

## &lt;ニューノーマル時代の生活・健康習慣・水の飲用習慣に関する調査&gt;

**不調解消法1位は運動ではなく"食生活の改善"！**  
**管理栄養士 「食生活の改善とともに、ミネラルウォーターもこだわって選ぶことも大切」**

伊藤園・伊藤忠ミネラルウォーターズ株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：小野寺達哉）は、新型コロナウイルス感染症拡大により到来したニューノーマル時代における生活習慣や水の飲用習慣の変化を明らかにするために意識調査を実施いたしました。調査は、管理栄養士である森由香子先生監修のもと、新型コロナウイルスの影響に伴って在宅勤務を週1日以上実施している東京・名古屋・大阪の都市圏に住む20～69歳の男女800名を対象に実施したものです。

調査結果からニューノーマル時代における体の不調に対して、「食生活の工夫・改善」をしている人が2人に1人いる事がわかりました。また、そのような結果に対して、管理栄養士の森由香子先生は、「**食生活の改善とあわせて、ミネラルウォーターと一緒に飲む習慣づくりが大切。ミネラル摂取のためにこだわった水選びを**」と話しています。

## 調査結果サマリートピックス

**①ニューノーマル時代の不調解消、2人に1人が「食生活の工夫、改善」で対応**

・「水を意識的に飲むようにした」人は4人に1人！

**②コロナ禍以前より水を飲む量が増えた人は減った人の8倍以上！**

一方で3分の2以上が1日に1Lも飲まないという結果に

・また、1日で水を飲むタイミングとして「起床時」が最も多く76.4%、  
・汗をかくイメージの「トレーニング前後」や「外出時」での飲用は意識されていない結果に…

**③水をよく飲む人ほど、体調変化に気を配っている？**

・水の飲用量が多くなるほど、在宅勤務の「ストレスを感じやすくなつたと思う」人が多い！  
・また、便秘解消のため「水を意識的に飲む」人は全体平均よりも10%以上という結果も

**④水から栄養素を摂取できることを知る人ほど硬水とミネラルの関係を理解している？**

約7割が硬水にミネラルが比較的豊富に含まれることまで知っていた

・ペットボトルの水を選ぶ基準は、「ブランド」「味」を上回り、「ミネラル成分」が3位に

**⑤水を多く飲む人ほどミネラルの健康効果への理解度も高いが…**

知られていない抗〇〇〇〇ミネラルの存在！

・カルシウムとマグネシウムの“骨”への健康効果の認知度は抜群。  
最も知られていない抗ストレスミネラルの役割。  
・ミネラル成分の理解の高さは、食事の栄養バランス意識にも関係していた

&lt; 報道関係者様からのお問い合わせ &gt;

伊藤園・伊藤忠ミネラルウォーターズ株式会社広報代理（株式会社オズマピーアール内 担当：清水・伊郷）

E-mail : k\_shimizu@ozma.co.jp

## ■調査監修：森 由香子（もり ゆかこ）先生



管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士  
東京農業大学農学部栄養学科卒業、大妻女子大学大学院  
(人間文化研究科 人間生活科学専攻) 修士課程修了  
クリニックにて栄養指導、食事記録の栄養分析、食事管理業務に従事。  
フランス料理の三國清三シェフとともに病院食や院内レストランのメニュー開発、料理本制作の経験をもつ。  
管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士の立場から食事からのアンチエイジングを提唱している。

## ■調査コメント：

### ■ニューノーマル時代の健康習慣に、 “食事と一緒に飲むミネラルウォーター選びにもこだわりを”

令和元年の国民健康・栄養調査結果によると日本人はカルシウムとマグネシウムが足りないとされています。カルシウムが足りないと自律神経が乱れ、ホルモンの分泌に悪影響が及び、免疫力が低下します。また、マグネシウム不足も、骨粗鬆症や心疾患、糖尿病などの生活習慣病のリスクを上昇させてしまいます。

