

外出自粛で“巣ごもりによる運動不足”が問題に 在宅勤務でカラダに変化を感じている人は、約8割以上！ カラダと気持ちを整えるには適度な運動と栄養補給が重要 ～ザバスで強いカラダづくり“家トレして、プロテイン。”を提案～

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、日本国内の感染者数は11,136人※1となり生活に影響が及んでいます。感染拡大を防ぐ対応として、政府は緊急事態宣言を発令、2020年4月16日には対象地域を全国へ拡大しました。

外出自粛に伴い、在宅勤務が推奨されている中、株式会社 明治は、在宅勤務を始めた非運動層／運動層※2の男女500名を対象に、「在宅勤務に関する調査」を実施しました。

※1…2020年4月21日時点(厚生労働省公表)

※2…非運動層：普段から運動をあまりしない人

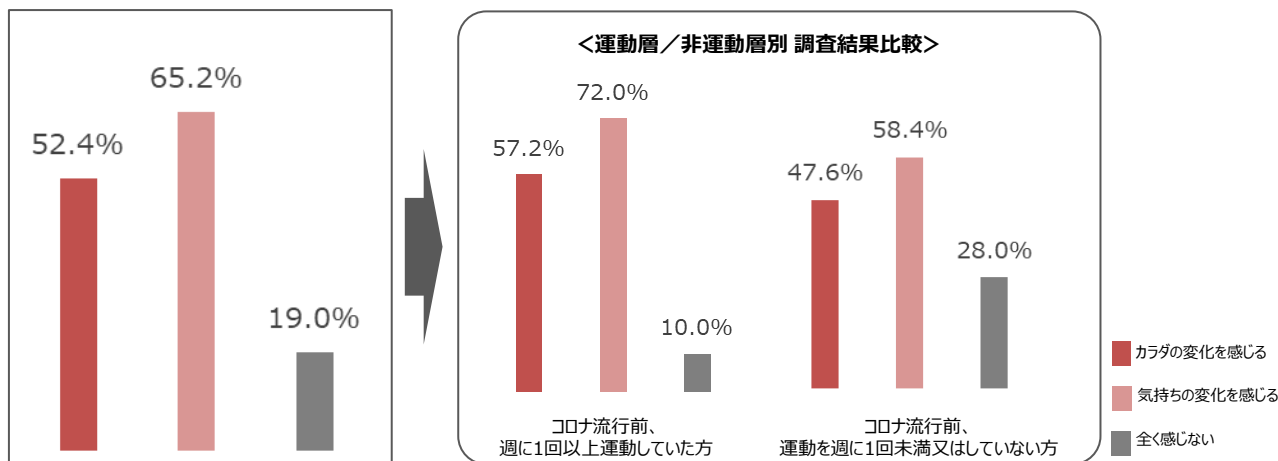
運動層：新型コロナウイルス感染症の流行前に週1回以上運動していた人

Chapter

1

在宅勤務を始め“カラダ”や“気持ち”に変化を感じている割合は**8割以上**！
中でも、コロナ流行前に運動を週1回以上していた人の割合が多い結果に

Q1.あなたは、在宅勤務を始めてカラダや気持ちに変化はありますか。(MA/n=500)



在宅勤務を始め、カラダや気持ちに変化を感じるか質問したところ、変化を全く感じていない人は**19.0%と非常に少なく、80%以上の人に変化を感じている**ことが分かりました。また、新型コロナウイルス感染症の流行前に週1以上運動していた人と、普段から運動をあまりしない人で比較すると、運動をしていた人の方が身体的にも心理的にも変化を感じているという結果になりました。

Q2.カラダの変化を感じたと回答した方は、どのような変化を感じましたか。(MA/n=500)

カラダに感じた変化 トップ3

第1位	筋肉が落ちた	49.6%
第2位	体重が増えた	49.2%
第3位	肩こりがひどくなった	42.4%

Q3.気持ちの変化を感じたと回答した方は、どのような変化を感じましたか。(MA/n=500)

