

全国の40～60代男女600人に聞いた  
「疲労とアンチエイジングに関する意識調査」

いよいよ2014年も終盤！あなたの疲労度はどれくらい？

**疲労が若さを奪っている！？**

**疲労大国ニッポン、慢性的な疲労に要注意！**

**40～60代男女の過半数が**

**「常に」もしくは「しばしば」疲労を感じる」**

SBIホールディングス株式会社傘下でALA（5-アミノレブリン酸）（※1）を主成分とした健康食品、化粧品の製造・販売等を行っているSBIアラプロモ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：竹崎 泰史）は、全国40代～60代の男女600名を対象に、疲労とアンチエイジングに関する調査を実施しましたので、その結果を以下にお知らせいたします。

2014年もいよいよ終盤です。今一度自分自身の疲れに目を向けて、新年を元気に若々しく迎えましょう。

（※1）5-アミノレブリン酸（ALA）

体内のミトコンドリアで作られるアミノ酸。ヘムやシクロクロムと呼ばれるエネルギー生産に関与するタンパク質の原料となる重要な物質ですが、加齢に伴い生産性が低下することが知られています。ALAは、焼酎粕や赤ワイン、かいわれ大根等の食品にも含まれるほか、植物の葉緑体原料としても知られています。

## ■調査結果サマリー

### 慢性的な疲労の実態

- 疲労大国ニッポン。慢性的に疲労を感じている人が過半数（51.2%）。
- 疲労のため意欲も作業効率も下がるなど、約85%が悪影響
- 疲労対策のTOP3は、睡眠・休養・入浴 …でも効果はイマイチ！？

### 若々しさに対する意識

- 疲労を感じている人は、若さを感じにくい！
- 「若さ」とは？見た目よりもアクティブで快活な人！
- 40～60代男女が目指したいのは、「快活さのある若々しさ」

### 【調査概要】

アンケートタイトル : 疲労とアンチエイジングに関する意識調査  
リサーチ実施方法 : インターネットリサーチ  
リサーチ対象 : 全国の40～60代の男女600名（男性300名、女性300名）  
実施機関 : 楽天リサーチ株式会社

詳細な調査結果については次ページ以降を参照ください。

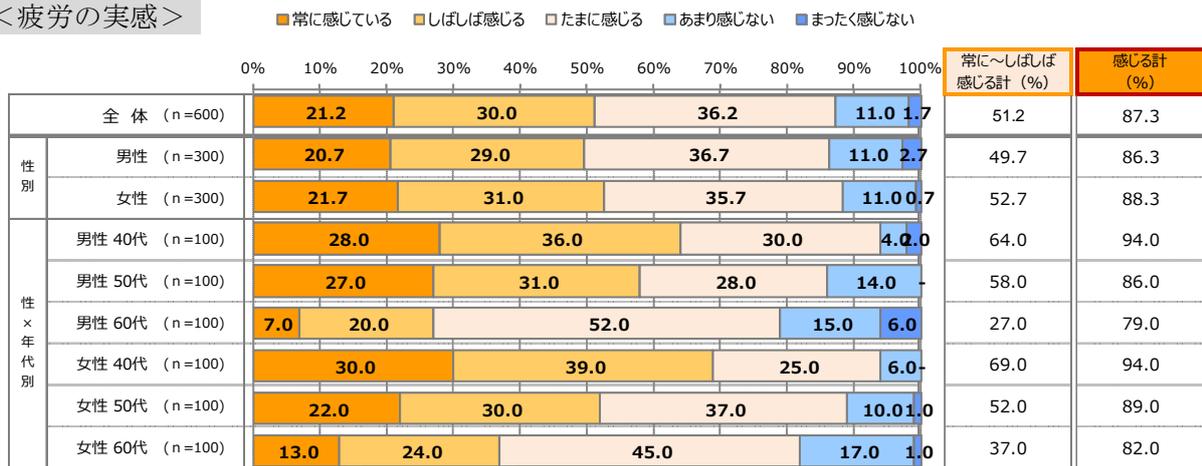
## ■慢性的な疲労の実態

### ● 疲労大国ニッポン。慢性的に疲労を感じている人が過半数。

今回の調査対象者である40代～60代の男女600人に日ごろ疲労を感じるかどうかを聞いたところ、全体の過半数（51.2%）が「常に」または「しばしば」疲労を感じると回答しており、慢性的に疲労を感じている人がとても多いことが明らかになりました。