かつて日本では、飲み水といえば水道水が基本でしたが、いまでは多くの人がミネラルウォーターを購入しています。ミネラルウォーターには、カルシウムやマグネシウムのミネラル成分が含まれています。食事をする際に、**ただの水ではなく、ミネラルの特別なバランスを含むミネラルウォーターを選んで、食事とともに摂ること**で、よりマグネシウムの吸収がされやすくなります。また、魚料理やキノコ料理などビタミンDを豊富に含んでいる**食事と一緒にミネラルウォーターを飲むと効率的なカルシウムの吸収に役立ちます。**

今回の調査結果では、**2人に1人が不調に対する解消法として「食生活の工夫・改善」をあげていましたが、ミネラルウォーターと一緒に飲むことも健康行動として私はおすすめします。**

### ■理想的な水の飲み方は1時間に100ml、1日に1.5L程度。

調査から、コロナ禍になって水分を摂る量が増えたのは良い傾向だと考えます。水を多く飲む人ほど、体調や栄養素に気を配っている人が多い傾向も調査結果から分かりました。**水の飲用習慣を意識的に取り入れるなど、自身の健康習慣を見直すことは、体に不調が起きた際の自己察知にもつながり、これからの新しい生活に役立つのではないか**でしょうか。

**人間の体には水分の吸収量と排出量のバランスがあり、必要以上に摂取しても吸収されず排出されるだけになってしまいます。1日かけて望ましいとされる1.2～1.5L（ペットボトル1本）を飲みほしましょう。目安として1時間に100～200ml程度を意識して飲んでみることをおすすめします。**

普段の生活の中では“常温の水”を、また、急速に大量の汗をかく運動時には“冷たい水”で体内の水分を補うことが大切です。

スポーツドリンクを多く飲用される方もいると思いますが、汗を多くかかない状況では、カロリーや塩分を過分に摂取してしまう場合もあるので注意が必要です。よほどことが無い限り3食の食事で1日の塩分補給量は貯う事ができます。

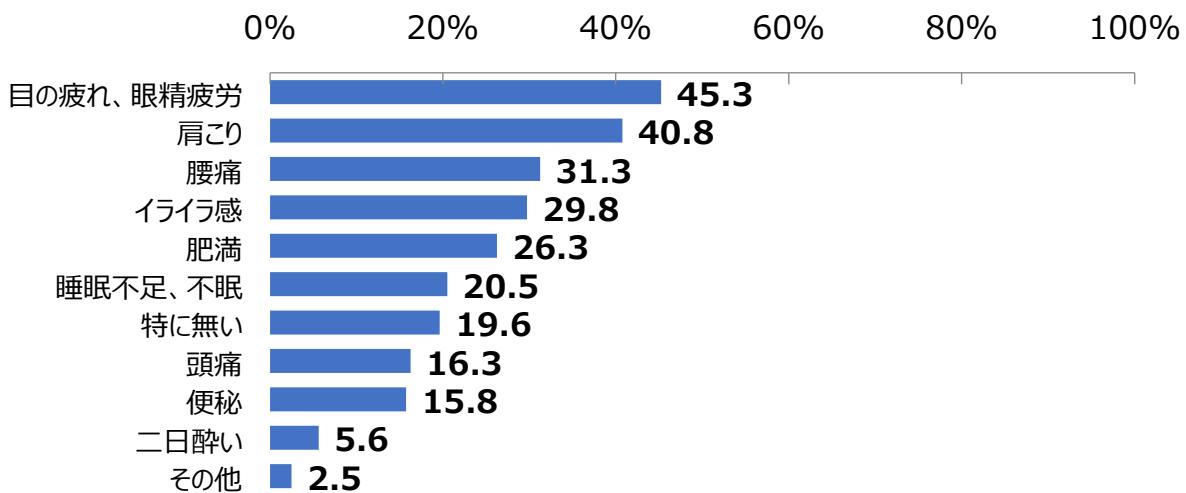
#### <調査概要>

- 調査対象：東京・大阪・名古屋の都市圏在住の男女800名
- 対象年齢：20～69歳
- 調査期間：2021年3月22～28日
- 調査形式：インターネット調査

