

2016年6月2日
キリン・トロピカーナ株式会社

～勘違い多数！？現代人の栄養不足が浮き彫りに～ 10人に9人が”かくれ栄養不足”！？ 自分の栄養バランスに自信があると答えた人は約2割 しかしその中の10人に9人が栄養不足と診断される

果実そのままのおいしさを目指した100%果汁や、爽やかにリフレッシュできる果実炭酸飲料、手軽においしく栄養補給できるエッセンシャルズなどを展開中のキリン・トロピカーナ株式会社（社長：北原伸恭）は、2016年4月23日（土）～24日（日）に東京都内に住む20～60歳の男女555名に対し「食生活と栄養に関する意識調査」をインターネットを通じて実施しました。さらに、この意識調査の回答者の中から10人に対し、血液検査による栄養解析を実施しました。

近年、家族形態の変化や食生活の乱れから様々な栄養が不足していることがささやかれています。国民健康・栄養調査（厚生労働省）によると、性別・年代別に状況は違っても、栄養バランスが日本人の食事摂取基準の推奨量（同省）に満たないというデータが示されています。そこで今回は、上述の「食生活と栄養に関する意識調査」を行い、自分の栄養バランスに自信がある人とそうでない人々の意識を調査し、さらに「自分の栄養に自信がある」及び「やや自信がある」と答えた人の中から10名の方に血液検査を実施しました。

その結果、栄養バランスに自信のある2割ですら実際に栄養不足である可能性が高いことが分かりました。自分が自覚していなくても栄養不足に陥っている「かくれ栄養不足」の症状は身近に起こりうるということが分かり、現代の栄養不足に関する社会問題が浮き彫りになりました。

その他、調査結果の詳細は下記よりご覧ください。

●調査結果ダイジェスト

■自分の栄養バランスに自信がある人10人のうち9人がかくれ栄養不足と判明！

⇒意識調査の中で自分の栄養バランスに「自信がある」、「やや自信がある」と回答した10名に対し血液検査で栄養解析を実施。そのうち9名が、「顕著な栄養障害が見受けられる」という最低ランクの総合評価Dと診断された。

■自分の栄養バランスに自信がある人は約4人に1人未満。年代が上がるにつれ割合が増えていく

⇒働きざかりで、家庭を支える30-40歳代においても自信のある人は20～23%で男女でも差がみられなかった。50代、60代と自信がある人の割合は増えていき、60代女性では約40%が自信があると答えた。

■栄養バランスがやはり重要！？自分の栄養バランスに自信がある人とない人では、身体のコンディションに大きな差が

⇒自分の栄養バランスに自信がある人は50%が自分の体調を「良い」と感じているのに対し、自信がない人で自分の体調が「良い」と感じている人はわずか17%に留まった。

⇒自分の栄養バランスに自信のない人は、自分の体調不良を自覚する人が自信がある人よりも顕著に多く見られ、身体のコンディションと栄養摂取の相関がうかがえた。

1. 自分の栄養バランスに自信のある人 10 人のうち 9 人がかくれ栄養不足と判明！

意識調査の中で自分の栄養バランスに「自信がある」、「やや自信がある」と回答した 10 名に対し血液検査で栄養解析(※1)を実施しました。そのうち 9 名が、「顕著な栄養障害が見受けられる」という最低ランクの総合評価 D と診断されました。

そのうち 8 名は、医学的見地(※2)より「重度」領域である項目が 5 個以上あることが分かりました。

また、検査した全員について「ビタミン B1」、「ビタミン B6」、「亜鉛」が欠乏しており、必要な栄養素であることが分かりました。

《参考》血液検査を受けた方の普段の生活について（抜粋）

- (例 1) 妻が自炊で 3 食用意してくれていて、中華から和食までバリエーションも豊か。体調が悪いと感じたことがない。【A 氏→D 判定】
- (例 2) 自炊中心の食生活にし、高たんぱく低カーボンを心掛けている。風邪もひかず、健康そのものであると感じている。【B 氏→D 判定】
- (例 3) 1 日 25 品目以上摂るようにし、白米には麦と発芽玄米または 16 穀米を混ぜている。肉を昼食、魚を夕食に食べている。【C 氏→D 判定】
- (例 4) 毎朝、青汁を飲みサプリもビタミンやコラーゲン等美容にいいものを積極的に摂っている。1 日 3 食自炊を心掛けている。【D 氏→D 判定】
- (例 5) 食べ過ぎたと感じたら次の日に食事をコントロールしている。年に 1 度の健康診断以外は病院にはかかっていない。【E 氏→D 判定】

