morinaga NEWS RELEASE

かがやく“笑顔”のために
森永乳業株式会社
〒105-7122 東京都港区東新橋1-5-2

2026 年 11 月 16 日

【勤労感謝の日】
シニアの生活実態調査
疲れが取れないのは 70 代よりむしろ 50 代！？

～50 代女性の 59.9%が疲れを「常に・よく」実感、70 代（30.7%）の約 1.9 倍～

森永乳業株式会社と株式会社オースタンス（趣味人倶楽部）は、勤労感謝の日（11 月 23 日）を前に、50 歳以上の女性 827 名を対象に「疲れと健康習慣」に関する合同調査を実施しました。疲れを「常に・よく」感じる人は 50 代で 59.9%に上る一方、70 代では 30.7%にとどまり、年齢とともに疲労感が逆転する実態が明らかになりました。また、朝食で栄養を摂れている実感がある人ほど、疲れにくく前向きな傾向も見られました。

※各数値は小数点第二位以下を切り捨てて表示しているため、合計が 100%にならない場合があります。

■調査結果サマリー

- ●50 代女性の約 6 割が疲れを「常に・よく」感じている。70 代女性（約 3 割）の約 2 倍で、70 代より 50 代の方が疲れを実感。
- ●朝食で栄養を「摂れている」と感じる方のうち、疲れを「常に・よく」感じる割合は 4 割。一方、朝食で栄養を「摂れていない」と感じる方の疲れを「常に・よく」感じる割合は約 6 割に上った。
- ●70 代女性の 6 割超が朝食で栄養を「摂れている」と実感。50 代女性（4 割弱）を大きく上回り、70 代の朝の栄養意識の高さが伺える結果に。
- ●朝の一杯の粉ミルクは、9 割超が「取り入れやすい（まあまあ取り入れやすいと感じるを含む）」、8 割超が「取り入れたい（やや取り入れたいを含む）」と回答。

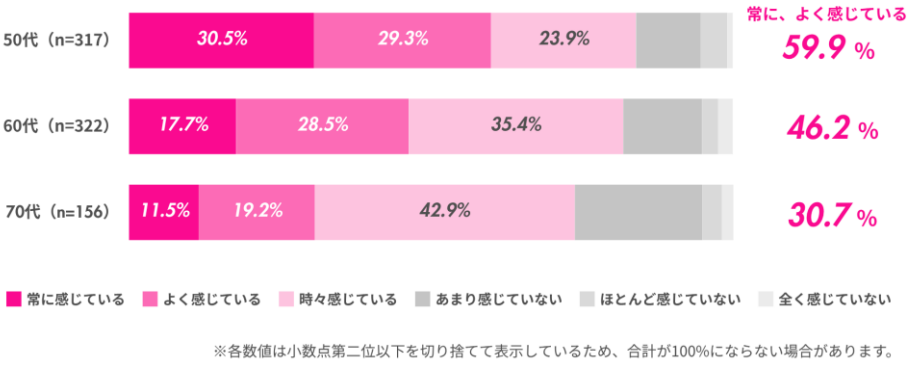
■調査概要

- ●調査期間：2026 年 9 月 24 日～10 月 15 日
- ●調査対象：趣味人倶楽部会員 50 歳以上の女性
- ●有効回答数：827 名
- ●調査方法：インターネット調査
- ●調査主体：森永乳業株式会社×株式会社オースタンス（趣味人倶楽部）

トピック①世代で逆転する疲労感

疲れを「常に・よく」感じる割合は、50 代 59.9%、60 代 46.2%、70 代 30.7%と年代が上がるほど低下。70 代女性の 26.2%は「疲れを感じていない」と回答。

Q.最近、「疲れやすい」「疲れが取れにくい」と感じることはありますか？



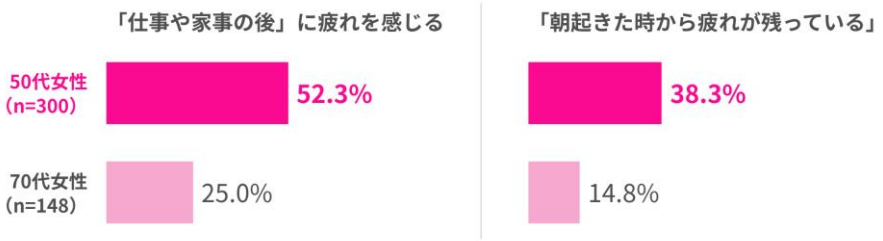
※各数値は小数点第二位以下を切り捨てて表示しているため、合計が100%にならない場合があります。

トピック② 50 代の疲れは朝から残る

50 代女性が疲れを感じる場面は「仕事や家事の後」52.3%（70 代は 25.0%）、「朝起きた時から疲れが残っている」38.3%（70 代は 14.8%）。対策は「寝だめ」13.2%、「エナジードリンク・カフェイン」16.7%など、その場しのぎの対処をする方も目立つ結果となった。（70 代は各 1.9%・3.2%）。