## ①ニューノーマル時代の不調解消、2人に1人が「食生活の工夫、改善」で対応 「水を意識的に飲むようにした」人は4人に1人！

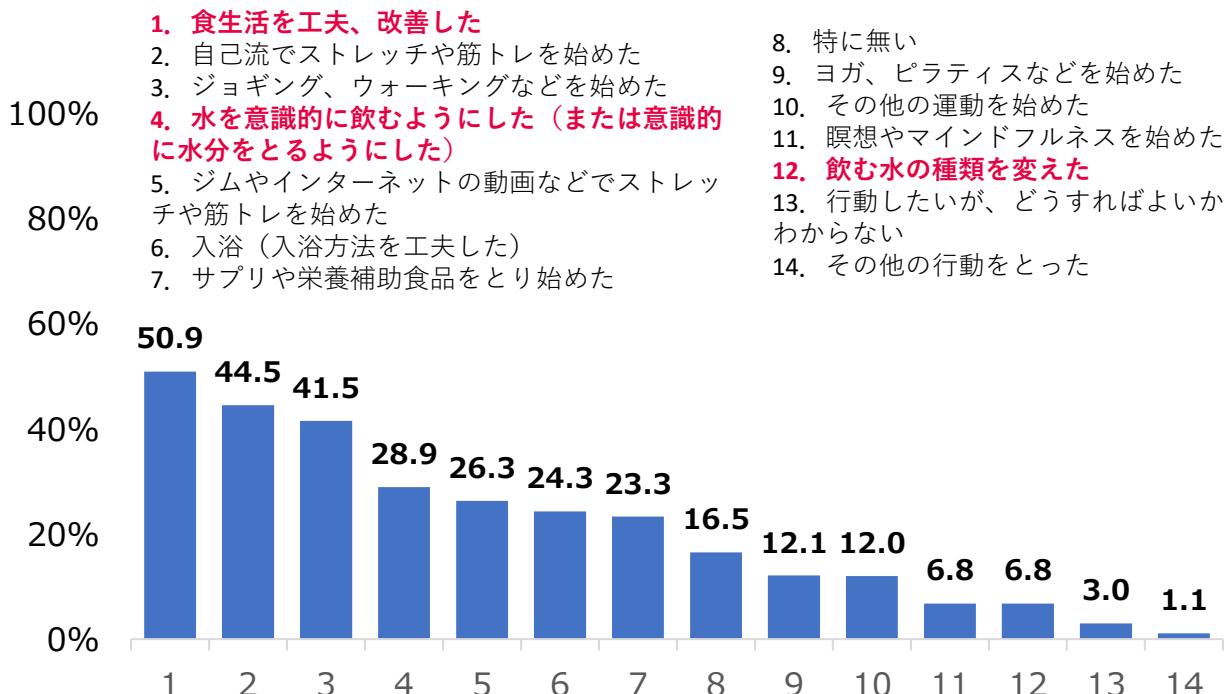
コロナ禍での生活中に、気になった身体の変化や不調を聞いたところ、1位「目の疲れ、眼精疲労」、2位「肩こり」、3位「腰痛」、4位「イライラ感」、5位「肥満」という結果となりました。新型コロナウィルスの影響に伴って在宅勤務を週1日以上実施することにより、働き方や生活の変化が影響している可能性があるといえます。

Q. コロナ禍の生活の中で、気になった身体の変化や不調はありますか。  
当てはまるものをいくつでも選んでください。 (n=800)



気になった身体の変化や不調について、解消のために起こした行動を聞くと、「食生活を工夫、改善した(50.9%)」と挙げた割合が2人に1人と最も高く、その後、「自己流でストレッチや筋トレを始めた(44.5%)」、「ジョギング、ウォーキングなどを始めた(41.5%)」と続きました。4番目に多かったものとして、「水を意識的に飲むようにした（または意識的に水分をとるようにした）(28.9%)」という結果になっています。中には「飲む水の種類を変えた」という人も6.8%いました。

