

報道関係者各位

2018年1月26日


 株式会社 えがお 「働く 30 代～60 代のストレス実態調査」実施

## 約 5 割が「ほぼ毎日ストレスを感じている」

ストレス発散のために使用した最高金額の平均は 31,920 円、最高額は 100 万円！

“えがおの黒酢”をはじめとする健康食品の通信販売を行う株式会社えがお(所在地：熊本市東区東町 4-10-1/代表：北野忠男)は、機能性表示食品の新商品「えがお GABA ストレスケア」発売にあたり、働く 30 代から 60 代の男女 454 名を対象に、ストレス実態調査を行いました。

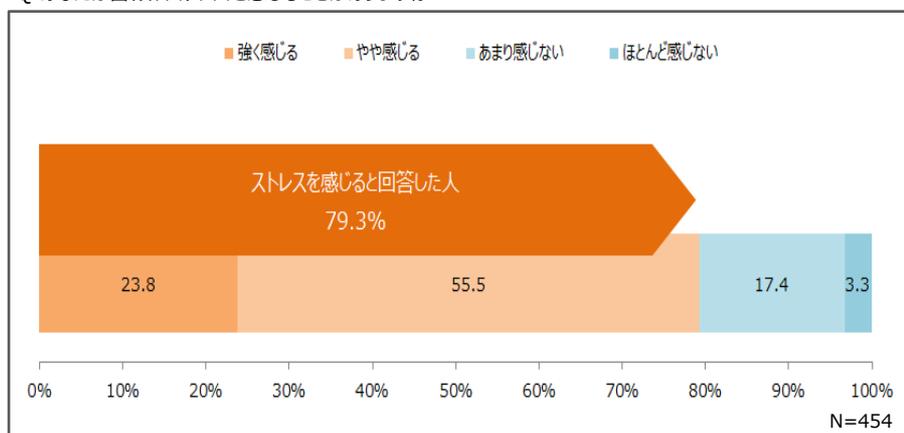
### <結果サマリー>

- ◎「ストレスを感じる」と回答した人は約 8 割。内約 5 割が「ほぼ毎日ストレスを感じている」
- ◎ストレスの原因 1 位は男性「仕事内容」、女性「職場での人間関係」。
- ◎ストレス発散のために何かする人は 5 割強で、男性より女性に多い傾向。  
一方、何もしない人の 4 割は「何をしたらいいかわからない」
- ◎ストレス発散のために使用した 1 回あたりの最高金額の平均は 31,920 円、最高額は 100 万円！
- ◎ストレスケアができる健康食品を使ってみたい人は 56%

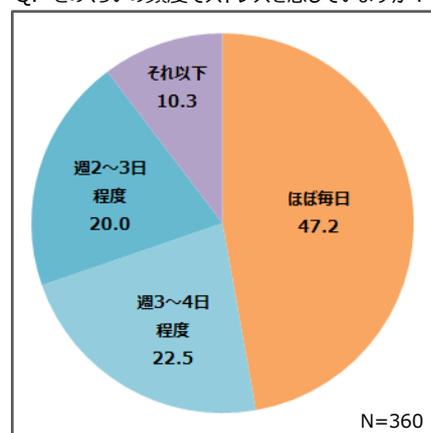
### ①ストレスを感じる度合・頻度

調査対象者へ「普段ストレスを感じることもあるか」を聞いたところ、79.3%の人がストレスを感じる と回答。そのうち「ほぼ毎日ストレスを感じる」人は、約半数の 47.2%にのぼりました。

