

## — 「睡眠と日中の活動、自分らしさに関する意識調査」 —

## ぐっすり睡眠実感は「日中のパフォーマンスの高さ」に加え、 「自分らしい生き方」にも大きく影響

“睡眠の質”が重要視される時代だからこそ、「ディープスリーパー」になることが重要

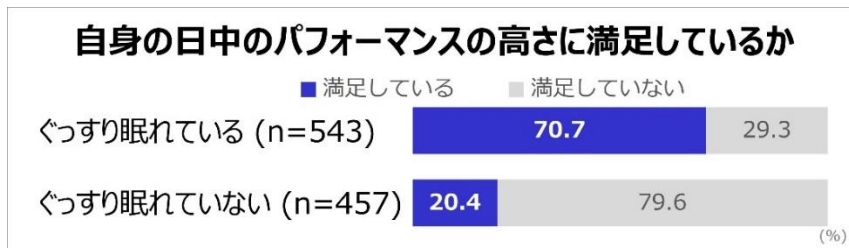
味の素株式会社（社長：藤江 太郎 本社：東京都中央区）は、「睡眠と日中の活動、自分らしさに関する意識調査」を2022年10月に実施し、現代社会における睡眠による「日中のパフォーマンス」、「自分らしさ」への影響度について調べました。  
（対象：全国の20～60代の男女1,000名）

ぐっすり睡眠実感者（「日頃、ぐっすり眠れている」と回答した人）と非実感者（「日頃、ぐっすり眠れていない」と回答した人）を比較したところ、ぐっすりした睡眠の実感は、「日中のパフォーマンス満足度」や「自分らしい生き方」に大きな影響を及ぼしていることが分かりました。

また、自分自身の睡眠をどのように改善したいかについては、睡眠時間の確保だけでなく、“睡眠の質”の改善を求めている人が増加していることが分かりました。「睡眠負債」のメカニズムや睡眠法などの著書を手掛ける、脳神経科学者 枝川 義邦（えだがわ よしくに）先生は、「夜にスマホを触ることで浴びるブルーライトや、メール・SNS等のやり取りで交感神経が優位に働くことを日常的に行ってしまうことが、睡眠の質の低下に繋がっている可能性が高い。寝る前や寝起きの習慣を見直して、ぐっすり睡眠実感が高い『ディープスリーパー』になることが、睡眠課題の解決だけでなく、日中の高いパフォーマンスにも繋がるのではないかと指摘しています。

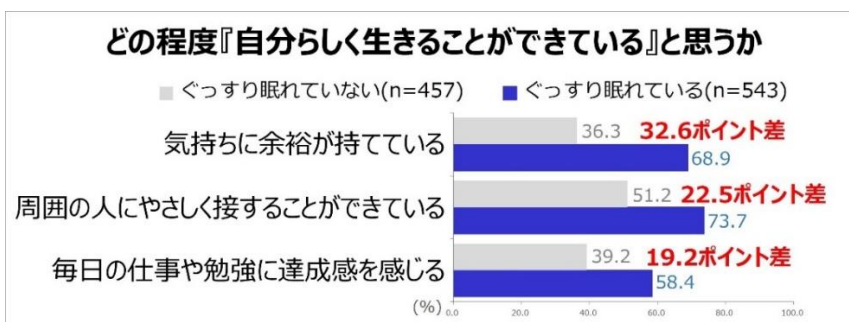
### ■調査サマリー

#### 1. 「日頃、ぐっすり眠れている」と実感している人の7割が日中のパフォーマンスの高さに“満足”と回答



#### 2. ぐっすり睡眠実感者<sup>(※1)</sup>は非実感者よりも、自分らしい生き方ができている

※1：「日頃、ぐっすり眠れている（まあぐっすり眠れている・どちらかといえばぐっすり眠れているを含む）」の回答者



#### 3. 7割強が「睡眠時間を延ばすより、睡眠の質を改善したい」と回答。“睡眠の質”が重要視される時代に

#### 4. 6割が日頃から「睡眠不足」を実感。20～40代の睡眠不足の原因・理由、1位は「なかなか寝付けない」

続いて、「趣味・娯楽活動の時間に費やしている」、「スマホの動画やゲームで暇つぶしているうちに夜更しになる」が上位

#### 5. 「日頃、ぐっすり眠れている」と回答した6割が睡眠の質を上げるための取り組みを実施

1位「お風呂にゆっくり浸かる」、2位「普段の食事のバランス・種類に気を付ける」、3位「スポーツをする」という結果

お問い合わせ：味の素グリーナ PR 事務局(サニーサイドアップ内)

