

国公立大学生の母親が受験期の子どもに意識して食べさせていた食材とは…？ ～ 約半数の母親が「受験や試験の時期にDHAを摂らせたい」と回答 ～ DHA・EPAの認知度に関する調査 第2弾

脳機能や生活習慣病予防などへの効果が期待される成分“DHA・EPA”を、いつもの食事でおいしく無理なく摂取できる新しいライフスタイルの推進を目的とした「Every DHA推進委員会」は、全国40～69歳の男女215名（一般層112名、国公立大学在学の子どもの同居の母親103名）を対象に、「DHA・EPAの認知度に関する調査」を実施いたしました。

主に魚の脂成分に含まれ、生活習慣病や心疾患、認知症予防などとの関係性が広く研究されている「DHA・EPA」の認知状況・摂取状況、および摂取意向に関して調査を行ったところ、全体としてDHA・EPAという名称やその効能を理解している人が多いことが分かりました。また、国公立大学在学の子どもの同居する母親においては、効能を理解している人の割合はさらに高くなっており、半数近くが「受験や試験などの大切な時期にDHAを摂らせたい」と回答しました。実際に、子どもの受験の時期にDHAの摂取が可能な食材である魚を意識して食べさせていたという人も半数近くにのびりました。

リリースの後半では、女子栄養大学教授で管理栄養士の川端 輝江先生より、DHA・EPAが脳に与える影響や、新学期の今から実践できるDHA・EPAの効果的な摂取方法について、解説とコメントをいただいております。

■ 「DHA・EPAの認知度に関する調査」調査概要

調査期間：2017年1月26日(木)～1月27日(金)

調査方法：インターネット調査

調査対象：全国40～69歳の男女

サンプル数：n=215名（一般層=112名、国公立大学在学の子どもの同居の母親=103名）

「一般層」は全国の性年代の人口構成比に合わせて割付回収。

・40代：40名（約35.7%）

・50代：34名（約30.6%）

・60代：38名（約33.9%）

調査結果サマリー

- ◇国公立大学生の母親は、一般層と比べて「DHA」の名称および「頭に良い効能」を認知している
- ◇国公立大学生の母親の44.7%が「受験や試験などの大切な時期にDHAを摂らせたい」と回答
- ◇DHAの摂取方法としては、「食べ物・飲み物」派が86.9%と圧倒的多数を占める
- ◇実際に国公立大学生の母親の46.6%が受験期に意識して「魚」を食べさせていた
- ◇魚を食べさせた目的としては「脳の働きの活性化」や「記憶力の向上」という回答が上位に

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【Every DHA推進委員会調べ】とご明記ください。

■調査結果詳細

◇国公立大学在学の子どもと同居の母親は、一般層と比べて「DHA」の名称および「頭に良い効果効能」について認知している割合が高い

「成分認知状況」に関して調査を行ったところ、一般層においては「DHA」の名称認知率が85.7%、「EPA」の名称認知率が67.9%となり、そのうちDHA・EPAに頭に良い効果効能があると思っている人はそれぞれ75.0%・56.6%という結果になりました。