Q.あなたは普段、ストレスを感じることはありますか？



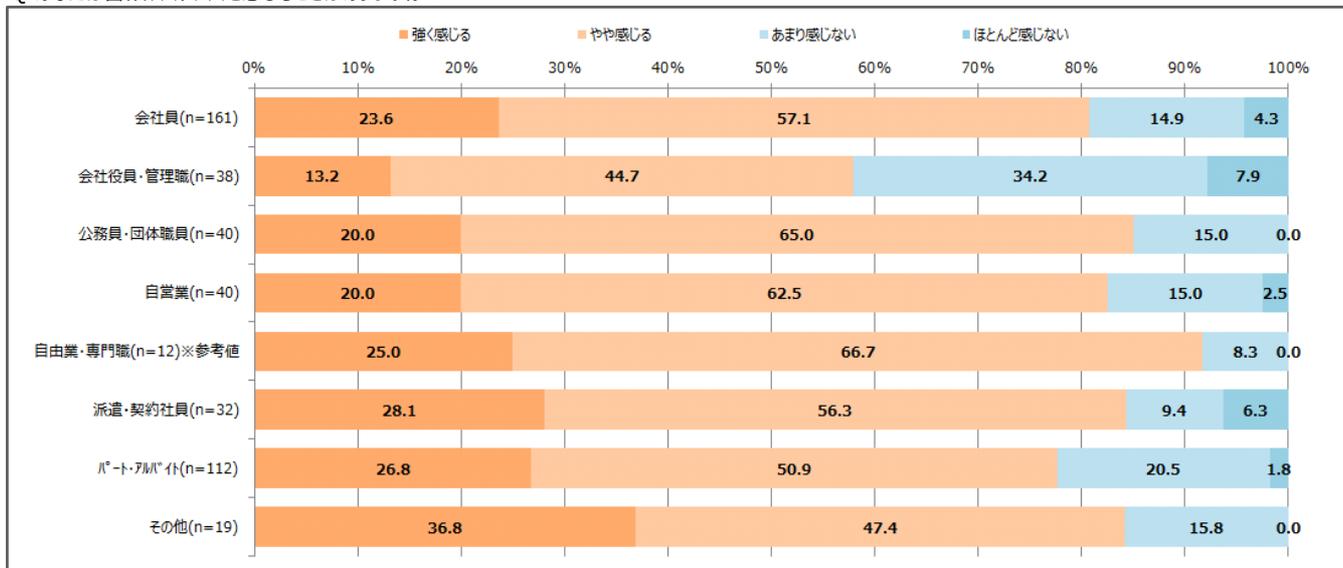
Q. どのくらいの頻度でストレスを感じていますか？



## ②職種別のストレス度合

職種別にストレスを感じる割合を見ると、会社役員・管理職でストレスを「強く感じる」割合が、他の職種と比較すると少ない傾向にあり、「感じない割合」についても突出して高いことが分かりました。約8割が「ストレスを感じる」と答えた一般会社員にとっては複雑な心境となる結果でした。