さらに、「たまに」疲労を感じる人を加えると、実に9割近く（87.3%）の人が日々の生活の中で疲労を感じていることも分かりました。また、男女ともに60代よりも年代が低くなるにつれて、疲労を感じている人の割合は高い傾向にあることがわかりました。

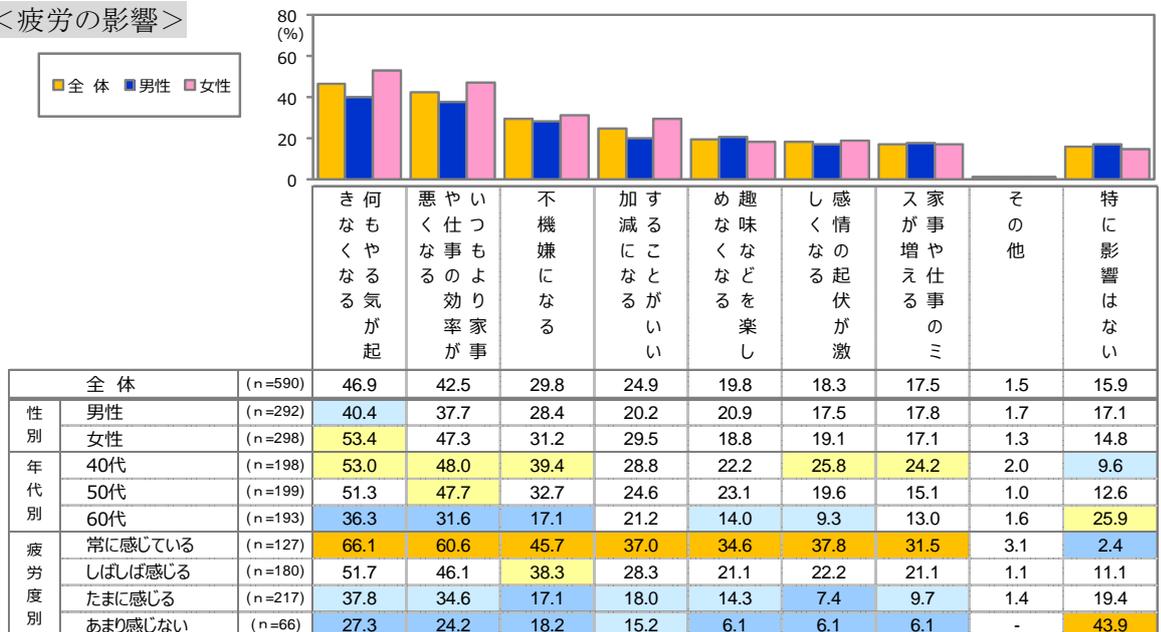
#### <疲労の実感>



### ● 疲労のため意欲も作業効率も下がるなど、約85%が悪影響

日ごろなんらかの疲労を感じていると回答した590人に疲労による影響について聞いたところ、「特に影響はない」と回答したのは15.9%で、残りの84.1%の人がなんらかの影響を感じていることがわかりました。また、疲労によって受ける影響のTOP3は「何もやる気が起きなくなる」(46.9%)、「いつもより家事や仕事の効率が悪くなる」(42.5%)、「不機嫌になる」(29.8%)で、「常に」疲労を感じている人では、すべての項目において全体よりも10%以上高い反応が見られるなど、日常生活において疲労を感じる頻度が高ければ高いほど、さまざまな形で悪影響を受けていることがわかります。