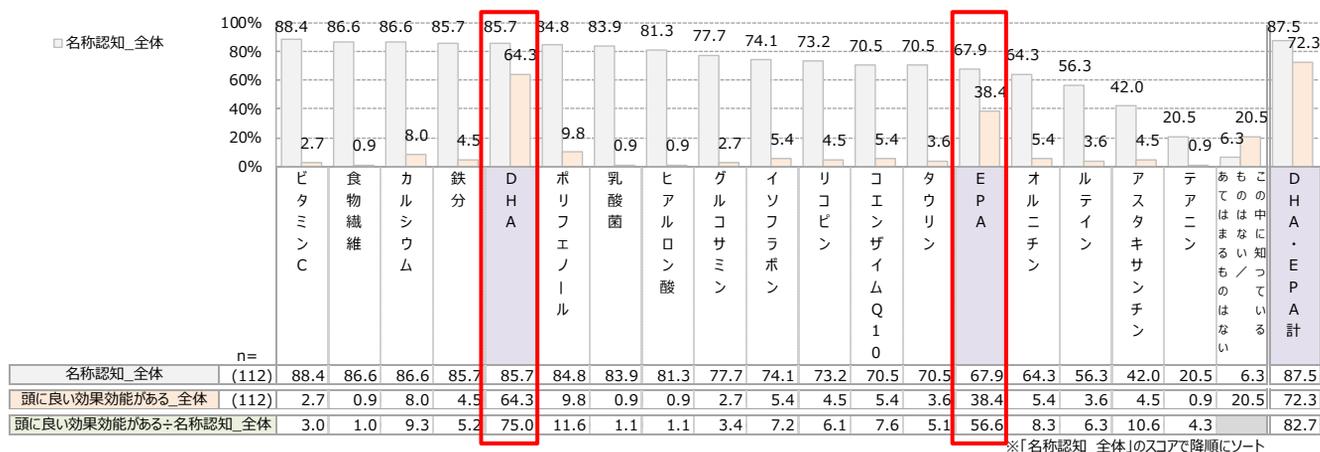
一方、国公立大学在学の子どもと同居している母親に同じ質問をしたところ、DHA・EPAの名称認知率がそれぞれ95.1%・74.8%、頭に良い効果効能があると思っている人は86.7%・63.6%という結果になりました。

DHA・EPAの名称とその効果効能のどちらをとっても、一般層と比べて国公立大学在学の子をもち母親の方が、認知している割合が高いことが分かります。

Q.以下の成分のうち、あなたが名前を知っているものをすべてお選びください。
また、その中で「頭に良い効果効能がある」と思うものをすべてお選びください。(複数回答可)