担当：金井、岩崎 TEL：080-7310-0134(金井携帯) MAIL：ajinomoto\_pr@ssu.co.jp

※本データ及び内容の引用される際は、PR事務局までご連絡ください。

## 脳神経科学者 枝川先生に聞く。現代社会における睡眠との向き合い方

現代社会における睡眠との向き合い方について、「睡眠負債」のメカニズムや睡眠法などの著書も手掛ける、脳神経科学者 枝川 義邦(えだがわ よしくに)先生にお話を伺いました。



脳神経科学者

枝川 義邦 (えだがわ よしくに) 先生

### ぐっすり睡眠の実感度が高い「ディープスリーパー」になることが重要

今回の調査結果にも見られるように、日頃から睡眠への満足感が不足している方は多く、睡眠時間を確保していても眠りが浅いと感じるなど、睡眠の質を改善したいと考える方が増えていると感じています。その背景には、インターネット社会が日常となったことが挙げられます。興味を惹くコンテンツに囲まれていることや、就寝時刻が近づいても、まだ眠くないからとスマートフォンを使用して、寝付けなくなることや睡眠の質が低下するという悪循環を生んでいるケースが散見されます。寝る前の習慣は、眠ってすぐに現れる「深睡眠」に大きく影響しています。睡眠の質に向き合い、ぐっすり睡眠の実感度が高い「ディープスリーパー」になることが、日中の高パフォーマンスにも繋がり、心に余裕をもった自分らしい生き方にも繋がるでしょう。

#### プロフィール

脳神経科学者。1998年、東京大学大学院薬学系研究科博士課程修了、博士(薬学)。2007年、早稲田大学ビジネススクール修了、MBA。早稲田大学スーパーテクノロジーオフィサー認定、2017年 ユーキャン新語・流行語大賞を「睡眠負債」にて受賞。一般向けの著書は『ぐっすり眠れる睡眠の本「睡眠負債」を返済して自分史上最高の眠りを手に入れる!』(宝島社)など。

## 快眠セラピスト・睡眠環境プランナー 三橋先生に聞く。「ディープスリーパー」になるための秘訣

ぐっすり睡眠の実感度が高く、日中に自分らしい高いパフォーマンスを発揮する「ディープスリーパー」になるための秘訣を快眠セラピスト・睡眠環境プランナーの三橋美穂(みはし みほ)先生に伺いました。

～「ディープスリーパー」になるための4つの秘訣～

### 1. 目覚まし時計をオフにするだけでなく、体内の「目覚めスイッチ」をオンにしよう

朝の目覚めが悪い、と悩んでいる方は、体内にある「目覚めスイッチ」がオンになっていないかもしれません。「目覚めスイッチ」をオンにする方法、それは太陽の光を浴びること。午前中に30分程度、太陽光を浴びることで「目覚めのスイッチ」が入るだけでなく、夜になって眠りのためのホルモンであるメラトニンが分泌されるようになり、朝すっきり、夜ぐっすりの「ディープスリーパー」に近づきます。

### 2. 入眠後3時間以内にあらわれる「深睡眠(質の高い睡眠)」を意識しよう

入眠後3時間以内に現れる「深睡眠」は、熟眠感が増して、溜まった疲労感の解消や翌日の眠気の改善、作業効率の向上も期待できます。この「深睡眠」のポイントは、就寝前、40度程度の少しぬるめのお風呂に入ることです。一旦、体温を上げておくことで、就寝時に体の中心部の温度が下がり、スムーズに「深睡眠」がもたらされることが期待できます。

