

## 疲労解消行動の有望銘柄、「食」のイメージが定着も、 「アロマテラピー」「山歩きや野外での活動」「寝具類」が、成長の兆し ～10 万人データの休養・抗疲労白書 2022\_抗疲労成長銘柄予測～

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、一般社団法人日本疲労学会、神戸リサーチコンプレックス協議会、株式会社ベネクスと共同で 2021 年 11 月から 12 月に行った全国 10 万人（男女各 5 万人）への健康調査を実施。今回は、「休養・抗疲労（疲労解消）カテゴリーの行動率」を比較分析した結果をまとめました。

〈図表 1：休養・抗疲労（疲労解消）カテゴリーの行動率・将来向上率のマトリックス図〉

|     |    | 将来向上率                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                   |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|     |    | 低い                                                                                                                                                        | 高い                                                                                                                         |                                                                                   |
| 行動率 | 高い | <ul style="list-style-type: none"><li>・軽い体操、ウォーキング、ジョギング、ストレッチ、ヨガなど比較的負荷の少ない運動</li><li>・栄養バランスを考慮した食事</li><li>・旅行、ドライブ、乗り物</li><li>・入浴、サウナ、温泉など</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・日光浴や日中の散歩</li></ul>                                                                 |                                                                                   |
|     | 中  | <ul style="list-style-type: none"><li>・愛玩動物/ペットと遊ぶ</li><li>・ビタミンなどサプリメント</li></ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>・水素水・炭酸飲料・健康茶等の健康飲料</li><li>・映画、動画鑑賞や美術品</li><li>・芸術の鑑賞</li><li>・音楽演奏や音楽鑑賞</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・山歩きや野外での活動</li><li>・良質な睡眠のための寝具類</li></ul> |
|     | 低い |                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>・スポーツジム、球技、格闘技など比較的負荷の高い運動</li><li>・SNSを用いた会話や発表</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>・アロマセラピー</li></ul>                          |