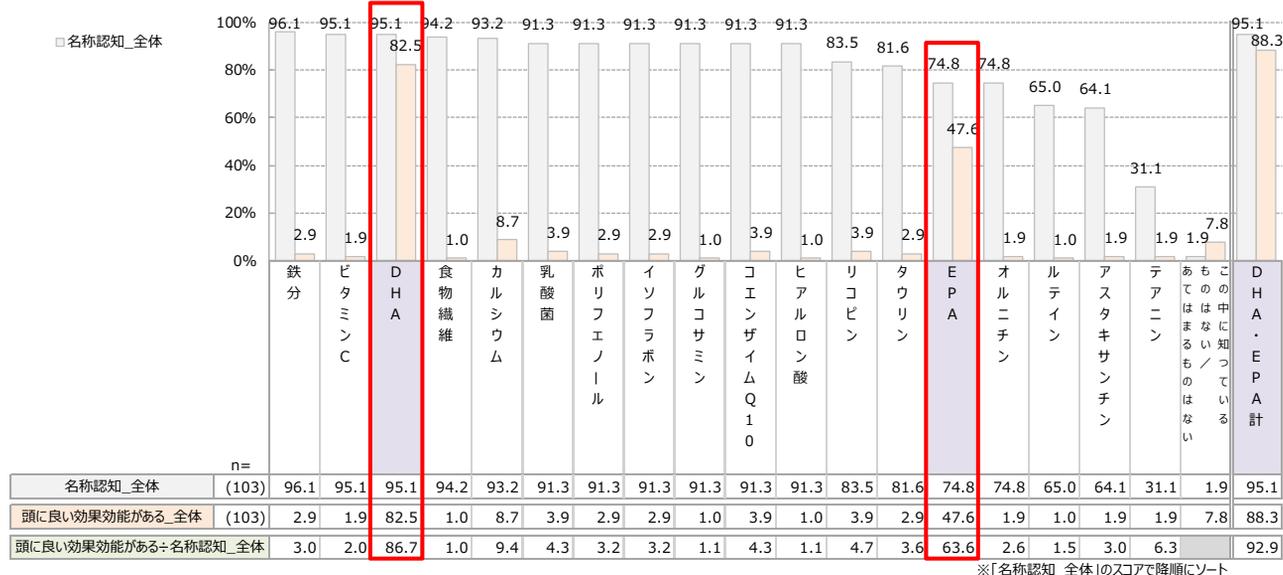
一般層

回答:n=112



国公立大学在学の子どもと同居の母親

回答:n=103



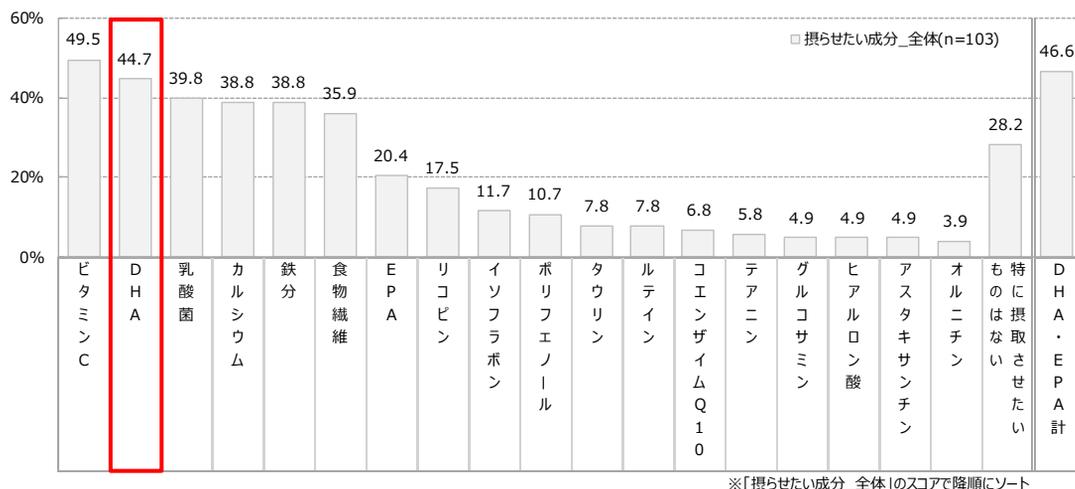
◇国公立大学在学の子どもと同居の母親の44.7%が「受験や試験などの大切な時期にDHAを摂らせたい」と回答

◇DHAの摂取方法としては、「食べ物・飲み物」派が82.6%と圧倒的多数を占める

国公立大学在学の子どもと同居の母親に、受験や試験などの大切な時期に子供に摂取させたい成分について聞いたところ、「ビタミンC」と「DHA」の2つに関して4割を超える人が摂取させたい成分として回答しました。次いで、「乳酸菌」「カルシウム」「鉄分」と続いています。