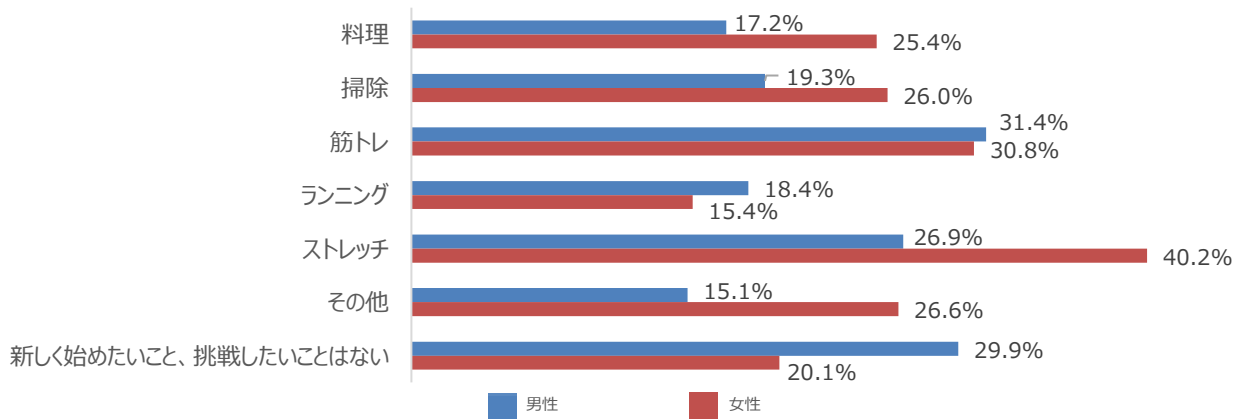
感情における変化 トップ3

第1位	イライラしやすくなった	43.9%
第2位	悲しい気持ちになりやすくなった	32.5%
第3位	その他	23.9%

身体的な変化として、「筋肉が落ちた」、「体重が増えた」と感じている人は、どちらも49%以上と、**約2人に1人の割合でカラダの衰えを感じている**ことが分かりました。また、心理的な変化として、「イライラしやすくなった」と感じる人は43.9%、「悲しい気持ちになりやすくなった」と感じる人は32.5%と、感情の浮き沈みを感じている人が多く、感情の不安定さもうかがえる結果となりました。

在宅勤務になり、筋トレやストレッチを始めたい人が増加！ 男女ともに“家トレ”に対する意識の高さが顕著にあらわれる

Q4.在宅勤務になり新しく始めたいこと、挑戦したいことはありますか。(MA/n=500)

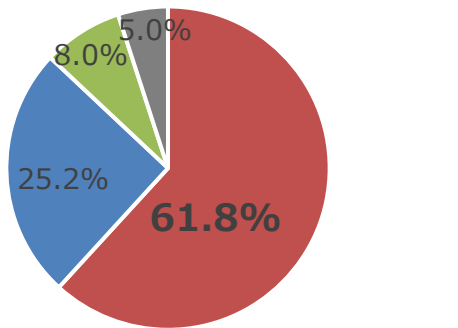


家で過ごす時間が増え、新しく始めたい、挑戦したい取り組みとして男性の回答で最も多かったのは、「筋トレ」で31.4%、女性は「ストレッチ」という回答が40.2%と最も多く、次いで「筋トレ」が30.8%と、カラダづくりへの意識の高さがうかがえる結果となりました。

この結果から、男女ともに家でできるトレーニング“家トレ”を始めたいと思っている人が多数いるということが判明しました。

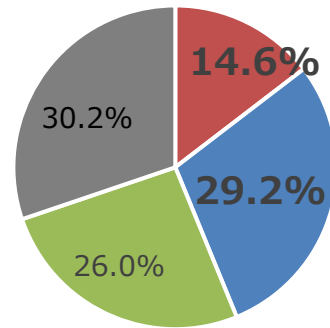
在宅勤務になり、運動不足を感じている人は8割以上！ 運動意識は高まる一方、実際の行動が伴っていない人が約半数

Q5.在宅勤務を始め、運動不足だと感じますか。(SA/n=500)



■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

Q6.在宅勤務を始め、健康維持のためにカラダづくりを行っていますか。(SA/n=500)



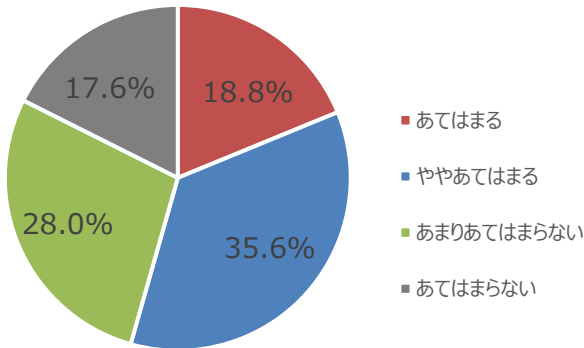
■ あてはまる ■ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

在宅勤務を始め運動不足を感じている人は6割以上。「ややあてはまる」と回答した人まで含めると8割以上と、5人中4人が運動不足を感じていることが分かりました。

その一方で、「在宅勤務を始め健康維持のためにカラダづくりを行っていますか。」という質問に対して、実際にカラダづくりを行っている人は43.8%と5割を切る結果となり、運動不足を感じながらも行動に移している人は半数ということが判明しました。在宅勤務を始め、「筋トレ」や「ストレッチ」など、運動意識は高まっていながらも、行動が伴っていない状況にあることがうかがえる結果となりました。

健康維持のために栄養面を意識している人は、たったの18.8%..

