

「主食抜きスタイル」の食習慣が顕在化 “ごはん”を食べない日本人女性 半数以上の52.5%が「夕食はおかずのみ」

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
『ストレスオフ白書 2018-2019』VOL.4

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（事務局：東京都渋谷区、代表理事：恒吉 明美）は、全国の男女14万に行っている大規模調査「ココロの体力測定」を基に「日本人とストレス性疲労」の研究を進め、『ストレスオフ白書』にまとめています。

2018年11月6日に公開した『ストレスオフ白書 2018-2019』VOL.2では日本人の「食習慣」を取り上げましたが、その中の1項目「ストレス性疲労者のごはん（米）食頻度」で、「3食ともごはんを食べない」と答えたストレス性疲労者が、「3食ともごはん食」のストレス性疲労者を上回る傾向にありました。

そこで今回は、「3食ともごはんを食べない」と回答した男性7,897人、女性6,022人のその他の食習慣や生活習慣に注目しました。

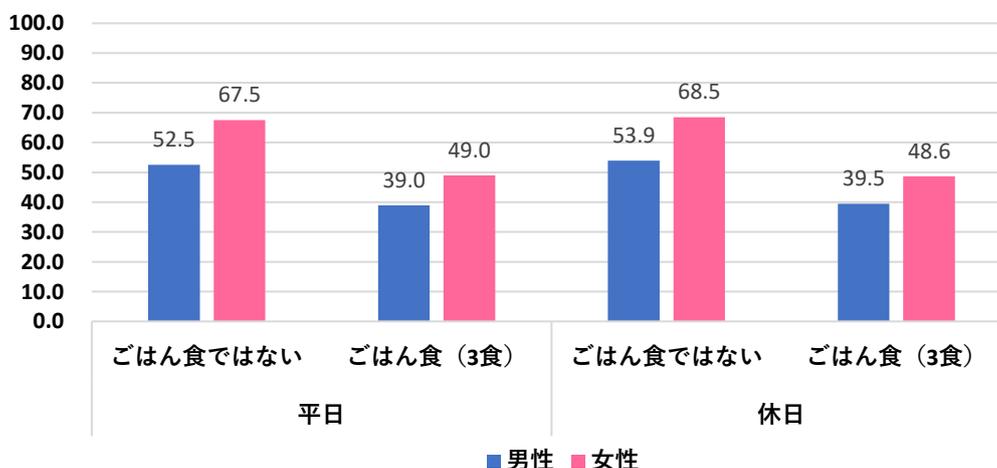
●ストレスオフ白書 2018-2019 VOL.2 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000003.000038683.html>

【参考】ストレス性疲労者のごはん食頻度（平日休日/男女別）

当法人では、ストレス量が個々人のキャパシティを超えて起こる心身の疲労状態を「ストレス性疲労」と定義。本白書では「慢性疲労」と「自律神経乱れ」がストレス性疲労を引き起こすと推定し、「症状なし」から「症状あり。病院に通院」まで5段階の回答項目が、両方一致した人数を算出しています。