#### <疲労の影響>



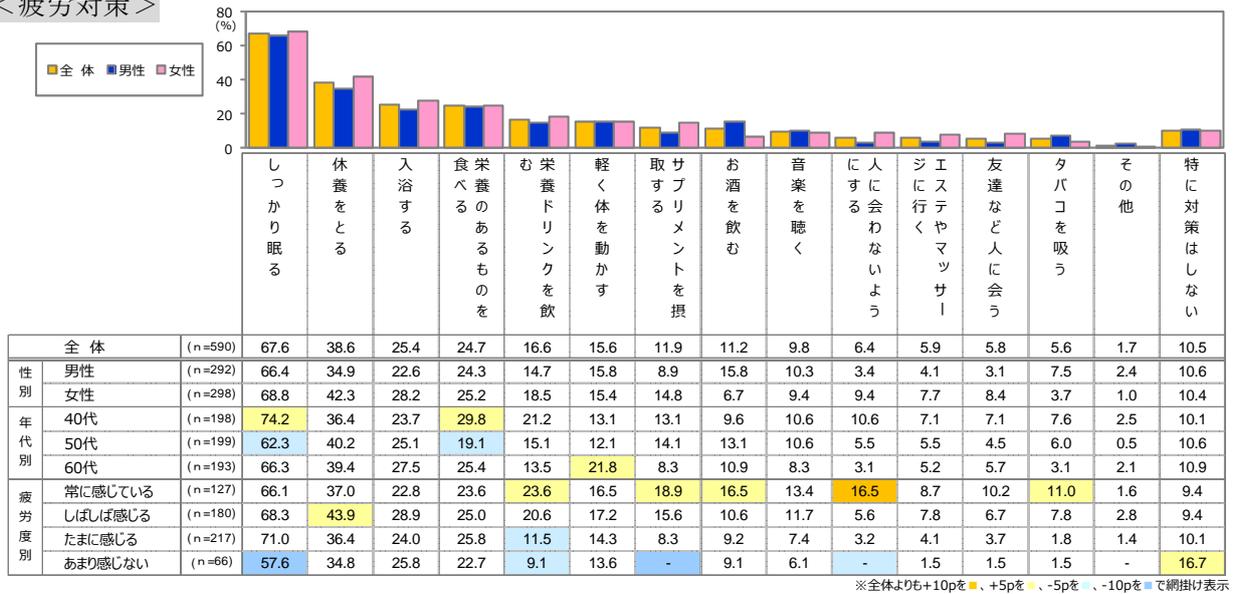
※全体よりも+10pを■、+5pを■、-5pを■、-10pを■で網掛け表示

## ●疲労対策のTOP3は、睡眠・休養・入浴 ...でも効果はイマイチ！？

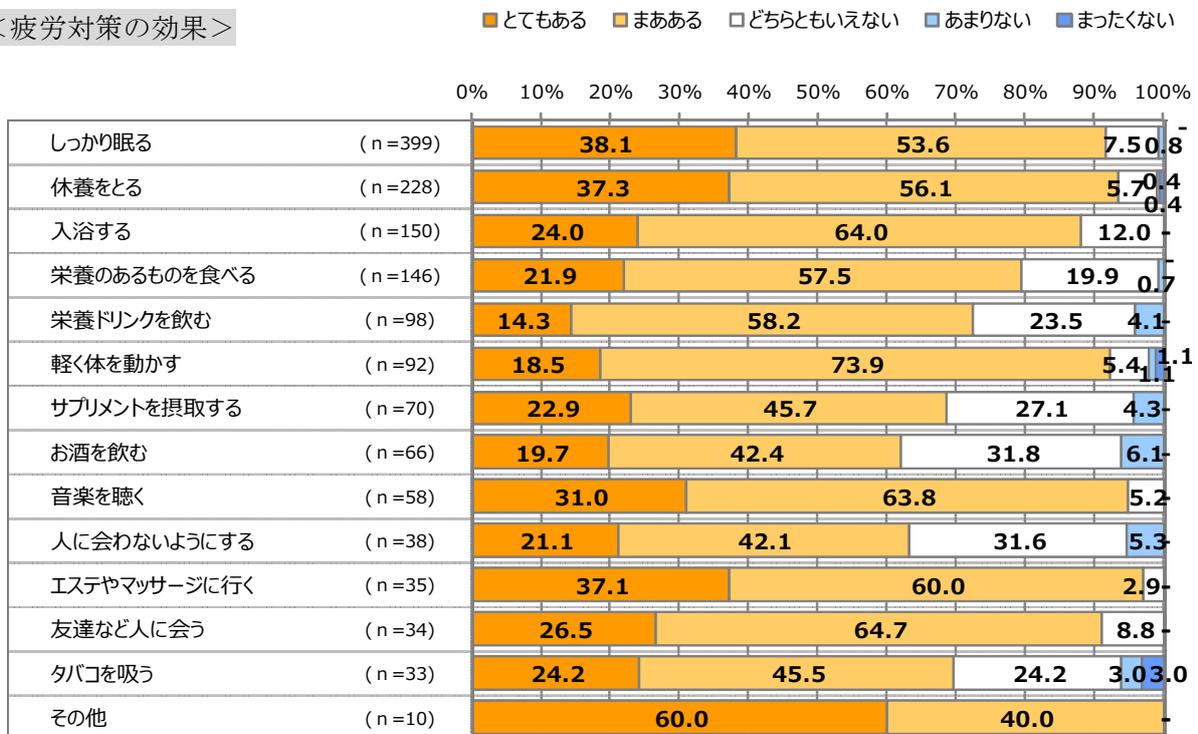
疲労を感じている人が行っている疲労対策は、「睡眠(67.6%)」、「休養(38.6%)」、「入浴(25.4%)」がTOP3でした。その他、「栄養のあるものを食べる(24.7%)」、「栄養ドリンクを飲む(16.6%)」、「軽く体を動かす(15.6%)」など、疲労を感じている人はそれを放置することなく、疲労を改善するためにあらゆる対策を行っている実態がわかりました。

しかし、それらの疲労対策について効果があるかと質問したところ、疲労対策で1位となっていた「睡眠」でさえ効果が「とてもある」と感じている人は38.1%で4割にも達していませんでした。疲労に対して、さまざまな対策を講じているものの、効果を実感出来ていない実態がわかります。