### 3. 起きる時刻を意識しよう(自己覚醒法)

就寝時に「明日は何時に起きる」と意識するだけで、目覚める1時間ほど前から覚醒に関わるホルモンの分泌が増えて、自然に起きられるようになります。短時間睡眠でも日中の覚醒度や作業効率が高いという報告があり、睡眠の質が高まっていると考えられます。8割の人は1週間程度で習得できるので、練習してみてください。

### 4. 無意味なことでも頭の中をいっぱいにして

眠れない原因の1つは、頭の中の考えごとが次々浮かんでくることです。その考えごとを、無意味なことに置き換えましょう。数字を100から1つずつ減らしながら、ゆっくり数えてみてください。カウントアップは簡単なので、500、1000と数字が増えていくと、「いつまで続くのだろう」と不安や緊張が高まるので逆効果。カウントダウンは集中力があるので、雑念が入り込む余地がありません。単調な作業が退屈になってきて、いつの間にか眠ってしまいます。



快眠セラピスト・睡眠環境プランナー  
三橋 美穂 (みはし みほ) 先生

寝具メーカーの研究開発部長を経て独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな合う枕がわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネーターなども手がける。主な著書に『眠トレ!ぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣』(三笠書房)ほか多数。

<調査概要>

名称：「睡眠と日中の活動、自分らしさに関する意識調査」

対象：全国の20代~60代の男女1,000名（20代、30代、40代、50代、60代の性、年代別に100名）

期間：2022年10月12日~13日

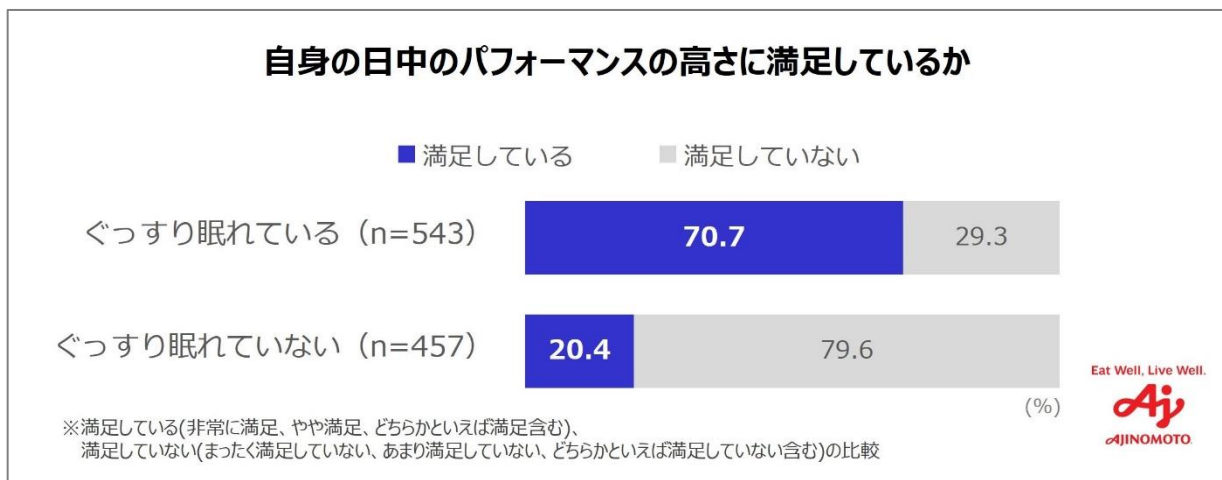
方法：インターネット調査

調査レポート1

**「日頃、ぐっすり眠れている」と実感している人の7割が日中のパフォーマンスの高さに“満足”と回答**

**一方で、「日頃、ぐっすり眠れていない」と回答した中で、日中のパフォーマンスの高さに満足していた人はわずか2割**

「日頃、ぐっすり眠れている」ことを実感している人の70.7%が「自身の日中のパフォーマンスの高さ」に満足と回答したのに対して、「日中、ぐっすり眠れていない」と回答した人の中で、「自身の日中のパフォーマンスの高さ」に満足と回答したのは、わずか20.4%と50.3ポイント差という結果となりました。ぐっすり睡眠の実感が日中のパフォーマンスの高さに繋がる可能性があることが分かりました。この調査結果について、枝川先生は、「ぐっすり眠れていることで、日中も存分にパフォーマンスを発揮しているという自覚に繋がるでしょう。日中のパフォーマンスが充分に上がらないプレゼンティーズムという状態は睡眠の状況と密接に関わっていることが、この調査にも反映されていたようです」とコメントしました。また、三橋先生は「ぐっすり眠れず脳機能が回復しないと、ケアレスミスが増えて作業効率が低下します。残業が増えて、ぐっすり眠れない悪循環に」とコメントしました。