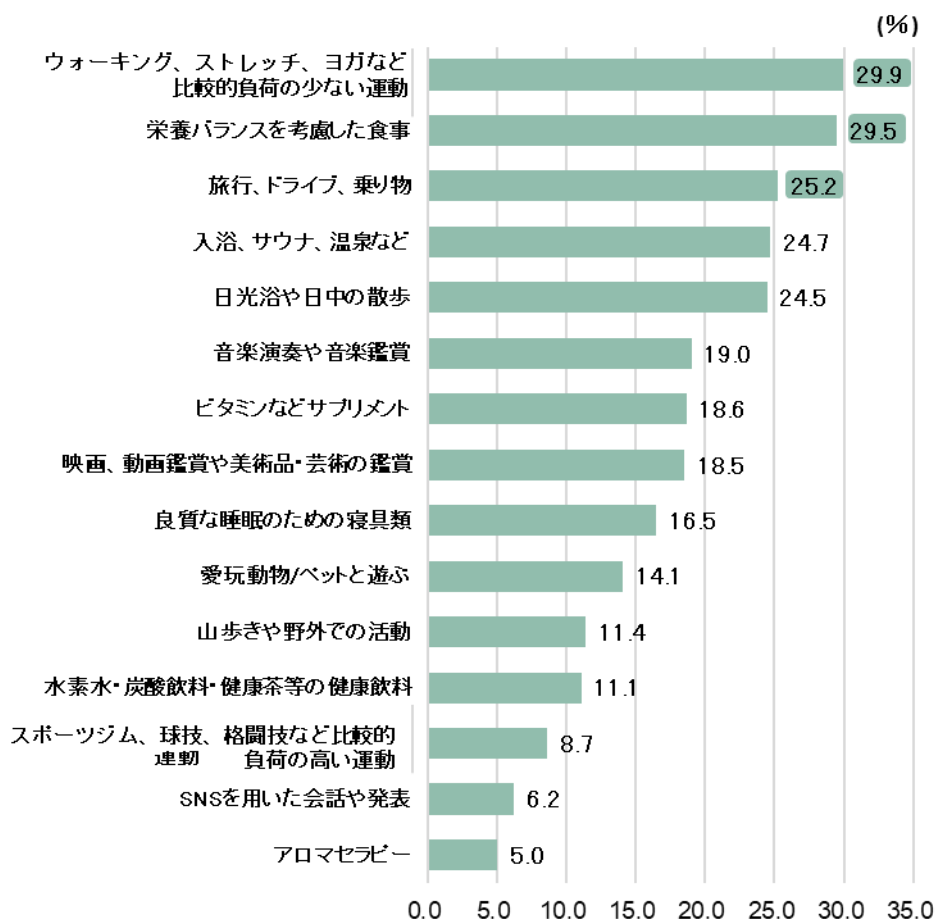
### ・【調査サマリー】

- ◇「負荷の少ない運動」と「栄養バランスを考慮した食事」の抗疲労行動としてのイメージが定着
- ◇将来の行動意向は、さらに「栄養バランスを考慮した食事」を中心に形成される
- ◇「アロマテラピー」「山歩きや野外での活動」「寝具類」が、成長銘柄の兆しが見られる

## ■「負荷の少ない運動」と「栄養バランスを考慮した食事」の抗疲労行動としてのイメージが定着

現在の行動率が高い抗疲労行動カテゴリーは、「軽い体操、ウォーキング、ジョギング、ストレッチ」の 29.9%、「栄養バランスを考慮した食事」の 29.5%、「ヨガなど比較的負荷の少ない運動旅行、ドライブ、乗り物」の 25.2%となっている。

〈図表 2：休養・抗疲労カテゴリーの行動率（全国、男女計）単位：%、倍〉



# ■将来の行動意向は、さらに「栄養バランスを考慮した食事」を中心に形成される

※現在の行動率（効果があると思い、既に取り入れている）と今後の行動意向率（効果があると思うので、今後取り入れたい）を加算し、将来の行動率を計算

将来の行動意向率が高い抗疲労カテゴリーは、「栄養バランスを考慮した食事」78.9%、「日光浴や日中の散歩」73.2%、「軽い体操、ウォーキング、ジョギング、ストレッチ」72.8%となっている。