(※1) 栄養解析について

成城松村クリニック内の「栄養療法」メニューを実施しました。被験者の栄養解析レポート内にある結果に基づき記載しています。

(※2) 分子整合栄養医学

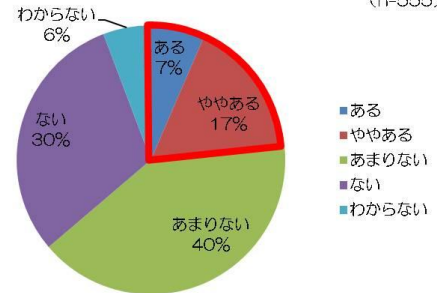
2. 自分の栄養バランスに自信がある人は約 4 人に 1 人未満。年代が上がるにつれ割合が増え 60 代女性の約 40%が自分の栄養バランスに自信があると回答。

自分の栄養バランスについて自信がないと回答した人が 70%にのぼる一方、自信がある人は全体で 24%いることが分かりました。

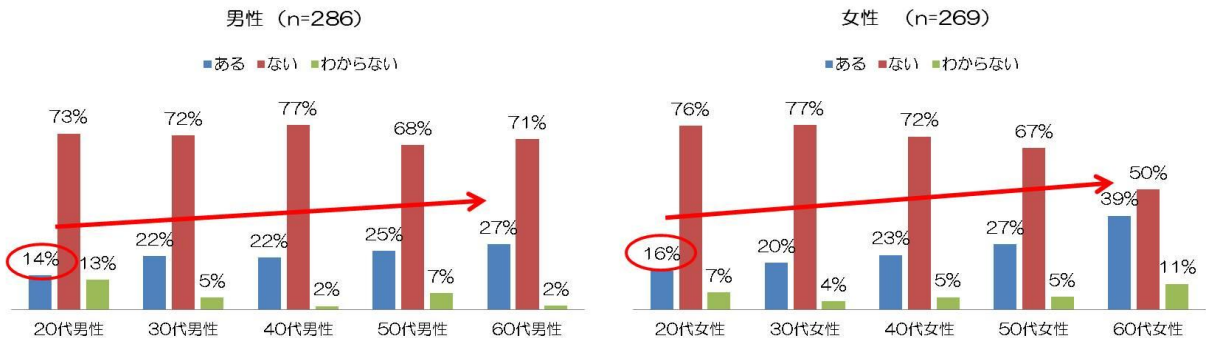
年代、性別にみても、20 代は男女ともに自信がある人 20%未満と低く、さらに特に働きざかりで、家庭を支える 30-40 歳代においても自信のある人は 20~23%で男女でも差が見られませんでした。

一方で、年代が上がるにつれ健康への意識が高まり、食生活をはじめとした習慣に気を遣うようになると考えられ、自分の栄養に自信がある傾向が高まることが分かりました。

Q.自分の身体の栄養バランスに関して自信はありますか？ (n=555)



Q.自分の身体の栄養バランスに関して自信はありますか？



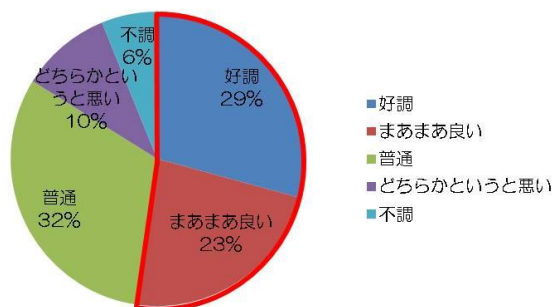
3. 栄養バランスがやはり重要！？自分の栄養バランスに自信のある人とない人では、身体のコンディションに大きな差が。