EX. 男性で「慢性疲労」「自律神経乱れ」共に「症状なし」39,944人（人数の詳細は「調査概要」参照）

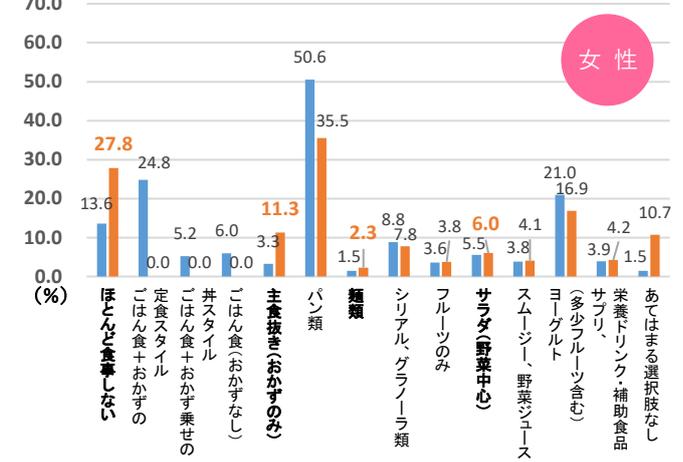
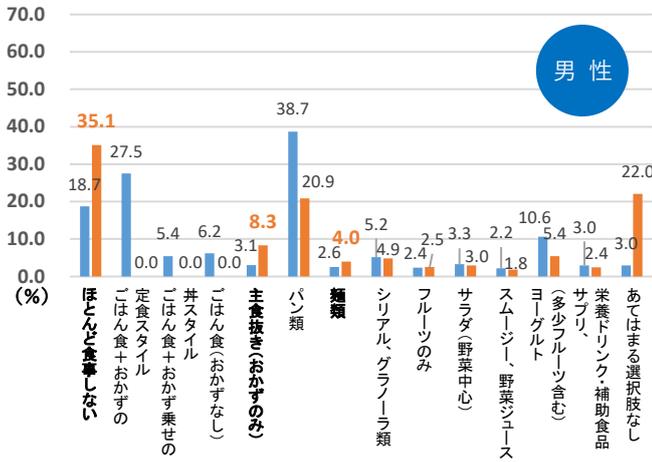
<平日休日・男女別 ストレス性疲労者のごはん食頻度>



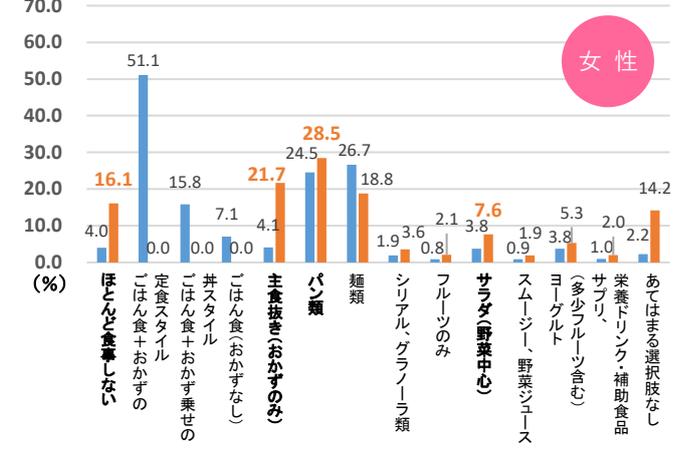
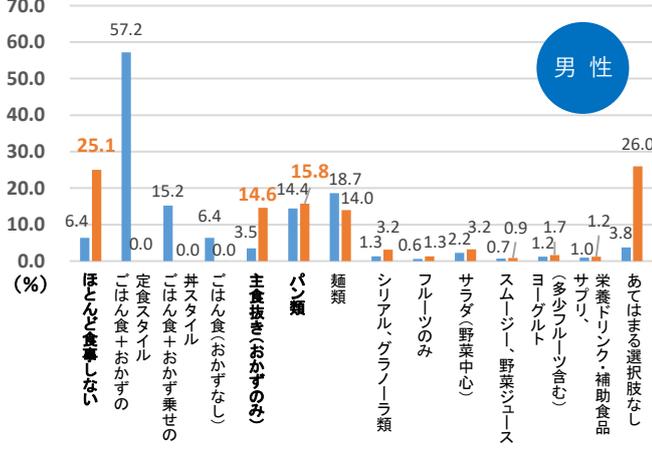
【1】全体・3食ともごはん食でない 食習慣（平日/男女別）

- ・「3食ともごはんを食べない」男女は、全体と比較し「主食抜き」の食事スタイル傾向に。
- ・特に女性の「夕食」では52.5%が「主食抜き（おかずのみ）」と半数を超える。
- ・ごはんの代替になっているのは、昼・夜は「パン」。女性は3食とも「サラダ（野菜中心）」。