### <疲労対策>



### <疲労対策の効果>



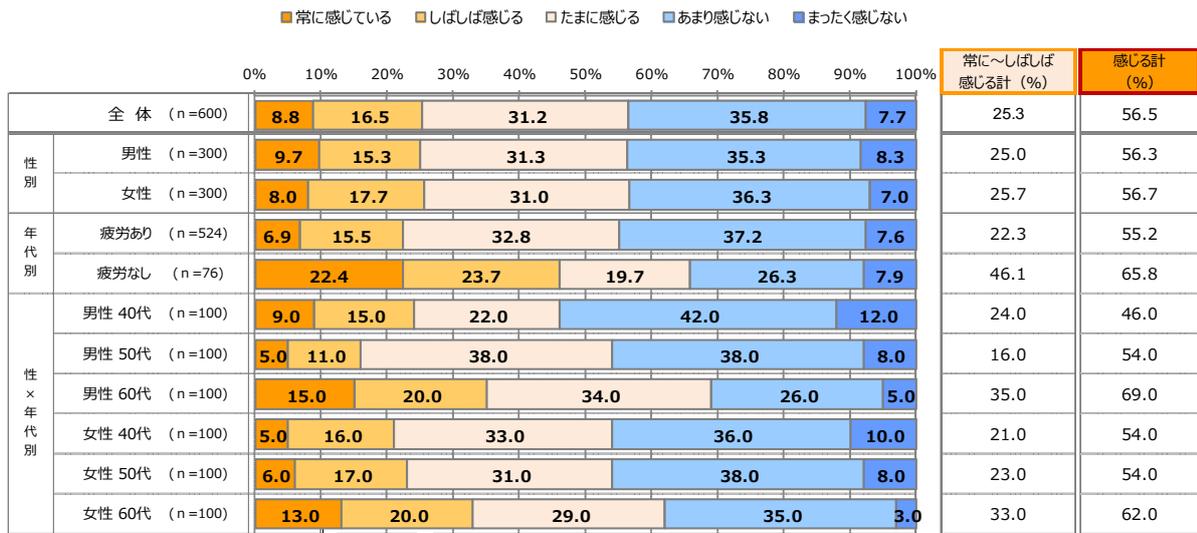
## ■若々しさに対する意識

### ●疲労を感じている人は、若さを感じにくい！

40代～60代の男女600人に自身を実年齢より若いと感じるかを聞いたところ、56.5%の人が感じる（「常に」「しばしば」「たまに」の合計）と回答しました。しかし、疲労の有無別でみると、疲労あり層は、疲労なし層と比較して、実年齢より若いと感じる割合が10ポイント低く（疲労あり層55.2%、なし層65.8%）、「常に」「しばしば」若いと感じる割合にいたっては、実に2倍以上の差が出ています（疲労あり層22.3%、なし層46.1%）。

これらのことから、疲労が若々しさを奪っている様子がうかがえます。

#### <実年齢より若いと感じること>

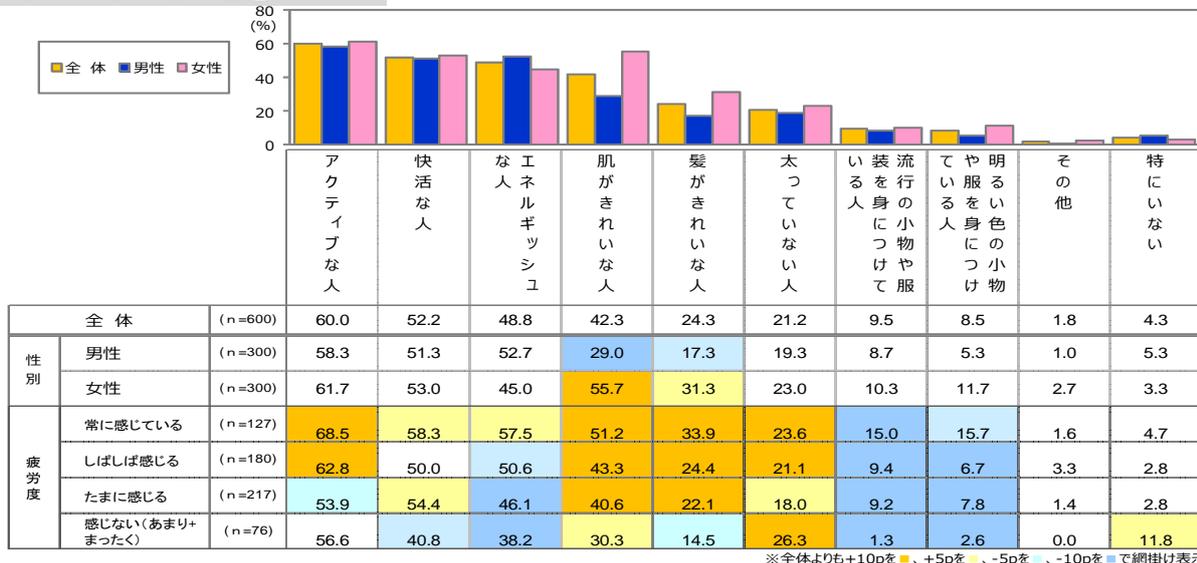


### ●「若さ」＝アクティブで快活な人！

若々しいと感じる人物像についてたずねると、「アクティブな人」(60.0%)が最も高く、続く「快活な人」(52.2%)、「エネルギッシュな人」(48.8%)が半数前後を占めました。40～60代男女は、単純な見た目の若々しさよりも、内面的な若々しさを重要視していることがわかります。

