

## 「免疫力と食」に関する実態調査

30～50代女性の

# 9割近くがこのコロナ禍において「免疫力」に関心！

栄養バランスに関する情報があれば取り入れたいと考えている人がほとんど

SL Creationsは免疫力と食に関する情報啓発サイトを開設

株式会社SL Creations（代表取締役社長：佐藤 健）は、30～59歳の女性1,034人を対象に、免疫力（※）と食に関する実態調査を実施しました。アンケート調査の結果、免疫力への関心は高く、情報を得て食生活に取り入れたい人が多いことや、飽食の時代にありながら、半数以上の方は偏りなく栄養を摂取することが難しいと感じている実態が浮き彫りになりました。

※ここでは個人の免疫機能を適正に整える力を総合的に捉え「免疫力」と表現します。

### 調査結果概要

#### 免疫力に関心がある人が約9割！ 免疫力を意識して食事をする人は約半数

- 食事を摂取する時に考えることは、「味・好み」が**1位**。「栄養バランス・健康」は**75%**で**2位**
- 「コロナ禍において免疫力に関心がある」と答えた人は**87.5%**
- 免疫を意識して食事をする人（「やや意識している」を含む）は**51.7%**
- 免疫力アップのために心がけていることは、**1位「睡眠」、2位「栄養バランス」**

#### 飽食の時代に半数以上の方は「栄養がバランスよく摂れていない」と思っている

- 栄養バランスが偏っていると感じている人（「やや偏りなく摂れていないと思う」を含む）が**58.9%**
- 栄養についての情報源は**1位「テレビ」、2位「インターネットWEBサイト」**
- 栄養についての知識や情報を実生活に取り入れられていないと感じている人が**42.3%**
- 何を食べたら栄養バランスが整えられるかがわかれば実践したいと思っている人は**93.9%**

上記の結果を受け、株式会社SL Creationsでは、一般消費者向けの健康・栄養情報啓発サイト「**HEALTH CREATIONS**」を開設（満尾クリニック院長・満尾正医師監修）。最新の科学研究情報を取り入れ、特に免疫力を中心とした健康情報を積極的に発信していくことを決定しました。

#### 調査概要

- 実施時期：2020年6月25日（木）～6月28日（日）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：成人女性（30代～50代）
- 有効回答数：1034人

<お問い合わせ先>

株式会社SL Creations

報道関係者：\_\_\_\_@\_\_\_\_

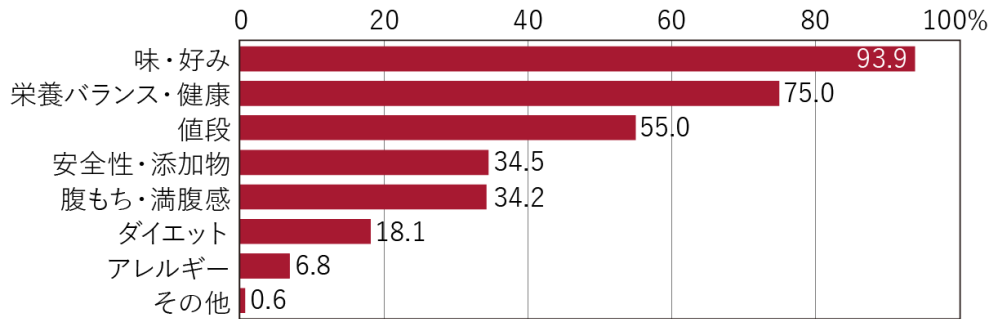
# コロナ禍において高い「免疫力」への関心

## ■ 食事のときに考えることは、1位「味・好み」、2位「栄養バランス・健康」

食べる時、あるいは食事を作るときに考えていることを聞くと、最も多かったのは「味・好み」（93.9%）、次いで「栄養バランス・健康」（75.0%）、「値段」（55.0%）という結果でした。

食べる時、あるいは、食事を作るとき、何を考えますか？（複数回答可）

(n=1034)