さらに、DHAの摂取方法としては、「食べ物・飲み物」という回答が86.9%と最も多く、普段の食生活の中で摂取させたい傾向があることが分かりました。

Q. 受験や試験などの大切な時期に、あなたがお子様に摂取させたいと思うものはどれですか。(複数回答可)



Q. DHAをどのような方法でお子様に摂取させたいと思いますか。(複数回答可)

		(%)	
n=		食べ物・飲み物	サプリメント (錠剤・粉薬など)
DHA	(46)	86.9	17.4

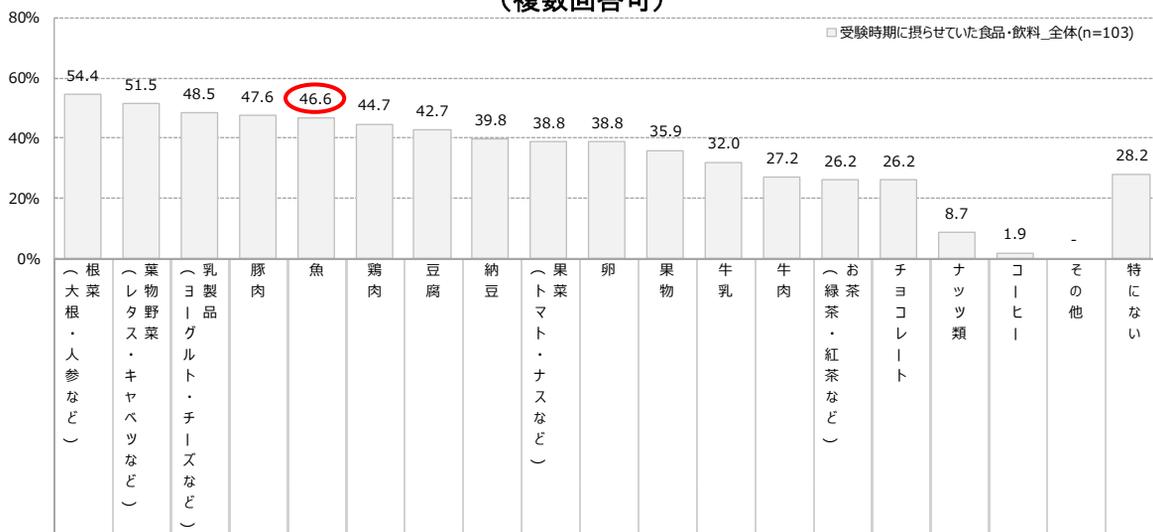
※DHAを摂取させたいと回答した人のみ対象・

◇実際に国公立大学在学の子どもと同居の母親の46.6%が受験期に意識して「魚」を食べさせていた

国公立大学在学の子どもと同居の母親に、子どもの受験期に意識して食べさせていた食材について聞いたところ、1位 根菜(54.4%)、2位 葉物野菜(51.5%)、3位 乳製品(48.5%)、4位 豚肉(47.6%)、5位 魚(46.6%)という結果になりました。

DHAの摂取が可能な食材である魚を食べさせていたと回答した人は、46.6%と約半数にのぼりました。

Q. お子様が大学受験をした時期にどのような食品・飲料を意識的に食べさせたり、飲ませたりしていましたか。(複数回答可)



◇魚を食べさせた目的としては「脳の働きの活性化」や「記憶力の向上」という回答が上位に

受験の時期にそれぞれの食材を食べさせていた理由に関する質問では、全体として「栄養のバランスをとるため」という回答が多くなっており、栄養バランスに気がついた食事メニューを心がけていた母親が多いことが分かりました。しかし、魚を食べさせていた理由においては、「脳の働きの活性化させるため」や「記憶力を向上させるため」といった回答の割合が他と比べて多くなっています。魚に含まれるDHAの働きに期待をして、積極的に魚を食べさせていた母親が多いようです。

Q. お子様^が大学受験をした時期に、以下の食品・飲料を意識的に食べさせたり、飲ませたりしていた理由は何ですか。(複数回答可)

回答:n=103

n=30以上の場合



	n=	栄養のバランス を取るため	脳の働きの 活性化させる ため	記憶力を 向上させるため	脳内の血流を 良くするため	病気を 予防するため	集中力を 向上させるため	疲労を 回復させるため	精神を 安定させるため	眠気を 解消させるため	その他
魚	(48)	70.8	31.3	27.1	18.8	16.7	14.6	14.6	4.2	-	-
根菜(大根・人参など)	(56)	80.4	3.6	5.4	5.4	23.2	3.6	12.5	7.1	3.6	-
葉物野菜(レタス・キャベツなど)	(53)	83.0	1.9	7.5	7.5	24.5	3.8	7.5	13.2	3.8	-
乳製品(ヨーグルト・チーズなど)	(50)	64.0	10.0	6.0	2.0	46.0	4.0	2.0	14.0	8.0	-
豚肉	(49)	73.5	4.1	4.1	10.2	14.3	10.2	40.8	4.1	-	-
鶏肉	(46)	73.9	2.2	2.2	4.3	17.4	6.5	34.8	2.2	-	2.2
豆腐	(44)	79.5	6.8	6.8	11.4	22.7	2.3	9.1	-	2.3	-
納豆	(41)	73.2	7.3	4.9	14.6	36.6	7.3	9.8	9.8	4.9	-
果菜(トマト・ナスなど)	(40)	87.5	-	5.0	7.5	32.5	2.5	10.0	10.0	5.0	-
卵	(40)	77.5	7.5	7.5	5.0	22.5	7.5	12.5	5.0	2.5	-
果物	(37)	86.5	2.7	2.7	5.4	35.1	8.1	10.8	16.2	5.4	-
牛乳	(33)	81.8	9.1	3.0	-	27.3	3.0	9.1	15.2	6.1	-
牛肉	(28)	71.4	7.1	7.1	10.7	14.3	10.7	35.7	3.6	-	-
お茶(緑茶・紅茶など)	(27)	22.2	7.4	7.4	-	29.6	3.7	22.2	11.1	29.6	-
チョコレート	(27)	11.1	40.7	18.5	18.5	7.4	33.3	48.1	11.1	25.9	-
ナッツ類	(9)	55.6	11.1	22.2	-	22.2	-	11.1	22.2	11.1	-
コーヒー	(2)	-	-	-	-	-	-	50.0	-	100.0	-