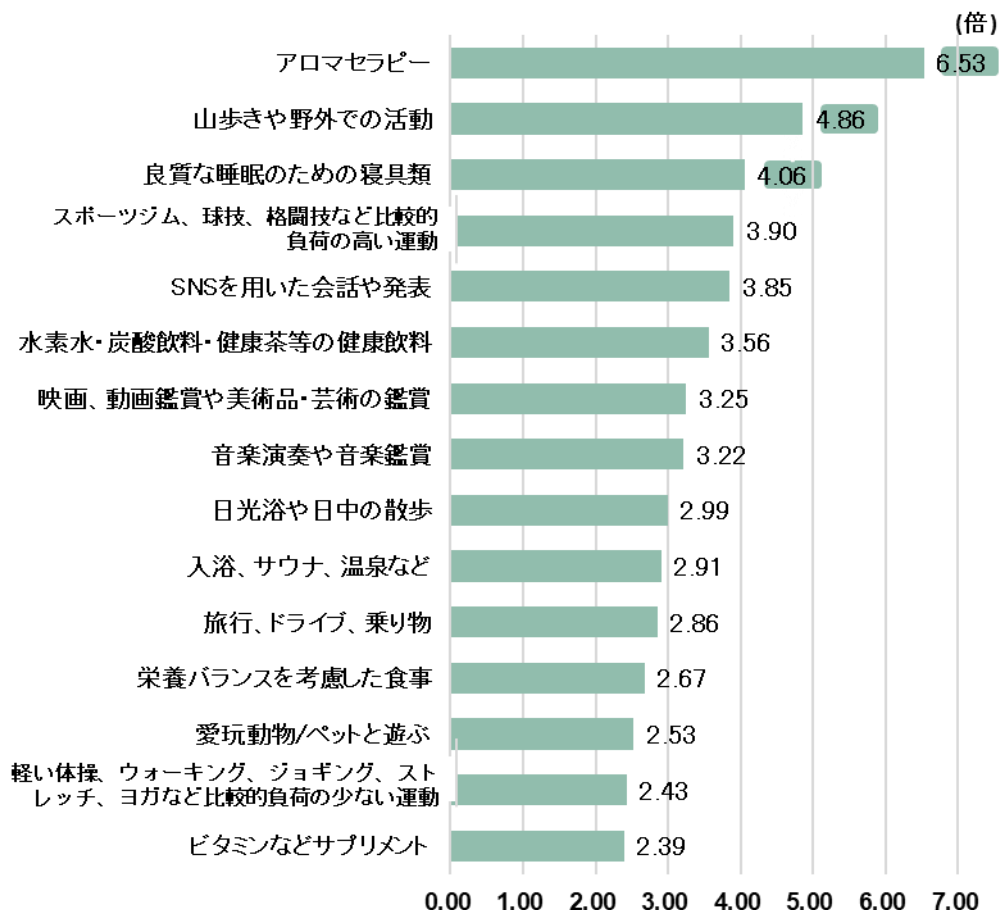
〈図表 3：休養・抗疲労カテゴリーの将来行動率（全国、男女計）単位：％〉

|                              | (％)                    |                    |        |
|------------------------------|------------------------|--------------------|--------|
|                              | 効果があると思うので、今後取り入れたいと思う | 効果があると思い、既に取り入れている |        |
| 栄養バランスを考慮した食事                | 49.4                   | 29.5               | 78.9 % |
| 日光浴や日中の散歩                    | 48.8                   | 24.5               | 73.2 % |
| ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど比較的負荷の少ない運動 | 42.9                   | 29.9               | 72.8 % |
| 旅行、ドライブ、乗り物                  | 46.9                   | 25.2               | 72.1 % |
| 入浴、サウナ、温泉など                  | 47.2                   | 24.7               | 71.9 % |
| 良質な睡眠のための寝具類                 | 50.5                   | 16.5               | 67.0 % |
| 音楽演奏や音楽鑑賞                    | 42.2                   | 19.0               | 61.3 % |
| 映画、動画鑑賞や美術品・芸術の鑑賞            | 41.7                   | 18.5               | 60.2 % |
| 山歩きや野外での活動                   | 44.1                   | 11.4               | 55.5 % |
| ビタミンなどサプリメント                 | 26.0                   | 18.6               | 44.6 % |
| 水素水・炭酸飲料・健康茶等の健康飲料           | 28.4                   | 11.1               | 39.5 % |
| 愛玩動物/ペットと遊ぶ                  | 21.5                   | 14.1               | 35.6 % |
| スポーツジム、球技、格闘技など比較的負荷の高い運動    | 25.1                   | 8.7                | 33.8 % |
| アロマセラピー                      | 27.8                   | 5.0                | 32.8 % |
| SNSを用いた会話や発表                 | 17.7                   | 6.2                | 23.9 % |

## ■「アロマセラピー」「山歩きや野外での活動」「寝具類」が、成長銘柄の兆しが見られる

将来の行動意向率÷現在の行動率で将来向上率を算出していくと、「アロマセラピー」が 6.5 倍、「山歩きや野外での活動」が 4.9 倍、「良質な睡眠のための寝具類」が 4.1 倍と、カテゴリーの中で今後の拡大が予想される。

〈図表 4：休養・抗疲労カテゴリーの将来向上率（全国、男女計）単位：倍〉



## ■比較的時間のある 60 代・70 代で抗疲労行動の多様化が見られる

年代別で大きな変化があるカテゴリーは、年齢を重ねていくと差が大きくなるカテゴリーは「栄養バランスを考慮した食事」、「良質な睡眠のための寝具類」「日光浴や日中の散歩」「山歩きや野外での活動」「ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど比較的負荷の少ない運動」。一方、若い世代が高くなるカテゴリーは「SNS を用いた会話や発表」となる。

