

【冬型栄養失調に関する調査】
「冬型栄養失調」を知っている人のうち
3人に2人は対策している！
対策意欲が最も高い40代に比べ
野菜摂取量・対策意欲の低い20代は要注意
オムテック「はぐくむお出汁」を使った栄養満点のレシピのご紹介

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:吉田南音 以下「アンファー」)の妊活おだしやメンズウェルネスプロテインを展開するHOMTECH[オムテック]は、今年の冬の冷え込みにより栄養バランスが崩れるリスクを踏まえ、10~70代の男女400名に対して「冬型栄養失調に関する調査」を行いました。



知ってますか?
対策してますか?

「冬型栄養失調」

野菜摂取量・対策意欲の低い20代要注意!

オムテック「はぐくむお出汁」を使った
栄養満点レシピ ご紹介!

HOMTECH

今年の冬は暖冬であった昨年の冬と比べ例年通りの寒さに戻ると言われており、昨年よりも一層冷え込むことが予想されています。そのため今年の冬は昨年よりも栄養素の消費量が多く体調を崩しやすいことが考えられます。そこでオムテックは「冬型栄養失調に関する調査」を行いました。

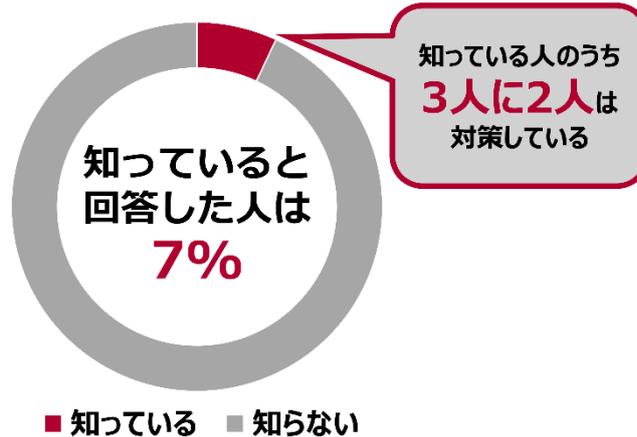
■冬型栄養失調とは

冬型栄養失調とは、冬の寒さから身体を守るために多くのエネルギーを消費する冬に、栄養素が不足して起きる栄養失調です。冬は夏と比べて約10%もエネルギーを消費するため、普段通りの食事をしていても栄養不足に陥る可能性があります。特に、ビタミンB群、ビタミンC、鉄分、マグネシウム、葉酸、脂質などの栄養素が不足しがちです。主な症状としては「口内炎」や「乾燥肌」、「まぶたがピクピク動く」等があります。

■「冬型栄養失調」の認知率はわずか7%。一方で知っている人のうち3人に2人は対策している

10～70代の男女400名に「冬型栄養失調」を知っているか質問したところ93%が「知らない」と回答し、認知度の低さが浮き彫りになりました。一方、「知っている」と回答した人のうち、3人に2人が、夏季と比較して摂取する栄養素の量や種類を意識して「多くしている」と回答し、知識に基づき積極的に行動に移せていることが分かりました。

