



2015年1月20日  
日本ナットウキナーゼ協会

冬将軍到来！『女性の冬期の悩みに関する意識調査』を実施

## 四季の中で、体の不調を一番感じる“冬” 女性の冬場の悩み、7割が『冷え』と回答！ その多くは10年以上冷えに悩む『まんねんれいこ万年冷子』であることが判明！

日本ナットウキナーゼ協会は、血栓予防月間(2015年1月20日～2月19日)に伴い、冬期の冷えによる「ドロドロ血」が招く体の不調や冷えについて全国の20代～50代の女性600名を対象にアンケート調査を実施いたしました。

### 《主な調査結果》

#### ■ 女性の冬期の悩み7割以上が『冷え』と回答！

- 四季の中で、体の不調を1番感じるのは“冬”だった
- 冬場における体調の悩み、『冷え』と回答する女性は7割以上も

#### ■ 日本は冷たい女性だらけ！？

##### 10年以上も『冷え性』を放置している『万年冷子』が多発

- 89%の女性が『冷え性』と回答！さらに10年以上も『冷え性』と回答した女性は39.5%
- 『冷え性』対策、「洋服の厚着」、「生姜の摂取」といった一時的な対策になりがち！？
- 『冷え』に悩む人ほどあきらめ傾向？『冷え性』脱却に本気で取り組む女性は少数派

#### ■ 2人に1人が自身の血流状態を危惧

- 「血流状態に自信がない」人や「ドロドロ血液」と回答する女性は約2人に1人

今回の調査により、1年を通して“冬”に体調不良を感じる人が最も多く、冬場の一番の悩みは『冷え』であることが明らかとなりました。全国の20～50代の600名の女性に調査したところ、89.0%の女性が『冷え性』であると回答。また、『冷え性』だと認識している年数については、5年以上が20.8%、10年以上との回答が39.5%と半数以上が長年『冷え性』に悩む『万年冷子』であることが判明しました。

そこで、長年の『冷え性』に悩む女性に日常的に行う『冷え』対策を伺ったところ、最も多い対策は、「洋服の厚着」であり、その他にも「就寝時のゆたんぼや電気毛布の使用」、「暖房器具のそばから離れない」、「しょうがやシナモンなど体が温まるものを積極的に摂取する」といった一時的な対策傾向が伺えました。『冷え性』改善の意気込みを聞いたところ、「今年こそ冷え性から脱却できるならどんなことをしてでも取り組みたい」という女性は、13.0%、「冷え症を改善したいとは思いますが、特段対策は考えていない」が23.9%と『冷え性』に悩みつつも毎年の『冷え』が当たり前となり、あきらめ傾向になっていると推測できます。

最後に、『冷え』の原因にもなる血流状態を質問したところ、49.8%と半数近くが「年相応の血液の流れを保っていると思う」との回答がある一方で、34.3%が「血流状態にはあまり自信がない」との回答や8.2%が「絶対ドロドロ血液だと思う」との回答をしており、自身の血流状態を危惧している人も半数近くいることが分かりました。

日本ゾーンセラピー協会(※)の大谷由紀子氏は、「『冷え症』で悩んでいる方の多くは、事務職

などで座りっぱなしや立ちっぱなしなど、ふくらはぎの筋肉をきちんと使えていないケースが多い。洋服の厚着や暖房器具の使用に見られる一時的な対策以外にも、お風呂の中でのセルフマッサージや冷え改善のサプリメントを取り入れることも良く、納豆のネバネバに含まれる酵素のナットウキナーゼは、血液をサラサラにすることができるので、うまく活用すると良いでしょう。」と述べています。