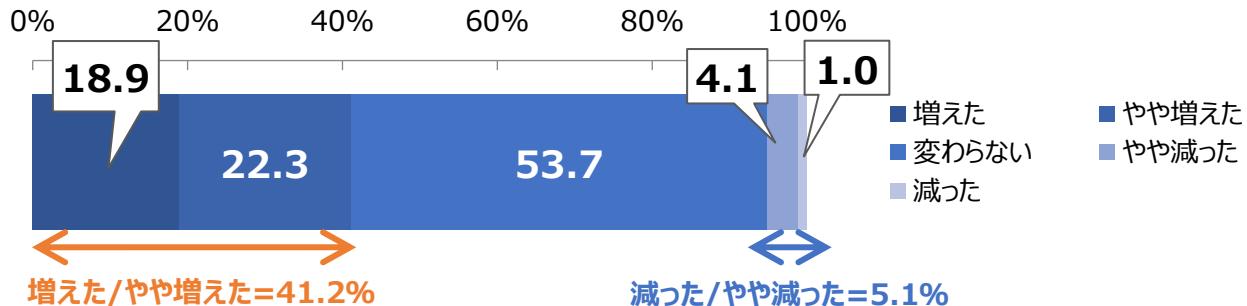
Q. 上記で感じた変化や不調について、解消のために、なにか行動を起こしましたか。  
起こした行動をすべて選んでください (n=643)



## ②コロナ禍以前より水を飲む量が増えた割合は減った割合の8倍以上！ 一方で3分の2以上が1日に1Lも飲まないという結果に

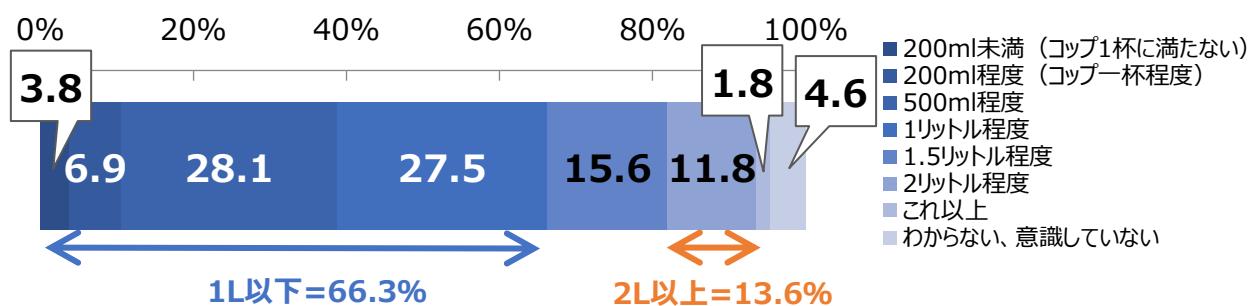
「現在の一日の平均摂取量は、1年前（コロナ禍の前）と比べて、増えましたか。」という質問に対し、半数以上は「変わらない」と回答。増えた・減ったの割合を比べると、8倍の開きがありました。

Q.現在の一日の平均摂取量は、1年前（コロナ禍の前）と比べて、増えましたか。（n=763）



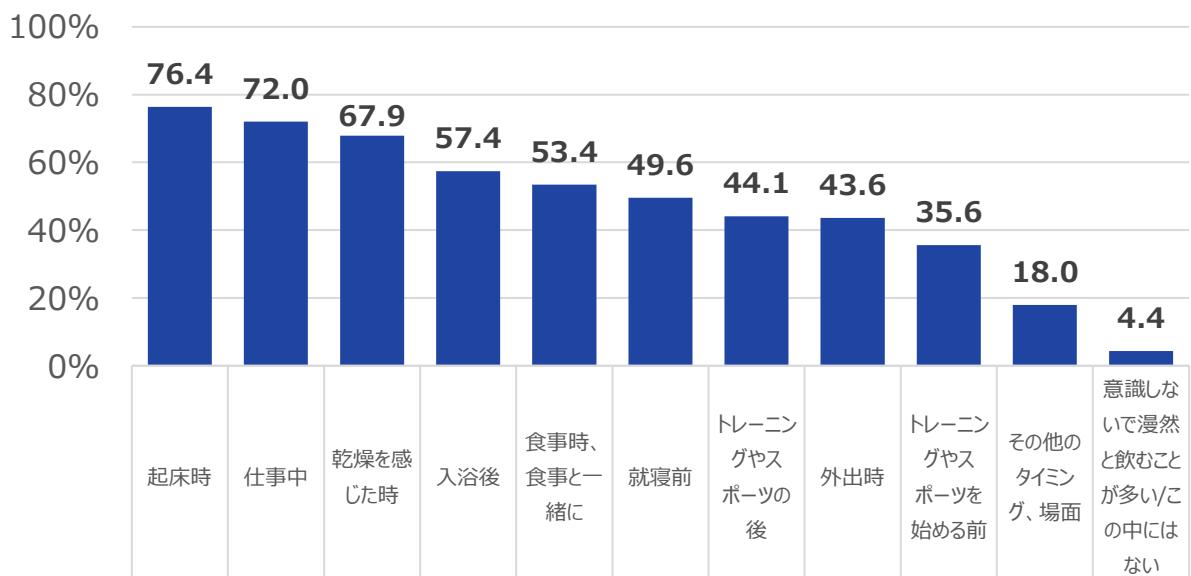
「現在、一日平均でどのくらい水を飲んでいますか。」という質問に対し、「1L程度」以下の割合が66.3%と3分の2を占め、一方「2L程度」と「これ以上」と答えたのは13.6%でした。

