

【睡眠に関する意識と実態調査】

朝目覚めたときに約 8 割の方が睡眠不足！？
～もっとも睡眠への満足度が低いのは 30 代と判明～

機能性表示食品「ネナイト」(届出番号 B306)を展開するアサヒグループ食品株式会社(本社東京、社長 尚山勝男)は、働いている 20 代～50 代の男女 800 人を対象に睡眠に関する意識と実態調査を実施し、調査結果をまとめました。

< 調査概要 >

- ・ 調査タイトル：「日常の睡眠に関する調査」
- ・ 対象者：20 代～50 代有職者男女 800 人
- ・ 調査期間：2018 年 8 月 3 日 ～ 8 月 6 日
- ・ 調査方法：インターネット調査
- ・ その他：構成比は小数点以下を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

《調査結果サマリー》

- ① 1 日の平均睡眠時間は 6.2 時間と判明。理想の睡眠時間に対し、睡眠不足時間は平均 2.3 時間。(回答人数 n=800)
- ② 朝目覚めたときに睡眠不足を全く感じないと回答した人は 13.1%。残り約 8 割の方が何らかの睡眠不足を感じている。しかし、全体の 74.3%の人はよりよい睡眠への対策を「していない」。(回答人数 n=800)
- ③ 自身の睡眠に満足していると回答した方は、16.3%。残り約 8 割の人が普段の睡眠に対して何らかの不満を感じており、最も睡眠への満足度が低いのは 30 代と判明。(回答人数 n=800)
- ④ 最も睡眠に不満を感じている 30 代が目にする睡眠アイテム上位は「快眠枕」、「睡眠サプリ」、「マットレス」。(回答人数 n=200)
- ⑤ 睡眠改善のための支出をしている人は 44.1%。そのうちの 88.3%の人が「5,000 円未満」と回答。(回答人数 n=800)

■1日の平均睡眠時間は6.2時間と判明。理想の睡眠時間に対し、睡眠不足時間は平均2.3時間という結果に。

『あなたは1日あたり平均何時間寝ていますか？』と聞いたところ、「平均6.2時間」という結果に。更に、『あなたは、平均何時間の睡眠が足りていないと思いますか？』という問いに対し、平均2.3時間という結果が出ました。



■朝目覚めたときに睡眠不足を全く感じないと回答した人は13.1%。残り約8割の方が何らかの睡眠不足を感じている。しかし、74.3%の人はよりよい睡眠への対策を「していない」。

『あなたは、朝目覚めたときに睡眠が足りないと感じることはありませんか？』という質問をしたところ、「全く感じない」と回答した方が13.1%。それに対して「とても感じる」「やや感じる」と回答した方が合わせて86.9%でした。また、『あなたは、よりよい睡眠のために何か対策をしていますか？』と聞いたところ、全体の74.3%が「していない」と判明しました。



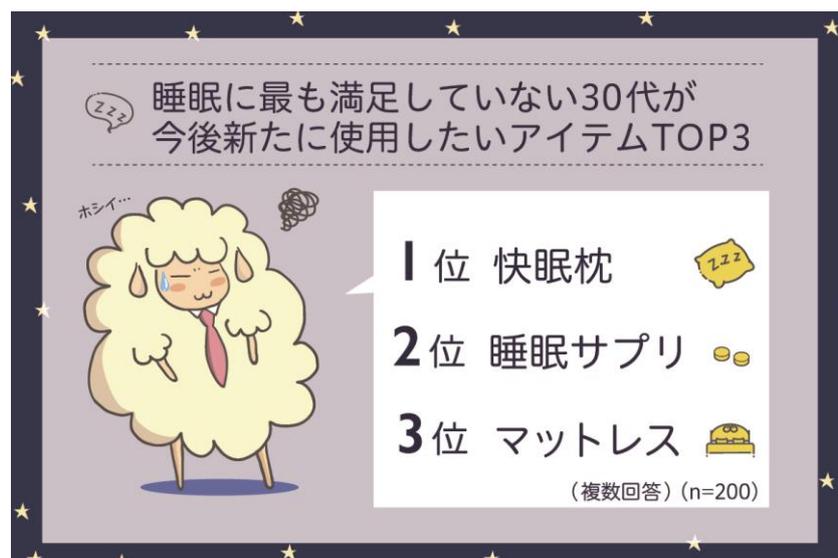
■自身の睡眠に満足していると回答した方は、16.3%。残り約8割の人が普段の睡眠に対して何らかの不満を感じており、最も睡眠への満足度が低いのは30代と判明。