「冬型栄養失調」認知率

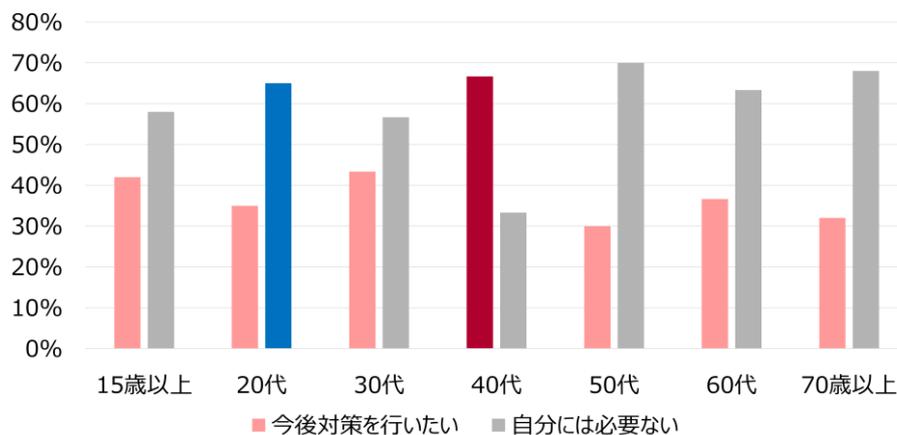


■「冬型栄養失調」の対策をしたい人は40代が最も多い

冬型栄養失調に対して、40代の方は約6割の方が「対策したい」と回答しており、ほかの年代と比べても最も対策に意欲的であることがわかります。

一方で20代は「対策したい」と回答した人が35%と少なく、多くの人が自身には対策の必要が無いと考えていることがわかりました。

年代別



■20代も気を付けたい！冬の栄養不足の影響について

冬型栄養失調は、寒い季節に食事の栄養バランスが崩れ、必要な栄養素が不足してしまうことで起こります。若い世代は「自分はまだ若く健康だ」と思い、対策への関心も低くなりがちですが、実は20代は厚生労働省が2024年11月に発表した「国民健康・栄養調査」の結果、野菜摂取量が最も少なく目標摂取量と比較すると男女平均で約128g(1.5食分)少ないことがわかっています。また、20代は特に忙しい毎日や生活習慣の乱れから手軽な食事に偏りがちのため、実は免疫力の低下や体の冷え、肌荒れ、疲労感など、さまざまな不調を引き起こす可能性がありますので、過信はやめ、しっかりと対策していく必要があるでしょう。

また、見落としがちですが、性別問わず、妊活中の方も冬の栄養不足に要注意です。妊活中は、体の栄養状態を整えることがとても重要で、栄養バランスが崩れるとホルモンバランスや基礎代謝にも影響し、妊娠しやすい体づくりの妨げになりかねません。タンパク質や亜鉛、ビタミンEは男性の精子の生成にも関わりますし、葉酸や鉄分、ビタミンDは女性の妊活中や妊娠初期に特に大切な栄養素です。

冬こそ、毎日の食事を見直し、栄養をしっかり摂ることで、将来の健康と妊娠しやすい体づくりをサポートすることができます。忙しい時こそ、簡単でも栄養価の高い食事を心がけて、体をいたわりましょう。

■栄養豊富な多機能商品「はぐくむお出汁」とは？

はぐくむお出汁

妊活中のふたりの新習慣

カラダづくりサポートする「妊活お出汁」

商品名：はぐくむお出汁

＜栄養機能食品：鉄、亜鉛＞

販売名：オムテック はぐくむお出汁

容量：140g

価格：2,130円(税抜) 2,300円(税込)



■商品特徴

①魚介と11種の野菜※1のブレンド出汁

妊活に良いとされる素材に着目。国産かつお節や国産牡蠣、11種の野菜をブレンドし、旨味やコクがプラスされる粉末タイプを採用。定番のかつお節に野菜の甘みが加わり、さらに味をギュッと引き締めるコハク酸を含有する牡蠣を加えることで、絶妙なバランスの風味に仕上がっています。旨味成分が濃縮され、濃い褐色をした“にがり黄金お出汁”。銀座の名店「小熊」監修で、和食・洋食・中華等、様々な料理に使用できます。

※1：ケール、ブロッコリー、ヨモギ、アスパラガス、オクラ、コマツナ、カボチャ、ダイコン葉、パセリ、ホウレンソウ、生姜

②ふたりのカラダづくりを考えた11種の成分を配合

男女ふたりのカラダづくりに欠かせない葉酸・鉄・亜鉛を中心に、その他8種類の成分※2を配合し、ふたりの妊活に大事な栄養を補給します。

※2：ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・ビタミンB12・ビタミンD・DHA・EPA・アスタキサンチン

③カラダもココロもホットする生姜エキス・GABA配合

ストレスや冷えは、妊活をする男女に悪影響を与えます。生姜エキスを配合した、温かいお出汁を飲むことでポカポカな生活を応援。またGABAを配合しており、ココロもホットするようなひと時をサポートします。

■この冬の栄養を補う、体の芯からぽかぽかする！ 「はぐくむお出汁」を使ったおすすめレシピ

出汁ポトフ

【材料】2人分

- ・じゃがいも:2こ
- ・にんじん:1/2本
- ・玉ねぎ:1/2こ
- ・ウインナー:4本
- ・オリーブオイル:小さじ1杯
- ・水:400ml
- ・はぐくむお出汁:大さじ1杯
- ・塩、胡椒:適量



- 1.じゃがいもと人参は乱切りに、玉ねぎはくし形に切る。じゃがいもは水にさらしておく。
- 2.鍋にオリーブオイルを熱し、具材を全て並べて中火で加熱する。
- 3.全体に油が回ったら、水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4.弱火にしてはぐくむお出汁を加え、塩胡椒で味を整える。

【調査概要】

時期:2024年11月

対象:10~70代の男女400名(男性200名、女性200名)

方法:インターネット調査

■HOMTECHとは

男性の性にまつわるヘルスリテラシー向上を目指し、医学的知見に基づくプロダクトやサービスを提供するメンテックブランドです。男性妊活・男性活力に着目した商品展開のもと、男性の健康課題を包括的に解決するブランドを目指しています。

ブランドHP:<https://homtech.angfa-store.jp/>

アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

<p>【報道関係者お問合わせ先】 アンファー株式会社 PR課 TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155 Email:pr1@angfa.jp</p>	<p>【お客様からのお問合わせ先】 アンファー株式会社 〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F TEL:0120-059-595 [営業時間:午前9時~午後6時 (年末年始を除く)]</p>
---	--