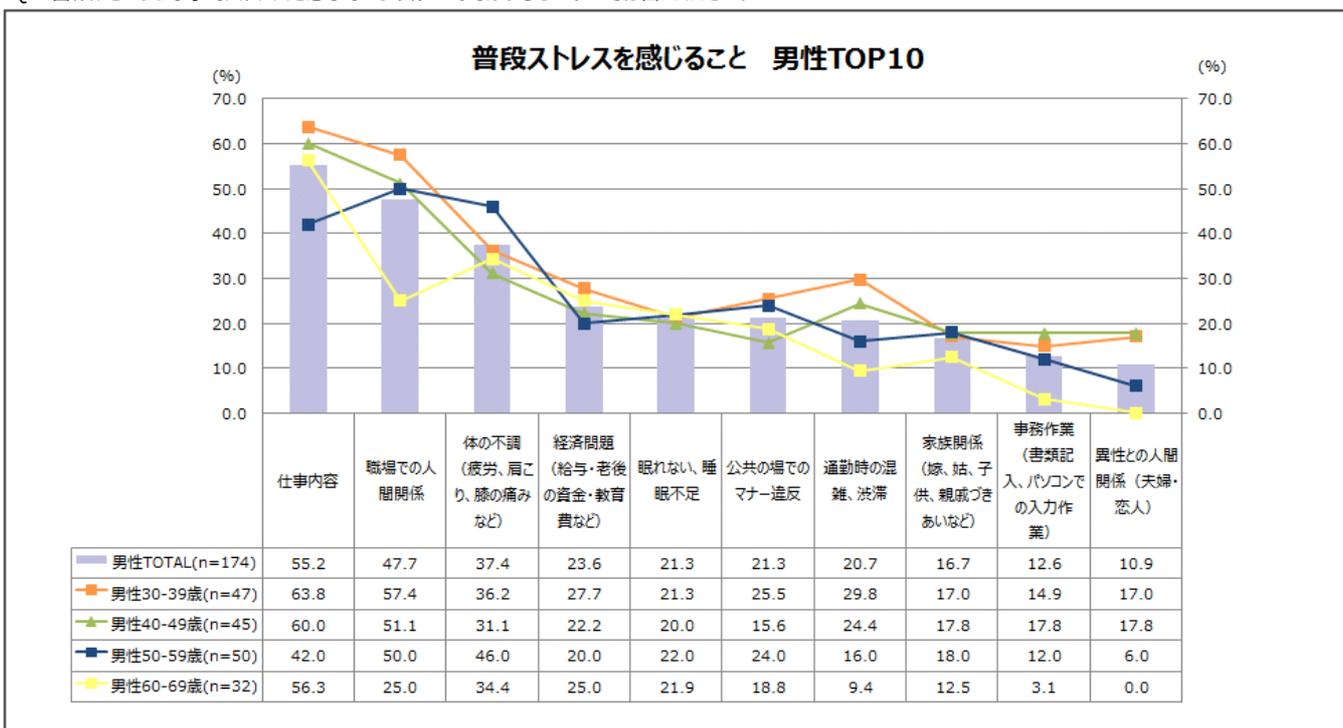
Q.あなたは普段、ストレスを感じることはありますか？



## ③男女別 ストレスを感じる要因 TOP10

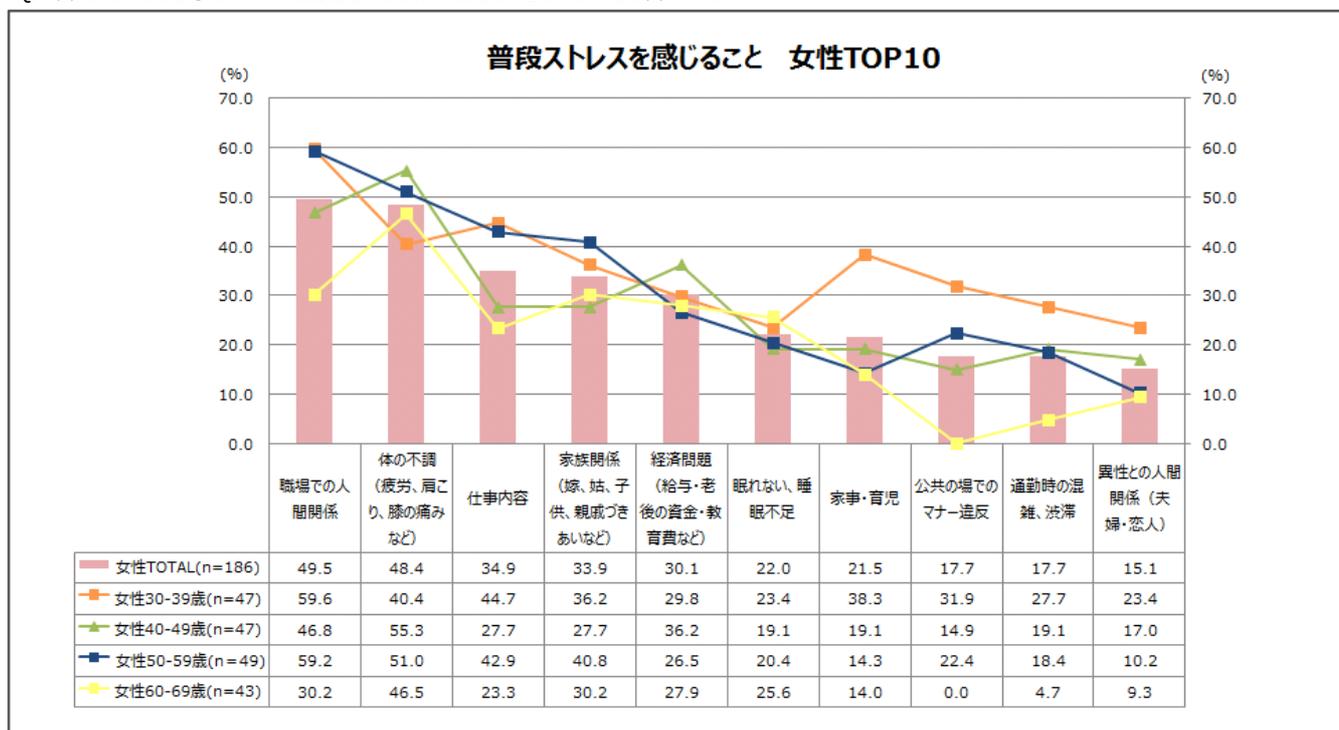
ストレスを感じる要因を男女別に見ると、男性は「仕事内容」が55.2%で第1位、次いで「職場での人間関係」が47.7%と続き、仕事関係のストレスを多く抱えていることが分かりました。

Q. 普段、どのような事でストレスを感じていますか？あてはまるものすべてお答えください。



一方で女性は「職場での人間関係」が49.5%で1位、次いで1.1ポイント差で「体の不調」が2位に入りました。また4位にも「家族関係」が入っていることから、女性は対人関係にストレスを感じる人が多い傾向が分かりました。

Q. 普段、どのような事でストレスを感じていますか？あてはまるものすべてお答えください。



## ④ストレスの発散行動と消費額

ストレスがたまったときの発散方法について聞いたところ、「発散するために何か行動を起こす」と回答した人は全体の約半数の51.8%でした。しかし性別で見ると男性44.4%に対し、女性が59.5%と男性よりも15.1ポイントも高く、女性の方が発散行動を取る傾向にあることが分かりました。

Q. あなたは、ストレスが溜まったと感じた時に、発散するために何か行動を起こしますか？



ストレス発散のために具体的にどんなことをしているかを自由回答で聞いたところ、TOP 3は運動、嗜好品(酒・たばこ)、趣味となりました。

1位 運動	32人	13.6%
2位 嗜好品(酒・たばこ)	29人	12.3%
3位 趣味	24人	10.2%

《2位：嗜好品(酒・タバコ)》  
 ・毎日ビールを飲んで発散(30代女性)  
 ・美味しいお酒を飲むこと。(40代女性)  
 ・酒吞んでカラオケで発散！(60代男性)

《1位：運動》  
 ・外にでて軽い運転をする(30代男性)  
 ・ひたすら歩く。街中でも山道でも。普段と違うことをして体が疲れると眠れる。(40代女性)  
 ・ジムに行ってレッスンを受ける(30代男性)

《3位：趣味》  
 ・ロードバイクを走らせる。(40代男性)  
 ・月に2～3かいゴルフに行つて発散します。(60代女性)  
 ・好きな音楽エンドレスリピート(30代女性)

自由回答をカテゴリズし、男女別に差異が無いか見たところ、男性はお酒や運動、女性は食事やコミュニケーションで発散する傾向にある事が分かりました。

	n値	運動	嗜好品 (酒・たばこ)	趣味	食事	知人との コミュニケーション	旅行	寝る	大声を出す (カラオケ等)	娯楽 (映画、ゲーム)	買い物	ギャンブル	ペット	リラクゼーション (アロマなど)	その他
TOTAL	235	13.6	11.9	10.2	9.4	8.1	7.2	6.8	6.0	5.1	4.3	2.1	1.3	0.9	12.3
女性TOTAL	132	8.3	6.8	10.6	15.2	12.9	5.3	4.5	5.3	7.6	6.8	0.8	1.5	1.5	12.1
男性TOTAL	103	20.4	18.4	9.7	1.9	1.9	9.7	9.7	6.8	1.9	1.0	3.9	1.0	0.0	12.6