Q.現在、一日平均でどのくらい水を飲んでいますか。（n=800）



どのようなタイミングや場面で水を飲むかという質問に対しては、「起床時」が最も多く76.4%、ついで「仕事中」72.0%となりました。「トレーニングやスポーツの前後」については、約4割程度に留まり、喉が渴く運動後に水を飲むという一般的なイメージとは差がある結果となりました。

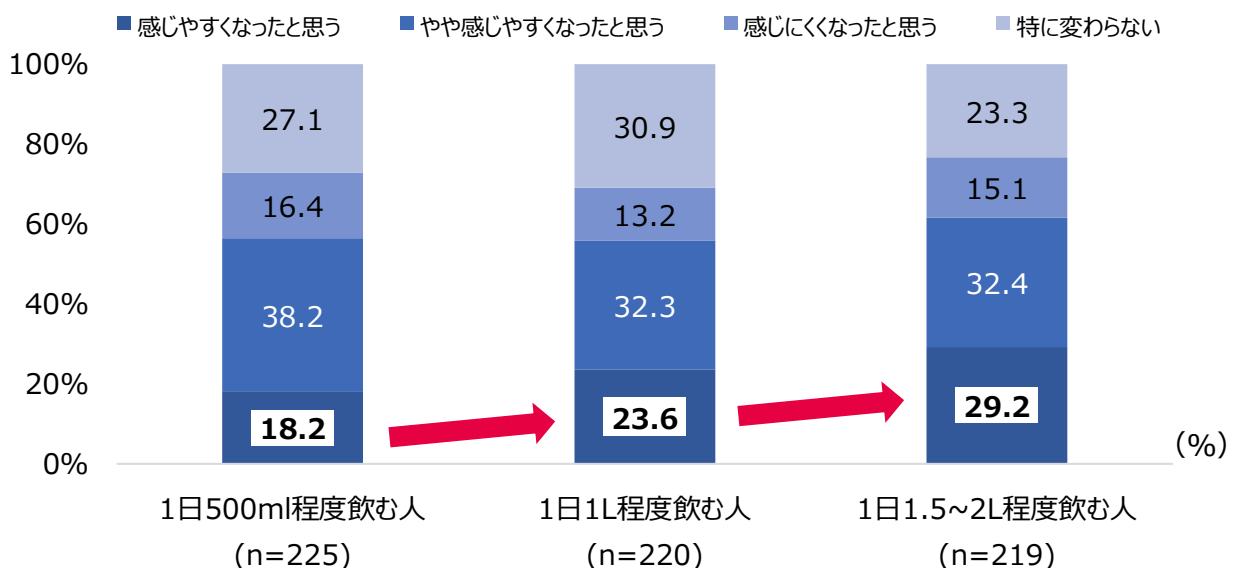
Q.どのようなタイミングや場面で水を飲んでいますか。当てはまるものをいくつでも選んでください。（n=800）



### ③水をよく飲む人ほど、体調変化に気を配っている？ 便秘解消のため「水を意識的に飲む」人は全体平均よりも10%以上という結果も

1日の水の平均飲用量と在宅勤務におけるストレスの感じやすさの関係について、飲用量が増えるほど、「ストレスを感じやすくなったと思う」と答えた割合も増加しています。水の飲用量が多い人は「心の不調」にも敏感といえるかもしれません。