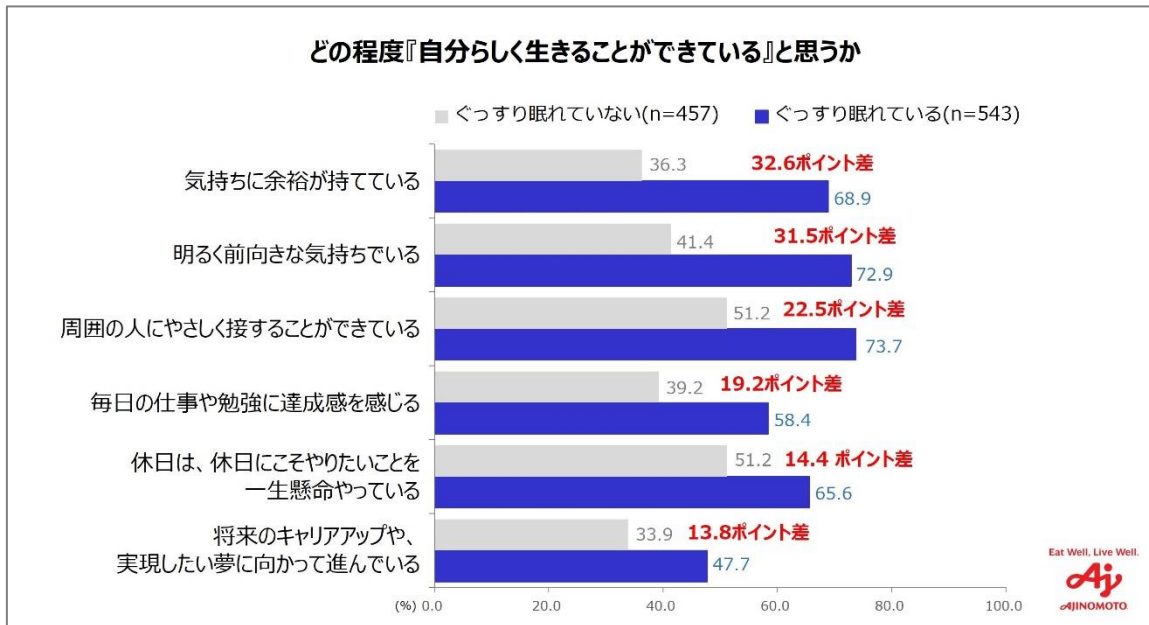


## 調査レポート 2

### ぐっすり睡眠実感者（※1）は非実感者よりも、自分らしい生き方ができている

※1：「日頃、ぐっすり眠れている（まあぐっすり眠れている・どちらかといえばぐっすり眠れている含む）」の回答者

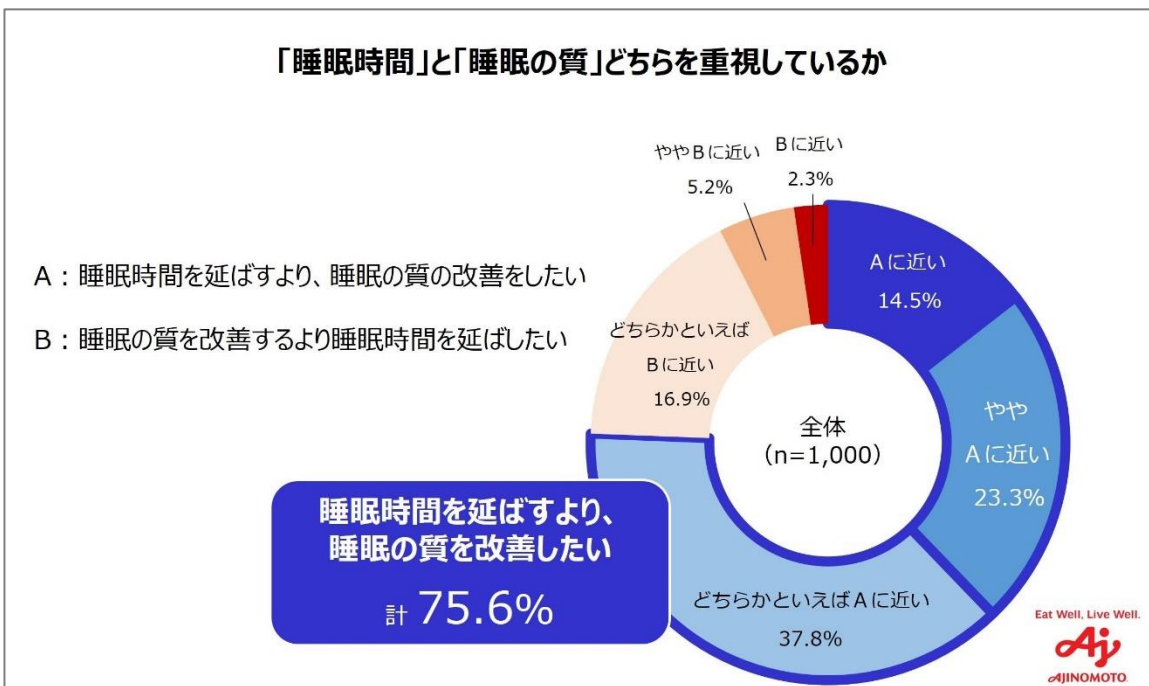
「日頃、ぐっすり眠れている」と回答した人と「日頃、ぐっすり眠れていない」と回答した人、それぞれに“自分らしく生きることができていると思うか”を複数の設問で比較集計したところ、各項目で大きなポイント差を付けてぐっすり睡眠実感者がポジティブな回答を多くしていました。「気持ちに余裕が持てている」ぐっすり睡眠実感者 68.9%、非実感者 36.3%と 32.6 ポイント差。「明るく前向きな気持ちでいる」ぐっすり睡眠実感者 72.9%、非実感者 41.4%と 31.5 ポイント差。「周囲の人にやさしく接することができる」ぐっすり睡眠実感者 73.7%、非実感者 51.2%と 22.5 ポイント差。