

報道関係 各位

## 心身の不調は30代から始まる！？ 【第1回 全国ウェルエイジング調査】で明らかになった“食”の大切さ 約4,500人の健康実態を発表

キューサイ株式会社(本社:福岡県福岡市、代表取締役社長:佐伯 澄)は、企業ミッションとして掲げる“ウェルエイジングの浸透・普及”を目指し、全国アンケート調査『第1回 全国ウェルエイジング調査』を実施しました。本調査では前向きに年齢を重ねるヒントを徹底分析し、全3弾にわたり結果を発表します。第3弾の今回は、カラダやココロの健康に関する重要度や満足度の結果と、自身のカラダとココロの健康度を自己採点した「ウェルエイジングスコア」をもとに、高スコアの人がさまざまな不調に負けないために食事で摂り入れている栄養素について分析していきます。



### ■ウェルエイジングとは

人生 100 年時代といわれる現代において、年齢に抗うのではなくありのままの自分を受け入れ、ココロ豊かに生きることを当社は「ウェルエイジング」と定義しました。当社はこの考え方を浸透・普及させることで、健康寿命の延伸だけでなく、年齢（エイジング）とポジティブに向き合い多様な生き方を認め合える社会の実現を目指しています。



### ■本調査のポイント・概要

本調査では、自身のカラダとココロの健康度を自己採点した「ウェルエイジングスコア」を軸に、さまざまな視点で結果を分析しました。

＜調査概要＞

調査期間：2024年2月16日～2月20日

調査方法：インターネットリサーチ

対象：4,512人（全国／男女／20～79歳）

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があります

※貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

## ■ 調査結果まとめ

結果報告第 3 弾の今回は、カラダ・ココロの健康を軸に理想と現実、そしてさまざまな不調の予防策となりうる、ウェルエイジングスコアが高い人が心掛けている食事の傾向を明らかにしていきます。

### <カラダの健康>

#### I. 不調は 30 代から「見た目」に対して現れる

#### II. 理想と現実のギャップが最も大きいのは「目」

◇年齢とともに不調を感じるポイント：1 位：肌、2 位：髪、3 位：目

◇重要度/満足度のギャップが高い：1 位：目の機能、2 位：睡眠、3 位：足腰の調子

### <ココロの健康>

#### III. 不調は 30 代から「不安・ストレス」で現れる

#### IV. 理想と現実のギャップが最も大きいのは「ポジティブな感情を抱くこと」

◇年齢とともに不調を感じるポイント：1 位：将来への不安、2 位：ストレス、3 位：イライラ

◇重要度/満足度ギャップが高い：1 位：ポジティブな感情を抱くこと

### <前向きに年齢を重ねるヒント（食事編）>

ウェルエイジングスコアが高い人は「食事」に違いがあることが判明！

#### V. 高スコアの方は疲労感・不眠を 1.5 倍以上感じにくい

#### VI. 高スコアの方は「栄養素」を意識した食事を心がけている

低スコアの方は意識している栄養素は“特になし”が TOP

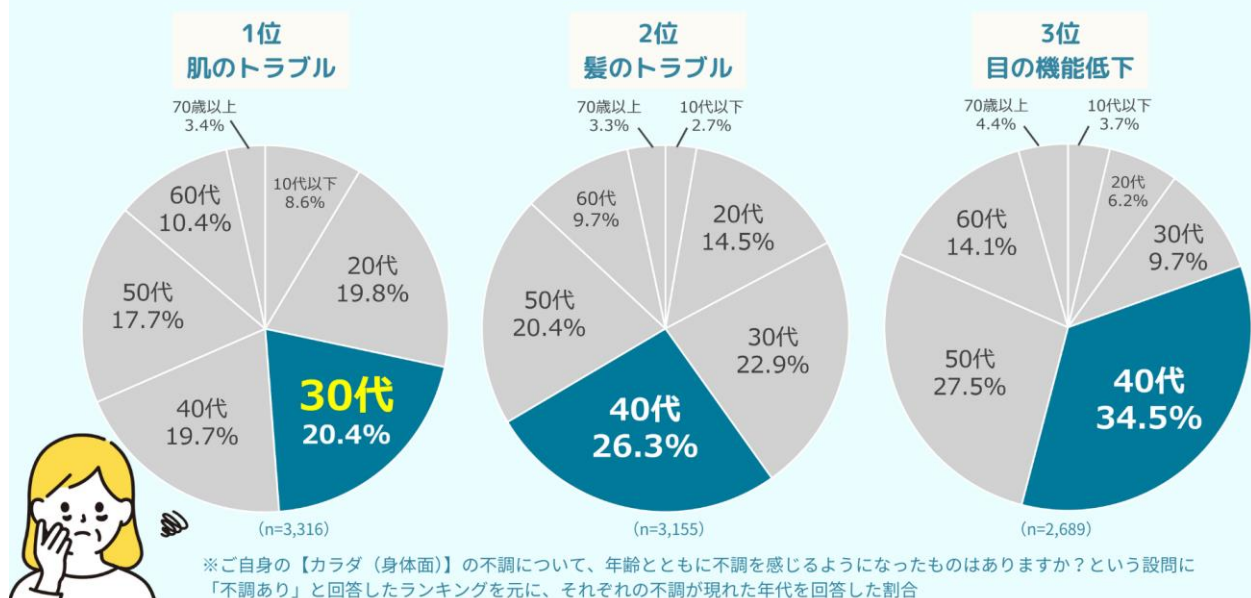
一方、高スコアの方は肌・運動・体調管理・不眠・ストレスどの項目でも栄養素を意識！