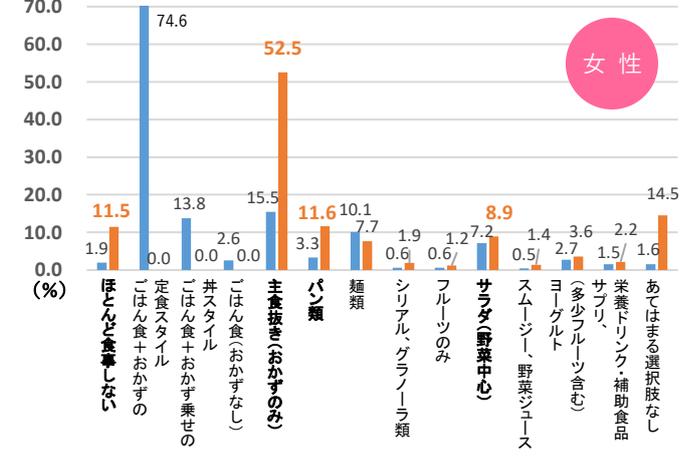
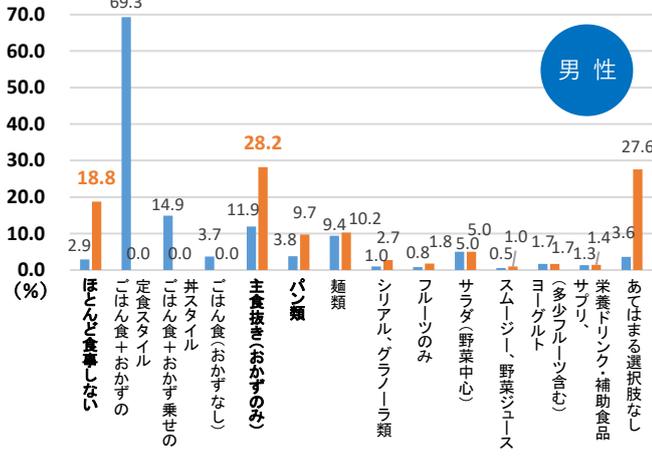
＜朝食・男女別 ■全体 ■3食ともごはん食でない＞



＜昼食・男女別 ■全体 ■3食ともごはん食でない＞



＜夕食・男女別 ■全体 ■3食ともごはん食でない＞



【2】 3食ごはん食・ごはん食でない 睡眠時間比較（平日休日/男女）

- ・「3食ごはん食」は男女共、理想的とされる基準に近い「6～7時間」睡眠が多い。「7～8時間」も含めると、平日より休日の睡眠時間がやや長い傾向にある。
- ・「3食ともごはん食でない」は男女共、平日も休日も「5時間未満」睡眠が目立つ。とくに男性は4割以上と半数に届く勢い。

＜平日休日・男女別 睡眠時間＞

			5時間未満	5～6時間	6～7時間	7～8時間	8時間以上
平日 (勤務日)	ごはん食 (3食)	男性	17.0	25.0	33.1	19.0	5.8
		女性	13.8	24.1	33.6	21.4	7.0
	ごはん食 ではない	男性	44.9	17.4	19.3	11.7	6.7
		女性	29.2	21.1	26.6	15.5	7.5

(%)