※ゾーンセラピーとは、「体調や心の状態は、体のゾーン(各部位)に表れる」という考え方から、そのゾーンを刺激して「自然治癒能力」を高める新しい総合的療法

※「日本ナットウキナーゼ協会」参考サイト URL: <http://www.j-nattokinase.org/lp/>

## ＜参考資料＞

### ◆日本ゾーンセラピー協会 大谷由紀子氏コメント

現代における冷え症は、冬場だけに限らずにおきています。エアコンや環境・食べ物、また精神的なストレスによる自律神経のバランスの乱れなどが考えられます。

冷え症で悩んでいる方の多くは、事務職などで座りっぱなしや、立ちっぱなしなど、ふくらはぎの筋肉をきちんとつかえていないケースが多いのです。ふくらはぎの筋肉を使い血液を心臓にかえすしくみを「ミルキングアクション」といいます。営業職などで外を歩き回っていたとしても、革靴のため歩き方や姿勢が悪く、ふくらはぎが疲れるだけで「ミルキングアクション」を使えていないケースが多いのです。

そこで、改善する方法として効果的なのが足のマッサージです。心臓も血液も毎日動いて流れていますので、少しずつでいいので毎日刺激してあげるのがお勧めです。特に、お風呂に入って体が温まっているときに、石鹸などを使ってすべらせながら刺激してあげると疲労回復などにも効果があります。

まず、左足から。足首あたりを左手でつかみそのまま膝の方向にすべらせながらします。次は、両手を使ってふくらはぎの後ろの筋肉を真ん中から割るようにひざの後ろに向かって流します。ひざのうしろのくぼみには、リンパ節のツボもありますので、ひざの後ろを刺激してあげます。後は、下から上に痛気持ちいいぐらいの刺激で全体的に下に溜まった体液が心臓に帰れるようにしてあげます。

右足も同様にしてあげます。自分のペースで構いませんが、3回～5回ぐらいをめやすにするといいでしょう。また、湯船の中や、布団の中で、足首を曲げたりのぼしたりするだけでも効果的です。また、日常生活のなかでも、呼吸を意識することも大切です。実際、ストレスからくる冷え症の方はとても多いです。呼吸をきちんとすることにより、血液のなかの酸素を増やし流れやすくしたり、ストレスを軽減したり、自律神経のバランスを整えたりすることができるからです。ほんの少しでも、意識を変えていくだけでも体の流れは変化しますので試してみてください。

もうひとつ大切なのは、血液や体の成分となるものは食べ物から作られる、ということです。特に冷え症の場合、体を温める成分も大切ですし、血液を流れやすくするためのサラサラ成分もとても重要です。赤ワインのポリフェノール、生姜、ココア、緑茶、青魚の油や海藻類などはすでにご存じかと思います。最近では市販の漢方などを使う方も増えているようです。また冷えとナットウキナーゼという組み合わせもとてもいいのです。フルーツ酵素などは話題になっていますが、納豆に含まれる酵素のナットウキナーゼを体に取り入れることにより、血液をサラサラにすることができます。また、ナットウキナーゼはサプリメントなどでも手軽に摂取でき、毎日の習慣にも取り入れやすいと思います。このように、洋服の厚着や暖房器具の使用に見られる一時的な対策以外にも、マッサージやサプリメントなどの習慣を続け、外側からも内側からもいいものを取り入れて、血流を改善し、冷えを克服し、喜びに満ちた日々を送って頂きたいと思っています。

