



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2021.9.14

報道関係者 各位

## 大人の疲れケアに関する調査 2021

養命酒製造株式会社は、「大人の疲れケア」というテーマで、インターネット調査を2021年8月18日～8月19日の2日間で行い、全国の40歳～79歳の男女1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

加齢に伴う体の変化は人それぞれなので、40歳以降の大人の疲れケアでは、体の変化や疲れの原因に合わせた養生が大切です。若い頃と同じような疲れケアを実践することによって、疲れをしっかりとることができず、疲れを溜め込んでしまっているケースがあるのではないのでしょうか。養命酒製造株式会社では、大人の疲れや大人の疲れケアの実態を探りました。

### 40歳以降の疲れの実感 「若い頃と比べて疲れやすい」8割半

大人の疲れタイプ診断 体調や生活の変化で疲れタイプを分類 あなたはどのタイプ？

“胃腸機能低下タイプ”は6人に1人、“血行不良タイプ”は4人に1人、

“自律神経の乱れタイプ”は7人に1人、40代女性ではいずれのタイプも高い結果に

ほどよく体を鍛える“攻めの疲れケア”と体質に合わせて体の機能をいたわる“守りの疲れケア”のバランスを意識している？

“攻め”中心の疲れケアがおすすめの血行不良タイプでは、4人に1人が“守り”一辺倒に

元気の秘訣を教えてください！

男性芸能人1位「松岡修造さん」、女性芸能人1位「黒柳徹子さん」

#### 【大人の疲れの実態】

- ◆40歳以降の疲れの実感 「若い頃と比べて疲れやすい」8割半
- ◆「若い頃と比べて疲れがとれにくい」約8割、40代女性では約9割
- ◆「疲れを溜め込んでいる」約6割、40代女性では7割半と突出
- ◆疲れの原因は？ TOP2「運動不足」「睡眠不足」、70代男性の5割半が「運動不足」と回答
- ◆若い頃と比べて体調や生活面で感じる変化 1位「肩こり・腰痛が気になるようになった」、2位「睡眠時間が短くなった」、3位「長く寝てもすっきり起きられなくなった」
- ◆大人の疲れタイプ診断 体調や生活の変化で疲れタイプを分類 あなたはどのタイプ？  
“胃腸機能低下タイプ”は6人に1人、“血行不良タイプ”は4人に1人、  
“自律神経の乱れタイプ”は7人に1人、40代女性ではいずれのタイプも高い結果に

#### 【大人の疲れケア】

- ◆実践している疲れケア TOP3は「ウォーキング」「ストレッチ」「昼寝」
- ◆実は間違っている？ それって逆効果？  
“胃腸機能低下タイプ”の6人に1人が「スタミナ食を食べる」、  
“血行不良タイプ”の5人に1人が「一日中家でゴロゴロする」と回答
- ◆若い頃と同じ疲れケアを実践？ 「疲れケアを年齢に合わせて変えていない」7割超
- ◆疲れケアにかかる金額の平均は2,022円/月、40代男性では平均2,565円/月
- ◆ほどよく体を鍛える“攻めの疲れケア”と体質に合わせて体の機能をいたわる“守りの疲れケア”のバランスを意識している？  
“攻め”中心の疲れケアがおすすめの血行不良タイプでは、4人に1人が“守り”一辺倒に

#### 【大人の疲れとエンタメ】

- ◆元気の秘訣を教えてください！ 男性芸能人1位「松岡修造さん」、女性芸能人1位「黒柳徹子さん」
- ◆若い頃(20代・30代)と変わらない元気さに驚かされる芸能人  
男性芸能人1位「郷ひろみさん」、女性芸能人1位「吉永小百合さん」
- ◆一緒に筋トレやストレッチをしたいアスリート  
「大谷翔平さん」がダントツ、2位「羽生結弦さん」「内村航平さん」
- ◆帰宅後疲れがどっと出ていそうな昭和のアニメキャラ TOP2は「フグ田マスオ」「のび太」、  
「星飛雄馬」「松野おそ松」「バカボンのパパ」「キン肉スグル」がTOP10にランクイン

