディプラス研究所HP：<https://mediplus-lab.jp>

参加企業（予定）：地方自治体、健康従事企業、レジャー企業、スポーツ関連企業、化粧品企業、IT企業、エンターテインメント企業 など

### ■報道関係者問い合わせ先

ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会 PR事務局

担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会  
PR事務局 行

FAX : 03-3401-7788  
メール : pr@netamoto.co.jp

主催：ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会  
『多くの人が見落としている！ 食とストレス』  
無料セミナー

講演：一般社団法人 日本健康食育協会代表理事 柏原ゆきよ氏

2018年8月29日（水）17:00～18:30（受付開始16:45）

御社名

御所属部署名

役職・御名前

TEL

FAX

E-mail

※メディアの方のみご記入下さい。

御担当媒体名

撮影の有無

有（スチール／ムービー）

無

【参加希望者アンケート】

Q. 本セミナーを何でお知りになりましたか？

WEBサイト（サイト名 ) ご紹介（ご紹介者名 )

その他 ( )

Q. ご参加希望の理由や目的をお聞かせください。

※定員に達し次第、募集は締め切らせていただきます。

※お申し込みは、申込用紙1枚につき1名様とさせていただきます。

※セミナーの開催は東京・恵比寿（JR恵比寿駅より徒歩3分）となります。場所の詳細につきましては、開催の3日前までに別途ご連絡いたします。