

3月15日（金）は睡眠の日

約6割が睡眠不足と回答、睡眠の悩み1位は「眠りが浅い」と判明 睡眠をサポートするサプリメントで注目成分 第1位は「GABA(ギャバ)」

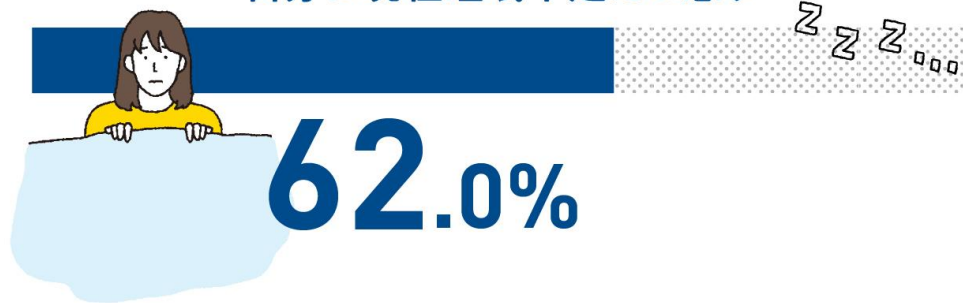
未来の定番となりうるような美容・健康製品を開発・提供する株式会社ビタブリッドジャパン(本社：東京都港区、代表取締役：大塚博史)は、20歳～60歳まで男女400名に「睡眠の質に関する調査」を実施しました。

厚生労働省から出されている「第2回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会（令和5年10月2日）」での【良い睡眠の概要（案）】によると、睡眠で休養がとれている人の割合（年代別）は特に20歳以上の成人世代で7割程度と低く、年々減少傾向にあります。また、1日平均6～8時間睡眠がとれている人の割合は、年代ごとに差はありますが総じて5～6割程度で、特に40歳以上60歳未満の成人世代では、平成21年に比べて平成29年以降は減少しています。

今回ビタブリッドジャパンが調査した結果では、現代人は睡眠の質に対して悩みが多く、多くの人が改善するために何か対策を探していることが明らかになりました。

※「第2回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会（令和5年10月2日）」

自分は現在睡眠不足だと思う



【調査結果サマリー】

①約6割が「自分は現在睡眠不足だと思う」と回答

睡眠不足による悩み上位は「疲れがとれない」「ストレスがたまりやすい」
睡眠不足が日常生活に影響を及ぼしてしまっている人が多いという結果に

②睡眠に関するお悩み第一位は「眠りが浅い」！次いで「すっきり目覚められない」が上位に 睡眠の質に課題があると推察

③「質の良い睡眠を得るための対策を探している」と回答した人は約5割、 一方、「質の良い睡眠を得るために何か対策をしている」と回答した人はたった約2割 行っている対策1位は「規則正しい食事を心がけている」

④約5割が「睡眠をサポートするサプリメントについて調べたことがある」と回答 睡眠をサポートするサプリメントの注目成分として「GABA」が第一位に。

【アンケート概要】

- ・調査機関名 : シグナル
- ・調査期間 : 2024年2月22日～2月26日
- ・調査対象者 : 20歳～60歳までの男女
- ・調査対象地域 : 全国
- ・調査 : ウェブでのアンケートを実施し、回答を分析
- ・有効回答数 : 400人

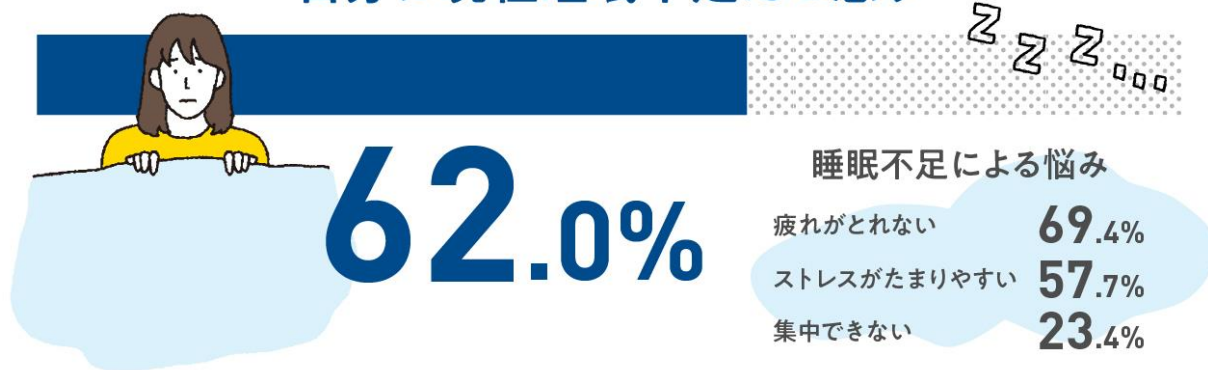
①約6割が「自分は現在睡眠不足だと思う」と回答

睡眠不足による悩み上位は「疲れがとれない」「ストレスがたまりやすい」
睡眠不足が日常生活に影響を及ぼしてしまっている人が多いという結果に

Q1.あなたは現在自分は睡眠不足だと思いますか。(n=400)