### <カラダの健康>

#### I. 不調は 30 代から「見た目」に対して現れる

ご自身のカラダ（身体面）の不調について聞いたところ、不調を感じている割合が高い順に 1 位：肌のトラブル（74.6%）、2 位：髪のトラブル（71.0%）、3 位：目の機能低下（61.3%）となりました。カラダの不調は「見た目」から感じやすいことがわかります。またその不調は 30 代から現れはじめるという実感結果も出ています。

## カラダの不調TOP3×不調が現れた年代



## Ⅱ. 理想と現実のギャップが最も大きいのは「目」

また健康に対する重要度と満足度を各器官別に回答してもらったところ、理想と現実のギャップが大きい（重要度が高く、満足度が高い）順に、1位：目の機能（差分 32.5%）、2位：睡眠（28.2%）、3位：足腰の調子（24.1%）となりました。

### 理想と現実のギャップが大きい器官TOP3



※ご自身の【カラダ（身体面）】の健康について、各項目に対する＜重要度＞＜満足度＞についてお答えくださいという設問に対し、重要度：「最も重要度が高い」「やや重要度が高い」と感じている割合の合計、満足度：「最も満足度が高い」「やや満足度が高い」と感じている割合の合計とした場合の差分の値（n=4,512）

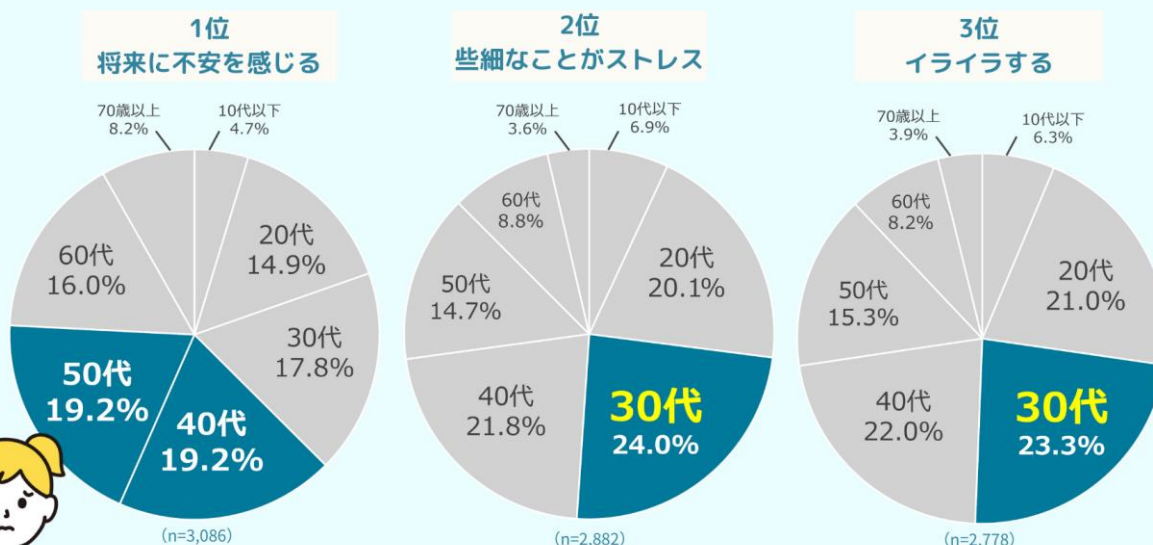


## <ココロの健康>

### Ⅲ. 不調は30代から「不安・ストレス」で現れる

ご自身のココロ（精神面）の不調について聞いたところ、不調を感じている割合が高い順に 1位：将来への不安（68.4%）、2位：些細なことでストレスを感じることが増える（63.9%）、3位：イライラすることが増える（61.6%）となりました。ココロの不調は「不安・ストレス」から感じやすいことがわかります。またその不調は30代から現れはじめるという実感結果も出ています。