〈図表 5：休養・抗疲労カテゴリーの行動率（全国、男女計、年代別）単位：％〉

|                              | (%)  |      |      |      |      |      |
|------------------------------|------|------|------|------|------|------|
|                              | 20代  | 30代  | 40代  | 50代  | 60代  | 70代  |
| ビタミンなどサプリメント                 | 16.3 | 18.9 | 18.4 | 18.9 | 20.0 | 18.8 |
| 栄養バランスを考慮した食事                | 23.2 | 25.3 | 26.2 | 27.7 | 33.0 | 41.6 |
| 良質な睡眠のための寝具類                 | 14.8 | 14.7 | 14.0 | 14.0 | 18.6 | 23.4 |
| アロマセラピー                      | 5.9  | 6.0  | 5.9  | 5.2  | 3.7  | 3.4  |
| 愛玩動物/ペットと遊ぶ                  | 13.4 | 12.2 | 14.8 | 16.2 | 15.1 | 12.0 |
| 日光浴や日中の散歩                    | 18.4 | 21.2 | 21.0 | 21.9 | 27.7 | 36.7 |
| 山歩きや野外での活動                   | 8.7  | 9.6  | 9.6  | 10.0 | 12.7 | 18.2 |
| 音楽演奏や音楽鑑賞                    | 18.9 | 17.5 | 18.7 | 19.7 | 19.1 | 20.6 |
| ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど比較的負荷の少ない運動 | 21.8 | 24.0 | 26.5 | 28.6 | 34.1 | 44.4 |
| スポーツジム、球技、格闘技など比較的負荷の高い運動    | 9.9  | 8.1  | 8.0  | 7.7  | 8.6  | 10.2 |
| 水素水・炭酸飲料・健康茶等の健康飲料           | 10.8 | 11.1 | 11.1 | 11.1 | 11.1 | 11.3 |
| 映画、動画鑑賞や美術品・芸術の鑑賞            | 17.0 | 16.3 | 17.1 | 19.0 | 20.7 | 20.7 |
| 旅行、ドライブ、乗り物                  | 23.3 | 22.6 | 22.5 | 24.7 | 27.8 | 30.9 |
| 入浴、サウナ、温泉など                  | 22.4 | 21.3 | 22.5 | 23.7 | 27.0 | 31.7 |
| SNSを用いた会話や発表                 | 9.2  | 7.0  | 5.9  | 5.4  | 5.2  | 5.3  |

■疲労度合別では、元気な人は、「自然と触れ合う」「身体を動かす」行動が休養の中心に

疲労度合で比較すると、元気な人は「山歩きや野外での活動」、「ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど比較的負荷の少ない運動」、「山歩きや野外での活動」、「栄養バランスを考慮した食事」、「スポーツジム、球技、格闘技など比較的負荷の高い運動」と続いている。疲れている方がより実践している行動が、「アロマセラピー」「愛玩動物/ペットと遊ぶ」などになっている。

〈図表 6：休養・抗疲労カテゴリーの行動率（全国、男女計、疲労度合別）単位：％、倍〉

|                              | (%)  |            |        |
|------------------------------|------|------------|--------|
|                              | 元気な人 | 慢性的に疲れている人 |        |
| 山歩きや野外での活動                   | 16.2 | 8.7        | 1.87 倍 |
| ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど比較的負荷の少ない運動 | 40.2 | 23.0       | 1.75 倍 |
| 日光浴や日中の散歩                    | 32.7 | 19.6       | 1.67 倍 |
| 栄養バランスを考慮した食事                | 38.6 | 24.2       | 1.59 倍 |
| スポーツジム、球技、格闘技など比較的負荷の高い運動    | 11.2 | 7.2        | 1.56 倍 |
| 良質な睡眠のための寝具類                 | 21.5 | 13.8       | 1.55 倍 |
| 旅行、ドライブ、乗り物                  | 31.3 | 21.5       | 1.45 倍 |
| 入浴、サウナ、温泉など                  | 30.1 | 21.3       | 1.41 倍 |
| 映画、動画鑑賞や美術品・芸術の鑑賞            | 22.4 | 16.0       | 1.40 倍 |
| 音楽演奏や音楽鑑賞                    | 22.6 | 17.3       | 1.31 倍 |
| SNSを用いた会話や発表                 | 6.8  | 6.1        | 1.12 倍 |
| 水素水・炭酸飲料・健康茶等の健康飲料           | 11.8 | 10.8       | 1.10 倍 |
| ビタミンなどサプリメント                 | 19.3 | 18.7       | 1.03 倍 |
| 愛玩動物/ペットと遊ぶ                  | 14.0 | 14.8       | 0.94 倍 |
| アロマセラピー                      | 4.5  | 5.6        | 0.80 倍 |