## アンケート総括

### 【大人の疲れの実態】

◆40歳以降の疲れの実感 「若い頃と比べて疲れやすい」8割半

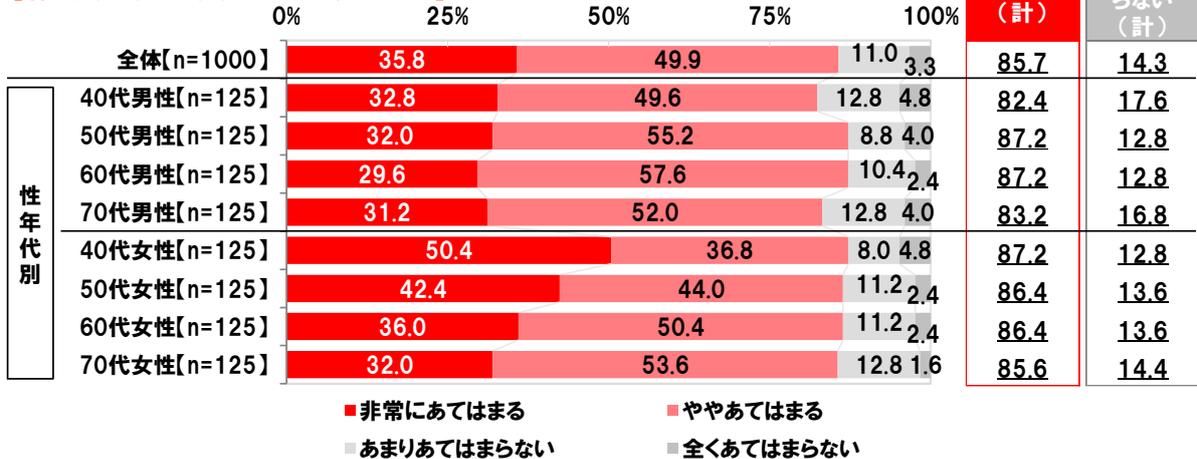
◆「若い頃と比べて疲れがとれにくい」約8割、40代女性では約9割

全国の40歳～79歳の男女1,000名（全回答者）に、疲れの実態について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、【若い頃（20代・30代）と比べて、疲れやすい】にどのくらいあてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が35.8%、「ややあてはまる」が49.9%で、合計した『あてはまる（計）』は85.7%となりました。40歳以降（40代～70代）の大多数が、20代・30代と比べて、疲労に対する耐性が弱まっているという実感を抱いているようです。

#### ◆自身にどのくらいあてはまるか [単一回答形式]

【若い頃(20代・30代)と比べて、疲れやすい】

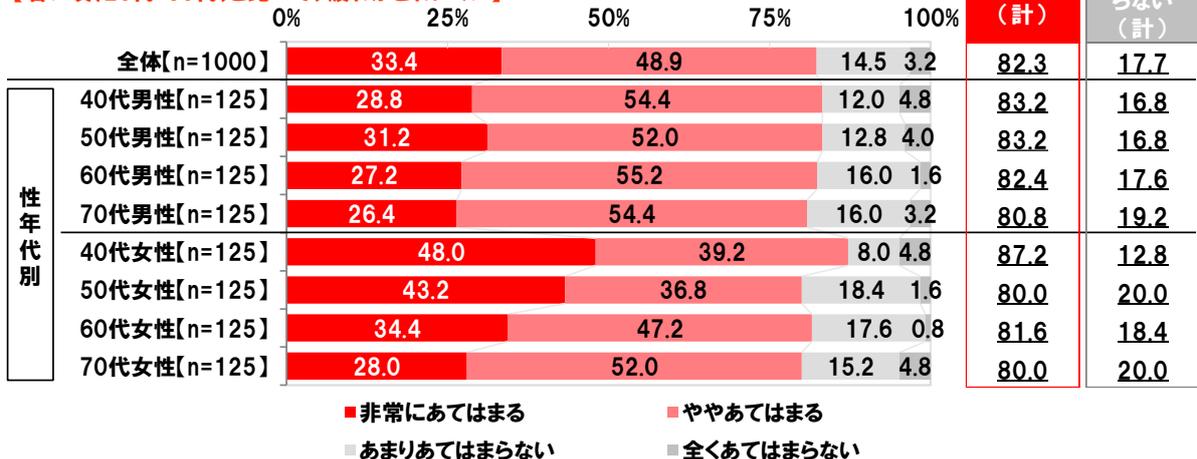


また、【若い頃（20代・30代）と比べて、疲れがとれにくい】にどのくらいあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は82.3%となりました。40歳以降の約8割が、20代・30代と比べて、疲労を解消しづらいと疲労回復力低下を感じているようです。

若い頃と比べて疲れがとれにくいと感じている人の割合は、40代女性（87.2%）が特に高くなりました。

#### ◆自身にどのくらいあてはまるか [単一回答形式]

【若い頃(20代・30代)と比べて、疲れがとれにくい】



## ◆「疲れを溜め込んでいる」約6割、40代女性では7割半と突出

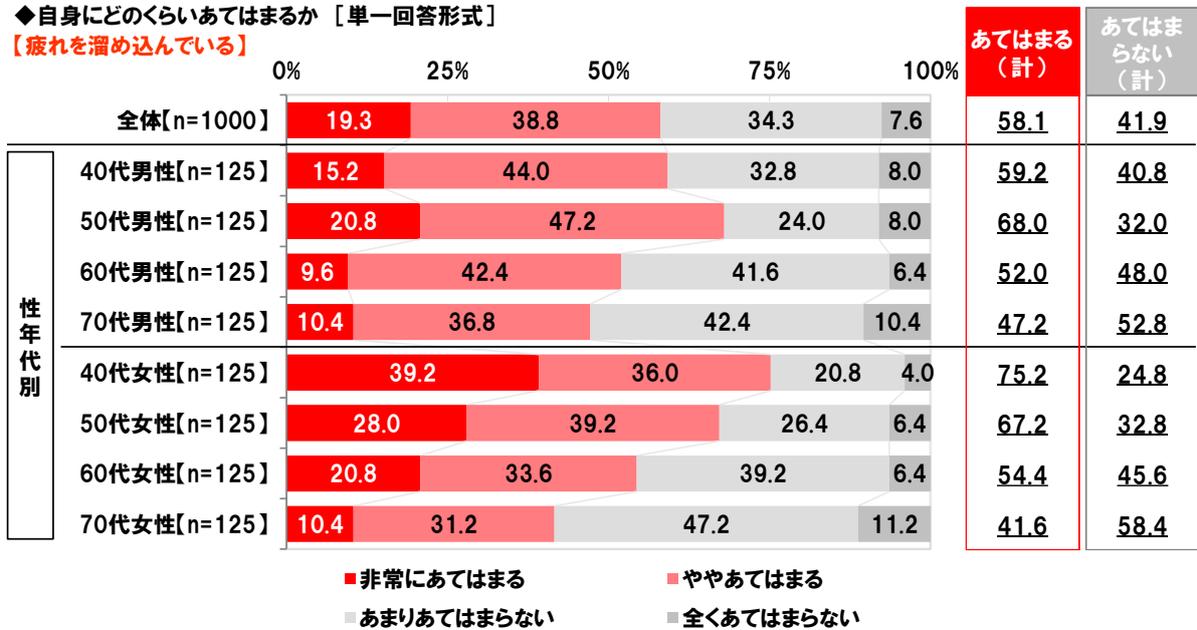
疲労の蓄積を実感している人はどのくらいいるのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、『疲れを溜め込んでいる』にどのくらいあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は58.1%となりました。疲れをしっかりとることができず、慢性的な疲労を抱えている人は多いようです。