## ■ コロナ禍において「免疫力」に関心がある人が約9割

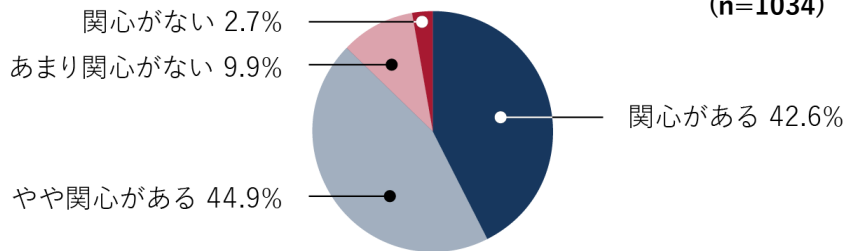
現在のようなコロナ禍において、免疫力に関心があるかを聞くと、「関心がある」（42.6%）と「やや関心がある」（44.9%）を併せて87.5%の人が関心を持っていました。

一方で、免疫力を意識して食事をした、作ったりしているかを聞くと、「意識している」（13.5%）、「やや意識している」（38.2%）と、意識している人は約半数でした。

免疫力自体への関心は高いものの、具体的な食行動や食事の変容にまで結びついている人とそうでない人に分かれる現状が浮き彫りとなりました。

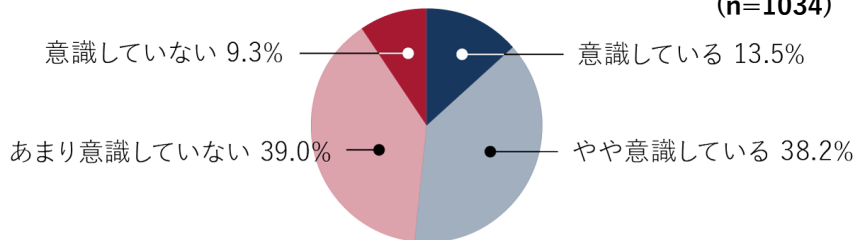
現在のようなコロナ禍において、免疫力に関心がありますか？

(n=1034)



免疫力を意識して、食事をした、食事をつくったりしていますか？

(n=1034)

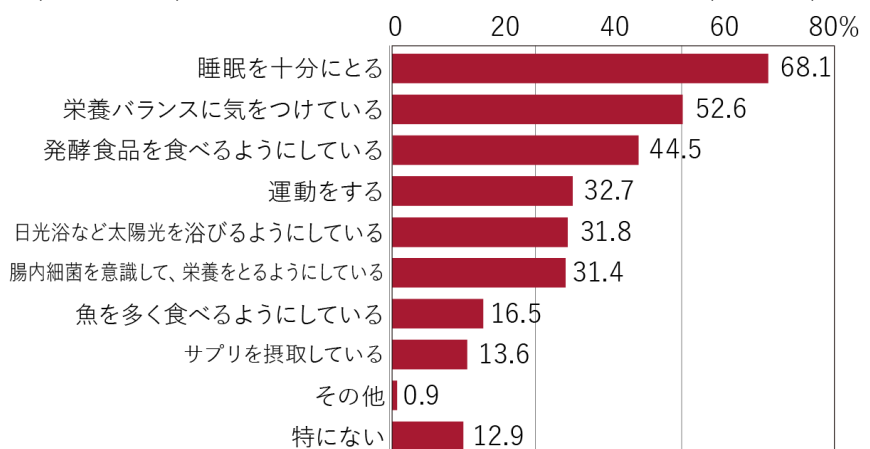


## ■ 免疫力アップのために心がけていることは「睡眠」が1位、「栄養バランス」は2位

免疫力アップのために心がけていることを聞くと、最も多かったのは「睡眠を十分にとる」（68.1%）、次いで「栄養バランスに気をつけている」（52.6%）、「発酵食品を食べるようにしている」（44.5%）という結果でした。食事では腸内細菌と発酵食品の関係が知られている一方で、「魚を多く食べるようにしている」と答えたのは16.5%で、免疫力と魚の関連はあまり知られていませんでした。

免疫力アップのために、心がけていることがあったら教えてください（いくつでも）

(n=1034)



# バランス良く栄養を摂取するのは難しい。質の高い情報が必要

## ■ 栄養バランスに関する情報がわかれば食生活に取り入れたい人がほとんど

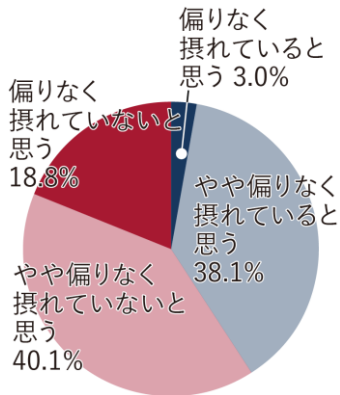
自身の栄養バランスが偏りなく摂れているかを聞くと「偏りなく摂れていないと思う」(18.8%)、「やや偏りなく摂れていないと思う」(40.1%)という結果で、バランスよく栄養を摂取するのが難しいと感じている人が約6割を占めることがわかりました。

