

報道関係者 各位

働き盛り世代の「胃腸不調」と「疲れ」に関する調査 2019

養命酒製造株式会社は、働き盛り世代の「胃腸不調」と「疲れ」というテーマで、インターネット調査を2019年4月9日～4月11日の3日間で行い、全国の30歳～49歳のビジネスパーソン1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

働きすぎや寝不足が続くと、慢性的に疲れが蓄積され、もともとの体質や体力に関わらず胃腸不調があらわれやすくなるといわれています。そこで、養命酒製造株式会社では、30代・40代のビジネスパーソンの疲れや胃腸不調の実態を探りました。

【働き盛り世代の胃腸不調と疲れの実態】

30代・40代“働き盛り世代”では慢性的な疲れがある人の約半数が“胃腸不調さん”

働き盛り世代の2人に1人が「常に疲れを感じる」と回答

何役もこなす女性は“頑張りすぎ”に注意！ 30代女性の約6割が慢性的な疲れに悩む

胃腸不調さんの9割超が「体力低下」、7割半が「体の重さ」を実感

胃腸不調ウーマンの約7割が「気分どんより」、7割半が「むくみ」に悩む

【働き盛り世代の胃腸不調・疲れの原因】

マジ勘弁！後輩や部下に言われたら胃腸不調になりそうなセリフは？

「これやる意味があるんですか」「責任とってくださいね」「教え方下手ですね」

働き盛り女性を胃腸不調に！胃痛ワードは「常識ですよ」「悩みなさそうでいいですね」

課長は「私には無理です」、部長は「それパワハラですよ」の言葉で胃腸不調に

働き盛り世代の疲れの原因 1位「睡眠不足」2位「運動不足」3位「職場の人間関係」

ワーキングマザーの4割が「子育て」でヘトヘト

【モチベーションと胃腸不調の関係】

日常における“やる気”を自己採点 30点以下の“低モチベさん”の割合は？

胃腸不調で仕事が不調に？胃腸不調さんの3割強が「仕事」で低モチベ

胃腸不調で恋愛冷え症に？胃腸不調さんの4割超が「恋愛」で低モチベ

【「疲れがピークに達しているとき」の行動や願望】

疲れがピークに達しているときの失敗 1位「職場で居眠り」2位「電車で熟睡」

疲れがピークのときに温泉デートしたい芸能人

男性回答1位「新垣結衣さん」、女性回答1位「斎藤工さん」

疲れがピークのときに優しい言葉をかけてほしい芸能人

女性回答TOP3「斎藤工さん」「竹内涼真さん」「福山雅治さん」

疲れがピークのときに優しい言葉をかけてほしいアニメキャラ

男女とも「ドラえもん」がダントツ、男性回答では2位にタッチの「浅倉南ちゃん」

【働き盛り世代の疲れケア】

かえって逆効果？ 胃腸不調さんの約半数が疲れケアで「ゴロゴロする」を選択

アンケート総括

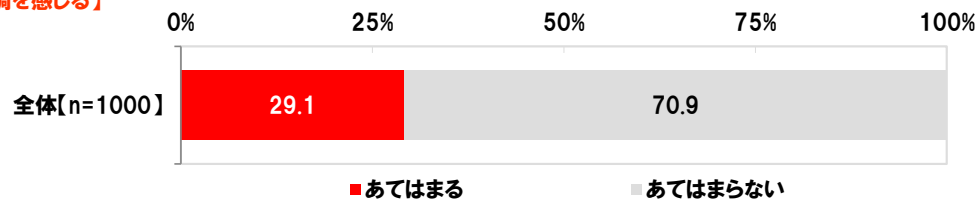
【働き盛り世代の胃腸不調と疲れの実態】

- ◆30代・40代“働き盛り世代”では慢性的な疲れがある人の約半数が“胃腸不調さん”
- ◆働き盛り世代の2人に1人が「常に疲れを感じる」と回答
- ◆何役もこなす女性は“頑張りすぎ”に注意！ 30代女性の約6割が慢性的な疲れに悩む
- ◆胃腸不調さんの9割超が「体力低下」、7割半が「体の重さ」を実感
- ◆胃腸不調ウーマンの約7割が「気分どんより」、7割半が「むくみ」に悩む

“働き盛り世代”である30歳～49歳のビジネスパーソン1,000名（全回答者）に対し、胃腸不調や疲れの症状を挙げて、最近の自身の健康状態はそれらの症状にあてはまるかを聞きました。

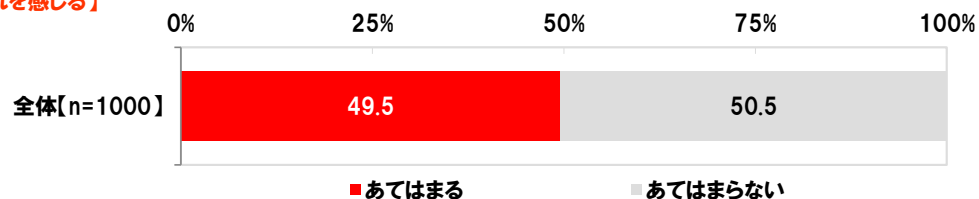
【胃腸不調を感じる】か聞いたところ、全回答者の3割（29.1%）が「あてはまる」と回答し、“胃腸不調さん”に該当する結果となりました。ストレス過多、帰宅後に摂る深夜の食事、栄養バランスの悪い食事、慢性的な睡眠不足など、胃腸不調の原因になりそうな悪い生活習慣を見直すゆとりのない人が、働き盛り世代には多数いるのではないのでしょうか。