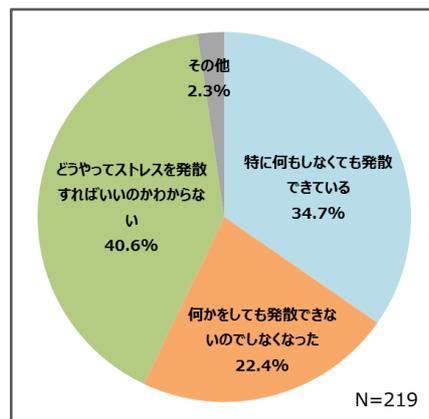
こうしたストレス発散をするために、1回あたりどのくらいの金額を使用したか、過去最高額を聞いたところ、全体の平均は31,920円、最高額は100万円でした。男女別に見ていくと、女性よりも男性の方が7,963円多く、女性に関しては年齢を重ねるごとにお金を使ったことがないと回答する人が増加傾向にありました。※グレーアウトはn値30以下のため、参考値

Q. 今までストレス発散するときに、1回あたりどのくらいのお金を使ったことがありますか？最高金額を記入してください。

	n値	1万円以下	1万円～10万円 以内	10万円以上	お金を使ったことが 無い	中央値
男女平均	235	24.3	40.4	9.4	26.0	¥31,920
男性平均	103	16.5	46.6	11.7	25.2	¥36,393
女性平均	132	30.3	35.6	7.6	26.5	¥28,430
男性30-39歳	31	22.6	45.2	6.5	25.8	¥21,339
男性40-49歳	26	11.5	57.7	11.5	19.2	¥34,885
男性50-59歳	24	16.7	41.7	12.5	29.2	¥22,958
男性60-69歳	22	13.6	40.9	18.2	27.3	¥74,046
女性30-39歳	35	34.3	48.6	2.9	14.3	¥14,740
女性40-49歳	31	32.3	32.3	12.9	22.6	¥46,058
女性50-59歳	35	28.6	28.6	11.4	31.4	¥33,243
女性60-69歳	31	25.8	32.3	3.2	38.7	¥20,823

一方、「ストレス発散のために何も行動を起こさない」と回答した人に、その理由を聞いたところ、40.6%の人が「どうやってストレスを発散したらいいのか分からない」と回答しました。