疲れを溜め込んでいると感じている人の割合は、40代女性（75.2%）が突出して高くなりました。

### ◆自身にどのくらいあてはまるか [単一回答形式]

【疲れを溜め込んでいる】



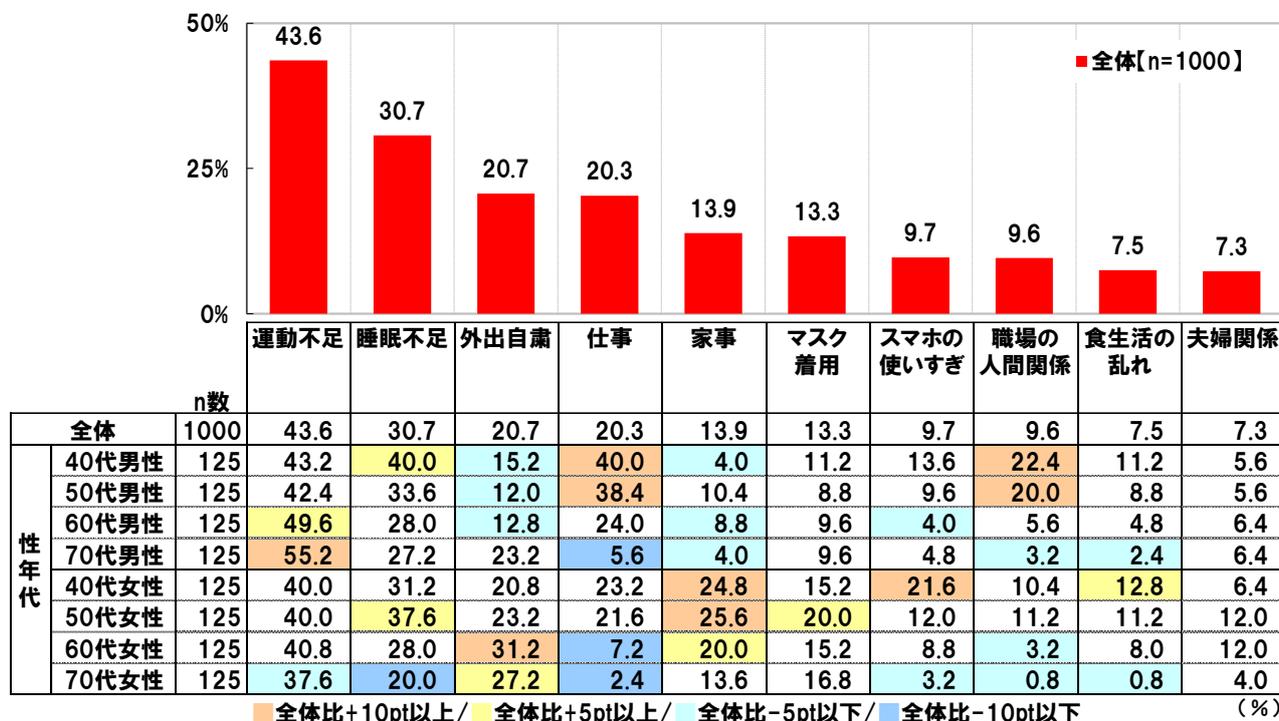
## ◆疲れの原因は？ TOP2「運動不足」「睡眠不足」、70代男性の5割半が「運動不足」と回答

では、どのようなことが疲れの原因となっているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、疲れの原因になっていると思うものを聞いたところ、「運動不足」（43.6%）が最も高くなりました。緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の実施継続の影響を受けて、外出の頻度や体を動かす機会が大幅に減り、血行不良やストレス蓄積などに悩む人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「睡眠不足」（30.7%）、「外出自粛」（20.7%）、「仕事」（20.3%）、「家事」（13.9%）でした。

性年代別にみると、40代男性・50代男性では「仕事」（40代男性40.0%、50代男性38.4%）と「職場の人間関係」（40代男性22.4%、50代男性20.0%）が全体と比べて高くなりました。また、70代男性では「運動不足」（55.2%）、40代女性では「家事」（24.8%）や「スマホの使いすぎ」（21.6%）、50代女性では「家事」（25.6%）、60代女性では「外出自粛」（31.2%）が全体と比べて高くなりました。