栄養についての知識や情報源は「テレビ」(74.5%)、「インターネットWEBサイト」(59.5%)が主でした。

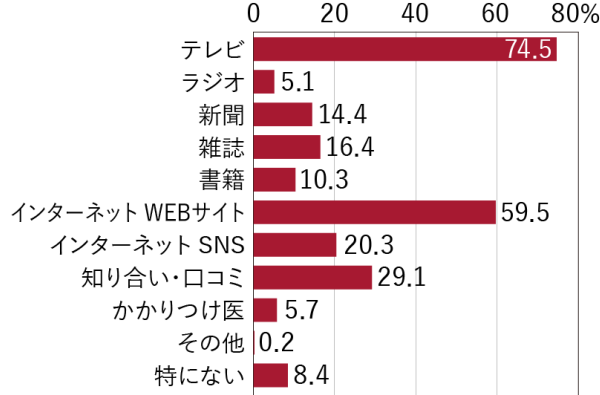
知識や情報を実生活に「取り入れている」と答えた人は、「少し取り入れている」という人を含めて57.6%と、半数以上が情報収集をしながら具体的な実践に取り組んでいることがわかりました。

一方で「何を食べたら栄養バランスが整えられるかがわかれば食生活に取り入れたい」と思っている人は「食生活に取り入れてみたい」(29.2%)、「可能な範囲で食生活に取り入れたい」(64.7%)を含めて9割以上と、わかりやすく実践しやすい質の高い情報の必要性を感じさせる結果となりました。

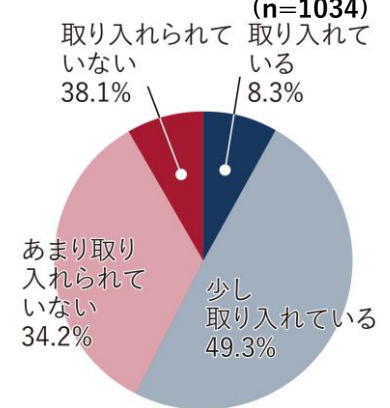
### [Q5]ご自身の栄養バランスは、偏りなく摂れていると思いますか (n=1034)



### [Q6]栄養についての知識や情報は、主にどのような媒体から得ていますか (いくつでも) (n=1034)



### [Q7]栄養についての知識や情報をもとに、実生活に取り入れることはできていますか (n=1034)



満尾 正 (みつお・ただし)  
満尾クリニック 院長

## ■ 調査結果について、WEBサイト監修を務める満尾正医師は以下のようにコメントしています。

### 【免疫力は食事によって高められます】

私たちの体には、外から侵入してきた異物やウイルスなどと闘う自己防御システム(=免疫)が備わっており、風邪からがんに至るまで、あらゆる病気に免疫が関わっています。新型コロナウイルス感染症のパンデミックによって、いっそう免疫が注目され、未知のウイルスに感染した時の転帰は本人の免疫力にかかっているということが世界中で共有されたのではないのでしょうか。ウイルスと共存するこれからの時代を健康に生き抜くために重要なのは、誰もが備えている免疫システムを正しく働かせることに尽きます。そのためには「栄養バランスのとれた食事」が極めて重要です。

### 【カロリーは過剰でも、栄養が摂れていない状況は非常に問題】

言い尽くされたようにも見えますが、「バランス良く食べる」というのはとても難しいものです。味や好みばかりを優先し、単に空腹を満たすだけの食事では、カロリーばかり過剰にとって栄養が不足する「現代型栄養失調」に陥ります。また、現代生活においては、好き嫌いなく肉も魚も野菜も食べるように心がけていたとしても、それだけでは栄養の偏りが生じやすい状況があり、非常に問題だと感じています。

免疫力を正しく働かせ、健康に生きる鍵を握るのは間違いなく食べ物です。現代の食事情を考慮したうえで、自分にとって何が不足で何が過剰なのかを知る、高い情報リテラシーが求められます。より賢く食べる知識を身につけ、実践していただきたいと思います。