Q. 発散できないことに何か理由がありますか？

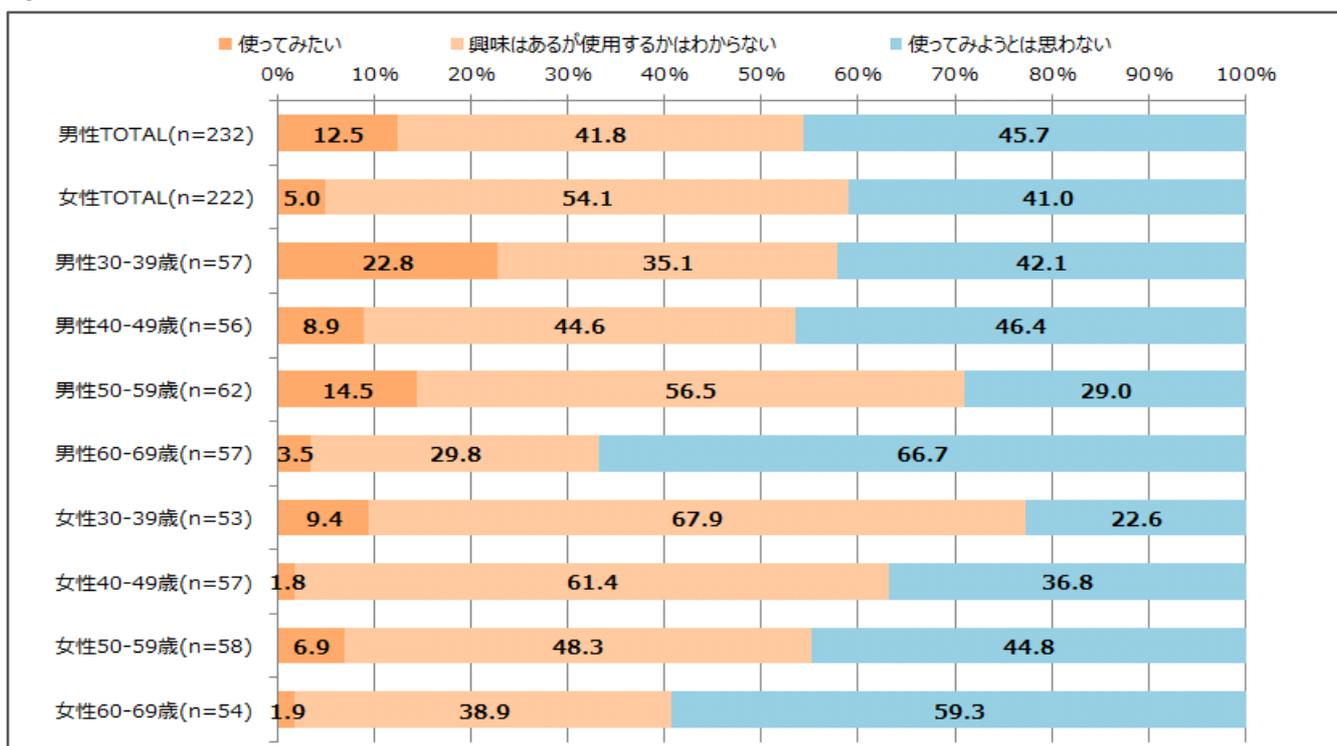


## ⑤ストレスケアサプリへの興味・関心度

『えがお GABA ストレスケア』のような、ストレスケアができる健康食品・サプリメントを使用してみたいかを聞いた結果、「使ってみたい」と答えたのは男女ともに30代が最も高く、50代が次いで2位となりました。

特に30代女性については「使ってみたい」「興味はある」と回答した人が77.3%となっており、特に感心が高いことが分かりました。

Q. ストレスケアができる健康食品やサプリメントを使ってみたいと思いますか？



### <調査概要>

- 調査方法** インターネット調査
- 実施期間** 2017年11月11日～2017年11月13日
- 調査地域** 全国
- 対象者条件** 30代～60代の現在働いている男女
- 回収サンプル数** 454s

【機能性表示食品】 ※届出番号 C65

GABA(γ-アミノ酪酸)が事務的作業時の  
精神的ストレスによる疲労感を緩和する

## えがお GABA ストレスケア

『えがお GABA ストレスケア』は、高純度の GABA(γ-アミノ酪酸)を毎日手軽に摂れるように、飲みやすいタブレットに凝縮した機能性表示食品です。



### GABA(ギャバ)とは？

GABA(γ-アミノ酪酸)は、人の体内や自然界に存在するというアミノ酸の一種です。体内に吸収された GABA(γ-アミノ酪酸)は、自律神経に作用することが知られています。

自律神経は交感神経と副交感神経の2つが互いにバランスをとりあって体の状態を調節しています。GABA(γ-アミノ酪酸)には事務的作業時の精神的ストレスによる一時的な疲労感を緩和することが報告されています。

### 『えがお GABA ストレスケア』は

#### 特許製法を取得した高純度の GABA を使用しています

自然界に広く存在している GABA ですが、食品中に含まれる量はごくわずか。そこで乳酸菌「K-3 株」を使用してグルタミン酸を発酵させ、特許製法で高純度の GABA を製造しています。※特許 第 3880820 号

#### <商品概要>

商品名	えがお GABA ストレスケア
機能性関与成分	GABA (γ-アミノ酪酸) : 28 mg/日
届出内容	本品には GABA (γ-アミノ酪酸) が含まれます。GABA (γ-アミノ酪酸) には事務的作業時の精神的ストレスによる一時的な疲労感を緩和する機能があることが報告されています。
価格	1,800 円(税込 1,944 円)
内容量	200mg × 30 粒 / 1 日の目安 1 粒
栄養成分	エネルギー 0.79kcal / たんぱく質 0.03g / 脂質 0.004g / 炭水化物 0.15g / 食塩相当量 0.0001g
商品購入方法	えがお 公式通販サイト 又は 0120-241-241

【本件に関するお問い合わせ先】 株式会社えがお 〒862-0901 熊本県熊本市東区東町 4-10-1

TEL : 096-241-9083 FAX : 050-3737-9549 HP : <http://www.241241.jp> 担当 : 広報 菊池美咲 <kikuchi\_m@241241.jp>