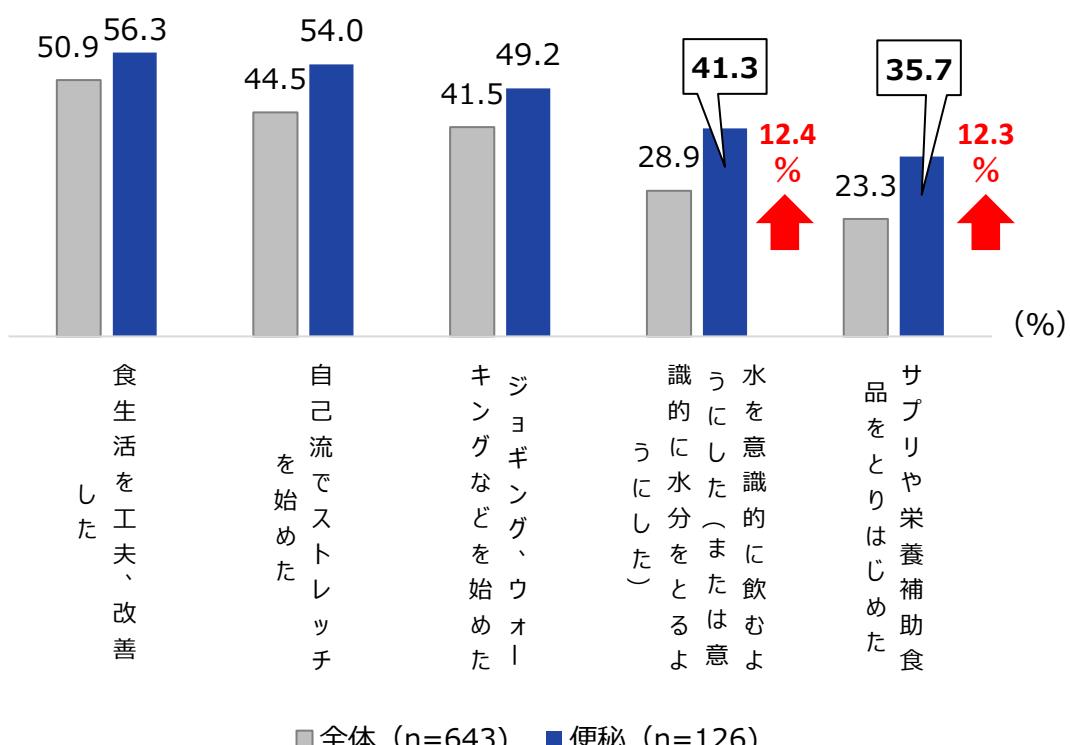
#### Q. 一日平均の水の飲用量と在宅勤務におけるストレスの感じやすさの関係性



コロナ禍の生活の中における不調として「便秘」と答えた人の解消方法として、「水を意識的に飲むようにした（または意識的に水分をとるようにした）」「サプリや栄養補助食品をとりはじめた」は、全体平均よりも10%以上高い結果となっています。