◆疲れの原因になっていると思うもの〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋

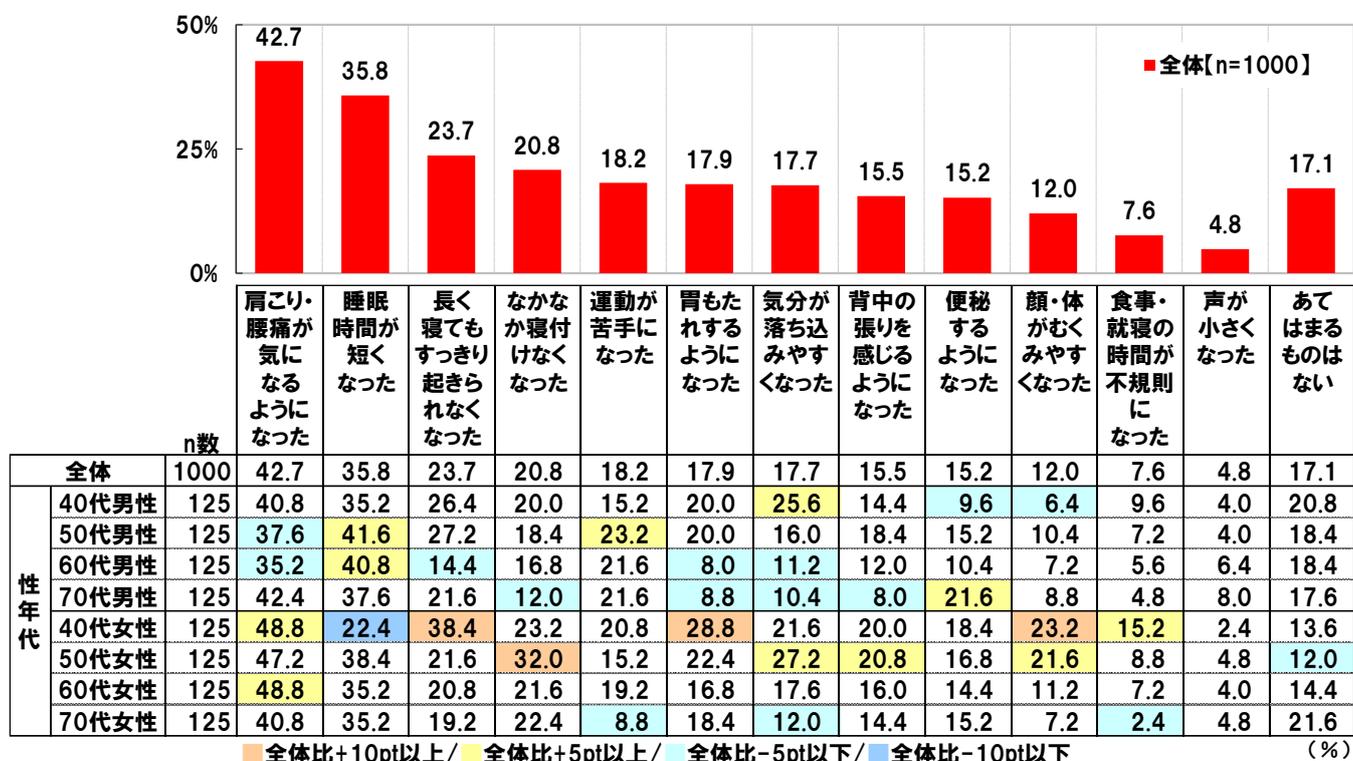


◆若い頃と比べて体調や生活面で感じる変化 1位「肩こり・腰痛が気になるようになった」、2位「睡眠時間が短くなった」、3位「長く寝てもすっきり起きられなくなった」

次に、全回答者（1,000名）に、若い頃（20代・30代）と比べて、体調や生活にどのような変化を感じるか聞いたところ、「肩こり・腰痛が気になるようになった」（42.7%）が最も高くなり、次いで、「睡眠時間が短くなった」（35.8%）、「長く寝てもすっきり起きられなくなった」（23.7%）、「なかなか寝付けなくなった」（20.8%）となりました。肩こり・腰痛といった体の不調、睡眠に関する悩みを感じるようになった人が多いようです。そのほか、「胃もたれするようになった」（17.9%）や「便秘するようになった」（15.2%）など消化器系の不調を感じるようになった人がみられました。

性年代別にみると、40代女性では「長く寝てもすっきり起きられなくなった」（38.4%）や「胃もたれするようになった」（28.8%）、「顔・体がむくみやすくなった」（23.2%）、50代女性では「なかなか寝付けなくなった」（32.0%）が全体と比べて高くなりました。

◆若い頃(20代・30代)と比べて、体調や生活にどのような変化を感じるか〔複数回答形式〕



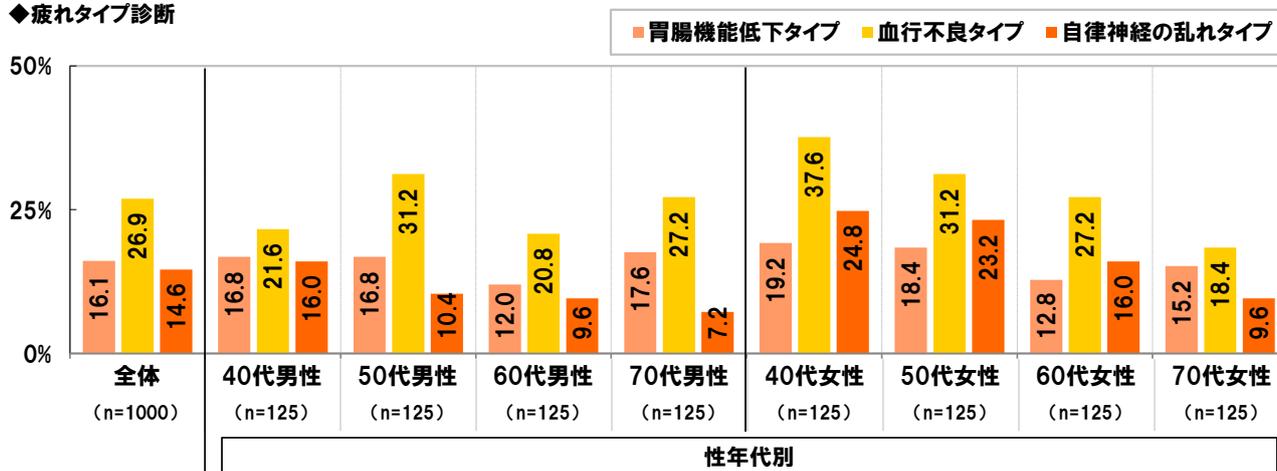
◆**大人の疲れタイプ診断 体調や生活の変化で疲れタイプを分類 あなたはどのタイプ？**  
**“胃腸機能低下タイプ”は6人に1人、“血行不良タイプ”は4人に1人、**  
**“自律神経の乱れタイプ”は7人に1人、40代女性ではいずれのタイプも高い結果に**