◆最近の自身の健康状態にあてはまるか 【単一回答形式】 【胃腸不調を感じる】



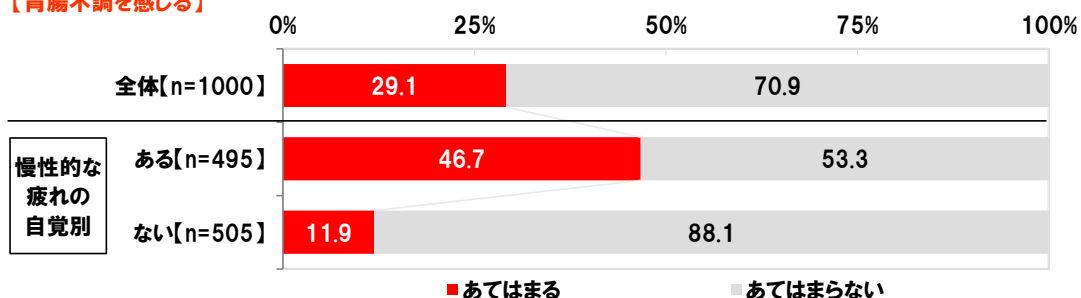
【常に疲れを感じる】か聞いたところ、全回答者の半数（49.5%）が「あてはまる」と回答しました。30代・40代という働き盛り世代では、2人に1人が慢性的な疲れを感じているという実態が明らかになりました。

◆最近の自身の健康状態にあてはまるか 【単一回答形式】 【常に疲れを感じる】

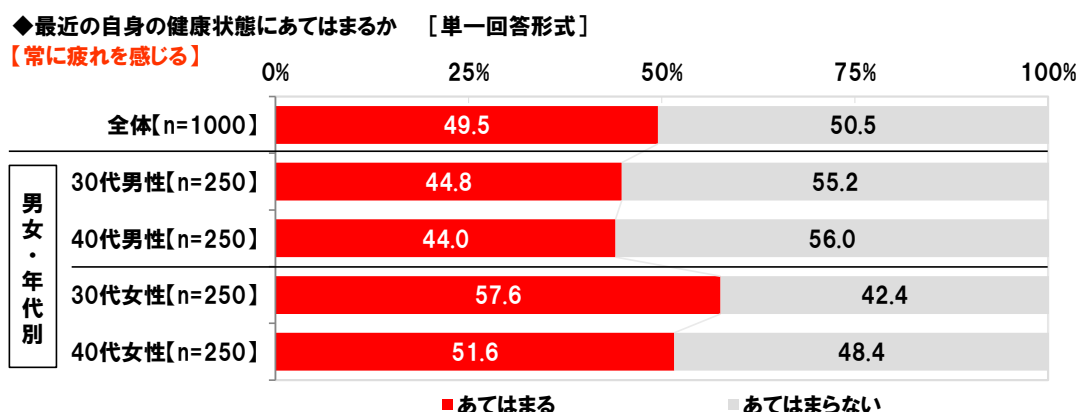


ここで、慢性的な疲れの症状の自覚別に、“胃腸不調さん”の割合をみると、慢性的な疲れがある人では46.7%と、慢性的な疲れがない人（11.9%）の約4倍となりました。慢性的な疲れの症状と胃腸不調の症状の関係性がうかがえます。

◆最近の自身の健康状態にあてはまるか 【単一回答形式】 【胃腸不調を感じる】



また、“胃腸不調さん”の割合が高かった慢性的な疲れがある人の割合を男女年代別にみると、女性の疲れの症状が男性よりも深刻な状況で、30代女性の約6割（57.6%）が【常に疲れを感じる】という慢性的な疲れの症状に該当する結果となりました。家事・育児や仕事などに追われ、妻、母、会社員と何役もこなす、頑張りすぎの生活が続いている女性が多いのではないのでしょうか。

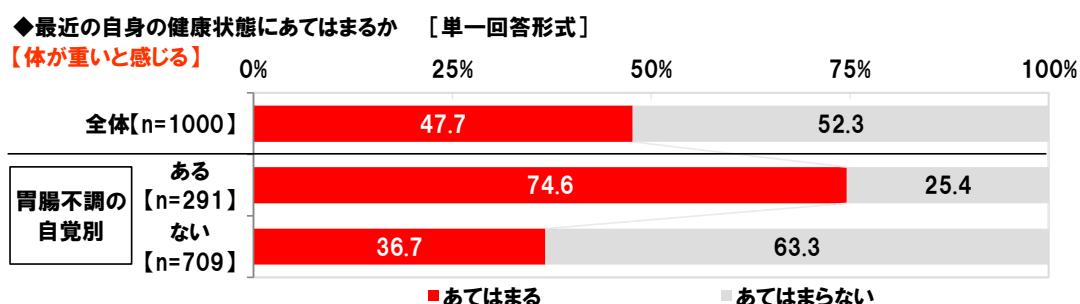
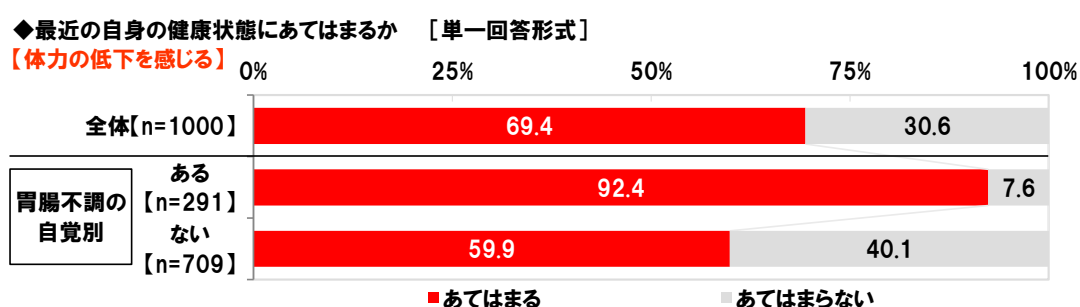


働き盛り世代では、どのような心身の衰えや悩みを抱えているのでしょうか。

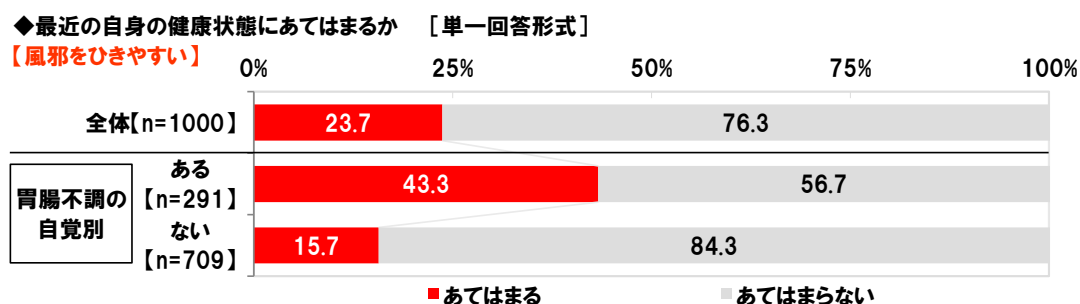
全回答者（1,000名）に、心身における変化や不調の症状を挙げて、最近の自身の健康状態はそれらの症状にあてはまるかを聞きました。そしてさらに、胃腸不調の症状の自覚別に回答結果を比較しました。