Q2.自分は現在睡眠不足だと思うと回答した方にお聞きします。睡眠不足の影響によるお悩みを次のうちからすべてお選びください。(n=248)

自分は現在睡眠不足だと思う



睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動です。良い睡眠は、心血管、脳血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神健康の増進・維持に重要であり、睡眠が悪化することで、これに関連したさまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。そこで本調査では、生活する上で大切な睡眠の質について20～60代の現代人男女に向けてアンケートを実施しました。

まず、自身の睡眠不足について調査した結果、「睡眠不足だと思う」と答えた人が62.0%と多く、睡眠不足の影響によるお悩みとして、「疲れがとれない」が69.4%、「ストレスがたまりやすい」が57.7%、次いで「集中できない」23.4%という回答でした。この結果から、十分な睡眠時間や質のいい睡眠が確保できないと、日常生活に大きな支障が出るということが考えられます。

②睡眠に関するお悩み第一位は「眠りが浅い」！

次いで「すっきり目覚められない」が上位に
睡眠の質に課題があると推察

Q3.自分は現在睡眠不足だと思うと回答した方にお聞きします。あなたの睡眠に関する悩みを次のうちから全てお選びください。(n=248)

Q4.自分は現在睡眠不足だと思うと回答した方にお聞きします。あなたが睡眠不足に陥っている原因として考えられるものを次のうちから全てお選びください。(n=248)

睡眠に関する悩みとして、「眠りが浅い (50.8%)」「すっきり目覚められない (44.4%)」「途中で何度も目覚めてしまう (35.5%)」がTOP3にランクイン。その悩みの原因として、「考え事をしてしまう」「悩み事やストレスがある」「仕事・勉強・通勤・通学などで睡眠時間が取れない」などが挙げられ、睡眠を取っていても質が悪く、脳は休息をとれていないことが多いと推測されました。

睡眠に関する悩み第1位



睡眠不足の原因は？

考え事をしてしまう

悩み事やストレスがある

仕事・勉強・通勤・通学などで
睡眠時間が取れない

- ③「質の良い睡眠を得るための対策を探している」と回答した人は約5割、一方、「質の良い睡眠を得るために何か対策をしている」と回答した人はたった約2割行っている対策1位は「規則正しい食事を心がけている」

Q5.自分は現在睡眠不足だと思うと回答した方にお聞きます。あなたの睡眠対策についてお教えてください。(n=248)

Q6.質の良い睡眠を得るための対策をしていると回答した方にお聞きます。具体的な対策を次のうちから全てお選びください。(n=47)

「質の良い睡眠を得るための対策はしていないが、探している」と答えた人が最も多く、47.2%という結果になりました。また、「質の良い睡眠を得るための対策をしている」と答えた人は、具体的な対策として「規則正しい食事を心がけている(55.3%)」や「寝る前に軽い運動をこなしている(34.0%)」、「睡眠をサポートするサプリメントを摂取している(31.9%)」を挙げました。

睡眠の質について悩みを持ち、向上させようと対策方法を探しつつも、なかなか自身に合う良い方法を見つけられていない人が多いことが考えられます。

あなたの睡眠対策は？

具体的な対策は？

規則正しい食事を心がけている	55.3%
寝る前に軽い運動をしている	34.0%
睡眠をサポートする サプリメントを飲んでいる	31.9%



質の良い睡眠対策を
探している

47.2%

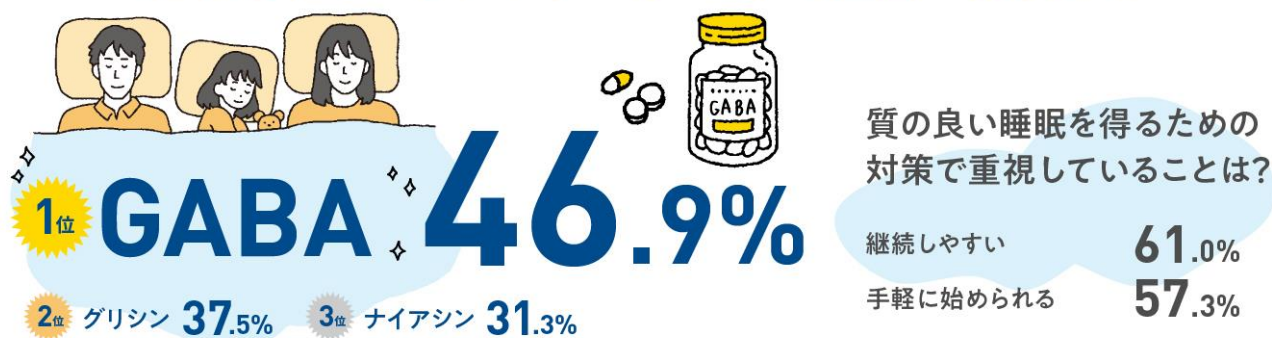
④約5割が「睡眠をサポートするサプリメントについて調べたことがある」と回答

睡眠をサポートするサプリメントの注目成分として「GABA」が第一位に。

Q9.質の良い睡眠を得るための対策として、「睡眠をサポートするサプリメントを摂取している」または、「睡眠をサポートするサプリメントについて調べたことがある」と回答した方にお聞きします。あなたが注目しているサプリメントの成分を次のうちから全てお選びください。(n=32)