### ココロの不調TOP3×不調が現れた年代



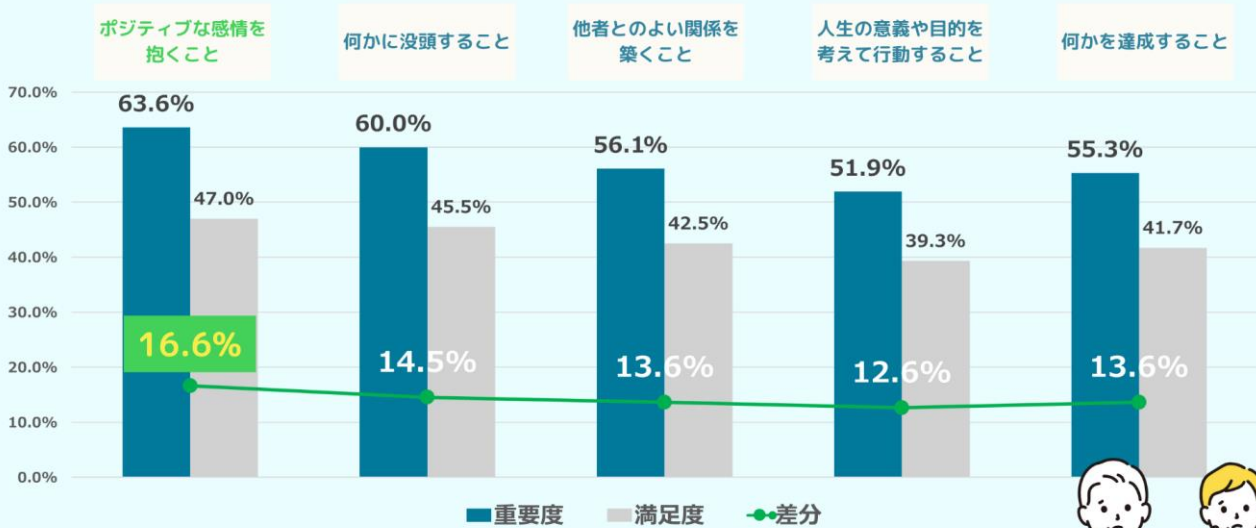
※ご自身の【ココロ（精神面）】の不調について、年齢とともに不調を感じるようになったものがありますか？という設問に「不調あり」と回答したランキングを元に、それぞれの不調が現れた年代を回答した割合



#### IV. 理想と現実のギャップが最も大きいのは「ポジティブな感情を抱くこと」

また健康に対する重要度と満足度を 5 つの指標で回答してもらったところ、理想と現実のギャップが大きい（重要度が高く、満足度が低い）TOP は「ポジティブな感情を抱くこと」（16.6%）となりました。

### 理想と現実のギャップが大きい悩み



※ご自身の【ココロ（精神面）】の健康について、各項目に対する＜重要度＞＜満足度＞についてお答えくださいという設問に対し、重要度：「最も重要度が高い」「やや重要度が高い」と感じている割合の合計、満足度：「最も満足度が高い」「やや満足度が高い」と感じている割合の合計とした場合の差分の値（n=4,512）