まず、【体力の低下を感じる】か聞いたところ、全回答者の7割（69.4%）が「あてはまる」と回答しました。胃腸不調の自覚がある人では92.4%と、自覚がない人（59.9%）と比べて32.5ポイント高くなりました。“胃腸不調さん”の大多数が体力の衰えを感じているようです。

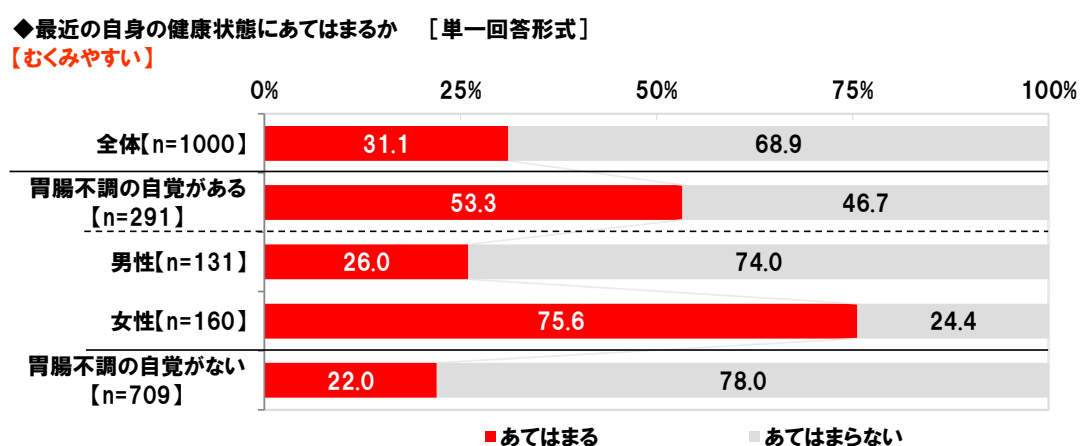
次に、【体が重いと感じる】か聞いたところ、全回答者の約半数（47.7%）が「あてはまる」と回答しました。胃腸不調の自覚がある人では74.6%と、自覚がない人（36.7%）と比べて37.9ポイント高くなりました。“胃腸不調さん”の大半が体を軽快に動かせないと不調を実感しているようです。



また、【風邪をひきやすい】か聞いたところ、全回答者の2割半（23.7%）が「あてはまる」と回答しました。胃腸不調の自覚がある人では43.3%と、自覚がない人（15.7%）と比べて27.6ポイント高くなりました。“胃腸不調さん”の4割強が、風邪のウイルスに感染しやすい体質だと、自身の抵抗力や免疫力の弱さを感じているようです。

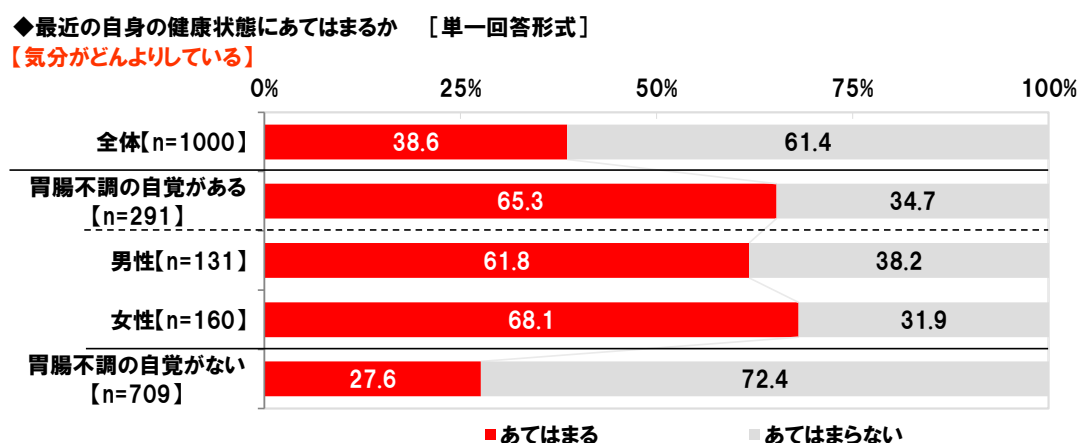


続いて、【むくみやすい】か聞いたところ、全回答者の3割強（31.1%）が「あてはまる」と回答しました。胃腸不調の自覚がある人では53.3%、なかでも、胃腸不調の自覚がある女性では75.6%と高い割合になりました。



胃腸不調の症状と精神面の症状の関係性はみられるのでしょうか。

【気分がどんよりしている】か聞いたところ、全回答者の4割弱（38.6%）が「あてはまる」と回答しました。胃腸不調の自覚がある人では65.3%、なかでも、胃腸不調の自覚がある女性では68.1%と高い割合になりました。胃腸不調に悩む男女の大半が、鬱々とした気分から抜け出せない心の状態にあるようです。



【働き盛り世代の胃腸不調・疲れの原因】

◆マジ勘弁！後輩や部下に言われたら胃腸不調になりそうなセリフは？

「これやる意味があるんですか」「責任とってくださいね」「教え方下手ですね」

◆働き盛り女性を胃腸不調に！胃痛ワードは「常識ですよ」「悩みなさそうでいいですね」

◆課長は「私には無理です」、部長は「それパワハラですよ」の言葉で胃腸不調に

働き盛りの30代・40代ビジネスパーソンには、後輩や部下を指導する立場の人が少なくないと考えられます。そこで、全回答者（1,000名）に、後輩や部下から言われると、胃腸不調になりそうだと思うセリフを聞きました。