■男女共に運動が中心の疲労解消行動だが、女性は食事にも注意を払っている

男性は、「軽い体操、ウォーキング、ジョギング、ストレッチ」、「旅行、ドライブ、温泉など」、「栄養バランスを考慮した食事」と続く。女性は、「栄養バランスを考慮した食事」、「軽い体操、ウォーキング、ジョギング、ストレッチ」、「日光浴や日中の散歩」が上位を占めている

〈図表 7：休養・抗疲労カテゴリーの行動率（全国、男女別）単位：％〉

|                              | (％)  |      |
|------------------------------|------|------|
|                              | 男性   | 女性   |
| ビタミンなどサプリメント                 | 16.4 | 20.8 |
| 栄養バランスを考慮した食事                | 22.8 | 36.0 |
| 良質な睡眠のための寝具類                 | 13.6 | 19.4 |
| アロマセラピー                      | 3.3  | 6.7  |
| 愛玩動物/ペットと遊ぶ                  | 11.4 | 16.7 |
| 日光浴や日中の散歩                    | 20.3 | 28.6 |
| 山歩きや野外での活動                   | 12.7 | 10.2 |
| 音楽演奏や音楽鑑賞                    | 16.6 | 21.4 |
| ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど比較的負荷の少ない運動 | 25.9 | 33.9 |
| スポーツジム、球技、格闘技など比較的負荷の高い運動    | 9.9  | 7.5  |
| 水素水・炭酸飲料・健康茶等の健康飲料           | 9.0  | 13.1 |
| 映画、動画鑑賞や美術品・芸術の鑑賞            | 15.1 | 21.8 |
| 旅行、ドライブ、乗り物                  | 23.1 | 27.3 |
| 入浴、サウナ、温泉など                  | 22.2 | 27.2 |
| SNSを用いた会話や発表                 | 5.2  | 7.2  |

【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2021」

期間：2021 年 11 月 15 日～12 月 20 日

SCR 調査対象：全国の 20～79 歳の 10 万人（男女各 5 万人）

本調査対象：1248 人（男女各 624 人）

方法：インターネット調査

SCR 調査項目：10 問、本調査項目：30 問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B 項目を基に独自加工して、点数化

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

※休養・抗疲労行動のカテゴリー：ビタミンなどサプリメント、栄養バランスを考慮した食事、良質な睡眠のための寝具類、アロマセラピー、愛玩動物/ペットと遊ぶ、日光浴や日中の散歩、山歩きや野外での活動、音楽演奏や音楽鑑賞、ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど比較的負荷の少ない運動、スポ

ーツジム、球技、格闘技など比較的負荷の高い運動、水素水・炭酸飲料・健康茶等の健康飲料、映画、動画鑑賞や美術品・芸術の鑑賞、旅行、ドライブ、乗り物、入浴、サウナ、温泉など、SNS を用いた会話や発表

#### 【一般社団法人日本リカバリー協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会長：渡辺恭良

（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）

副会長：水野敬

（理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター センター副所長）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

公式情報サイト「Recobal（リカバル）」URL：<https://recover-bar.jp/>

#### 【一般社団法人日本疲労学会 概要】

「一般社団法人日本疲労学会（Japanese Society of Fatigue Science）」は、慢性疲労症候群（CFS）研究会、疲労研究会、文部科学省疲労研究班などが母体となり、疲労全般に関する研究発表、知識の交換の場として平成 17 年に発足いたしました。当学会では、生理的疲労、病的疲労、慢性疲労、産業疲労などの疲労全般を科学的に扱い、学術の発展や医療の質の向上に寄与することを目的と致しています。

理事長 渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学 名誉教授）

URL：<http://www.hirougakkai.com/>

第 18 回日本疲労学会総会・学術集

<https://www2.aeplan.co.jp/jsfs2022/outline.html>

#### <報道関係者お問い合わせ先>



一般社団法人日本リカバリー協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070 - 1389 - 0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp