

【外出自粛生活における健康不満を徹底調査】

「体重増加」や「モチベーション低下」などの悩みが続出！？

健康効果を期待して飲まれている飲料 1位は「緑茶」

食生活が見直される今、専門家がオススメする緑茶を習慣化する「日常“茶”飯事」

株式会社伊藤園（代表取締役社長：本庄 大介 本社：東京都渋谷区）は、全国 20～60 代の男女 1000 名を対象に、「在宅時間の増加における体の悩みや食生活に関する意識調査」を実施しました。

今回の調査では、新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛生活により、「体重増加」や「モチベーションが上がらない」などの様々な体の悩みが生まれたことや、外出自粛をする前よりも「健康を意識して食品や飲料を摂取するようになった」と食生活への意識が変化した実態などが明らかになりました。調査結果を受けて、緑茶に含まれるカテキンやテアニンの効果や緑茶を日常的に飲むことのススメなど、専門家の方々からコメントも頂きました。

調査結果は以下の通りです。

【主な調査結果トピックス】

- ・在宅時間の増加によって「体重増加」や「モチベーションが上がらない」などの悩みが増加、とくに、20 代男女の 6 割は「モチベーションが上がらない」ことに悩んでいる
- ・コロナ禍において、食生活で新しく取り入れた習慣がある人が約 3 割！9 割以上の人は、新しく取り入れた習慣を継続すると回答し、今後も継続したい習慣のトップは、「健康を意識して食品・飲料を摂取する」こと！
- ・在宅時間の増加により、飲む量や機会が増えた飲料は「コーヒー」が約 3 割、「緑茶」が約 2 割に「緑茶」を飲む量や飲む機会が増えた理由としては、「健康に良いと思うから」と回答した人が約 5 割
- ・健康効果を期待して緑茶を飲む人の中で約 7 割の人が「免疫力の向上」を期待、続いて「リラックス効果」

【調査概要】

調査名 : 「在宅時間の増加における体の悩みや食生活に関する意識調査」
調査エリア : 全国
調査対象数 : 20～60 代の男女
サンプル数 : 1000 名（各世代 200 名ずつ）
調査期間 : 2020 年 5 月 22 日(金)～2020 年 5 月 25 日(月)
調査方法 : インターネット調査

※本資料に含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず『伊藤園調べ』と明記下さい。

<調査項目詳細>

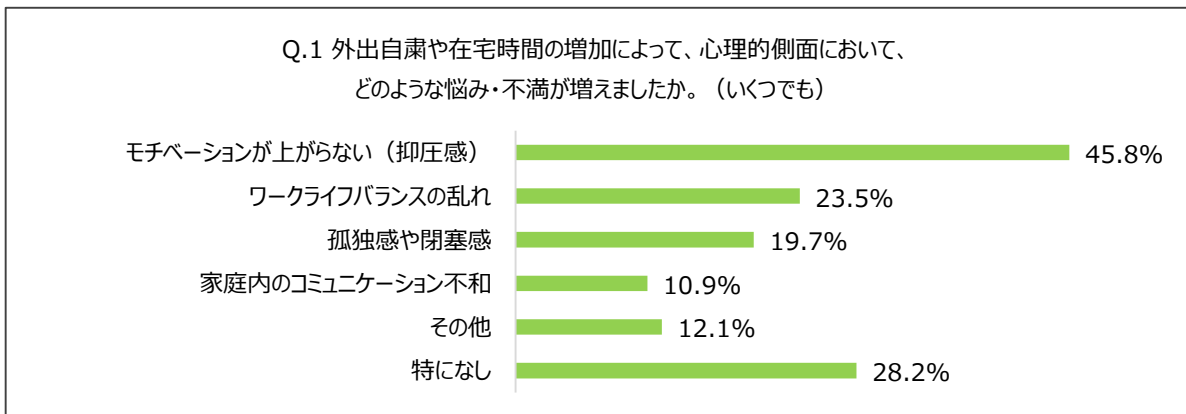
■外出自粛や在宅時間の増加によって増えた悩みや不満を「体重増加」や「モチベーションが上がらない」と回答した人は約4割も！とくに、20代男女の6割は「モチベーションが上がらない」ことに悩んでいたことが判明！

在宅生活における心理的側面の悩みでは、「モチベーションが上がらない（抑圧感）」が45.8%となり、続いて「ワークライフバランスの乱れ」が23.5%、「孤独感や閉塞感」が19.7%の順に多いという結果になりました。

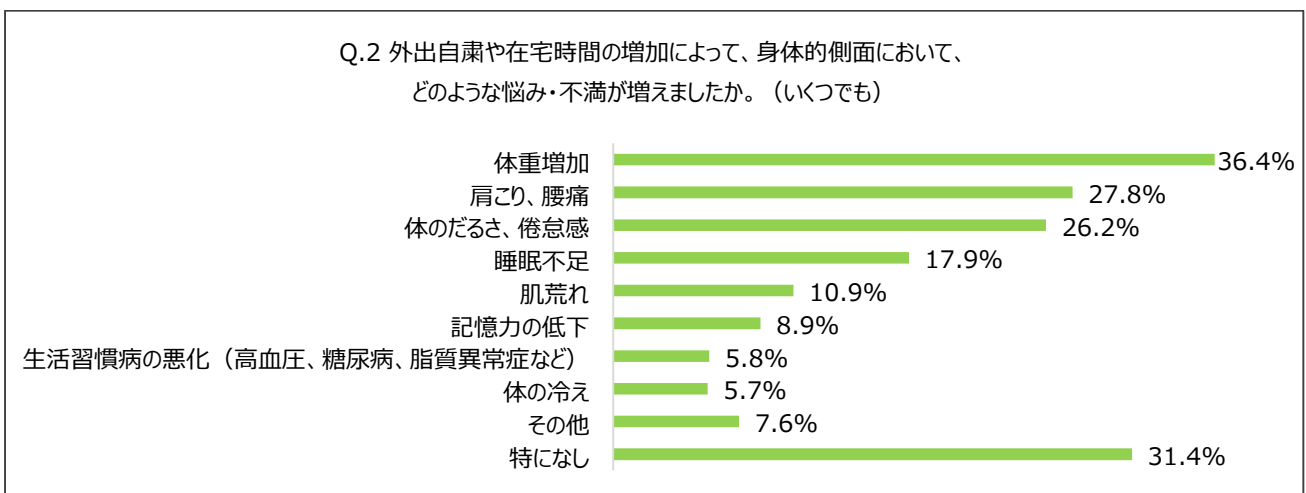
とくに20代男女の61%（20代男性の58%、20代女性の64%）が、「モチベーションが上がらない」と回答しており、若い世代のメンタル面での悩みが顕在化しました。

在宅生活における身体的側面の悩みでは、「体重増加」が36.4%、「肩こり、腰痛」が27.8%、「体のだるさ、倦怠感」が26.2%の順に多いという結果となりました。とくに、30代女性の52%が「体重増加」に悩んでおり、性・年代別で最も多いことが分かりました。

Q1.外出自粛や在宅時間の増加によって、心理的側面において、どのような悩み・不満が増えましたか。（いくつでも）



Q2.外出自粛や在宅時間の増加によって、身体的側面において、どのような悩み・不満が増えましたか。（いくつでも）



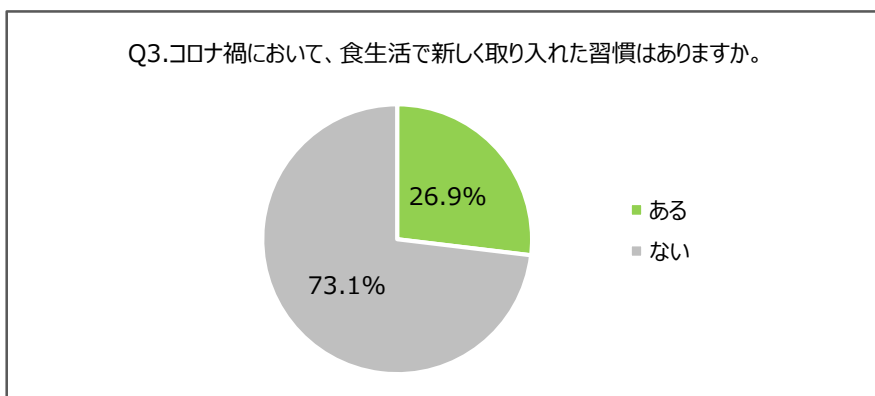
■コロナ禍において、食生活で新しく取り入れた習慣があると回答した人は約 3 割！

9 割以上の人は、新しく取り入れた習慣を継続すると回答し、今後も継続したい習慣のトップは、「健康を意識して食品・飲料を摂取する」こと！

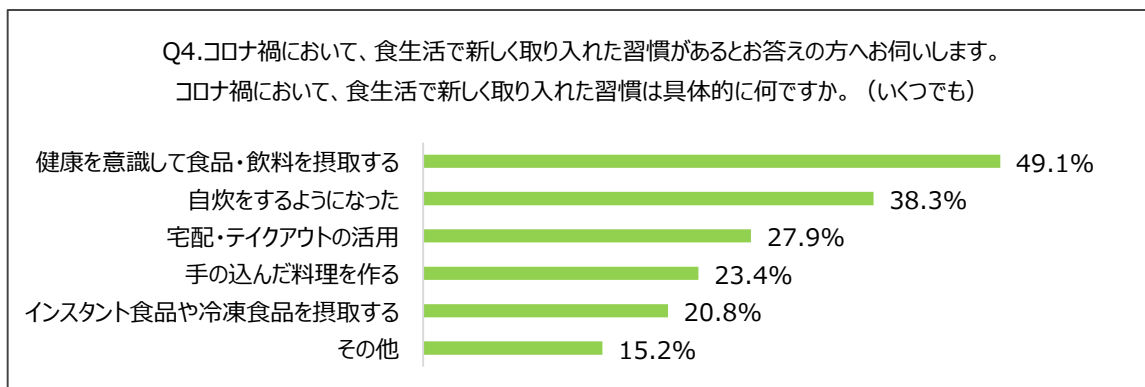
コロナ禍において、食生活で新しく取り入れた習慣があると回答した人は 26.9%となり、その新しい食生活の習慣を今後も継続していこうと思う人は 91.4%もいるという結果になりました。

今後も継続したい食生活の習慣について、「健康を意識して食品・飲料を摂取する」と回答した人は48.8%、「自炊する」が 36.6%、「宅配・テイクアウトの活用」が 19.5%の順に多いことが分かり、多くの人がコロナウイルスの影響で健康を意識するようになったことが分かりました。

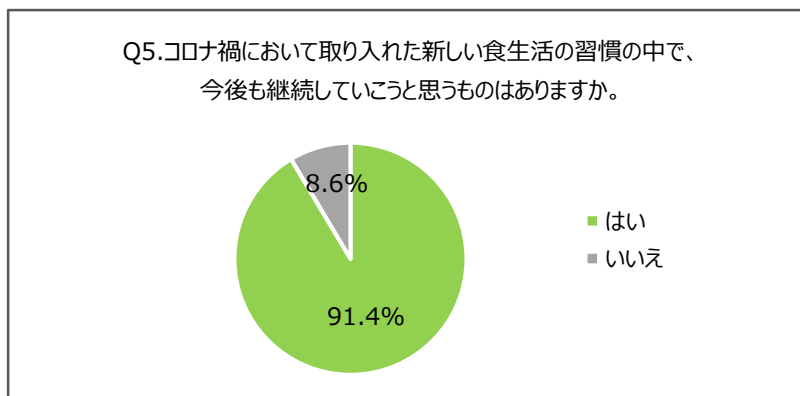
Q3.コロナ禍において、食生活で新しく取り入れた習慣はありますか。



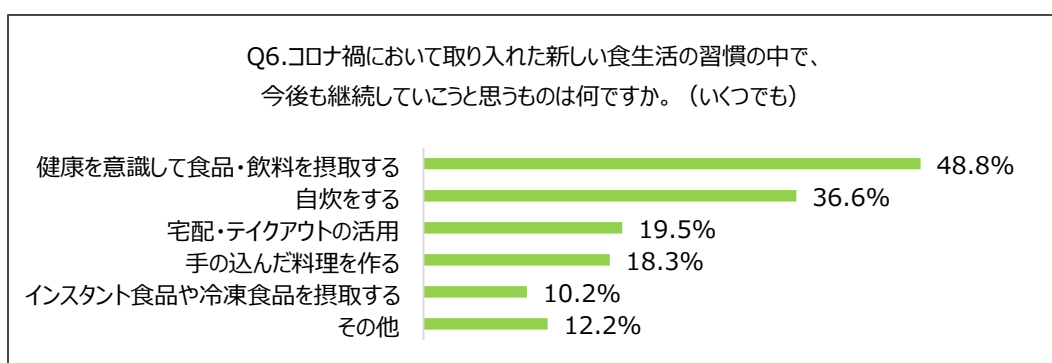
Q4.コロナ禍において、食生活で新しく取り入れた習慣があるとお答えの方へお伺いします。コロナ禍において、食生活で新しく取り入れた習慣は具体的に何ですか。（いくつでも）



Q5. コロナ禍において取り入れた新しい食生活の習慣の中で、今後も継続していこうと思うものはありますか。



Q6.コロナ禍において取り入れた新しい食生活の習慣の中で、今後も継続していこうと思うものは何ですか。（いくつでも）

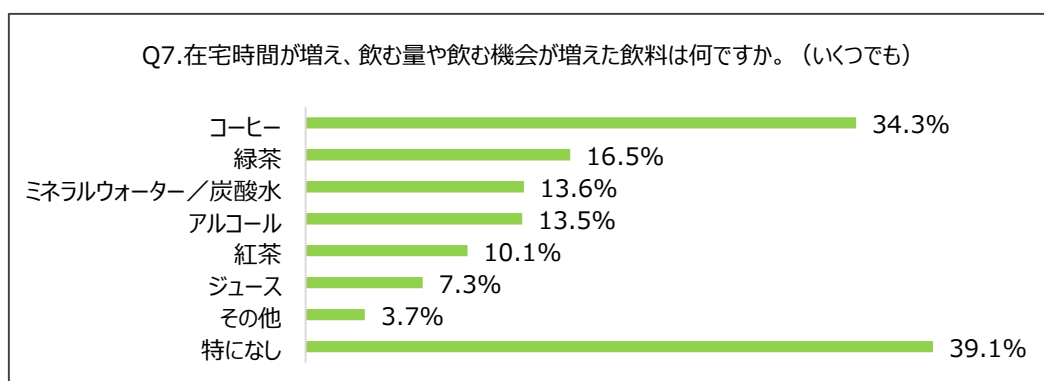


■在宅時間の増加により、飲む量や機会が増えた飲料は「コーヒー」が約 3 割、「緑茶」が約 2 割に「緑茶」を飲む量や飲む機会が増えた理由としては、「健康に良いと思うから」と回答した人が約 5 割と、多くの人が健康効果を期待していることが判明！

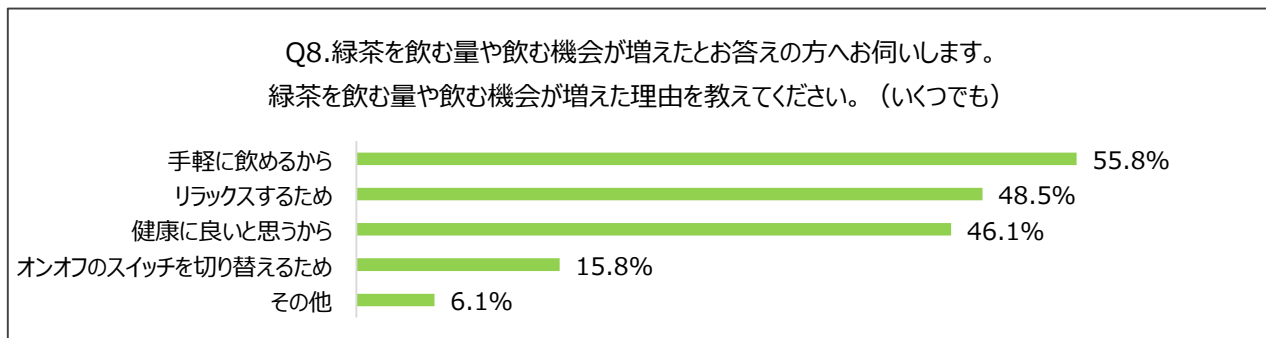
在宅時間の増加により、飲む量や機会が増えた飲料を「コーヒー」と回答した人が 34.3%と最も多く、次いで「緑茶」と回答した人が 16.5%、「ミネラルウォーター/炭酸水」と回答した人が 13.6%という結果になりました。

「緑茶」を飲む量や飲む機会が増えた理由として、「健康に良いと思うから」が 46.1%と、回答が多かったのに対し、コーヒーを飲む機会が増えた人の中で、「健康に良いと思うから」と回答した人はわずか 9.9%であったことから、多くの人が健康効果を期待して緑茶を飲むようになったことが分かります。

Q7.在宅時間が増え、飲む量や飲む機会が増えた飲料は何ですか。（いくつでも）



Q8. 緑茶を飲む量や飲む機会が増えたとお答えの方へお伺いします。緑茶を飲む量や飲む機会が増えた理由を教えてください。(いくつでも)

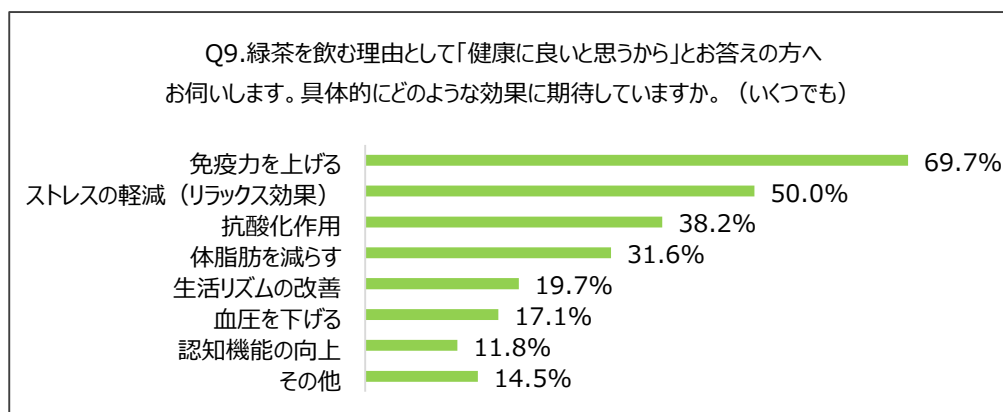


**健康効果を期待して緑茶を飲む人の中で約 7 割の人が免疫力の向上を期待していることが判明！
続いてリラックス効果を期待しているという結果に**

「健康に良いと思うから」緑茶を飲んでいる人の 69.7%が免疫力の向上を期待しており、次に多かったのがリラックス効果を期待する声で 50.0%となりました。

免疫力の向上を期待する声は 20 代で最も多く、20 代男性が 85.7%、20 代女性が 88.9%、20 代男女平均で 87.5%となり、若者の多くが免疫力の向上を期待して緑茶を飲んでいることが明らかになりました。

Q9. 緑茶を飲む理由として「健康に良いと思うから」とお答えの方へお伺いします。具体的にどのような効果に期待していますか。(いくつでも)



<専門家の調査に関するコメント>

【カテキンは様々な体の悩みを解決できる～「日常“茶”飯事」で健康的に】

健康を意識して緑茶を摂取する人が増加した調査結果が出ましたが、緑茶にはコーヒーに含まれない食物繊維が含まれており、便秘の予防をはじめ、抗酸化作用は生活習慣病の予防、癌の予防、最近では認知症の予防に効果があることがわかってきました。今後も緑茶の摂取お勧めします。

コーヒーと緑茶の飲用機会が増えた結果も出ましたが、緑茶のカフェインは徐々に作用が現れ、持続時間が長いと言われていてます。また、緑茶にはテアニンというリラックス作用物質も含まれていてますので、カフェインの効果は程よく現れます。緑茶は仕事が一段落し、リラックスする目的で飲水されたとも考えられます。

緑茶に含まれるカテキンには解毒、殺菌、抗ウイルス効果が知られていてます。例えばカテキンはインフルエンザウイルスのスパイクをカテキンの膜で覆い、体内に侵入するのを防ぎ予防します。新型コロナに対する影響について今は何もわかっていてませんが、免疫力を高めて病気の予防、重症化阻止は非常に重要です。

「日常茶飯事」という言葉がありますが、日ごろお茶を飲んだり食事をしたりするようなありふれた行為や出来事という意味で、すなわち、お茶を飲むのは長く日本人の日常生活や食生活に根づいていてます。それは現在に至るまで緑茶が身近であり、副作用や健康を損なうようなことがなかったとも言えます。今回の結果でも明らかになりましたが、緑茶ほど日本人に好まれていてる飲料はないのではないのでしょうか。

プロフィール 松井 輝明 (まつい てるあき)

帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科健康科学研究科 健康栄養学専攻長 教授・医学博士。専門分野は消化器一般と機能性食品の臨床応用で、テレビ番組にも緑茶の専門家として出演。



【緑茶を継続的に飲むことで体脂肪を低減、夏はリラックス効果のある氷水出し緑茶がおすすめ】

調査結果で「体重増加」に悩んでいてる人が多いということでしたが、“コロナ太り”という言葉は話題になったように、大きな問題になっています。そんな方にも緑茶はおすすめでます。緑茶に含まれる「ガレート型カテキン」には、食事の脂肪吸収を抑えることが明らかになっています。さらに、継続的に摂取することで体脂肪が低減することも分かっています。そのほかにも緑茶には様々な良い効果があるため、健康のために継続的に摂取することが非常におすすめです。

また、緑茶のリラックス効果を期待して飲用しててる方が多くいらっしゃいましたが、これらの季節は氷水で煮出す、氷水出し緑茶で、リラックス効果のある「テアニン」を摂取することがおすすめです。氷水出し緑茶とは、常温水はもちろん、冷水よりもさらに低い温度の氷水で入れたお茶のことで、渋みを持つエピガロカテキンガレートが少なく抽出されるため非常に甘く、老若男女問わず飲みやすい味となります。緑茶に含まれるうまみの成分である「テアニン」には、抗ストレス効果や自然な睡眠を導く効果が期待されておて、テアニンを飲んだ場合の人間の脳波を測定すると、α波というリラックスしててる状態のときに発する脳波の出現が確認できます。氷水出し緑茶は、緑茶に含まれるカフェインがお湯で入れた時よりも半分～80%以上減少するため、寝る前にリラックスするために飲むこともおすすめです。

プロフィール 工藤 孝文 (くどう たかふみ)

工藤内科副院長。専門分野は糖尿病・肥満治療、東洋医学・漢方治療で、多数のテレビ番組に出演中。著書に「緑茶コーヒーダイエット」「やせる出汁」などがある。



<伊藤園担当者の調査に関するコメント>

コロナ禍で日本茶市場にも大きな変化がありました。在宅期間中、仕事のお供にマグカップでお茶を飲む需要が増えた事や、家族で家にいる時間が増えた事によるポットのつくり置き需要により、ティーバッグの売上が大きく伸びました。

特に「リーフ深蒸し茶」や、「粉末茶」といった茶カテキン等の健康成分をまるごと摂取することができる製品が好評で、この事から、お客様の緑茶に対する健康への期待感の高さが伺えます。

電子レンジでそのまま温めることができる「お〜いお茶レンチンボトル」も EC サイト中心に売上が伸びました。買い物に行けない中、家で手軽に好みの温度で緑茶を楽しむ方が増えております。

今後は気温が高くなる中で、自宅でも冷たいお茶が気軽に簡単に楽しめる「希釈缶」をもっと多くの方に広めていきたいと考えています。

お茶に対する注目が集まる中、今後も緑茶のパワーと楽しみ方を提案してまいります。

■伊藤園について

国内および世界で新たな食文化の創造と健康で豊かな生活提案を行う総合飲料メーカーです。「お〜いお茶」ブランドをはじめとした、茶系飲料やリーフ（茶葉）製品の提供を通じて、日本文化のひとつである“お茶”の魅力を国内外に発信しています。今後も、お茶のリーディングカンパニーとして時代に合わせた新しいお茶の楽しみ方を提案していきます。