自分の栄養バランスに自信がある人、ない人それぞれに自分の体調について聞いたところ、自信がある人の 50%以上が自分の体調について「良い」と答えているのに対し、自信がない人で自分の体調を「良い」と考えたひとはわずか 17%にとどまりました。

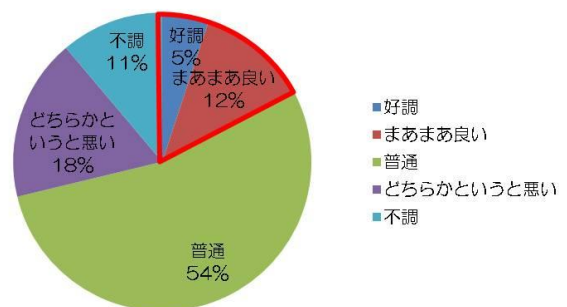
また、「自信がない人」の中で、“やる気がおきない”、“疲れている”、“倦怠感がぬけない”、“イライラする”、“朝起きるのが辛い”、といった体調不良を自覚する人は「自信のある人」よりも多いことが分かりました。自分の体調に対する自信と、自分の感じる身体のコンディションには相関があることが考えられます。

Q.今の体調について最もあてはまるものを選んでください。

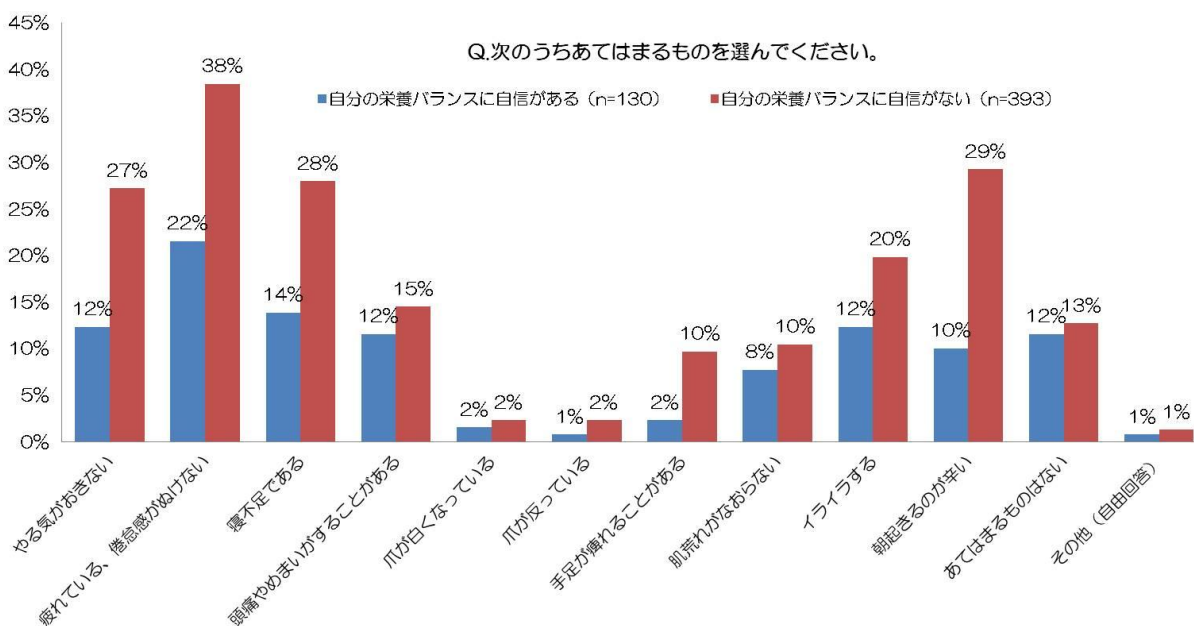
自分の栄養バランスに自信がある人 (n=130)



自分の栄養バランスに自信がない人 (n=393)