### ＜日本ゾーンセラピー協会 大谷由紀子氏＞

中国、ドイツ、タイ、アメリカなどで、足マッサージや催眠療法など多彩なセラピーを精力的に学び、足裏の反射区療法に心の問題を取り入れた、独自のゾーンセラピーを確立。

1996年日本ゾーンセラピー協会設立。

翌年、ゾーンセラピー普及を目指してサロンとスクールを開業。



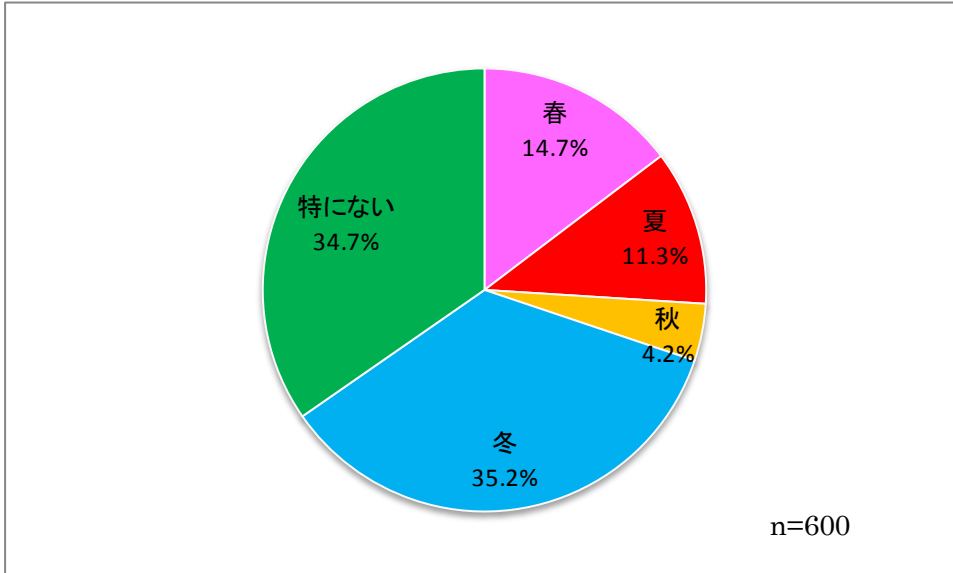
## <調査結果概要>

### ■ 女性の冬期の悩み 7 割以上が『冷え』と回答！

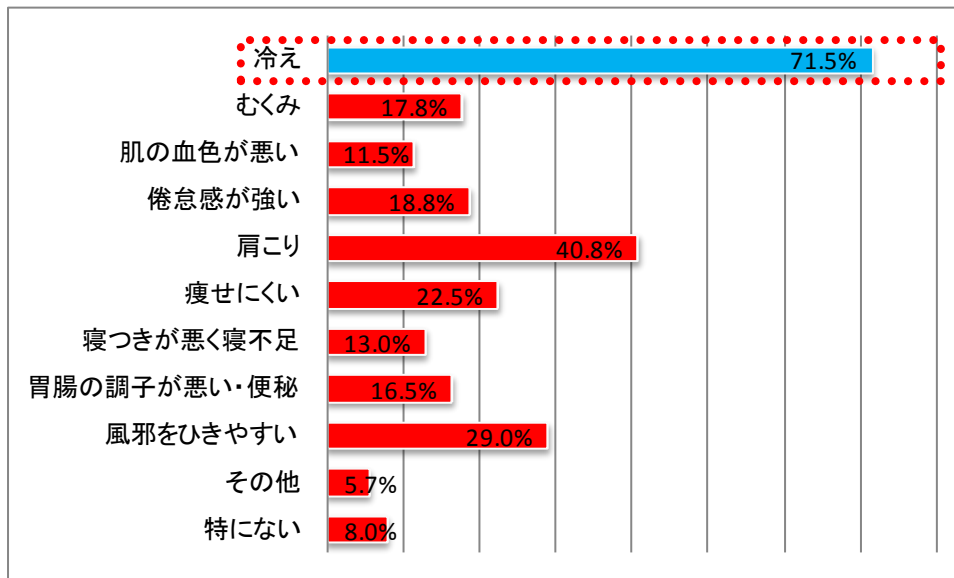
各地を寒波が襲い、朝晩の冷え込みが厳しくなる中、冬期における女性の悩みを伺いました。

まず、「1 年で最も体調がすぐれないと思われる季節があれば、お答えください。」との質問では最も多くの方が「冬」と回答していることが分かりました。そこで、冬期における体調の悩みを伺ったところ、大多数の方が『冷え』であると回答されました。

Q. 1 年で最も体調がすぐれないと思われる季節があれば、お答えください。



Q. 冬季における体調の悩みがあれば、お選びください。



### ■ 日本は冷たい女性だらけ！？

#### 10 年以上も「冷え性」を放置している『万年冷子』が多発

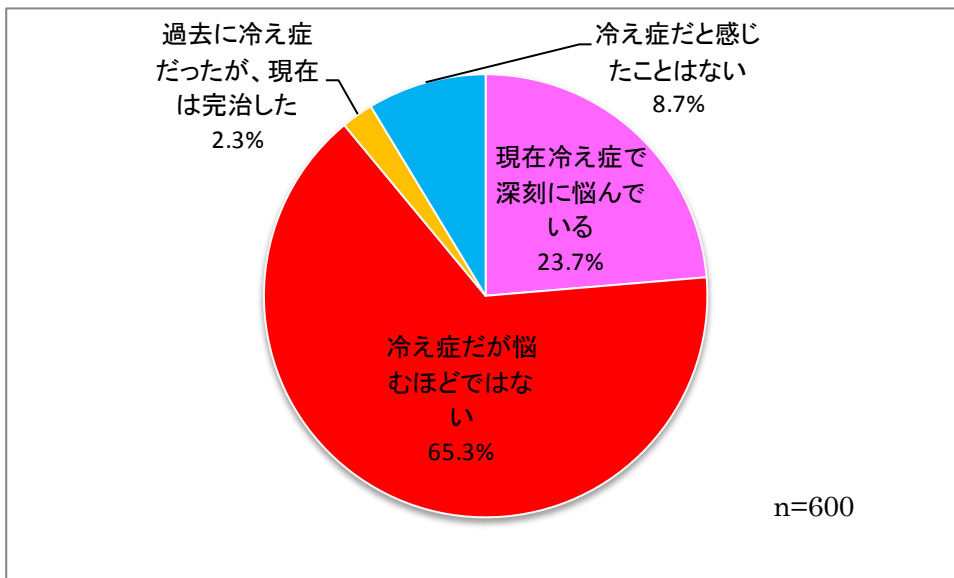
次に『冷え性』について聞いたところ、日本女性の大半である 89.0%が『冷え性』と回答したことが分かりました。さらに、『冷え性』の認識年数を伺うと、5 年以上は 20.8%、10 年以上が 39.5%と長期間『冷え性』状態であることが分かりました。『冷え』対策方法については「洋服の厚着」や「電気毛布や湯たんぽを使用」、「暖房器具などのそばを離れない」、「しょうがやシナモンなど体が温まるものを積極的に摂取する」など比較的その場限りの対策を行っている傾向が見られました。年代別に細

かく分析したところ、若年層では着圧ソックスの使用やセルフマッサージを行う女性も多く、最近では主婦向け番組や女性誌などでも自宅で簡単にできる『冷え性』対策特集が組まれており、それらを実践している女性も増えてきていることが予測されます。また、40代以降の女性ではサプリメントの活用や運動を心掛ける女性の数も高くなり、体の内側と外側からの体質改善を気にしている方が増えていと推測されます。

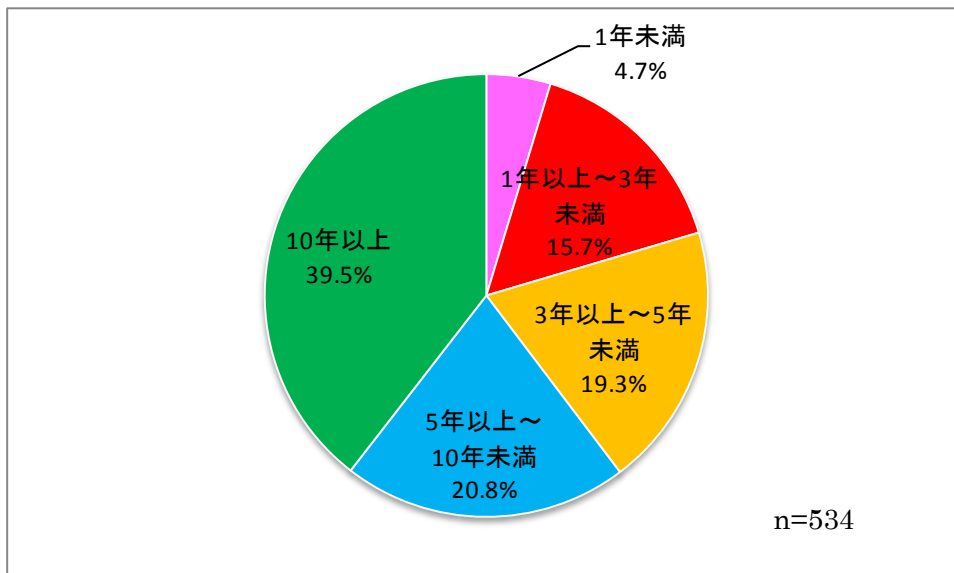
一方で、『冷え性』と感じたことはないと回答した女性や、『冷え性』だったが今は克服したと回答する女性に『冷え性』にならないための対策を聞いたところ、ウォーキングやラジオ体操など体を動かすことを意識しているとの回答や筋力を上げてから『冷え』が気にならなくなったとの回答が多く伺えました。また、体を温める食べ物を多くとるように心がけている方や冷たいものはなるべくとらないなど食事にも気を遣っている方が多くいました。

続いて、『冷え性』である女性に『冷え性』改善の意気込みを聞いたところ、「今年こそ冷え症から脱却できるなら、どんなことでも取り組みたい」と回答した女性は13.0%に留まり、「冷え症を改善したいとは思いますが、特段対策は考えていない」という女性は23.9%とこちらの方が高いことが分かりました。長年の『冷え性』が当たり前となり、改善についてはあきらめ傾向になっていると予測されます。

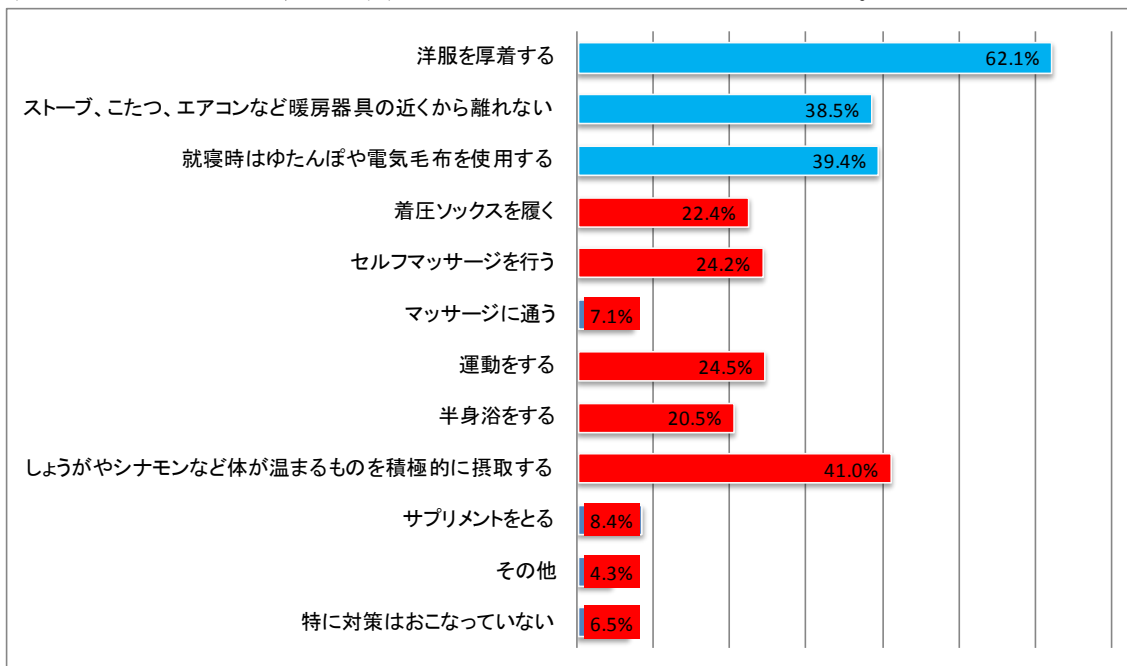
Q. 冷え症について下記の中から最も近いと思われるものをお選びください。



Q. 前問で「現在冷え症で深刻に悩んでいる」または「冷え症だが悩むほどではない」を選ばれた方にお伺いします。冷え症だにご認識されてからどれくらい経ちますか。最も近いと思われるものをお選びください。

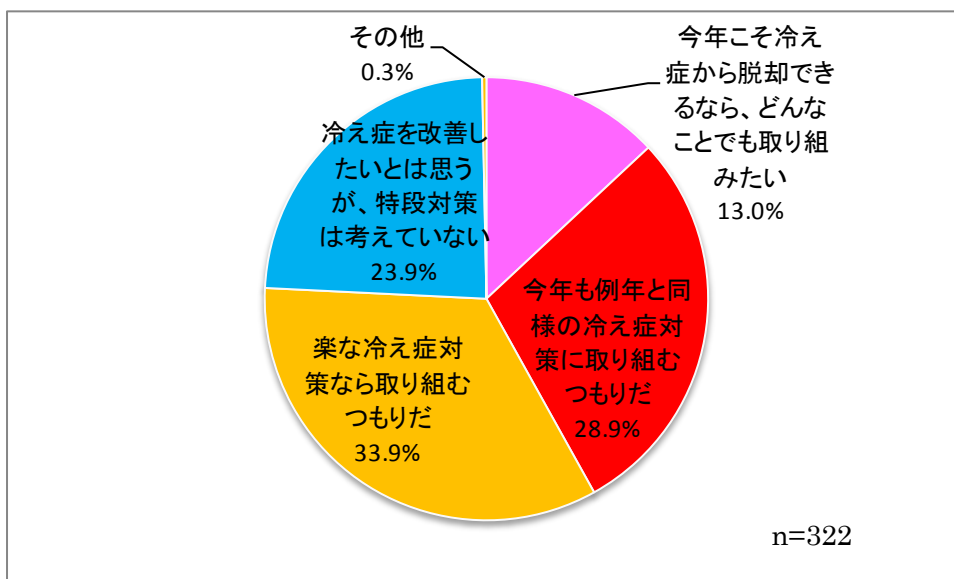


Q. 冷え性認識歴が「5年以上～10年未満」または「10年以上」を選ばれた方にお伺いします。下記の中でこれまでに実施した冷え症対策があればあてはまるものをお選びください。



n=322

Q. 冷え性認識歴が「5年以上～10年未満」または「10年以上」を選ばれた方にお伺いします。冷え症改善に対してのこれからの意気込みを下記の中から最も近いと思われるものをお選びください。

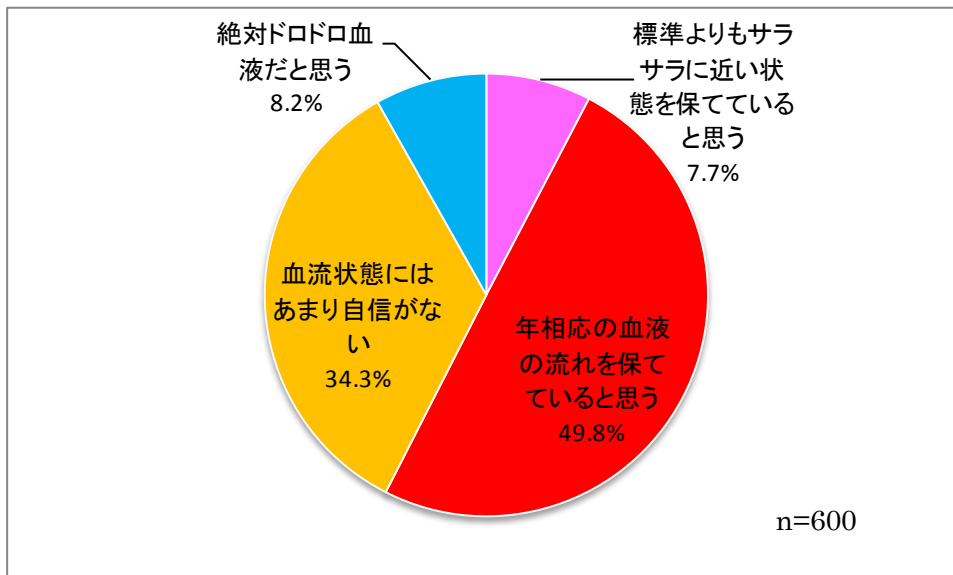


n=322

## ■2人に1人が血流状態への自信ないやドロドロ血液を危惧

『冷え』の原因の一つでもある血行状態についての自信を聞いたところ、「年相応の血液の流れを保てていると思う」と回答した人が半数いる中で、「血流状態にはあまり自信がない」と答えた人が34.3%、「絶対ドロドロ血液だと思う」との回答が8.2%と半数近くが血流状態を危惧していることが判明しました。

Q. 血流状態への自信について、最も近いと思われるものを下記よりお選びください。



#### 【調査概要】

- 調査エリア: 全国
- 調査手法: インターネットパネルを利用した WEB 定量調査
- 調査期間: 2014 年 12 月 25 日～26 日
- サンプル属性: 20 代～50 代 女性
- サンプル数: 各性世代 150 名 合計 600 名