「毎日の仕事や勉強に達成感を感じる」ぐっすり睡眠実感者 58.4%、非実感者 39.2%と 19.2 ポイント差。「休日は、休日にこそやりたいことを一生懸命やっている」ぐっすり睡眠実感者 65.6%、非実感者 51.2%と 14.4 ポイント差。「将来のキャリアアップや、実現したい夢に向かって進んでいる」ぐっすり睡眠実感者 47.7%、非実感者 33.9%と 13.8 ポイント差という結果となりました。この調査結果について、三橋先生は、「ぐっすり眠れないと前頭前野の働きが低下するので、意欲がなくなり、あきらめやすくなります。睡眠は自己肯定感を高め、夢を叶える近道です」とコメントしました。



## 調査レポート 3

### 7 割強が「睡眠時間を延ばすより、睡眠の質を改善したい」と回答。“睡眠の質”が重要視される時代に

「睡眠時間を延ばすより、睡眠の質を改善したい」と 7 割強（75.6%）が回答し、睡眠の質を重要視する人が多いことが分かりました。この調査結果について、三橋先生は、「睡眠は質(深さ)と量(長さ)の掛け合わせ。どちらも大切ですが、時間をとることができない人が多い現状があります。でも質を高める工夫なら誰にでもできます」と語りました。