体調や生活の変化の実感によって、疲れタイプを3つ（「胃腸機能低下タイプ」・「血行不良タイプ」・「自律神経の乱れタイプ」）に分類しました。

それぞれの疲れタイプにあてはまる割合は、加齢による胃腸機能の低下が原因で疲れやすい状態にある「胃腸機能低下タイプ」では16.1%、血液やリンパ液の流れが滞り栄養が体全体に行き届いていない状態にある「血行不良タイプ」では26.9%、自律神経のバランスの乱れが原因でONとOFFのメリハリをつけられず疲れている状態にある「自律神経の乱れタイプ」では14.6%となりました。

性年代別にみると、40代女性では「胃腸機能低下タイプ」が19.2%、「血行不良タイプ」が37.6%、「自律神経の乱れタイプ」が24.8%と、いずれのタイプにおいても最も高くなりました。

◆**疲れタイプ診断**



【**体調や生活の変化**】

胃もたれするようになった  
便秘するようになった  
睡眠時間が短くなった  
声が小さくなった

2つ以上選択



【**疲れタイプ**】

胃腸機能低下タイプ

顔・体がむくみやすくなった  
肩こり・腰痛が気になるようになった  
長く寝てもすっきり起きられなくなった  
運動が苦手になった

2つ以上選択



血行不良タイプ

気分が落ち込みやすくなった  
なかなか寝付けなくなった  
背中への張りを感じるようになった  
食事・就寝の時間が不規則になった

2つ以上選択



自律神経の乱れタイプ

【大人の疲れケア】

◆実践している疲れケア TOP3は「ウォーキング」「ストレッチ」「昼寝」

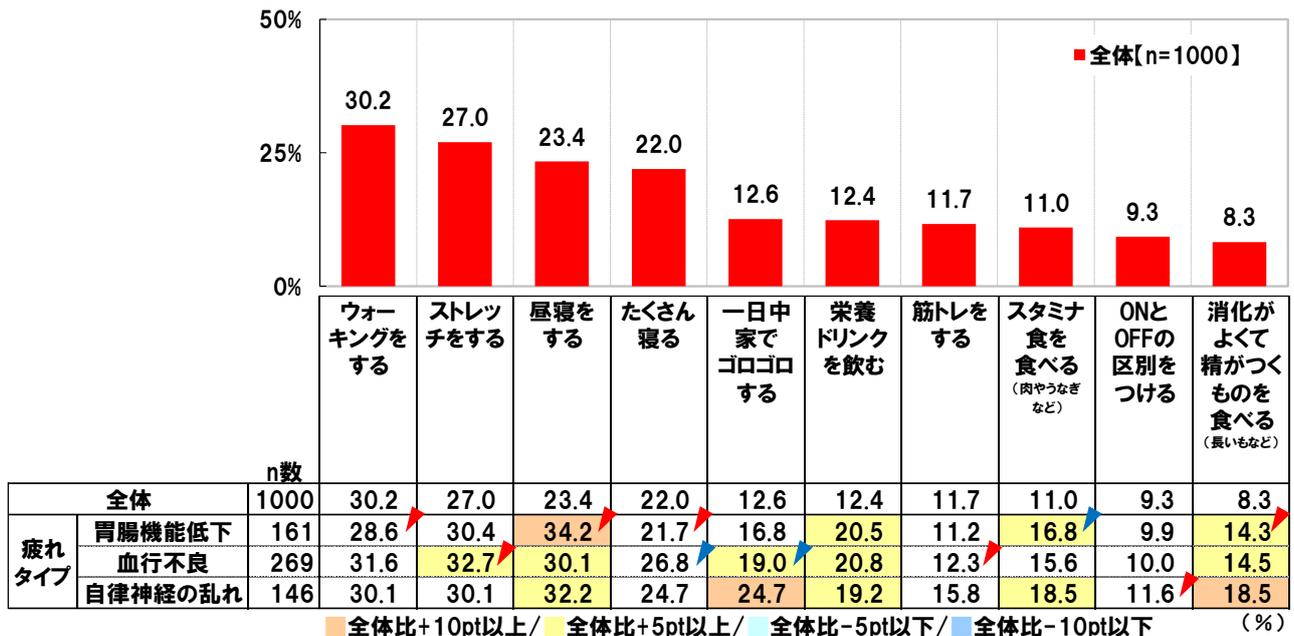
◆実は間違っている？ それって逆効果？

“胃腸機能低下タイプ”の6人に1人が「スタミナ食を食べる」、  
“血行不良タイプ”の5人に1人が「一日中家でゴロゴロする」と回答

全回答者（1,000名）に、疲れケアとして行っているものを聞いたところ、「ウォーキングをする」（30.2%）が最も高くなり、次いで、「ストレッチをする」（27.0%）、「昼寝をする」（23.4%）、「たくさん寝る」（22.0%）、「一日中家でゴロゴロする」（12.6%）となりました。ウォーキングやストレッチといった体を鍛える疲れケアや、昼寝やたっぷり睡眠をとるといった体をいたわる疲れケアを行っている人が多いようです。