その結果、1位は「これやる意味があるんですか」（21.4%）、2位は「責任とってくださいね」（18.5%）、3位は「教え方下手ですね」（16.8%）となりました。目の前の仕事を軽んじるような後輩・部下の態度が、胃腸不調の原因になりそうだと感じている人が多いようです。

男女別にみると、女性では「そんなこと常識ですよ」（19.4%）が4位、「悩みなさそうでいいですね」（18.0%）が5位と、男性の結果よりも上位になりました。働き盛りの女性は、後輩・部下が心の内を押し量ってくれないことにストレスを感じて、胃を痛めてしまうのかもしれない。

◆後輩や部下から言われると、胃腸不調になりそうだと思うセリフ [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

	全体[n=1000]	%		男性[n=500]	%		女性[n=500]	%
1位	これやる意味があるんですか	21.4	1位	これやる意味があるんですか	18.6	1位	これやる意味があるんですか	24.2
2位	責任とってくださいね	18.5	2位	責任とってくださいね	13.0	2位	責任とってくださいね	24.0
3位	教え方下手ですね	16.8	3位	教え方下手ですね	12.8	3位	教え方下手ですね	20.8
4位	そんなこと常識ですよ	13.9	4位	私には無理です	12.4	4位	そんなこと常識ですよ	19.4
5位	私には無理です	13.5	5位	指示がよくわかりません	10.8	5位	悩みなさそうでいいですね	18.0
6位	そんなこと聞いていません	13.4	6位	言うことコロコロ変わりますね	10.0	6位	そんなこと聞いていません	17.2
7位	言うことコロコロ変わりますね	13.2	7位	それパワハラですよ	9.8	7位	言うことコロコロ変わりますね	16.4
8位	指示がよくわかりません	12.9	8位	そんなこと聞いていません	9.6		それまだできないですか	16.4
9位	悩みなさそうでいいですね	12.8	9位	やる気が出ません	9.4	9位	指示がよくわかりません	15.0
10位	それまだできないですか	12.5	10位	実は辞めようと思っています	8.8	10位	私には無理です	14.6

主任クラス以上の役職に就いている人の結果をみると、課長クラスでは「私には無理です」（18.2%）が1位で、他の役職の結果より上位となりました。後輩・部下がチャレンジや努力を嫌い、業務を避けようとする、胃腸の調子が悪くなりそうだと感じる人が多いのではないのでしょうか。また、部長クラス以上では「言うことコロコロ変わりますね」「それパワハラですよ」（どちらも15.3%）が4位で、他の役職の結果より上位となりました。自分の発言や行動に対し、後輩・部下から批判的な姿勢を示されると、胃が痛くなりそうだと思う人が多いようです。

◆後輩や部下から言われると、胃腸不調になりそうだと思うセリフ [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

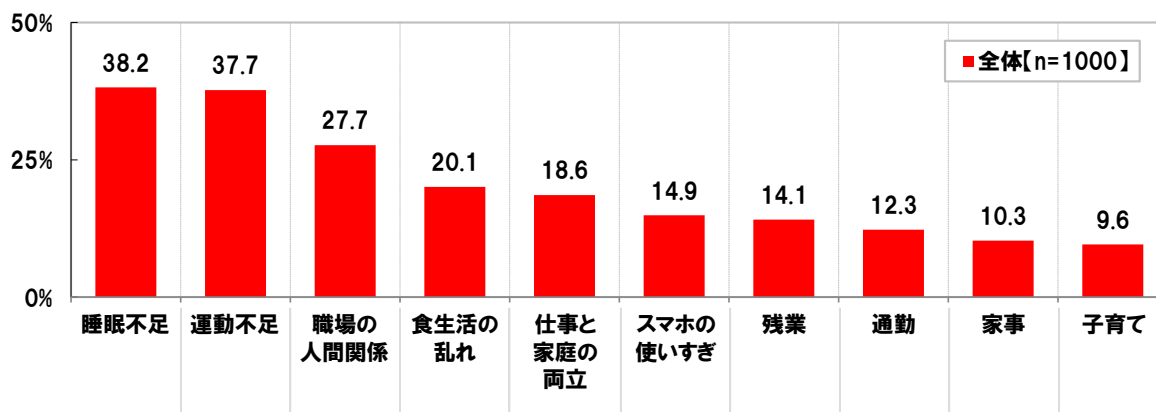
	係長・主任クラス[n=129]	%		課長クラス[n=55]	%		部長クラス以上[n=72]	%
1位	これやる意味があるんですか	31.8	1位	私には無理です	18.2	1位	これやる意味があるんですか	23.6
2位	教え方下手ですね	20.9	2位	これやる意味があるんですか	16.4	2位	私には無理です	18.1
3位	指示がよくわかりません	17.8	3位	教え方下手ですね	14.5	3位	責任とってくださいね	16.7
4位	私には無理です	17.1		責任とってくださいね	12.7	4位	言うことコロコロ変わりますね	15.3
5位	責任とってくださいね	16.3	4位	そんなこと常識ですよ	12.7		悩みなさそうでいいですね	15.3
6位	そんなこと常識ですよ	15.5		そんなこと聞いていません	12.7		それパワハラですよ	15.3
	実は辞めようと思っています	15.5		実は辞めようと思っています	12.7		そんなこと聞いていません	12.5
8位	言うことコロコロ変わりますね	14.7		言うことコロコロ変わりますね	9.1	7位	それまだできないですか	12.5
	それパワハラですよ	14.7	8位	指示がよくわかりません	9.1		実は辞めようと思っています	12.5
10位	いつの時代の話ですか	14.0		それまだできないですか	9.1		教え方下手ですね	11.1
							そんなこと常識ですよ	11.1
						10位	指示がよくわかりません	11.1
							みんな怖がってますよ	11.1
							それセクハラですよ	11.1