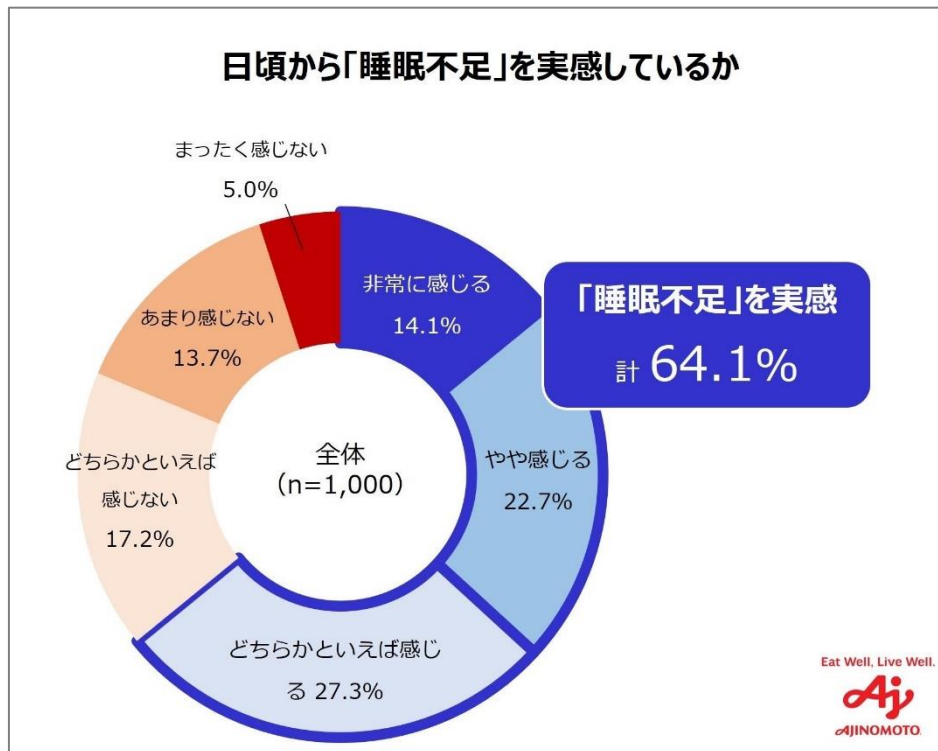


## 調査レポート 4

### 6割が日頃から「睡眠不足」を実感。20~40代の睡眠不足の原因・理由、1位は「なかなか寝付けない」

#### 次いで「趣味・娯楽活動の時間に費やしている」、「スマホの動画やゲームで暇つぶしているうちに夜更しになる」が上位

6割（64.1%）が日頃から「睡眠不足」を感じると回答し、「睡眠不足」を感じていない人の方が少ない結果となりました。また、睡眠不足になっている原因・理由について、20~40代は「なかなか寝付けない」、50~60代は「夜中にトイレに起きてしまう」が一番多いことが分かりました。次いで、20~30代は「趣味・娯楽活動に時間を費やしている」、「スマホの動画やゲームで暇つぶしているうちに夜更しになる」、40代は「考え事などをしてしまい眠れない」、50代は「なかなか寝付けない」、60代は「眠りが浅くて、物音で目が覚める」という結果となりました。この調査結果について、枝川先生は、「時代とともにライフスタイルが変わり、夜の過ごし方も変わってきています。それが眠りにも影響を及ぼしていることが伺える調査結果でしょう」とコメントしました。



### 年代別 睡眠不足の原因・理由（複数回答）

	20代 (n=124)	30代 (n=135)	40代 (n=127)	50代 (n=140)	60代 (n=115)
1位	なかなか寝付けない 33.9%	なかなか寝付けない 27.4%	なかなか寝付けない 26.8%	夜中にトイレに起きてしまう 35.7%	夜中にトイレに起きてしまう 39.1%
2位	趣味・娯楽活動に時間を費やしている 28.2%	趣味・娯楽活動に時間を費やしている 27.4%	考え事などをしてしまい眠れない 25.2%	なかなか寝付けない 27.9%	眠りが浅くて、物音で目が覚める 28.7%
3位	スマホの動画やゲームで暇つぶしているうちに夜更かしになる 28.2%	スマホの動画やゲームで暇つぶしているうちに夜更かしになる 25.2%	早起きしなければならない 23.6%	考え事などをしてしまい眠れない 22.1%	なかなか寝付けない 20.9%