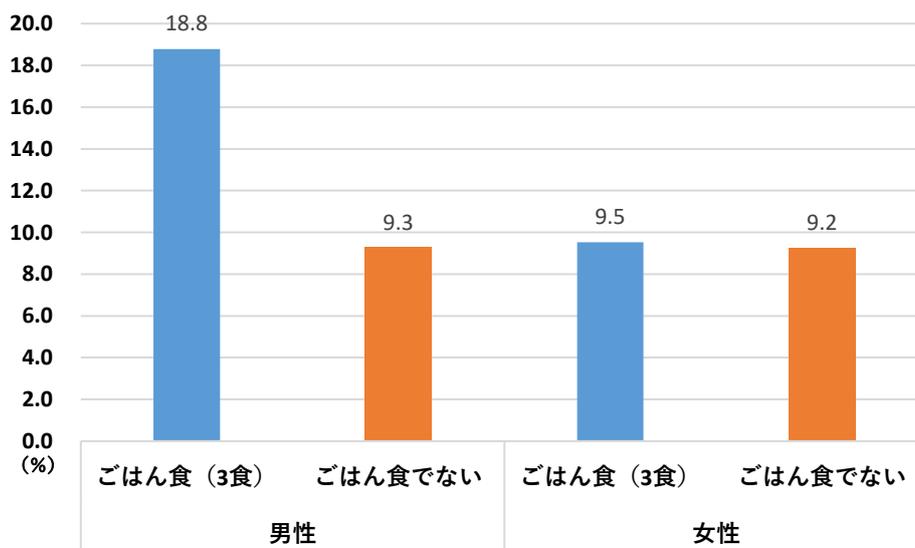
			5時間未満	5～6時間	6～7時間	7～8時間	8時間以上
休日	ごはん食 (3食)	男性	12.0	15.5	30.4	27.9	14.2
		女性	9.6	14.7	28.9	30.0	16.8
	ごはん食 ではない	男性	41.5	12.3	17.5	16.3	12.4
		女性	23.9	14.4	24.2	21.8	15.7

(%)

【3】 3食ごはん食・ごはん食でない 運動頻度（週4日以上）比較（男女）

- ・「週4日以上5km程度歩く」運動行動を見ると、女性は大きな差がないが、男性は「3食ごはん食」は18.8%と、「3食ともごはん食でない」の9.3%の倍近くという結果に。

＜男女別 週4日以上5km程度歩く＞



【4】3食ごはん食・ごはん食でない 体の症状（通院・お金をかけて対処）比較（男女）

- ・「3食ともごはん食でない」は、「低血圧」傾向。男性が4.19倍、女性が2.78倍「3食ごはん食」を上回る。
- ・「3食ともごはん食でない」男性の特徴は「慢性的な腹痛」や、「貧血」「冷え性」など血流関連の悩み。近年話題に上る「更年期障害」も高い傾向。
- ・女性は、「自律神経の乱れ」「うつ状態」「慢性的な疲労」「よく眠れない」などストレスによる体の悩みと症状が酷似している。

<男女別 体の症状>

男 性			
症 状	ごはん食 (3食)	ごはん食 でない	
低血圧	1.3	5.3	4.19 倍
慢性的な腹痛	2.0	8.0	3.96 倍
更年期障害	1.5	5.7	3.78 倍
耳鳴り	2.0	6.2	3.13 倍
貧血	1.9	5.8	3.06 倍
めまい、立ちくらみ	2.2	6.2	2.87 倍
冷え性	2.3	6.3	2.76 倍
頻尿（トイレが近い）	2.6	6.6	2.54 倍
慢性的な疲労	3.4	8.5	2.47 倍
自律神経の乱れ	3.5	8.1	2.32 倍
うつ状態	4.0	9.1	2.26 倍
関節痛	3.1	6.4	2.05 倍
よく眠れない	4.6	8.8	1.91 倍
肥満	3.9	7.4	1.91 倍
アトピー性皮膚炎	4.8	8.0	1.66 倍
糖尿病	6.4	10.2	1.60 倍
便秘、下痢	4.6	7.1	1.54 倍
頭痛	5.8	8.3	1.42 倍
肌荒れ	7.1	8.6	1.20 倍
虫歯・歯痛	9.4	10.2	1.09 倍
腰痛	9.3	9.8	1.06 倍
首・肩こり	8.4	8.6	1.03 倍
肌、目、鼻などの乾燥	10.0	9.9	1.01 倍
手荒れ	9.8	9.3	1.05 倍
眼精疲労、ドライアイ	9.9	9.1	1.09 倍
高血圧	13.7	12.3	1.12 倍

(%)