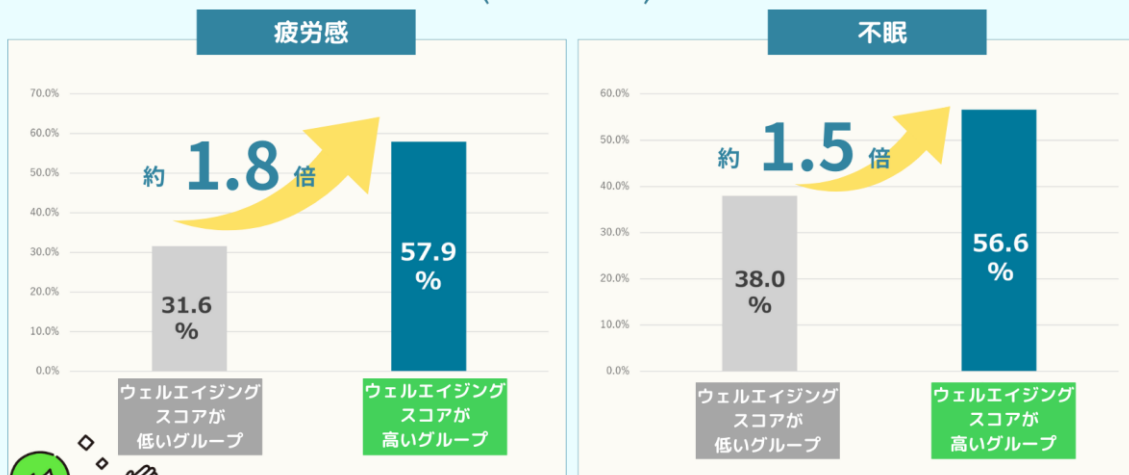
#### <前向きに年齢を重ねるヒント（食事編）>

ウェルエイジングスコアが高い人は「食事」に違いがあることが判明！

#### V. 高スコアの方は疲労感・不眠を 1.5 倍以上感じにくい

ご自身のカラダ（身体面）の不調についての回答で、「不調なし」と選択した人の割合を、ウェルエイジングスコアが高いグループと低いグループで比較しました。グループ比較で「不調なし」の割合のギャップが大きい器官の順に、1 位：疲労感（約 1.8 倍）、2 位：不眠（約 1.5 倍）の差があることがわかりました。

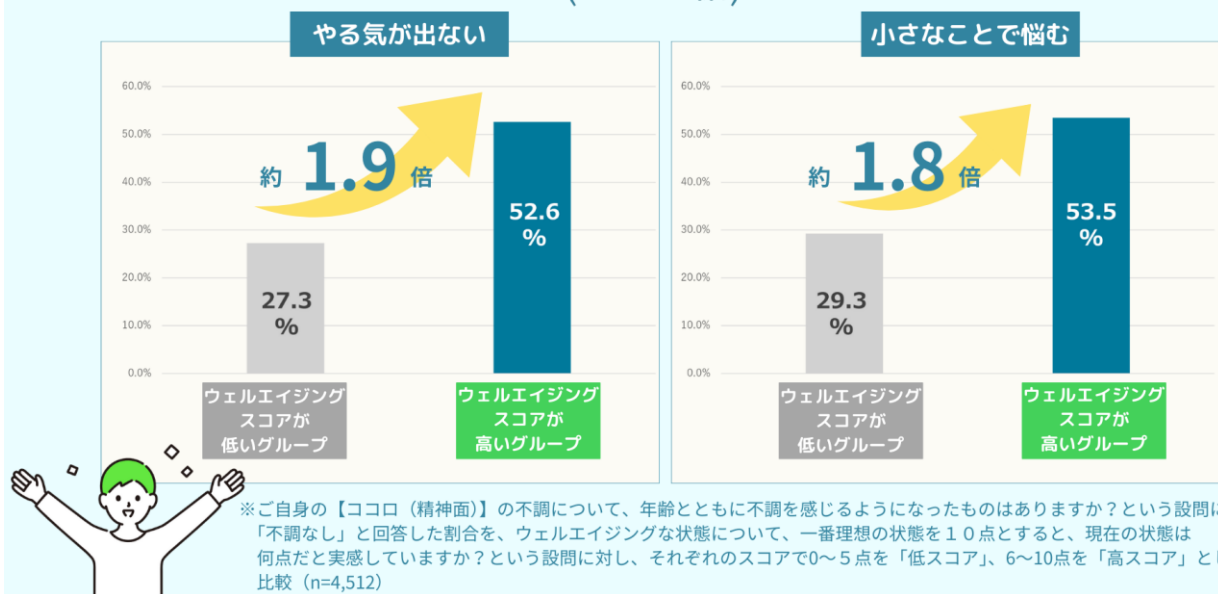
### 前向きに年齢を重ねる人が感じにくい不調TOP2（カラダ編）



※ご自身の【カラダ（身体面）】の不調について、年齢とともに不調を感じるようになったものはありますか？という設問に「不調なし」と回答した割合を、ウェルエイジングな状態について、一番理想の状態を 10 点とすると、現在の状態は何点だと実感していますか？という設問に対し、それぞれのスコアで 0～5 点を「低スコア」、6～10 点を「高スコア」として比較（n=4,512）