ヨーロッパでは、便秘で病院に行くと「硬水を処方される」ということもあり、ミネラル成分が比較的豊富に含まれる硬水を飲むことも対策になりうるかもしれません。

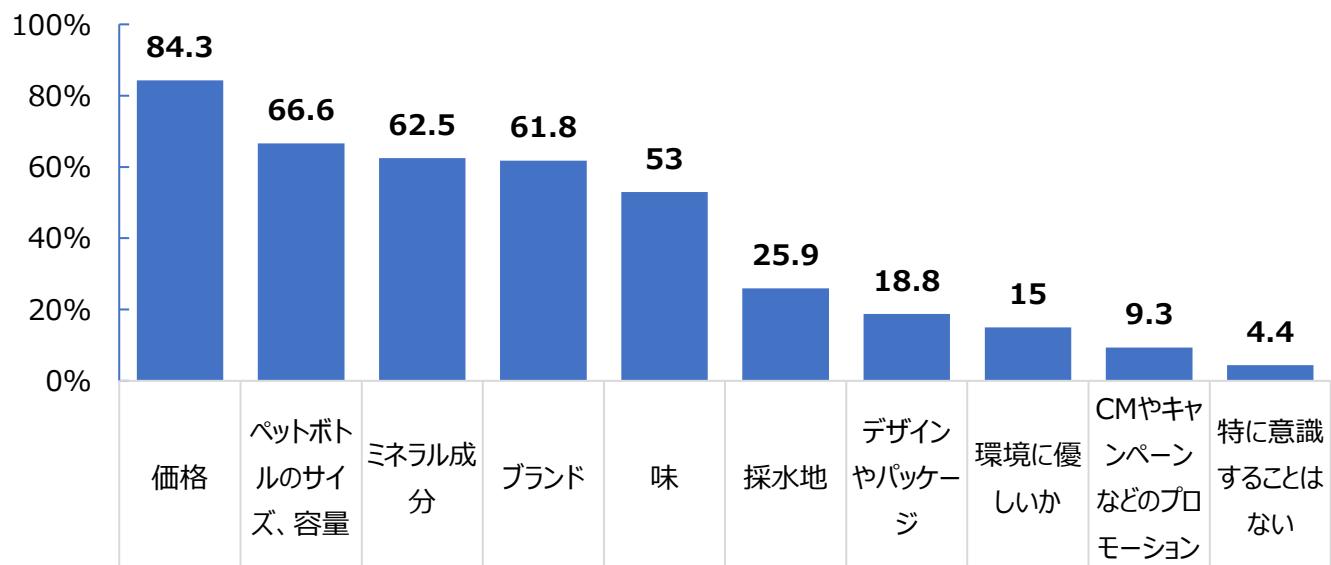
#### Q. コロナ禍の生活の中における不調として「便秘」と答えた方の解消方法



#### ④水から栄養素を摂取できると知る人ほど硬水とミネラルの関係を理解している？ 約7割が硬水にミネラルが比較的豊富に含まれることを知っていた！

ペットボトルの水を選ぶ際、意識していることとしては、1位「価格」、2位「ペットボトルのサイズ、容量」に続いて3位「ミネラル成分」という結果となりました。

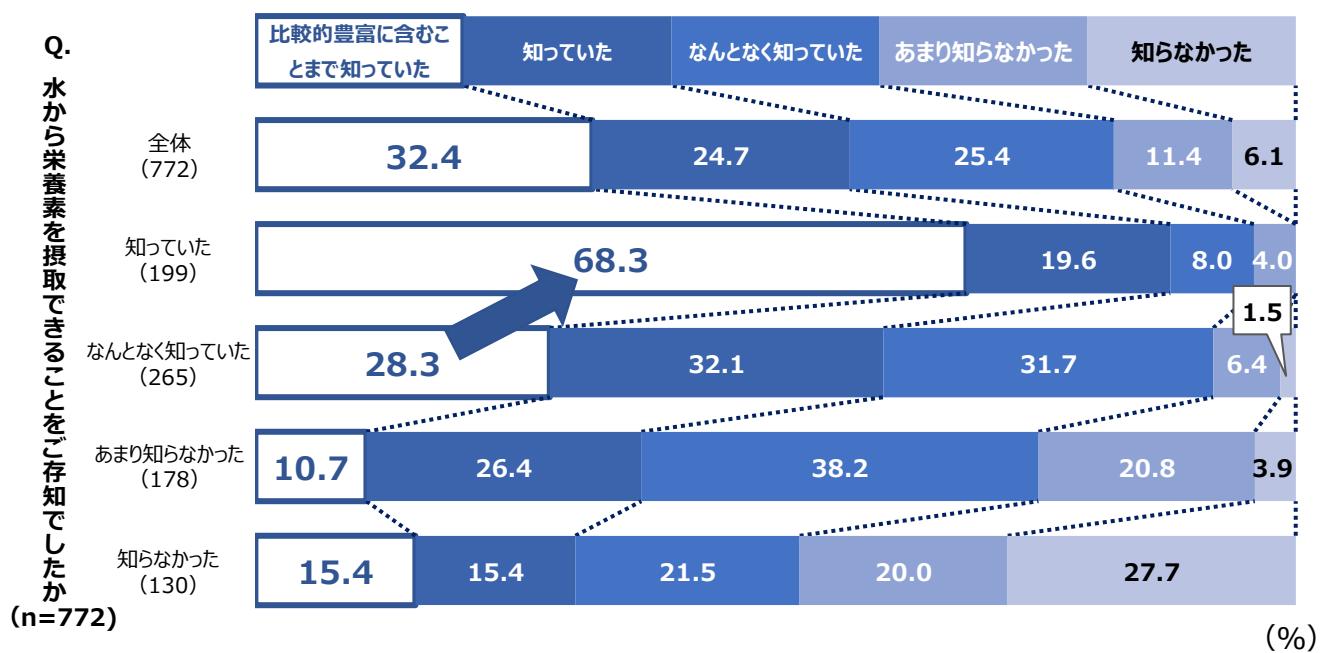
Q.ペットボトルの水を選ぶ際、何を意識していますか。当てはまるものをいくつでも選んでください。（n=800）