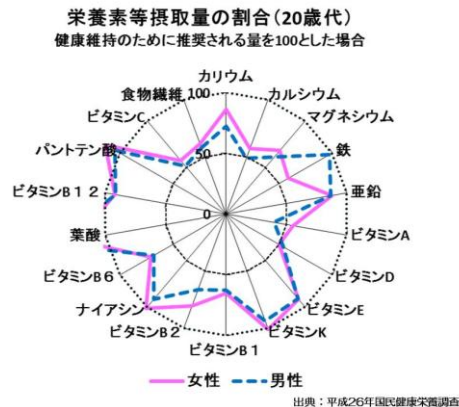
自分の体調に気を遣っている人は自分の体調に自信があり、自分の身体を不調に感じる事が少ないことが分かります。自分の体調に自信を持つためには、日々自分の身体と向き合っていくことが大切と言えます。しかしながら、自分の体調に気を遣っていて自信がある人でさえも栄養不足と診断されてしまいました。自分の体調の気遣い方や栄養バランスの摂取方法が勘違いではないか、本当に栄養バランスがとれているのかを一度見直すことが大切です。



●栄養士の先生”佐藤秀美さん”のコメント

現代の栄養不足と体調の関係について

近年、朝食の欠食や偏食などによる栄養不足が問題視されています。平成 26 年国民健康・栄養調査によると、栄養素等の摂取量（中央値）が健康の維持・増進に役立つ量（厚生労働省策定：以下、推奨量）を下回る栄養素等は、年齢に関わらず、ビタミンA、B1 およびB6、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維の計7種類です。特に20歳代では、推奨量が下回る栄養素は、14種類（女性）～17種類（男性）です（図1）。ちなみに、不足が最も目立つビタミンAの摂取量は、推奨量に対し、男性が38%（40歳代）～54%（70歳以上）、女性が49%（30/40歳代）～68%（70歳以上）です。



ヒトの体内では色々な組織が日々新しく生まれ変わっています。その代謝に必要な不可欠である栄養素が不足すれば、体に不調が現れます。たとえば、ビタミンB1不足では、糖質がスムーズにエネルギーに変換されないために疲労感や集中力の低下、イライラ、精神が不安定になる等の症状が現れることがあります。さらにビタミンB1欠乏症として、ウェルニッケ脳症（意識障害、歩行運動失調、健忘症など）などの病気が知られています。栄養不足は軽視されがちですが、体調不良や様々な病気の原因になるので注意が必要です。

必要な栄養素をバランスよく十分に摂るためには、①食事は1日3回、②食事構成はご飯を主食にすえた“一汁三菜”、③果物と乳製品の摂取、の3つがポイントです。“一汁三菜”とは、汁物と、肉や魚などのたんぱく質食品を使った主菜と、野菜を中心に芋、海藻、キノコなどを使った副菜・副々菜がそろった食事です。ご飯を主食に、野菜をたっぷり入れた“具だくさん味噌汁”（汁物+副菜1品）と、“肉野菜炒め”（主菜1品+副菜1品）でも“一汁三菜”が成立します。また、コンビニでサンドイッチを選ぶ時、具材が卵やハムなら、これを主菜と考え、副菜/副々菜を野菜ジュースで補えば、“一汁三菜”に一歩近づきます。もし、その日に果物や乳製品が不足していれば、果物ジュースや牛乳、ヨーグルトドリンクをうまく活用しましょう。

●佐藤秀美先生 プロフィール

学術博士（食物学）。栄養士。日本獣医生命科学大学客員教授。
横浜国立大学を卒業後、9年間企業で調理機器の研究開発に従事。その後、お茶の水女子大学大学院修士・博士課程を修了。専門は食物学。複数の大学で教鞭をとるかたわら、専門学校を卒業し、栄養士免許を取得。著書に、「栄養ここの科学」、「おいしさをつくる熱の科学」（いずれも柴田書店）、「おいしい料理が科学でわかる—日本型健康食のすすめ—」（講談社）、「健康診断2週間前で検査数値は良くなる！」（監修、自由国民社）、「食品学Ⅰ」（共著、同文書院）、などがある。



<参考資料>

血液検査実施クリニック：成城松村クリニック

メニュー：栄養療法

血液検査の結果から、食事の改善と栄養素（サプリメント）を用いて、より理想的な栄養状態にすることで、自らの自然治癒力や免疫力を高め、症状を改善し、病気の進行を抑え、さらには病気の予防を目的とする治療法です。



— 商品に関するお問い合わせ先 —

キリンビバレッジ お客様相談室 TEL: 0120-595955
トロピカーナ ホームページ <http://www.k-tropicana.com>