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載いただく際は、必ず「日本ナットウキナーゼ協会調べ」と明記ください。

#### 【日本ナットウキナーゼ協会について】

ナットウキナーゼ、ビタミン K2(メナキノ-7)、ナットウ菌(Bacillus subtilis natto)など、納豆由来の機能物質の科学的情報と原料としての品質・安全性など、国民の健康上、必要・正確な情報をもって消費者への広報啓蒙を目的とした団体。

#### 【ナットウキナーゼとは】

血栓を溶解する成分「ナットウキナーゼ」は、納豆のネバネバの中に多く含まれています。しかし、食品としての納豆には、血液凝固を促進させる「ビタミンK2」も含んでいるため、血栓の予防には、血液溶解成分の「ナットウキナーゼ」だけを摂取する方が効果的です。

わが国の伝統食品である「納豆」は、納豆菌が大豆に作用し発酵してできる食品で、1200年程前より食されてきました。この納豆菌が発酵して産生する酵素には、プロテアーゼ(蛋白分解酵素)があり、1925年北海道帝国大学の島先生によりその精製および性質について報告がなされています。

その後、納豆菌蛋白分解酵素(セリンプロテアーゼ)に関する研究報告が、種々なされてきましたが、1980年代にフィブリン蛋白質(血栓の原因となる蛋白質)を分解(溶解)する酵素が「ナットウキナーゼ」として命名されました。

#### 本件に関する報道関係様からのお問合せ先

「日本ナットウキナーゼ」PR 事務局 : (株)プラチナム 担当 真崎・大沼

TEL:03-5572-6072 FAX:03-5572-6075

MAIL:r-masaki@vectorinc.co.jp

〒107-0052 東京都港区赤坂 4-15-1 赤坂ガーデンシティ 18F