また、疲労度別では、疲労度が高い層ほど「アクティブな人」や「快活な人」、「エネルギッシュな人」により若さを感じる人が多いようです。

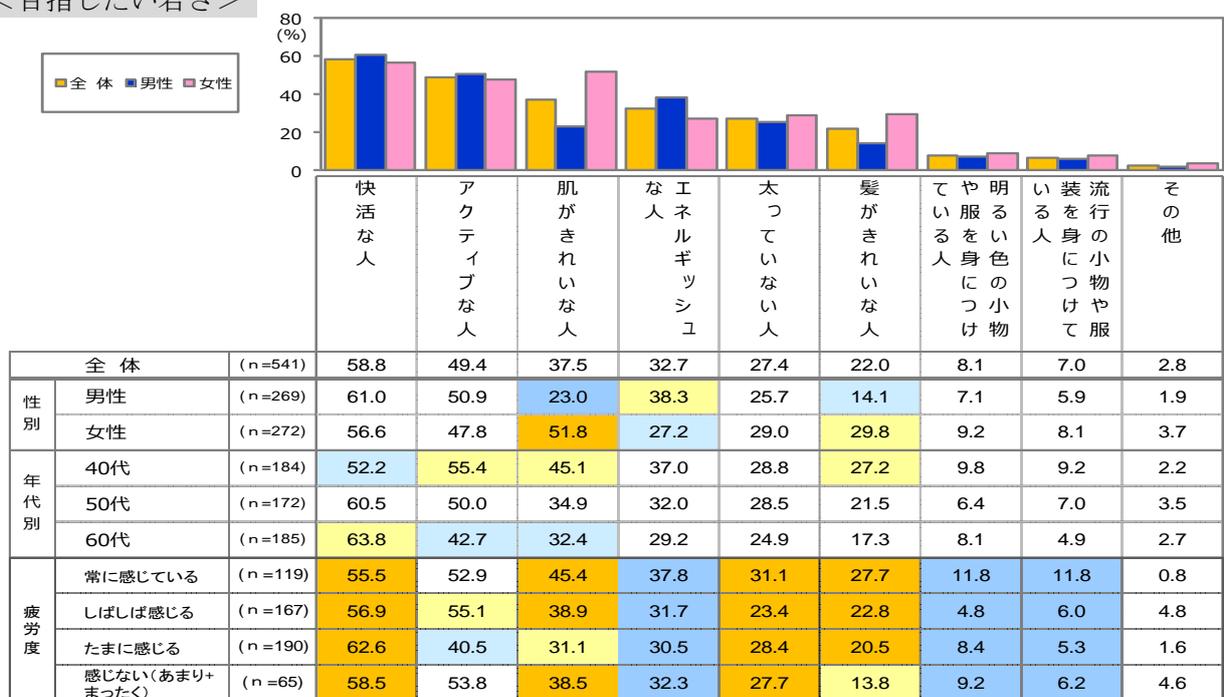
#### <若い・若々しいと感じる人>



## ●40～60代男女が目指したいのは、「快活さのある若々しさ」

自身が目指したい若さについては、「快活な人」と回答した人が全体の約6割（58.8%）で1位という結果でした。次に「アクティブな人」（49.4%）、「肌がきれいな人」（37.5%）と続き、特に男女別で比較すると、女性は「肌がきれいな人」を目指したいという人が半数を超えました（男性23.0%、女性51.8%）。一方、男性においては目指したい若さ第3位は「エネルギーシユな人」（38.3%）となっており、40代～60代の男女においては、女性は内面的な若さを重視しながらも、外見的な若さも求める傾向にあり、男性はより内面的な若さを重視する傾向にあることがうかがえます。

### <目指したい若さ>



※全体より+10pを■、+5pを■、-5pを■、-10pを■で網掛け表示

### 【会社概要】

- 会社名 SBI アラプロモ株式会社（英文表記 SBI ALApromo Co., Ltd.）
- 代表者 竹崎 泰史
- 本社所在地 〒106-6017 東京都港区六本木 1-6-1 泉ガーデンタワー17F
- URL <http://www.sbi-alapromo.co.jp/>

### 【製品に関するお問い合わせ先】

SBI アラプロモ株式会社 営業部 森田・宮本・橋本

【電話】 03-6229-0092 【FAX】 03-3224-1021

### 【本調査・本リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社電通パブリックリレーションズ 大森・野城

【電話】 03-5565-2718 【FAX】 03-3546-2017