疲れタイプ別に、効果的ではない疲れケアを実践している割合をみると、胃腸機能低下タイプでは「スタミナ食を食べる（肉やうなぎなど）」が16.8%となりました。加齢に伴い胃腸の機能が弱くなると、若い頃のように元気をつけようとスタミナ食を食べることは逆効果を招くことがあります。また、血行不良タイプでは「たくさん寝る」が26.8%、「一日中家でゴロゴロする」が19.0%となりました。血液やリンパ液の流れが滞っていると、栄養が体全体に行き届かず、睡眠をたくさんとったり家でゴロゴロしたりしても、疲労回復につながらないことがあります。体の巡りが滞っている人には、全身をこまめに動かすなど、血行やリンパの流れを促進するケアがおすすめです。

◆疲れケアとして行っているもの【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



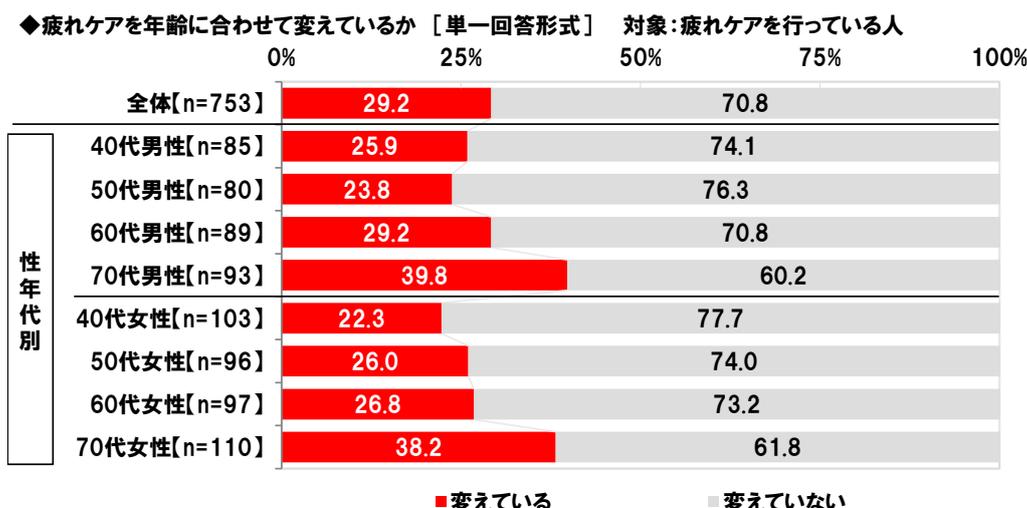
▶…[疲れタイプ別]効果的な疲れケア ▶…[疲れタイプ別]効果的ではない疲れケア

◆若い頃と同じ疲れケアを実践？ 「疲れケアを年齢に合わせて変えていない」7割超  
 ◆疲れケアにかかる金額の平均は2,022円/月、40代男性では平均2,565円/月

疲れケアを行っている人（753名）に、疲れケアの変化や疲れケアにかかる金額について質問しました。

まず、疲れケアを年齢に合わせて変えているか聞いたところ、「変えている」は29.2%、「変えていない」は70.8%となりました。加齢に伴い体に変化するため、効果的な疲れケアも年齢とともに変化しますが、大半の人は年齢に合わせた疲れケアを心掛けることなく、若い頃と同じような疲れケアを実践しているようです。

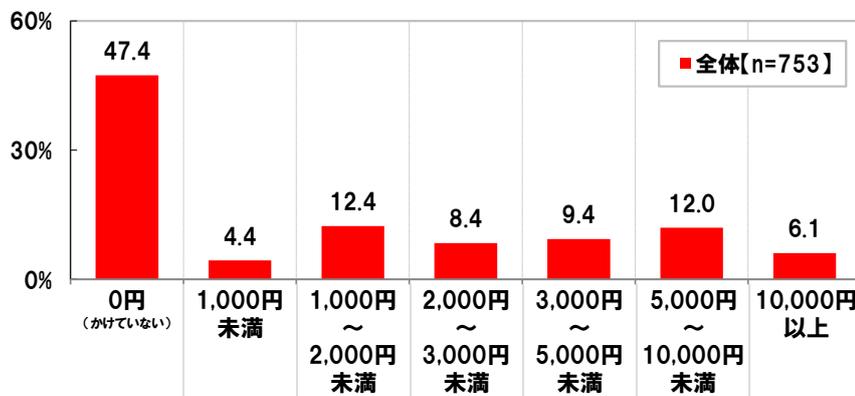
疲れケアを年齢に合わせて変えている人の割合は、男女とも70代（男性39.8%、女性38.2%）が高くなりました。



また、疲れケアのために、1ヶ月にいくらかかけているか聞いたところ、「0円（かけていない）」（47.4%）に最も多くの回答が集まったほか、「1,000円～2,000円未満」（12.4%）や「5,000円～10,000円未満」（12.0%）にも回答が集まり、平均は2,022円でした。