Q10.質の良い睡眠を得るための対策をしている、または探していると回答した方にお聞きします。対策において重視することを次のうちから全てお選びください。(n=164)

睡眠をサポートするサプリメントで注目の成分は？



睡眠不足に悩み、「睡眠をサポートするサプリメントについて調べたことがある」方のなかで、46.9%の人が注目しているサプリメントの成分として「GABA」を挙げました。そして、質の良い睡眠を得るために対策をしている、あるいは対策を探していると回答した人の約6割は、対策において「継続しやすい」「手軽に始められる」ことを重視していることが判明しました。

「GABA」の摂取により、自律神経が調整されるという報告があります。その結果、リラックスした状態になるため、睡眠の質（眠りの深さ）の向上に役立つ、かつすっきりとした目覚めをサポートする機能がある成分として注目されています。一時的な疲労感や精神的なストレスの緩和をサポートすることで知られており、手軽に始められ、継続しやすいサプリメントには求められている成分だということが推測されました。

【有識者のコメント】

現代人の多くは脳に疲労がたまっているほうが多い



■コメント

現代人の多くはカラダが疲れているというよりも、脳に疲労がたまっているほうが多いです。

脳疲労の軽減には良い睡眠がとても重要で、脳内疲労物質が睡眠中に減少します。

睡眠の改善・ストレス疲労軽減が期待されるGABA摂取で脳内疲労をケアすることも、健康的な日々への糸口となるでしょう。

■プロフィール

脳科学者：澤口俊之さん

脳科学者。主に前頭葉における高次脳機能を研究。専門は神経科学、認知神経科学、社会心理学、進化生態学。理学博士。近年は乳幼児から高齢者の幅広い年齢層の脳の育成を目指す新学問分野「脳育成学」を創設・発展させている。TV番組やラジオ番組にも出演する。

■「Vitabrid Daily GABA」商品概要

商品名 : Vitabrid Daily GABA

内容量 : 約15回分/30粒

摂取目安 : 1日当たり2粒目安

■通常価格 2個セット(約1ヶ月分) :

4,725円+送料528円

■定期価格 2個セット(約1ヶ月分) :

3,780円+割引送料110円 ※20%OFF

※通常価格をもとにした割引率

※すべて税込価格

【お召し上がり方】

1日当たり2粒を目安に、水などと一緒に嚙まずにお召し上がりください。

【配合成分】

還元麦芽糖(国内製造)、γ-アミノ酪酸、カミツレ抽出物、サーデンペプチド、セラミド含有米抽出物、ネムノキ樹皮抽出物、ヒアルロン酸、ラフマ葉抽出物、ラベンダー末、鶏足抽出物(鶏肉・ゼラチンを含む)、高麗人参末、黒ゴマ抽出物、黒酢末、殺菌乳酸菌末、青トウガラシ発酵抽出物、発酵黒ニンニク末、有孢子性乳酸菌末/セルロース、ステアリン酸カルシウム、二酸化ケイ素、ビタミンB1、ビタミンB6、L-テアニン、L-トリプトファン、ビタミンB12

【届出表示内容】本品には、GABAが含まれます。GABAには、血圧が高めの方の血圧を低下させる機能、睡眠の質(眠りの深さ)の向上に役立つ機能、すっきりとした目覚めをサポートする機能、肌の乾燥が気になる方の肌の弾力を維持し、肌の健康を守るのを助ける機能、仕事や家事、勉強による一時的なストレスや疲労感の緩和およびリラックス作用があることが報告されています。また、継続的な摂取により、日常生活で生じる一時的な活気・活力感の低下を軽減することが報告されています。



■株式会社ビタブリッドジャパンについて

ビタブリッドジャパンは、『人の想いと技術の出会いが生み出すクリエイティブで、より便利・より楽しいなどの可能性を広げ、私たち・社会・地球にとってもより良いサイクルを共創する』会社です。

ライフテクノロジーに一過性の流行は要らない、本当に役立つものは定番化する。だからこそ私どもは、未来の定番となりうるような発想を志向し、“明日の可能性を広げる®”製品やサービスを開発・お届けし続けることで、社会に貢献して参ります。

Vitabrid C¹²

【会社概要】

会社名 : 株式会社ビタブリッドジャパン

住所 : 東京都港区赤坂5丁目3-1 赤坂Bizタワー37階

設立 : 2014年4月

代表者 : 大塚博史

事業内容 : ライフテクノロジー関連事業(健康・美容 他) /ダイレクトマーケティングビジネスの事業開発