◆働き盛り世代の疲れの原因 1位「睡眠不足」2位「運動不足」3位「職場の人間関係」
 ◆ワーキングマザーの4割が「子育て」でヘトヘト

働き盛り世代の半数が、常に疲れを感じているという結果でしたが、どのようなことが疲れの原因になっているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、自身の疲れの原因になっていると思うものを聞いたところ、「睡眠不足」（38.2%）が最も高く、次いで、「運動不足」（37.7%）、「職場の人間関係」（27.7%）となりました。働き盛り世代には、多忙のあまり、睡眠や運動の時間を十分にとれない人が多いのではないのでしょうか。また、職場の人間関係による精神的なストレスが、疲れの原因となっているようです。そのほか、「スマホの使いすぎ」は14.9%と7人に1人の割合となりました。長時間のスマホ使用が、目や神経などの負担になり、疲れを引き起こすと考えられます。

◆自身の「疲れ」の原因になっていると思うもの 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋

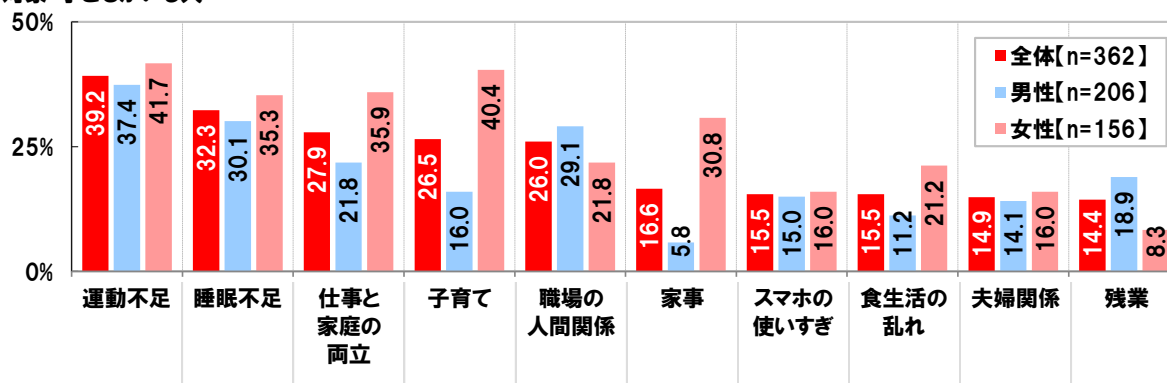


子どもがいる人（362名）の回答をみると、「運動不足」（39.2%）が最も高く、次いで、「睡眠不足」（32.3%）、「仕事と家庭の両立」（27.9%）となりました。

男女別にみると、「子育て」（男性16.0%、女性40.4%）や「家事」（男性5.8%、女性30.8%）では、男性と比べて女性のほうが20ポイント以上高くなりました。ワーキングマザーには、子育てや家事でヘトヘトになっている人が多いようです。

◆自身の「疲れ」の原因になっていると思うもの 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋

対象：子どもがいる人



【モチベーションと胃腸不調の関係】

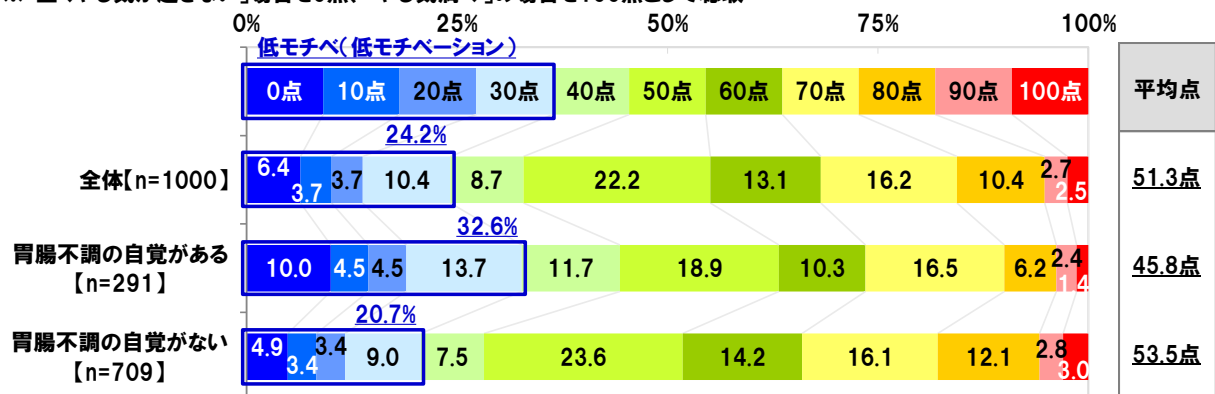
- ◆日常における“やる気”を自己採点 30点以下の“低モチベさん”の割合は？
- ◆胃腸不調で仕事が不調に？胃腸不調さんの3割強が「仕事」で低モチベ
- ◆胃腸不調で恋愛冷え症に？胃腸不調さんの4割超が「恋愛」で低モチベ

胃腸不調が、仕事や家事など普段の日常行動に影響を及ぼすことはあるのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、【仕事】【家事】【遊び】【恋愛（夫婦愛を含む）】の4項目に対するやる気を点数（満点100点）で示してもらいました。

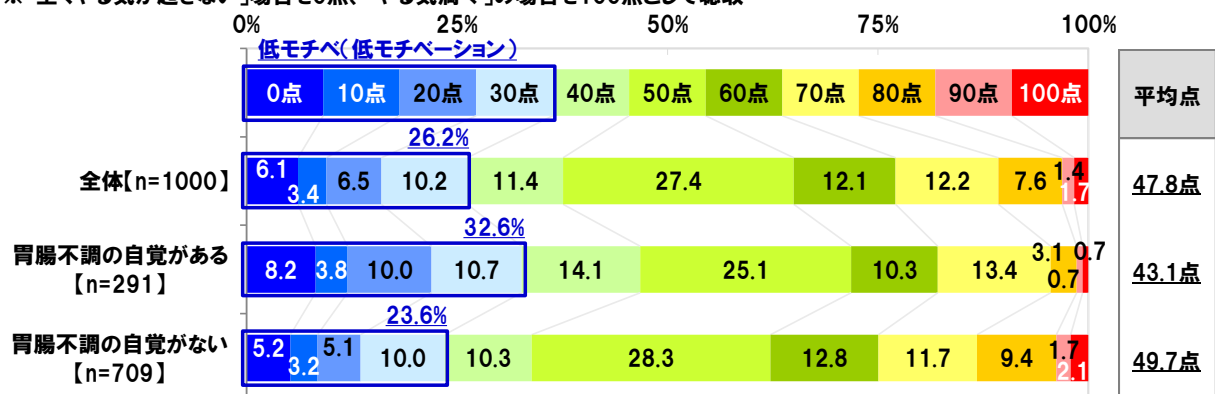
【仕事】について、胃腸不調の自覚がある人と、自覚がない人の回答を比較すると、平均点は、自覚がある人は45.8点、自覚がない人は53.5点と、胃腸不調の自覚がある人のほうが低くなりました。また、「0点～30点」の“低モチベ（低モチベーション）”の人の割合をみると、自覚がある人は32.6%、自覚がない人は20.7%となり、胃腸不調の自覚がある人のほうが11.9ポイント高くなりました。胃腸の状態が、仕事への意欲に影響を与えていることがうかがえる結果となりました。

◆【仕事】について、自身のやる気を点数で表すと何点か [単一回答形式]
※「全くやる気が起きない」場合を0点、「やる気満々」の場合を100点として聴取



【家事】についてみると、平均点は胃腸不調の自覚がある人は43.1点、自覚がない人は49.7点となりました。また、「0点～30点」は自覚がある人は32.6%、自覚がない人は23.6%で、“胃腸不調さん”の3人に1人が低モチベとなりました。

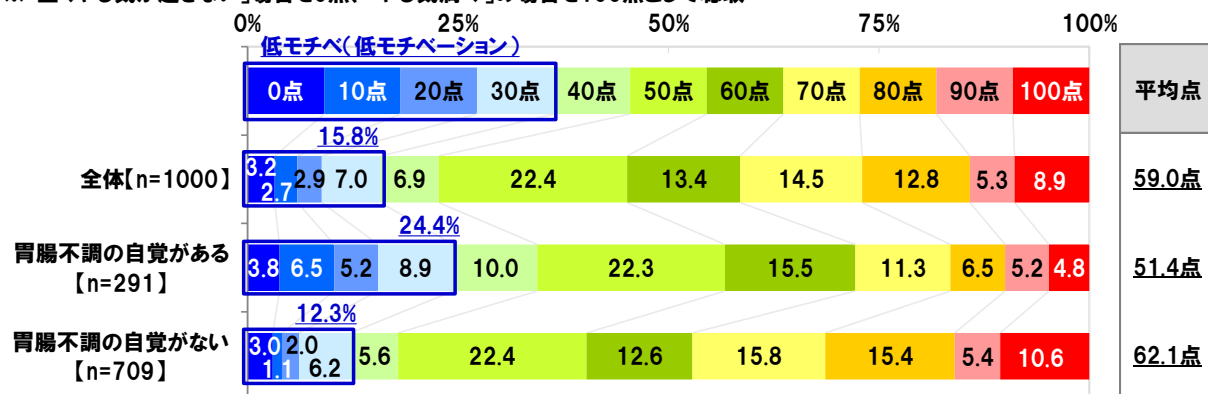
◆【家事】について、自身のやる気を点数で表すと何点か [単一回答形式]
※「全くやる気が起きない」場合を0点、「やる気満々」の場合を100点として聴取



【遊び】についてみると、平均点は胃腸不調の自覚がある人は 51.4 点、自覚がない人は 62.1 点となりました。「0 点～30 点」は自覚がある人は 24.4%、自覚がない人は 12.3%で、胃腸不調さんの 4 人に 1 人が低モチベでした。胃腸不調さんには、遊びに積極的になれない人が少なくないようです。

◆【遊び】について、自身のやる気を点数で表すと何点か [単一回答形式]

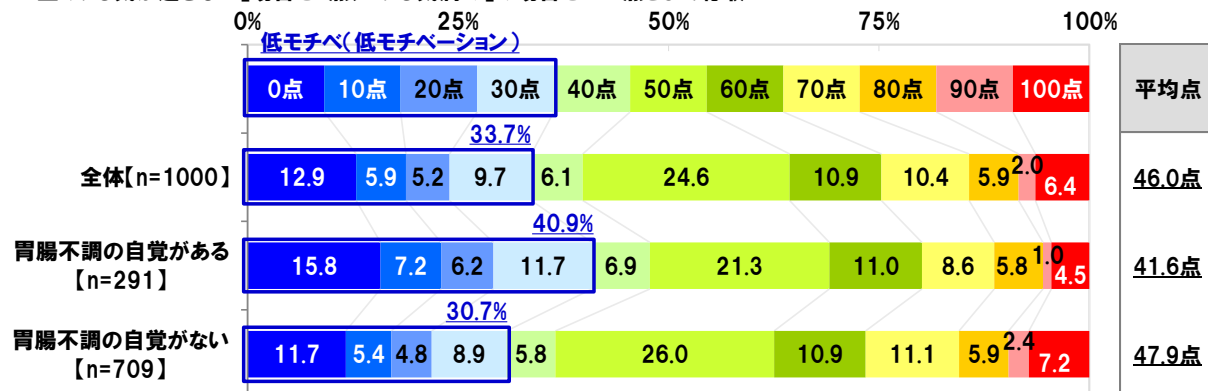
※「全くやる気が起きない」場合を0点、「やる気満々」の場合を100点として聴取



【恋愛（夫婦愛を含む）】についてみると、平均点は胃腸不調の自覚がある人は 41.6 点、自覚がない人は 47.9 点となりました。「0 点～30 点」は自覚がある人は 40.9%、自覚がない人は 30.7%と、胃腸不調さんでは 4 割を超えました。胃腸不調は、パートナーに対する熱い思いまで奪ってしまうのかもしれない。

◆【恋愛（夫婦愛を含む）】について、自身のやる気を点数で表すと何点か [単一回答形式]

※「全くやる気が起きない」場合を0点、「やる気満々」の場合を100点として聴取



【「疲れがピークに達しているとき」の行動や願望】

◆疲れがピークに達しているときの失敗 1位「職場で居眠り」2位「電車で熟睡」

疲れがたまりすぎて、普段はしないような失敗をしてしまうことはあるのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、疲れがピークに達するとやってしまうことを聞いたところ、1位「職場で居眠りをする」（17.1%）、2位「電車で熟睡する」（16.1%）、3位「メールで変換ミスをする（返信→変身など）」（10.7%）となりました。疲れがピークに達すると、仕事中や通勤中に襲ってくる睡魔に勝てなくなる人が多いようです。また、“変身（返信）ありがとうございます”といった変換ミスに気づかないまま、メールを送信してしまった人も少なくないようです。メール関連の失敗をみると、「メールに添付ファイルを付け忘れる」（6.8%）が5位となっており、メールに関するうっかりミスは、ありがちな失敗といえるのではないのでしょうか。そのほか、4位は「仕事の締め切りを忘れる」（6.9%）、6位は「取引相手の名前をど忘れする」（6.1%）でした。疲れで記憶があいまいになってしまうことがあるようです。

◆疲れがピークに達するとやってしまうこと 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋

	全体【n=1000】	%
1位	職場で居眠りをする	17.1
2位	電車で熟睡する	16.1
3位	メールで変換ミスをする（返信→変身など）	10.7
4位	仕事の締め切りを忘れる	6.9
5位	メールに添付ファイルを付け忘れる	6.8
6位	取引相手の名前をど忘れする	6.1
7位	ファイルを保存せず閉じる	5.9
8位	メールの送信先を間違える	4.0
9位	ファイルを誤削除する	3.7
10位	ノーメイクで出社する	3.3

◆疲れがピークのときに温泉デートしたい芸能人

男性回答 1 位「新垣結衣さん」、女性回答 1 位「斎藤工さん」

◆疲れがピークのときに優しい言葉をかけてほしい芸能人

女性回答 TOP3「斎藤工さん」「竹内涼真さん」「福山雅治さん」

◆疲れがピークのときに優しい言葉をかけてほしいアニメキャラ

男女とも「ドラえもん」がダントツ、男性回答では 2 位にタッチの「浅倉南ちゃん」

全回答者（1,000 名）に、“疲れがピークに達しているとき”をキーワードにして、イメージに合う芸能人やアニメキャラクターを聞きました。

疲れがピークに達しているとき、温泉デートをしたい芸能人を聞いたところ、男性回答の 1 位は「新垣結衣さん」、2 位は「綾瀬はるかさん」、3 位は「深田恭子さん」となりました。他方、女性回答の 1 位は「斎藤工さん」、2 位は「松坂桃李さん」、3 位は同数で「高橋一生さん」「福山雅治さん」となりました。温泉デートと一緒にのんびりできそうな、穏やかなイメージがある芸能人が上位となりました。

◆疲れがピークに達しているとき、温泉デートをしたい芸能人

〔自由回答形式〕 ※上位 10 位までを抜粋

	男性【n=500】	件数		女性【n=500】	件数
1位	新垣結衣	42	1位	斎藤工	17
2位	綾瀬はるか	30	2位	松坂桃李	11
3位	深田恭子	17	3位	高橋一生	10
4位	広瀬すず	11		福山雅治	10
	石原さとみ	11	5位	竹内涼真	9
6位	吉岡里帆	8		竹野内豊	9
7位	井川遥	7	7位	西島秀俊	8
	橋本環奈	7		大泉洋	8
9位	上戸彩	6	9位	田中圭	7
	壇蜜	6	10位	星野源	6

疲れがピークに達しているとき、優しい言葉をかけてほしい芸能人を聞いたところ、男性回答の1位は「新垣結衣さん」、2位は「深田恭子さん」、3位は「綾瀬はるかさん」となりました。他方、女性回答の1位は「斎藤工さん」「竹内涼真さん」、3位は「福山雅治さん」となりました。笑顔が印象的で、“癒し系”のイメージがある芸能人が上位となりました。

◆疲れがピークに達しているとき、優しい言葉をかけてほしい芸能人 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

	全体【n=1000】	件数		男性【n=500】	件数		女性【n=500】	件数
1位	新垣結衣	40	1位	新垣結衣	38	1位	斎藤工	13
2位	綾瀬はるか	18	2位	深田恭子	17		竹内涼真	13
	深田恭子	18	3位	綾瀬はるか	16	3位	福山雅治	10
4位	マツコ・デラックス	13	4位	広瀬すず	12	4位	マツコ・デラックス	9
	斎藤工	13	5位	橋本環奈	9		高橋一生	9
	竹内涼真	13	6位	上戸彩	8	6位	松坂桃李	7
7位	広瀬すず	12		本田翼	8		竹野内豊	6
	福山雅治	12	8位	石原さとみ	7	7位	中村倫也	6
	タモリ	9		石田ゆり子	7		明石家さんま	6
9位	橋本環奈	9	10位	優香	6	10位	タモリ / 山崎賢人 岩田剛典 / 佐藤健	各5
	高橋一生	9						

疲れがピークに達しているとき、優しい言葉をかけてほしいアニメのキャラクターを聞いたところ、男女とも「ドラえもん（ドラえもん）」がダントツでした。独特の声で語りかけられたらほっこり癒されそうだと感じる人が多いのではないのでしょうか。2位以下の回答をみると、男性回答では2位「浅倉南（タッチ）」、3位「ナミ（ONE PIECE）」「孫悟空（ドラゴンボール）」、女性回答では2位「アンパンマン（それいけ！アンパンマン）」、3位「江戸川コナン（名探偵コナン）」という結果でした。

◆疲れがピークに達しているとき、優しい言葉をかけてほしいアニメのキャラクター [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