疲れケアのために1ヶ月にかけている金額の平均は、40代男性（2,565円）が最も高く、50代女性（1,368円）が最も低くなりました。

◆疲れケアのために、1ヶ月にいくらかかけているか [数値入力形式] 対象:疲れケアを行っている人



◆疲れケアのために、1ヶ月にかけている金額の平均 対象:疲れケアを行っている人

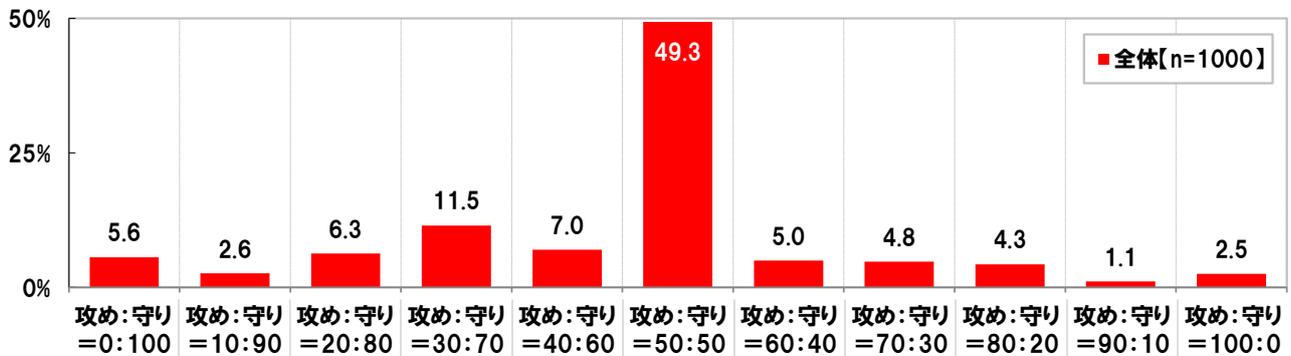
性別	年代	平均金額 (円)
全体	n=753	2,022円
男性	40代	2,565円
	50代	1,929円
	60代	1,799円
	70代	2,299円
女性	40代	1,971円
	50代	1,368円
	60代	2,140円
	70代	2,132円

◆**ほどよく体を鍛える“攻めの疲れケア”と  
体質に合わせて体の機能をいたわる“守りの疲れケア”のバランスを意識している？**  
“攻め”中心の疲れケアがおすすめの血行不良タイプでは、4人に1人が“守り”一辺倒に

疲れケアは、ほどよく体を鍛える“攻めの疲れケア”、体質に合わせて体の機能をいたわる“守りの疲れケア”の2つに分けることができます。40歳以降の大人の疲れケアでは、加齢に伴う体の変化を把握し、疲れの原因に合わせて、“攻めの疲れケア”と“守りの疲れケア”のバランスを意識することが大切です。

全回答者（1,000名）に、“攻めの疲れケア”と“守りの疲れケア”のバランスについて聞いたところ、【自身にとって理想的だと思う疲れケアのバランス】では「攻めの疲れケア：守りの疲れケア=50：50」（49.3%）が突出して高くなりました。

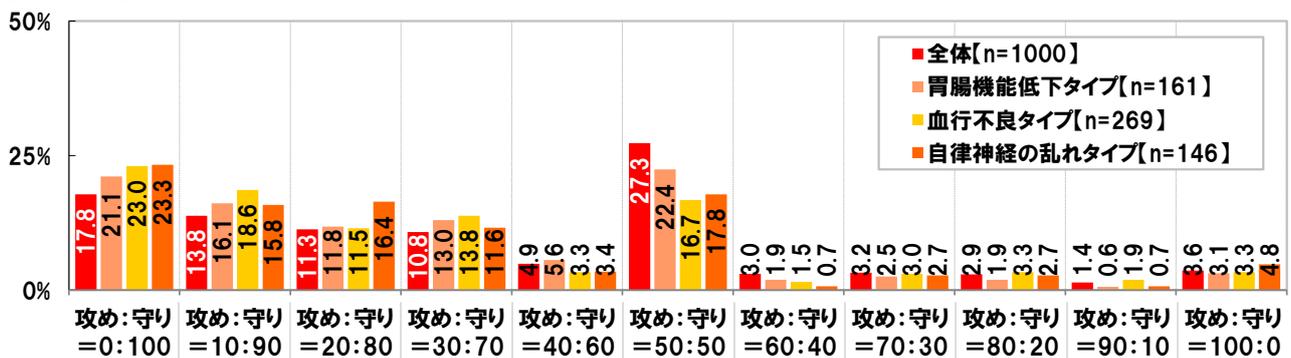
◆“攻めの疲れケア”と“守りの疲れケア”のバランス [単一回答形式]  
【自身にとって理想的だと思う疲れケアのバランス】



【自身が実際に行っている疲れケアのバランス】では「攻めの疲れケア：守りの疲れケア=50：50」が27.3%となり、【自身にとって理想的だと思う疲れケアのバランス】（49.3%）と比べると22.0ポイント低くなりました。

胃腸機能低下タイプには“守り”を中心に胃腸をいたわる疲れケア、血行不良タイプには“攻め”を中心に体の巡りをよくする疲れケア、自律神経の乱れタイプには“攻め”と“守り”を日常生活の状況に合わせてバランスよく実施する疲れケアが、おすすめの養生となります。しかし実際には、血行不良タイプと自律神経の乱れタイプでは「攻めの疲れケア：守りの疲れケア=0：100」（順に23.0%、23.3%）が最も高くなり、“守りの疲れケア”に徹している、“守り”一辺倒の人が多くなりました。

