

## 平日の「朝食」食べる派？ 食べない派？ 食とストレスの関連を女性7万人の調査から分析

東北地方は“ごはん派” 首都圏は健康志向の“ヨーグルト”  
関西ではパンを中心とした“洋食中心”の傾向

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見る化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと身体や肌を調査・研究しています。

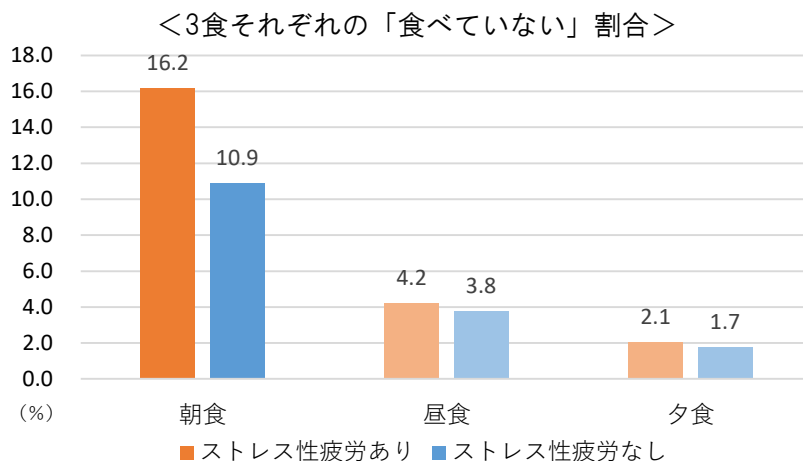
突然ですが、朝ご飯、毎日食べていますか？ オフラボでは全国14万人（男女各7万人）におこなっている「ココロの体力測定」を元に、さまざまな生活習慣とストレスの関係を調査・分析していますが、今回は女性の食生活に注目。中でも、食べる派・食べない派がわかる平日の「朝食」に注目しました。

●低ストレス女性の習慣に“脱・睡眠負債”のヒント。就寝前は「夕食を早めに済ませる」

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2014>

### ■ ストレス性疲労“あり”女性は、平日の「朝食」を抜いている傾向

オフラボでは、ストレスがキャパシティを超過し、心身の不調として現れている状態を「ストレス性疲労」と定義しています。全国7万人の女性の「ココロの体力測定」調査によると52.1%が“ストレス性疲労あり”、47.9%が“ストレス性疲労なし”と、ほぼ半数ずつ存在。それぞれの3食習慣について見てみると、昼食と夕食はほとんど差はありませんが、「朝食」については、ストレス性疲労あり女性の割合が高く16.2%、ストレス性疲労なし女性10.9%と約6ポイントの差が見られました。



### ■ 朝食に「何を食べているか？」全国の地域で特徴あり

次に、複数回答（3つまで）できいた朝食の主食メニューを都道府県別でまとめました。全体で見ると「パン」が多く全国平均50.6%。現代的な食生活が浮かびあがりましたが、東北地方はさすが米どころ！全国トップの岩手を筆頭に「ごはん」率は46.6～58.8%と、全国平均の34.4%を大きく上回る傾向に。（次ページに続く）

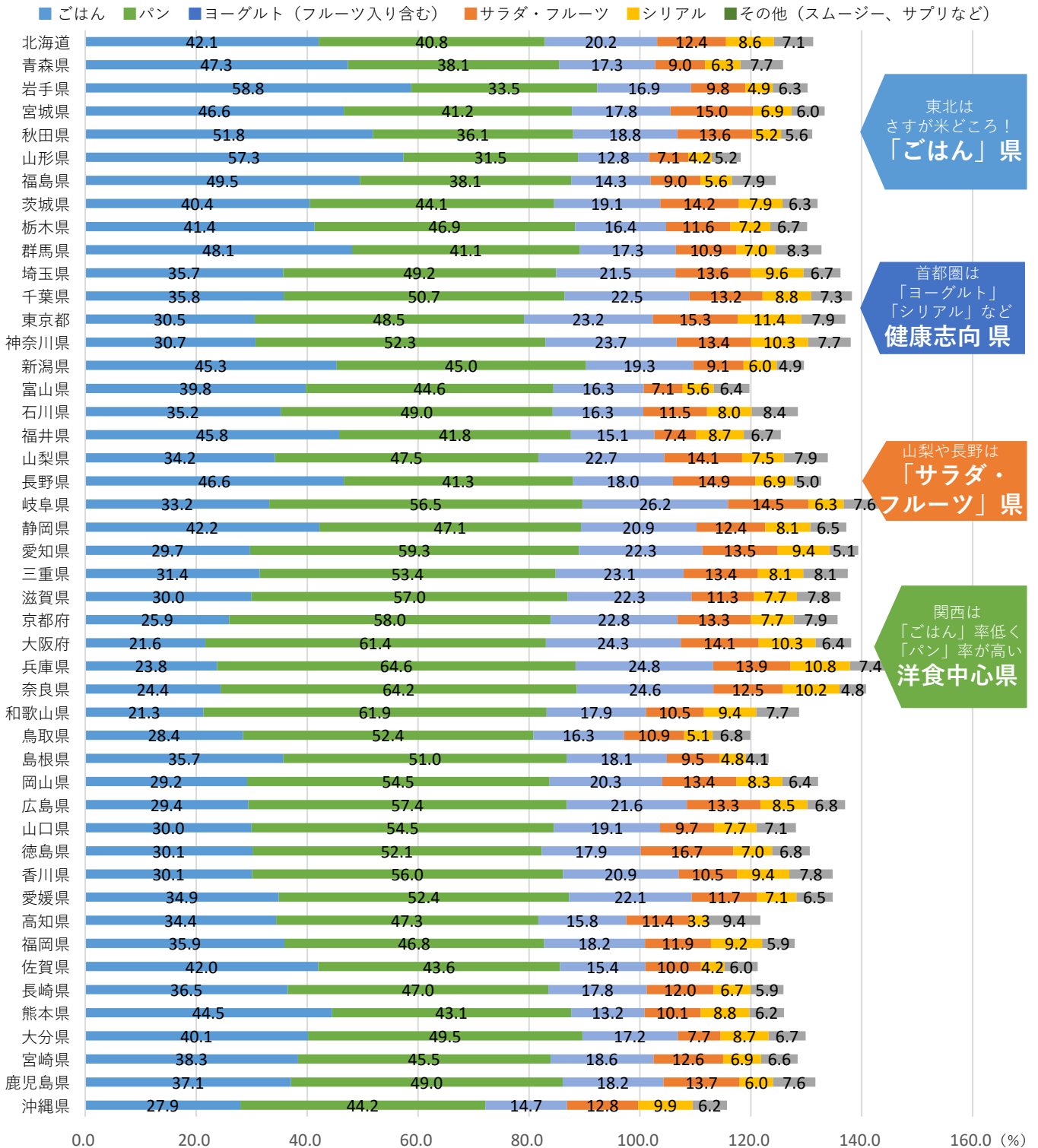
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

首都圏は、健康志向の高さからか？ 神奈川が23.7%でトップの「ヨーグルト」や、「サラダ・フルーツ」「シリアル」が人気。果物王国の山梨・長野などは「サラダ・フルーツ」率が高い傾向。

関西は全国でもっとも「ごはん」率が低く、和歌山は21.3%で最下位。「パン」をはじめその他メニューは全国平均よりも軒並み高く、洋食中心のようです。

<都道府県別 朝食の主食メニュー（複数回答）>



東北は  
さすが米どころ！  
「ごはん」県

首都圏は  
「ヨーグルト」  
「シリアル」など  
健康志向県

山梨や長野は  
「サラダ・  
フルーツ」県

関西は  
「ごはん」率低く  
「パン」率が高い  
洋食中心県

【プレスリリースに関するお問合わせ】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## 【調査概要】

「ココロの体力測定2018」  
方法 | インターネット調査  
期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人 (男女各7万人)  
項目 | 15問

分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化  
集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

(本調査)

対象 | 全国、20～69歳、7万人、女性

## ■ NEWS! ■ 8/29 (水) 【無料】「食」とストレスを考えるストレスオフセミナー開催

日本人の4割以上<sup>(※1)</sup>が抱えている「ストレス性疲労<sup>(※2)</sup>」に着目。その改善を目指して企業が集まり、調査・研究するストレスオフ・アライアンス (仮称) 設立のために発足した準備委員会では、説明会・勉強会を兼ねて、有識者を講師に招いての定期セミナーを2018年6月より開催しています。

8月29日 (水) に東京・恵比寿にて開催する第3回セミナーの第一部では、一般社団法人 日本健康食育協会代表理事を務める、管理栄養士の柏原ゆきよ氏が『多くの人が見落としている! 食とストレス』をテーマに講演。続く第二部では、株式会社メディプラス研究所が『14万人のデータに見るストレス性疲労と食習慣』を解説します。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態

### 【第3回セミナー開催概要】

日時 : 2018年8月29日 (水) 17:00～18:30  
場所 : 東京・恵比寿 ※詳細は参加者に別途ご連絡  
参加費 : 無料  
募集人数 : 30名程度 ※応募者多数の場合は先着順  
募集対象 : 企業・自治体の、経営者、人事・管理部、マーケティング部、広報部担当者 など



柏原ゆきよ 管理栄養士  
一般社団法人 日本健康食育協会代表理事

申し込みの詳細は、オフラボWEBサイト「ニュース」欄、ストレスオフ・アライアンス (仮称) 設立準備委員会Facebookページをご確認ください。

●オフラボWEBサイト <https://mediplus-lab.jp/>

●ストレスオフ・アライアンス (仮称) 準備委員会FBページ「ストレスオフ・アライアンス」で検索

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当: 柴山 (携帯 070-1389-0172)  
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

## ■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

## ■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所  
代表取締役 : 恒吉明美  
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）  
設立 : 2013年12月  
URL : <https://mediplus-lab.jp>