## 調査レポート 5

### 「日頃、ぐっすり眠れている」と回答した 6 割が睡眠の質を上げるための取り組みを実施

#### 1 位「お風呂にゆっくり浸かる」、2 位「普段の食事のバランス・種類に気を付ける」、3 位「スポーツをする」という結果

「日頃、ぐっすり眠れている」と回答した 6 割（63.2%）が「睡眠時間の確保」以外に睡眠の質を上げるための取り組みを実施していることが分かりました。「お風呂にゆっくり浸かる」が 32.0%と一番多く、次いで「普段の食事バランス・種類に気を付ける」が 27.4%、「スポーツ（散歩やウォーキングも含む）をする」が 19.0%の結果となりました。三橋先生は、「日頃からぐっすり眠れていると実感できている人たちは、睡眠時間の確保だけでなく、しっかりと睡眠の質に向き合った活動ができていることで、睡眠と人生の満足度が高まっているのだと思います」とコメントしました。

### 「睡眠時間の確保」以外に行っている 睡眠の質を上げるための取り組み（複数回答）

ぐっすり眠れている（n=543）

1位	お風呂にゆっくり浸かる	32.0%
2位	普段の食事のバランス・種類に気を付ける	27.4%
3位	スポーツ（散歩やウォーキングも含む）をする	19.0%
4位	普段の食事の量に気を付ける	15.1%
5位	枕、マットレスなど寝具にこだわっている	10.3%
6位	寝る前に温かい飲み物を飲む	10.1%
7位	昼間に休息をしっかりとる	7.4%
8位	サプリメントを摂る	6.6%

特に意識して行っていることはない 36.8%

Eat Well, Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO

## 【参考情報】

# 味の素(株)「グリナ®」で身体の内側からしっかりとした睡眠を！

すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポートします

「グリナ®」は睡眠アミノ酸「グリシン」<sup>(※1)</sup> 3000mgを配合した、“すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート”するサプリメントです。「グリナ®」の主成分である睡眠アミノ酸「グリシン」は、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

※1：睡眠アミノ酸「グリシン」は非必須アミノ酸の一種で、体内で作ることができます。私たちが普段食べている食品にも広く含まれ、特にホタテなどの魚介類に多く含まれています。



### 【機能性表示食品届出表示】

本品にはグリシンが含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

### 【届出番号A42】

- 本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート

## ■製品概要

製品名：味の素（株）健康基盤食品「グリナ®」スティック30本入り箱

特長：

- ①すみやかに深睡眠をもたらし<sup>(※2)</sup>、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート。
- ②“睡眠アミノ酸”のグリシンをスティック1本あたり3000mg配合。

グリシンは、すみやかに深睡眠（徐波睡眠とも呼ばれる）をもたらし、睡眠の質の向上（熟眠感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

※2：特許第4913410号

- ③ほどよい酸味と甘味のグレープフルーツ味で、口どけがよい顆粒タイプ。持ち運びしやすいスティック包装。

飲み方：1日1本を目安に、就寝前、水などと一緒に、そのままお召し上がりください。

価格：＜30本入り箱＞5,560円（税込み）

販売方法：通信販売（電話、インターネットにて注文受付）

電話：0120-324-324（9:00～21:00、年末年始等、一部を除く）

インターネット：<https://direct.ajinomoto.co.jp/>

## ■ご愛用者255万人突破！睡眠サポートサプリメント9年連続売上No.1！

ご愛用者は255万人を突破<sup>(※3)</sup>。85%の方に深い眠りを実感<sup>(※4)</sup>していただいています。また、睡眠・休息サポートサプリメント市場9年連続売り上げ第1位<sup>(※5)</sup>となっています。

※3：2022年2月時点。このデータは機能性表示以前のものを含みます。ただし、機能性表示前後で商品の成分は変更ございません。

※4：味の素(株)調べ（2015年7月）、有効回答数1508名「グリナ」購入者への実感アンケート調査（「グリナ」届出表示の機能を「実感している」「やや実感している」と答えた人の合計） 実感には個人差があります。

※5：出典：富士経済「H・B フーズマーケティング便覧2014～2019 機能志向食品編」リラックスカテゴリー（2012～2017年実績）、富士経済「H・B フーズマーケティング便覧2020～2022 機能志向食品編」睡眠サポートカテゴリー（2018～2020年実績）

＜機能性表示食品＞【届出番号A42】

- 本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 本品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。