	全体【n=1000】	件数		男性【n=500】	件数		女性【n=500】	件数
1位	ドラえもん(ドラえもん)	122	1位	ドラえもん(ドラえもん)	51	1位	ドラえもん(ドラえもん)	71
2位	浅倉南(タッチ)	22	2位	浅倉南(タッチ)	21	2位	アンパンマン(それいけ！アンパンマン)	14
3位	アンパンマン(それいけ！アンパンマン)	19	3位	ナミ(ONE PIECE)	11	3位	江戸川コナン(名探偵コナン)	12
4位	孫悟空(ドラゴンボール)	18		孫悟空(ドラゴンボール)	11	4位	さくらももこ(ちびまる子ちゃん)	11
5位	江戸川コナン(名探偵コナン)	16	5位	峰不二子(ルパン三世)	10	5位	スヌーピー(スヌーピー)	7
6位	さくらももこ(ちびまる子ちゃん)	12	6位	源静香(ドラえもん)	8		孫悟空(ドラゴンボール)	7
	ナミ(ONE PIECE)	12	7位	アンパンマン(それいけ！アンパンマン)	5	7位	サンジ(ONE PIECE)	6
8位	峰不二子(ルパン三世)	10		メーテル(銀河鉄道999)	4		ブー(くまのプーさん)	6
9位	ブー(くまのプーさん)	9	8位	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	4	9位	ピカチュウ(ポケットモンスター)	5
	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	9		綾波レイ(新世紀エヴァンゲリオン)	4		モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	5
				江戸川コナン(名探偵コナン)	4		リラックマ(リラックマ)	5

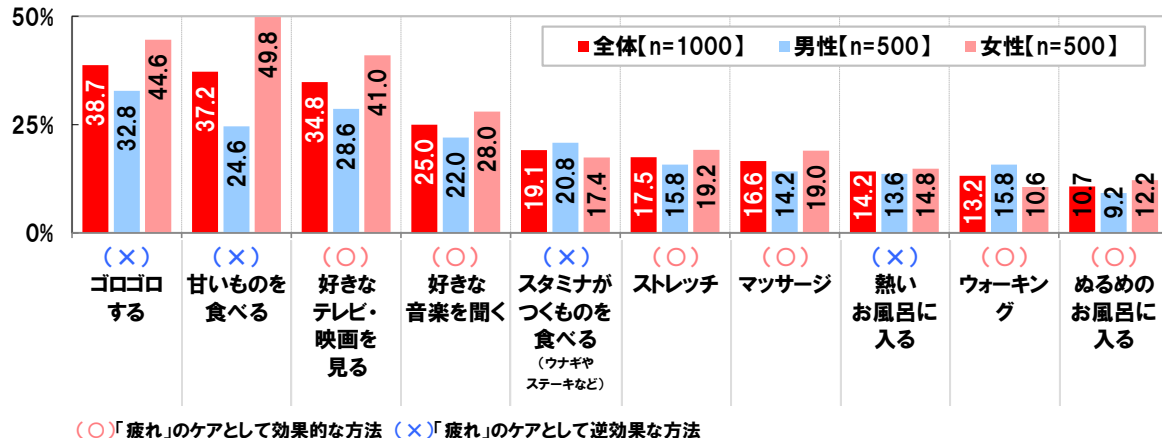
【働き盛り世代の疲れケア】

◆かえって逆効果？ 胃腸不調さんの約半数が疲れケアで「ゴロゴロする」を選択

全回答者（1,000名）に、疲れのケアとして行っていることを聞いたところ、「ゴロゴロする」（38.7%）が最も高く、次いで、「甘いものを食べる」（37.2%）、「好きなテレビ・映画を見る」（34.8%）となりました。

男女別にみると、女性では、「甘いものを食べる」（49.8%）が最も高くなりました。疲れたらスイーツに走るという女性は多いようです。

◆「疲れ」のケアとして行っていること [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



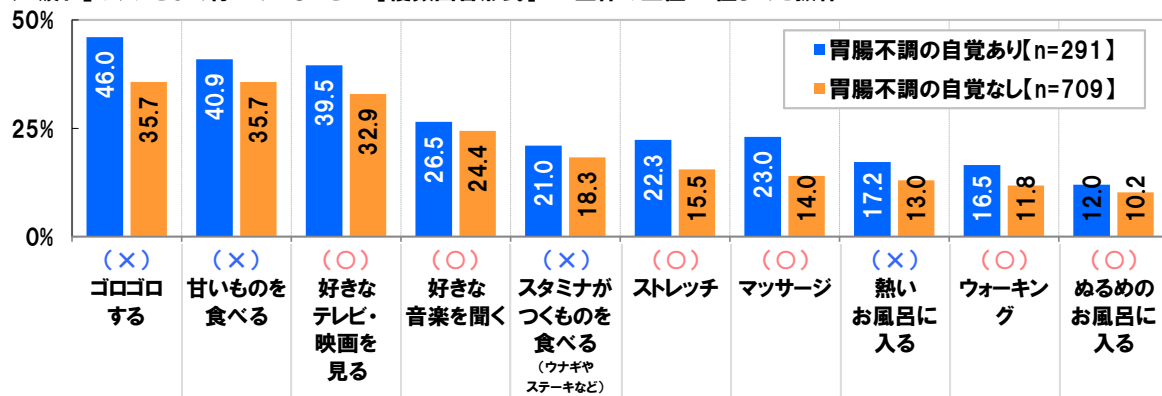
(○)「疲れ」のケアとして効果的な方法 (×)「疲れ」のケアとして逆効果な方法

胃腸不調の症状の自覚別にみると、胃腸不調の自覚がある人では「ゴロゴロする」は46.0%と、自覚がない人(35.7%)と比べて10.3ポイント高くなりました。

家にこもってゴロゴロしているよりも、ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を行ったほうが、体が温まり、胃腸不調の改善と疲労回復に効果的だといわれています。また、甘い食べ物や脂っこい食べ物は、胃腸への負担が大きいとされています。そのため、上位となった項目のうち、「ゴロゴロする」や「甘いものを食べる」、「スタミナがつくものを食べる（ウナギやステーキなど）」は、効果的な疲労ケア方法とはいえないようです。

慢性的な疲れの改善には、適度な運動や、胃腸に負担をかけない食生活など、適切なセルフケアを行うことが大切だといえそうです。

◆「疲れ」のケアとして行っていること [複数回答形式] ※全体の上位10位までを抜粋



(○)「疲れ」のケアとして効果的な方法 (×)「疲れ」のケアとして逆効果な方法

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 働き盛り世代の「胃腸不調」と「疲れ」に関する調査2019
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の30歳～49歳のビジネスパーソン1,000名
- ◆調査期間 : 2019年4月9日～4月11日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太朗
設立 : 大正 12 (1923) 年 6 月 20 日
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25
業務内容 : 養命酒の製造販売等

◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。