同じく、ご自身のココロ（精神面）の不調についての回答で、「不調なし」と選択した人の割合を、ウェルエイジングスコアが高いグループと低いグループで比較しました。グループ比較で「不調なし」の割合のギャップが大きい順に、1位：やる気が出ない（約 1.9 倍）、2位：小さなことで悩む、落ち込む（約 1.8 倍）と、カラダ同様大きな差があることがわかりました。

## 前向きに年齢を重ねる人が感じにくい不調TOP2 (ココロ編)



## VI. 高スコアの人の不調予防は「栄養素」を意識した食事

肌・運動機能・体調管理・不眠・ストレス計 5 つの不調対策として、食生活で意識して取り入れている栄養素を聞き、ウェルエイジングスコアが高いグループと低いグループで比較しました。すると、低スコアグループでは5つの項目すべてで「特になし」がTOPとなる一方、高スコアグループでは5つの項目すべてで60%以上が意識している栄養素を選択しました。

## 不調対策に食生活で意識して取り入れている栄養素



※カラダ・ココロも健康で前向きに年齢を重ねるために、食生活で意識して取り入れている栄養素はありますか？各項目で意識して取り入れている栄養素について、該当するものをすべてお答えくださいという設問で選択された割合が最も高い選択肢（栄養素）を、ウェルエイジングな状態について、一番理想の状態を1.0点とすると、現在の状態は何点だと実感していますか？という設問に対し、それぞれのスコアで0～5点を「低スコア」、6～10点を「高スコア」として比較（n=4,512）

## ■当社による総評

「第1回 全国ウェルエイジング調査」第3弾の結果から、カラダ・ココロの不調は高齢ではなく30代から現れ始めること、そしてさまざまな不調はウェルエイジングスコアが高い人は感じにくいことがわかりました。また高スコアな人は食事で栄養素を意識しており、前向きに年齢を重ねるためのヒントは食事にあることも示唆されています。

当社が初めて実施した「全国ウェルエイジング調査」の結果を全3回で発表しました。当社は年齢を重ねることをポジティブに捉えられる世の中の実現を目指し、ヘルスケア・スキンケア商品に限らず、さまざまなサービス・企業活動を通して、お客さまの人生に寄り添う企業でありたいと考えます。

▼全国ウェルエイジング調査詳細はこちら

<https://corporate.kyusai.co.jp/wellaging/research/>

▼過去のリリースはこちら

・第1弾：<https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?p=9745>

・第2弾：<https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?p=9775>

## ■会社概要

### キューサイ株式会社

1965年に福岡県福岡市で創業し、ケールを原料とした青汁「ザ・ケール」をはじめとしたヘルスケア商品やスキンケア商品でカラダ本来のチカラを高め、カラダもココロもすこやかで、いくつになっても“人生初”の体験に踏み出せる「ウェルエイジング」な世の中の実現を目指し企業活動に取り組んでいます。

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

人生初を、いつまでも。



ウェルエイジングカンパニー

### <事業展開>

#### ■ケール・青汁

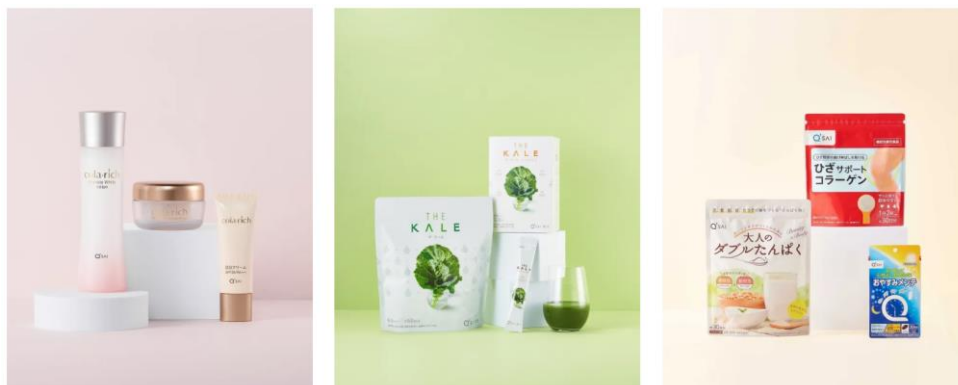
製造・販売開始から約40年。徹底した自社管理体制のもと、製造を行っています。

#### ■ヘルスケア

健康寿命の延伸のため、効果を実感できる製品づくりを行っています。

#### ■スキンケア

健康食品で培った厳しい基準のもと、お客さまの美しさを支える商品開発に取り組んでいます。



なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス：[koho@kyusai.co.jp](mailto:koho@kyusai.co.jp)

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索