※「魚」以外をn数で降順にソート

※「魚」のスコアで降順にソート

女子栄養大学教授 川端 輝江 先生からのコメント

DHAは、脳中に高濃度に存在し、脳内脂質の約15～20%を構成しています。海外における子供へのDHA投与研究では、特に行動上の問題、学習困難、発達障害を持つ集団においてそれらの改善効果が認められたという結果も多く出ています。また、DHAを単独で摂取するよりも、EPAも同時に摂取する方が上記のような症状の改善効果が見られたという論文もみられます。

しかし、DHAを摂取したからと言ってすぐに脳に効果が出るわけではありません。ヒトでの研究では、DHAが脳組織に取り込まれ、学習や行動への改善効果を発揮するのに3か月かかり、安定的に効果が得られるまでには6か月以上の継続した摂取が必要であることが示されています。即効性はあまり期待できませんので、早いうちから継続的に摂取することを心掛けてください。

また、DHA・EPAは魚の油に含まれる脂肪酸で、どちらも体内では合成されないため、食事から摂取する必要があります。毎日1食、主菜に魚を組み入れることで、必要とされるDHA・EPA量は無理なく摂取することができます。さらに、1週間に2回程度は油の多い青魚(サンマ、イワシ、サバ等)を取り入れることで、より効果的にDHA・EPAを摂取することができます。

川端 輝江(かわばた てるえ)先生プロフィール

女子栄養大学栄養学部教授



専門は脂質栄養(食事の油脂と体内脂質代謝との関係)

主な研究テーマは、EPA、DHA、トランス脂肪酸等の摂取と健康との関係、

沖縄の食習慣と健康、「四つの食品群」による食教育についてなど。

主な著書に、「しっかり学べる！栄養学」ナツメ社(2012年)

「なにをどれだけ食べたらいいの？ バランスのよい食事ガイド第3版」女子栄養大学出版部(2016年)

「実践で学ぶ 女子栄養大学のバランスのよい食事法第3版」女子栄養大学出版部(2016年)

◇ Every DHA推進委員会とは

Every DHA推進委員会は、DHA・EPAを様々な食品からおいしく無理なく摂取できる新しいライフスタイルを実現することを目的として、世界で初めて発見された新素材「安定化DHA・EPA」を開発した不二製油(本社:大阪府泉佐野市住吉町1番地、以下:不二製油)が中心となり運営しています。当委員会では、DHA・EPAに関する基礎知識や最新ニュースなどを発信していきます。

※Every DHA推進委員会HP:<http://www.everydha.com/>

◇ 安定化DHA・EPAとは

DHA・EPAは生活習慣病や心疾患、認知症予防などへの効果が期待されています。不二製油では、加工油脂メーカーとして数十年以上前から「健康油脂」の開発をテーマとして追いつけ、酸化劣化が極めて早いDHA・EPAの安定化に世界で初めて成功しました。

今後「安定化DHA・EPA」を配合した食品が普及していくことで、生活の中で不足しがちなDHA・EPAを、いつもの食事を通しておいしく無理なく摂取することが可能となります。