Q7.在宅勤務を始め、健康維持のために栄養面を意識した食事をとっていますか。(SA/n=500)

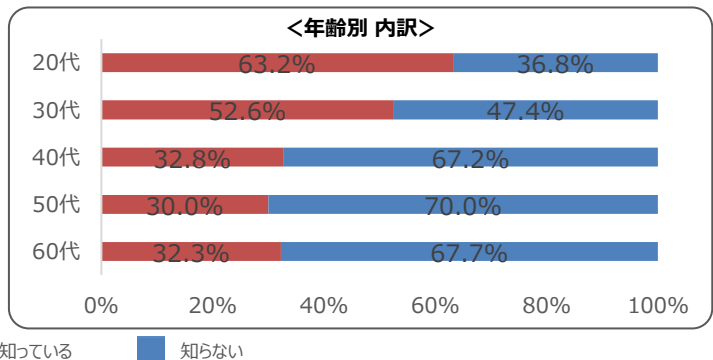
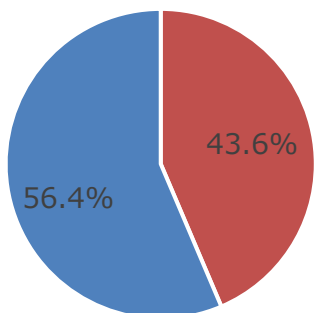


新型コロナウイルスに感染しないためには、免疫力を高めることが大切です。そんな中、健康維持のために栄養面を意識した食事をとっている人は**18.8%と少なく**、「ややあてはまる」と回答した人を含めても54.4%という結果になりました。

健康維持のためにカラダづくりを行っている割合と比較すると、栄養面の意識の方が高いものの、健康維持に対する取り組みは全体的に低いことが見受けられました。

健康維持のカギは適度な運動と栄養補給！
運動後30分以内※3のゴールデンタイムのプロテイン補給がおすすめ！

Q8.運動後30分以内にプロテインを摂るとカラダづくりに効果的だと知っていますか。(SA/n=500)



筋肉、骨、血液、内臓、皮膚、髪、爪はたんぱく質(プロテイン)からできています。今回の調査を通し、**運動後30分以内※3にプロテインを摂取するとカラダづくりに効果的だと知っている人は43.6%と半数未満という結果**が分かりました。

年齢別に今回の結果を見ると、20代～30代と比較的若い年齢層からは50%以上の認知があるのに対し、40代～60代では30%程度と認知が低く、年代で大きな差があることが判明しました。

おうち時間を楽しく効率的に送るための1つの手段として、強いカラダをつくる効果的な方法を運動面と栄養面の両側面からご紹介します！

※3...30分以内は目安になります。

■「家トレして、プロテイン。強いカラダに。」



<公開内容>

「家トレ」のイメージを訴求させるプロモーション動画およびTarzanとのタイアップによる2種類の動画を公開中！

<公開日・公開場所>

「家トレ」プロモーション動画：4月28日(火)より公開
公開場所：ザバス ブランドサイト

Tarzanとのタイアップ動画：4月28日(火)より公開
公開場所：ザバス ブランドサイト

■ トップアスリートの姫野和樹選手も実践している家トレ！自身のInstagramで動画を公開

姫野選手の家トレ動画：<https://www.instagram.com/stories/highlights/17859533515878635/>

なりたいカラダを、自分を。明日をつくろう！ 効率的にカラダを導いていくザバスのプロテインを紹介

ザバス ホエイプロテイン 100

大幅リニューアルで驚きの溶けやすさ！

ザバス ホエイプロテイン 100は理想の筋肉のために、独自製法で溶けやすさを追求したおいしく飲みやすいプロテインです。たんぱく原料として、吸収の良い「ホエイプロテイン」を100%使用しています。トレーニング直後などのプロテイン摂取ポイントに合わせてたんぱく質を補給できるので、理想的なカラダづくりをサポートします。

カラダに必要なビタミンを独自配合

カラダづくりに欠かせない「ビタミンB群・ビタミンD」、体調維持に欠かせない「ビタミンC」を配合しています。「ザバス ホエイプロテイン 100」は、明治が実施したアスリートの食事調査結果に基づき、アスリートのカラダづくりに必要とされるビタミンを独自に設計して配合しています。



ザバス MILK PROTEIN

ミルクプロテインを手軽に摂取！

カラダづくりに有効なミルクプロテインを15g／本配合※4し、運動後に摂取することで喉の渇きを癒しながら、理想のカラダづくりをサポートします。

※4・・・860mlは30g／本配合、for Woman MILK PROTEIN 脂肪0は12.5g／本配合、for Woman MILK PROTEIN 脂肪0 +SOYはミルクプロテインとソイプロテインを合わせて12.5g／本配合

ミルクプロテインの体内吸収を高める「速攻吸収製法※5」

体内へのミルクプロテインの吸収スピードを高める速攻吸収製法※5を採用。ミルクプロテインは牛乳などの中性飲料で摂取した場合、胃内で凝固し、その後、分解され吸収されます。当該商品は、独自技術により酸性域でミルクプロテインを安定化させている為、凝固せず、吸収が速いことが証明されています。

※5・・・ココア味（430ml・860ml）、200ml各種除く



= 調査概要 =

- 調査方法 : インターネット調査
- 調査機関 : 楽天インサイト
- 調査期間 : 2020年4月17日（金）～4月20日（月）
- 調査対象地域 : 東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県
- 対象者 : 非運動者／運動者500名（各250サンプル）

本リリース内容の転載にあたりましては、出典として「明治ザバス調べ」という表記をお使い頂きますようお願い申し上げます。