『あなたは、自身の睡眠に満足していますか?』と聞いたところ満足していると回答した人は16.3%。残りの約8割の人が「満足していない」と回答。また、睡眠への不満を年代別でみた結果、もっとも睡眠への満足度が低いのが30代で13.5%でした。



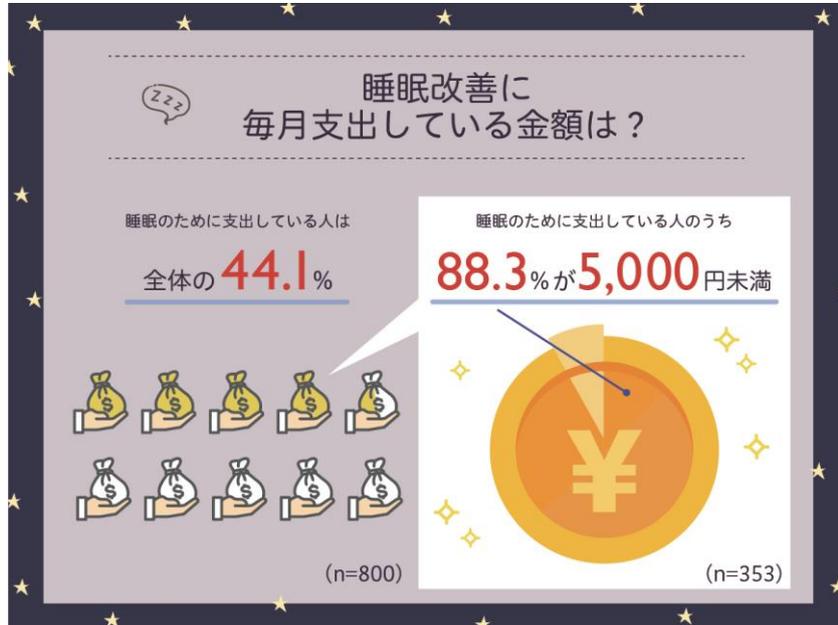
■もっとも睡眠に不満を感じている30代が注目する睡眠アイテム上位は、1位「快眠枕」、2位「睡眠サプリ」、3位「マットレス」。

睡眠に満足していない30代に『あなたが、今後新たに使用したい睡眠アイテムはなんですか?』(複数回答)と聞いたところ、1位「快眠枕」(25.5%)、2位「睡眠サプリ」(16.5%)、3位「マットレス」(16.0%)の順となった。



■睡眠改善のための支出をしている人は全体の44.1%。そのうちの88.3%の人が月の支出は「5,000円未満」と回答。

『あなたは、睡眠改善のために毎月いくら支出をしていますか?』と質問をしたところ、800人のうち44.1%の方が、睡眠改善のための支出をしていることが判明。さらに、そのうちの88.3%の人が「5,000円未満」と回答。



**～目覚めたとときの疲労感と眠気を軽減し、睡眠の質を高めることが報告されている
L-テアニンを配合～ 機能性表示食品『ネナイト』について**

アサヒグループ食品株式会社が2016年より発売している、機能性表示食品『ネナイト』（届出番号B306）。『ネナイト』にはL-テアニンが含まれます。L-テアニンは、目覚めたとときの疲労感や眠気を軽減すること、「睡眠の質を高めること」が報告されています。就寝前に水またはお湯とともに、1日4粒を目安にお召し上がりください。（テアニンは緑茶に含まれている旨み成分で、アミノ酸の一種です。）

商品名：ネナイト

＜届出表示＞

本品にはL-テアニンが含まれます。L-テアニンには、睡眠の質を高めること（起床時の疲労感や眠気を軽減すること）が報告されています。

＜一日摂取目安量＞

4粒が目安

＜摂取方法＞

就寝前に、水またはお湯とともに召し上がりください。

＜内容量＞

30日分：120粒、60日分：240粒

＜希望小売価格＞

30日分：1,900円（税抜）

60日分：3,300円（税抜）



アサヒグループ食品では、『ディアナチュラ ゴールド』シリーズ、『シュワーベギンコ イチョウ葉エキス』など、お客様のニーズに合わせた機能性表示食品の展開により、お客様の生活の質の向上に貢献してまいります。