◆“攻めの疲れケア”と“守りの疲れケア”のバランス [単一回答形式]  
【自身が実際に行っている疲れケアのバランス】



【大人の疲れとエンタメ】

◆元気の秘訣を教えてください！

男性芸能人1位「松岡修造さん」、女性芸能人1位「黒柳徹子さん」

◆若い頃（20代・30代）と変わらない元気さに驚かされる芸能人

男性芸能人1位「郷ひろみさん」、女性芸能人1位「吉永小百合さん」

最後に、“元気の秘訣”や“攻めの疲れケア”、“帰宅後の疲れ”などをテーマに、イメージに合う有名人・アニメキャラについて質問しました。

全回答者（1,000名）に、元気の秘訣を教えてください芸能人を聞いたところ、男性芸能人ではチャレンジするアスリートを熱烈に応援する姿が印象的な「松岡修造さん」が1位となり、2位「明石家さんまさん」、3位「加山雄三さん」となりました。

他方、女性芸能人では長年にわたり女優や司会者、作家、ユニセフ親善大使として活躍している「黒柳徹子さん」が1位となり、2位「吉永小百合さん」「草笛光子さん」となりました。

◆元気の秘訣を教えてください芸能人【自由回答形式】※各上位10位までを抜粋  
全体[n=1000]

男性芸能人			女性芸能人		
順位	名前	票数	順位	名前	票数
1位	松岡修造	78	1位	黒柳徹子	28
2位	明石家さんま	77	2位	吉永小百合	15
3位	加山雄三	32		草笛光子	15
4位	タモリ	22	4位	デヴィ・スカルノ	11
5位	武井壮	17	5位	フワちゃん	9
6位	所ジョージ	16		天海祐希	9
7位	郷ひろみ	11	7位	綾瀬はるか	7
8位	なかやまきんに君	9	8位	大地真央	5
9位	高田純次	7	9位	平野レミ	4
	出川哲朗	7		米倉涼子	4

また、若い頃（20代・30代）と変わらない元気さに驚かされる芸能人を聞いたところ、男性芸能人ではキレ抜群のダンスパフォーマンスや、ポップスからバラードまで歌いこなす安定感の高い歌唱力でファンを魅了し続ける「郷ひろみさん」が1位となり、2位「明石家さんまさん」、3位「加山雄三さん」となりました。

他方、女性芸能人では卓越した演技力や抜群の存在感で活躍し続ける日本を代表する女優「吉永小百合さん」が1位となり、2位「大地真央さん」、3位「石田ゆり子さん」となりました。

◆若い頃（20代・30代）と変わらない元気さに驚かされる芸能人  
【自由回答形式】※各上位10位までを抜粋  
全体[n=1000]

男性芸能人			女性芸能人		
順位	名前	票数	順位	名前	票数
1位	郷ひろみ	71	1位	吉永小百合	18
2位	明石家さんま	69	2位	大地真央	11
3位	加山雄三	38	3位	石田ゆり子	10
4位	松岡修造	32	4位	草笛光子	8
5位	所ジョージ	14	5位	黒柳徹子	7
	木村拓哉	14		黒木瞳	6
7位	東山紀之	11	6位	米倉涼子	6
8位	武井壮	10		由美かおる	6
9位	高田純次	8	9位	久本雅美 / 天海祐希 / 前田美波里	
10位	高橋英樹	7			

◆一緒に筋トレやストレッチをしたいアスリート

「大谷翔平さん」がダントツ、2位「羽生結弦さん」「内村航平さん」

◆帰宅後疲れがどっと出ていそうな昭和のアニメキャラ TOP2は「フグ田マスオ」「のび太」、  
「星飛雄馬」「松野おそ松」「バカボンのパパ」「キン肉スグル」がTOP10にランクイン

攻めの疲れケアのため、一緒に筋トレやストレッチをしたいアスリートを聞いたところ、メジャーリーグの舞台で次々と快挙を達成している「大谷翔平さん」がダントツ、2位「羽生結弦さん」「内村航平さん」、4位「三浦知良さん」、5位「錦織圭さん」となりました。

◆攻めの疲れケアのため、一緒に筋トレやストレッチをしたいアスリート

[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	アスリート	名
1位	大谷翔平	34
2位	羽生結弦	13
	内村航平	13
4位	三浦知良	10
5位	錦織圭	7
	伊藤美誠	6
6位	水谷隼	6
	大坂なおみ	6
	池江璃花子	5
10位	石川佳純 / 長友佑都	4

また、帰宅後疲れがどっと出ていそうな昭和のアニメキャラを聞いたところ、1位「フグ田マスオ(サザエさん)」、2位「野比のび太(ドラえもん)」、3位「ドラえもん(ドラえもん)」「フグ田サザエ(サザエさん)」、5位「星飛雄馬(巨人の星)」となりました。TOP10には、「松野おそ松(おそ松くん)」(6位)、「バカボンのパパ(天才バカボン)」(7位)、「キン肉スグル(キン肉マン)」(8位)などもランクインしました。

◆帰宅後疲れがどっと出ていそうな昭和のアニメキャラ

[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	アニメキャラ	名
1位	フグ田マスオ(サザエさん)	39
2位	野比のび太(ドラえもん)	36
3位	ドラえもん(ドラえもん)	29
	フグ田サザエ(サザエさん)	29
5位	星飛雄馬(巨人の星)	22
6位	松野おそ松(おそ松くん)	20
7位	バカボンのパパ(天才バカボン)	16
8位	キン肉スグル(キン肉マン)	12
9位	イヤミ(おそ松くん)	11
	磯野波平(サザエさん)	11

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 大人の疲れケアに関する調査2021
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
全国の40歳～79歳の男女
- ◆調査期間 : 2021年8月18日～8月19日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル  
(有効回答から、性別・世代が均等になるように1,000サンプルを抽出)

	40代	50代	60代	70代
男性	125s	125s	125s	125s
女性	125s	125s	125s	125s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太朗  
設立 : 大正 12 (1923) 年 6 月 20 日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。