女 性			
症 状	ごはん食 (3食)	ごはん食 でない	
低血圧	1.1	3.0	2.78 倍
自律神経の乱れ	4.1	10.1	2.46 倍
うつ状態	3.0	7.1	2.35 倍
慢性的な疲労	3.5	7.5	2.17 倍
よく眠れない	4.3	9.1	2.10 倍
頻尿(トイレが近い)	1.5	3.2	2.06 倍
耳鳴り	1.7	3.4	1.99 倍
肥満	2.3	4.2	1.83 倍
糖尿病	2.6	4.3	1.67 倍
更年期障害	2.8	4.6	1.62 倍
便秘、下痢	7.9	12.7	1.60 倍
慢性的な腹痛	1.8	2.9	1.59 倍
めまい、立ちくらみ	3.3	5.0	1.50 倍
関節痛	4.2	5.7	1.37 倍
アトピー性皮膚炎	4.7	5.7	1.20 倍
冷え性	5.5	6.3	1.15 倍
高血圧	6.8	7.7	1.13 倍
腰痛	9.5	10.7	1.13 倍
貧血	4.4	4.7	1.08 倍
首・肩こり	12.3	13.1	1.07 倍
眼精疲労、ドライアイ	13.7	14.5	1.06 倍
頭痛	13.6	13.9	1.02 倍
月経痛・月経不順	7.7	7.8	1.01 倍
肌、目、鼻など乾燥	18.2	17.4	1.04 倍
虫歯・歯痛	10.7	10.1	1.06 倍
肌荒れ	12.4	11.2	1.10 倍
手荒れ	23.5	19.3	1.22 倍

(%)

※表枠外の倍率は、3食ともごはん食÷ごはん食でない（ブルー）、ごはん食でない÷3食ともごはん食（オレンジ）

【5】 都道府県別 3食ごはん食・ごはん食でない（男女別）

- ・男女共「3食ごはん食」は、米どころ県が高い傾向にある。
- ・男女共「3食ともごはん食でない」が高い県は、神奈川県、山梨県、高知県、沖縄県。

＜男女・都道府県別 3食ごはん食＞

都道府県（男性）		
1	山形県	42.5
2	長野県	39.2
3	福島県	36.9
4	新潟県	36.8
5	岩手県	36.6
6	福井県	35.6
7	青森県	34.9
8	宮城県	34.8
9	宮崎県	34.4
10	群馬県	34.3
11	栃木県	34.3
12	秋田県	33.7
13	富山県	33.1
14	茨城県	33.0
15	三重県	32.2
16	静岡県	32.1
17	北海道	31.9
18	岐阜県	31.8
19	熊本県	31.4
20	山梨県	31.3
21	大分県	31.2
22	佐賀県	31.0
23	鹿児島県	30.3

都道府県（男性）		
24	高知県	29.9
25	長崎県	29.5
26	島根県	28.6
27	千葉県	28.0
28	石川県	27.9
29	岡山県	27.8
30	福岡県	27.7
31	山口県	27.3
32	徳島県	27.3
33	愛媛県	26.9
34	鳥取県	26.8
35	埼玉県	26.5
36	滋賀県	25.9
37	沖縄県	25.3
38	愛知県	25.2
39	神奈川県	25.0
40	広島県	24.8
41	東京都	24.6
42	奈良県	23.6
43	香川県	23.2
44	京都府	22.3
45	和歌山県	22.2
46	大阪府	20.3
47	兵庫県	20.2

(%)

都道府県（女性）		
1	山形県	40.3
2	岩手県	38.4
3	群馬県	33.2
4	熊本県	32.6
5	福井県	32.3
6	長野県	32.3
7	福島県	32.2
8	秋田県	30.2
9	青森県	29.9
10	新潟県	29.8
11	富山県	29.4
12	佐賀県	28.9
13	茨城県	28.8
14	大分県	28.7
15	静岡県	28.7
16	栃木県	28.4
17	島根県	28.3
18	宮城県	28.2
19	宮崎県	27.3
20	鹿児島県	27.2
21	北海道	26.3
22	岐阜県	26.1
23	山梨県	25.8