50代女性は70代より、日常の場面で疲れを感じやすい

（疲れを感じる女性・年代別／複数回答）

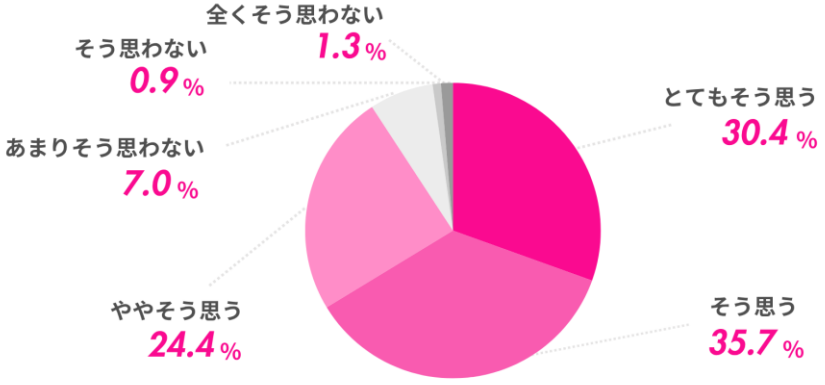


トピック③ がんばってきた自負と労いたい気持ち

90.6%が「これまでの人生をよくがんばってきた」、82.8%が「今も日々がんばっている」、90.8%が「がんばった自分を労いたい」と回答。ご褒美は「おいしいものを食べる」65.2%が最多となった一方で、「体によいものを摂る」は 17.5%にとどまった。

Q.これまでの人生を振り返って「よくがんばってきた」と思いますか？

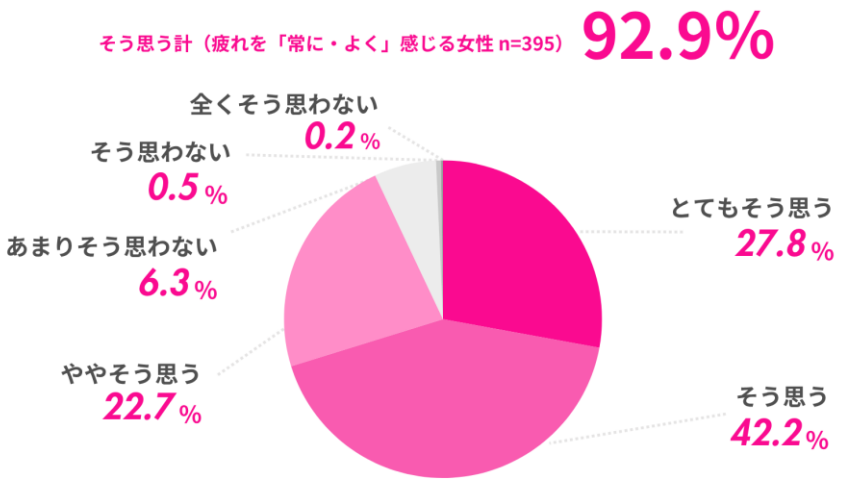
そう思うと回答した方の合計（n=827） **90.6%**



トピック④ 疲れと栄養不足の関係

疲れを「常に・よく」感じる女性の 92.9%が「疲れやすさには栄養不足も影響している」、94.9%が「食事だけで栄養を補うのは難しい」と回答。不足しがちな栄養素は「鉄分」52.4%、「DHA・EPA」45.2%、「カルシウム」44.0%が上位の結果となった。

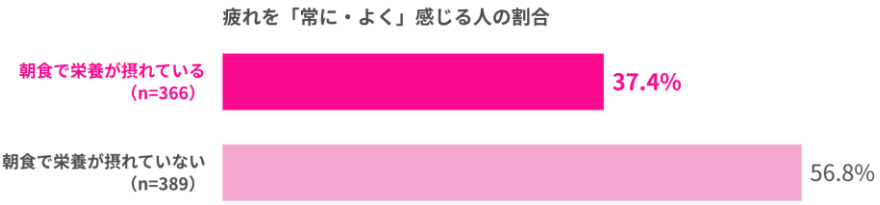
Q.「疲れやすさ」や「回復の遅さ」には、栄養不足も影響していると思いますか？



トピック⑤ カギは朝の栄養習慣

朝食で栄養を「摂れている」と感じる女性は、疲れを「常に・よく」感じる割合が 37.4%で、「摂れていない」層（56.8%）より約 19pt 低い。**前向きで充実している割合は 81.6%（摂れていない層 51.6%）。**朝食で栄養を摂れている実感は 50 代女性 36.8%、70 代女性 66.6%。