水から栄養素を摂取できることへの認知と、硬水はミネラルを含むことの認知を掛け合わせて確認したところ、「水から栄養素を摂取できることを知っていた」人の約7割が、「硬水にはミネラルが比較的豊富に含むことまで知っていた」という結果となりました。「なんとなく知っていた」人の約2倍の数となり、圧倒的な数となりました。

Q.水から栄養素を摂取できることの認知と硬水はミネラルを含むことの認知の関係性（n=772）

Q. 硬水はミネラルを含むことをこれまでご存知でしたか（n=772）



## ⑤水を多く飲む人ほどミネラルの健康効果への理解度も高いが… 知られていない抗〇〇〇〇ミネラルの存在！

1日の水を飲む量で「2L以上」「1L程度」「200ml以下」で比較した場合、水を飲んでいる人ほど、各栄養素がどう機能するのかについて理解している割合も高い傾向にありました。

カルシウムとマグネシウムが「骨粗鬆症予防」「骨や歯の健康維持に役立つ」ことへの高い認知がありましたが、「抗ストレスミネラル」への認知は低く、2L以上の方も2割程度に留まりました。

### Q. 一日平均の水の飲用量とミネラル健康効果の認知の関係性

70.3

カルシウムを摂取することで骨粗鬆症予防に役立つ 70.5  
75.2

マグネシウムは、骨や歯の健康維持に役立つ 44.5  
35.2 53.7

カルシウムは、神経の興奮を鎮める 26.8  
16.4 41.6

カルシウムは、動脈硬化予防に役立つ 23.6  
8.2 35.1

カルシウムやマグネシウムは、心筋、筋肉の収縮に関わっている 20.5  
20 33.3

マグネシウムは、生活習慣病予防（心疾患、糖尿病など）に役立つ 30  
27 36.1

カルシウムやマグネシウムは、血圧の調節に役立つ 22.7  
10.5 33.3

カルシウムは、生理機能（酵素やホルモンの働きに関与）を調節するのに役立つ 22.3  
10.5 30.5

水に溶けてイオン化されたカルシウムとマグネシウムは吸収が良い 15.9  
11.7 23.1

マグネシウムは、体内の300種類以上の酵素の働きを助けている 17.7  
8.2 23.1

カルシウムとマグネシウムは、抗ストレスミネラルである 16.8  
10.5 22.2

どれも知らない 13.6  
11.7 11.1 (%)

■ 2L以上(n=108) ■ 1L程度(n=220) ■ 200ml以下(n=85)

「ミネラルが体にとって大切な成分であることは理解していましたか」という質問の結果と合わせて、「栄養バランスを意識した食事をとる」の割合を確認すると、「とても理解している」人が72.7%と高く、ミネラルが大切な成分だと「理解していない」人よりも割合が高い結果となりました。

このことから、ミネラルが体に良い成分だと理解している人は、食事の栄養バランスも意識していると思われます。

### Q. ミネラルが体にとって大切な成分であることへの理解と栄養バランスを意識した食生活を行っている割合 (n=800)

とても理解している(n=373) 72.7

やや理解している(n=374) 56.1

理解していない(n=53) 39.6

■ 栄養バランスを意識した食事をとる (%)