都道府県（女性）		
24	愛媛県	25.1
25	高知県	24.5
26	長崎県	24.3
27	石川県	23.9
28	福岡県	23.6
29	埼玉県	23.4
30	三重県	23.4
31	徳島県	22.1
32	千葉県	22.0
33	滋賀県	21.9
34	愛知県	21.4
35	山口県	21.4
36	香川県	21.1
37	岡山県	20.9
38	広島県	20.8
39	東京都	20.6
40	沖縄県	20.4
41	鳥取県	20.3
42	神奈川県	19.8
43	奈良県	19.2
44	京都府	18.8
45	兵庫県	17.4
46	大阪府	15.7
47	和歌山県	14.7

(%)

<男女・都道府県別 3食ともごはん食でない>

都道府県（男性）		
1	高知県	15.1
2	岩手県	14.2
3	山梨県	13.7
4	石川県	13.6
5	沖縄県	13.5
6	大分県	13.3
7	山形県	13.3
8	青森県	13.3
9	神奈川県	12.9
10	徳島県	12.9
11	長崎県	12.8
12	東京都	12.6
13	香川県	12.5
14	島根県	12.2
15	広島県	12.2
16	愛媛県	12.0
17	宮崎県	11.6
18	京都府	11.6
19	奈良県	11.4
20	埼玉県	11.3
21	北海道	11.2
22	兵庫県	11.2
23	高知県	15.1

都道府県（男性）		
24	福井県	11.1
25	千葉県	11.1
26	和歌山県	11.1
27	富山県	11.1
28	長野県	11.0
29	鹿児島県	11.0
30	福岡県	11.0
31	秋田県	11.0
32	山口県	10.8
33	鳥取県	10.7
34	愛知県	10.7
35	新潟県	10.6
36	佐賀県	10.5
37	宮城県	10.4
38	三重県	10.4
39	群馬県	10.2
40	茨城県	10.1
41	岐阜県	9.9
42	栃木県	9.9
43	熊本県	9.6
44	大阪府	9.5
45	静岡県	9.4
46	滋賀県	9.2
47	岡山県	8.7

(%)

都道府県（女性）		
1	沖縄県	12.1
2	宮城県	11.0
3	石川県	10.9
4	東京都	10.5
5	高知県	10.4
6	山梨県	10.1
7	神奈川県	9.5
8	大阪府	9.4
9	福井県	9.3
10	山口県	9.3
11	千葉県	9.0
12	埼玉県	8.9
13	富山県	8.9
14	和歌山県	8.7
15	北海道	8.6
16	鳥取県	8.5
17	三重県	8.5
18	愛媛県	8.4
19	熊本県	8.4
20	徳島県	8.4
21	滋賀県	8.3
22	福岡県	8.0
23	岐阜県	8.0

都道府県（女性）		
24	奈良県	7.9
25	愛知県	7.9
26	栃木県	7.8
27	新潟県	7.8
28	鹿児島県	7.8
29	岡山県	7.7
30	広島県	7.7
31	兵庫県	7.7
32	宮崎県	7.6
33	茨城県	7.5
34	大分県	7.4
35	静岡県	7.4
36	群馬県	7.2
37	青森県	7.2
38	秋田県	7.1
39	長野県	7.0
40	京都府	6.9
41	岩手県	6.9
42	佐賀県	6.7
43	長崎県	6.7
44	福島県	6.6
45	島根県	6.6
46	香川県	6.5
47	山形県	6.2

(%)

■ 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 柏原ゆきよ氏（管理栄養士）コメント

近年、炭水化物（糖質）に対するネガティブなイメージの浸透によって、ごはんを食べない習慣の方が増えており、今回の調査でもその傾向は顕著です。

ところが、「3食ごはん食」の人はストレス性疲労が少なく、活動的で体調が安定していることが分かります。一般のイメージとは逆に、ごはんにはエネルギー代謝を改善し、臓器や脳の機能を向上させるなど、多岐にわたる機能性があります。自律神経に影響し脳機能を高めることや、睡眠の質を向上させることなど、今回の調査を裏付ける研究も多く発表されています。