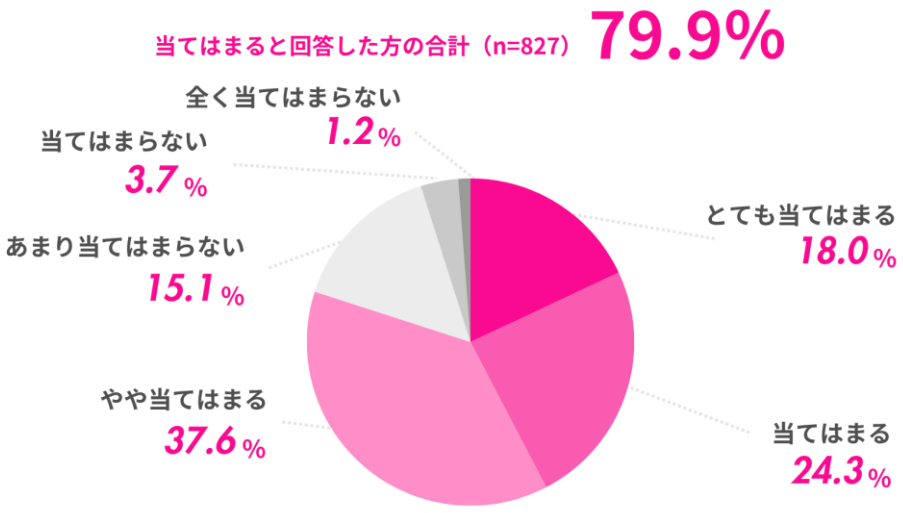
朝食で栄養を摂れている実感がある人ほど、疲れを感じにくい傾向



トピック⑥ 朝のたんぱく質不足

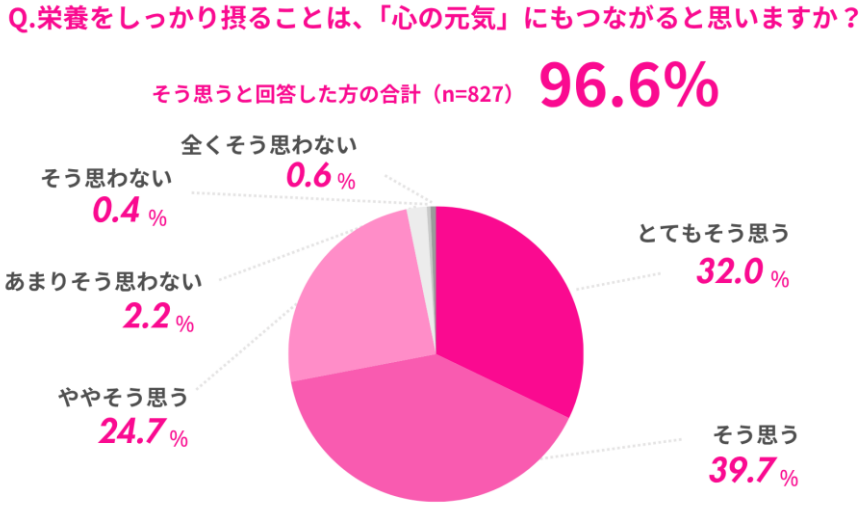
全体 79.9%が「たんぱく質の摂取量は、1 日の中で朝食が最も少なくなりがち」という設問内容が「自分にも当てはまる」と回答（50 代女性は 85.1%）。朝食で意識している栄養素の 1 位は「たんぱく質」（48.2%）で、意識していても摂り切れていない実態が明らかになった。

Q.「たんぱく質の摂取量は朝食が最も少なくなりがち」は、ご自身に当てはまりますか？



トピック⑦ 栄養は心の元気にも

96.6%が「栄養をしっかり摂ることは心の元気にもつながる」と回答。97.8%が「骨や筋肉を維持してアクティブな毎日を送りたい」とし、送りたい生活は「無理なくマイペースで健康を維持」68.0%、「旅行や外出を楽しみ続けたい」57.6%が上位の結果となった。



大人のための粉ミルクの取り入れやすさ

「大人のための粉ミルクを『朝の一杯』として取り入れやすいと感じますか？」と聞いたところ、92.3%が「取り入れやすい（まあまあ取り入れやすいと感じるを含む）」と回答。また、「日々の食事で不足しがちな栄養素を手軽に補える大人向け粉ミルク」について 82.8%が「取り入れたい（やや取り入れたいを含む）」と回答し、疲れを「常に・よく」感じている女性（n=395）では 86.5%にのぼりました。

商品紹介

これまでの人生をがんばってきた自負を持ちながら、朝食のたんぱく質をはじめ、日々の栄養を食事だけでは補いきれていないと感じる 50 代以上の女性の姿が見えてきました。森永乳業の**「ミルク生活」**は、骨や筋肉の維持に必要なカルシウム・たんぱく質をはじめ、ビフィズス菌・乳酸菌・食物繊維など、牛乳では補えない栄養素を手軽に摂れる大人のための粉ミルクです。毎日の「朝の一杯」から、挑戦し続ける大人の前向きな毎日を、ミルク生活が応援します。



大人のための粉ミルク**「ミルク生活」**｜森永乳業 https://www.milklife.morinagamilk.co.jp/

森永乳業株式会社は、朝たんぱく協会の賛同会員です。

朝たんぱく協会

※本リリースは、森永乳業株式会社の協賛により、株式会社オースタンスと共同で実施した調査をもとに発信しています。

【お問い合わせ先】

＜お客さまからのお問い合わせ先＞　お客さま相談室　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ 0120-303-633

＜**「ミルク生活」**ブランドサイト＞　https://www.milklife.morinagamilk.co.jp/

以上