現代人が抱える健康問題を改善するために、ごはん主体の日本型食生活が有効であることは、注目すべき点だと思います。

柏原ゆきよ 管理栄養士

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス アドバイザー

一般社団法人日本健康食育協会 代表理事



20年以上にわたり、「健康」と「食」をテーマに様々な業界にて研鑽を積む。2007年に独立後、株式会社2社、一般社団法人4団体の創業に携わり、複数社の顧問やアドバイザーを歴任。2008年より、定食チェーン大戸屋にて、食育プロジェクトを国内外にてスタート。社員の意識改革から商品展開、CSR活動を連動させた健康ブランディングにて、健康提案企業としてのイメージ構築し、顧客層の変化をもたらし、業績向上に貢献。現在は、講演活動、健康経営を推進する企業のアドバイザーの他、健康ビジネスを成功に導く人材の育成にも力を注いでいる。近著に『疲れにくい体をつくる疲れにくい食事』（PHP研究所）2018年12月28日発売。

【調査概要】

調査名：ココロの体力測定 2018

方法：インターネット調査

調査期間：2018年3月7日～17日

サンプル数：14万人（男女各7万人）

※都道府県ランキングに必要な数、各県1000サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウエイト修正

設問数：15問

調査機関：株式会社メディプラス研究所

●本レポート活用対象：

・ストレス性疲労

男性：症状なし 39944人 症状あり 30067人（対処していない 19125人 生活習慣の工夫のみ 6436人 通院以外でお金をかけて対処 2668人 病院に通院 1817人）

女性：症状なし 33527人 症状あり 36462人（対処していない 23305人 生活習慣の工夫のみ 8291人 通院以外でお金をかけて対処 2675人 病院に通院 2191人）

・ごはん食

男性：3食ともごはん食 19475人、3食ともごはん食ではない 7897人

女性：3食ともごはん食 16401人、3食ともごはん食ではない 6022人

■ 『ストレスオフ白書 2018-2019』とは

当法人では、参画企業の株式会社メディプラス研究所が全国14万人（男女各7万人、20～69歳）に行っている大規模インターネット調査「ココロの体力測定」を基に、睡眠、食事といった生活習慣から、働き方・休み方、デジタル依存といった社会問題、年代別のストレス課題まで、日本人のストレス性疲労状況を『ストレスオフ白書』として編纂。年1回開催される当法人総会にて、参画企業に配布予定です。

■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指して。

2018年10月、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス設立

ストレスオフ・アライアンスは2017年に準備委員会を立ち上げ、社会のあらゆるストレス問題に対して議論を重ねてきましたが、本格的にこの社会課題に対峙するため、2018年10月22日に一般社団法人ストレスオフ・アライアンスを設立しました。

当法人では、日本の成人の47.6%がストレス性疲労を抱えていると推計^{※1}しています。さらに重度であると思われる人は、適切な量、時間を働けておらず、社会生産力^{※2}は著しく低下している傾向です。

産官学の有識者によるさまざまな視点からストレス性疲労を研究し、参画企業と協力しながら、社会の生産力の回復・成長に貢献することを目指します。

※1 株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定 2018」より 14万人（男女各7万人）へのインターネット調査から抽出

※2 当団体では、「社会生産力」を「仕事・家事などを含む労働力」と定義しています

■ 組織概要

- 名称 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
設立 : 2018年10月22日
代表理事 : 恒吉 明美（株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所）
理事（企業）: ロート製薬株式会社
株式会社 JVC ケンウッド・ビクターエンタテインメント
WIN フロンティア株式会社
株式会社メディプラス
株式会社メディプラス研究所
監事 : 株式会社 産業経済新聞社
事務局 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局
東京都渋谷区恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル 2階 株式会社メディプラス内
TEL : 03-6408-5121
E-mail : info@stressoff-alliance.or.jp
HP : http://stressoff-alliance.or.jp

<お問い合わせ先>

ストレスオフ・アライアンス 広報事務局
TEL : 03-5411-0066 FAX : 03-3401-7788
E-mail : pr@netamoto.co.jp
担当 : 柴山（携帯 : 070 - 1389 - 0172）