

## 約2人に1人が、春の季節の変わり目に“なんとなく不調”を実感

食事療法を専門とする医師・石原氏は、  
「食を通じた免疫対策」を「食事」「運動」「睡眠」に次ぐ第4の柱とし、体の内側から元気になることを提案

キリンホールディングス株式会社（社長 磯崎功典）は、全国の30～60代の男女1,000名に「体調管理に関する調査<sup>※1</sup>」を2023年2月10日（金）～2月14日（火）にかけて実施しました。調査の結果、季節の変わり目には、気圧の変化や気温の寒暖差などによる自律神経の乱れ、新しい環境に慣れずストレスを感じやすいなどの環境変化が理由で不調を感じている人が、約2人に1人（44.8%）いることが分かりました。

本リリースでは、食事療法を専門とし、「免疫対策」にも精通する医師の石原新菜氏に、季節の変わり目に起こる体調不良を“なんとなく不調”<sup>※2</sup>と定義いただき、対策の鍵を教えてくださいました。

※1 調査概要

調査対象：30～60代／全国／男女／1,000名

調査方法：インターネットアンケート調査

調査期間：2023年2月10日（金）～2月14日（火）

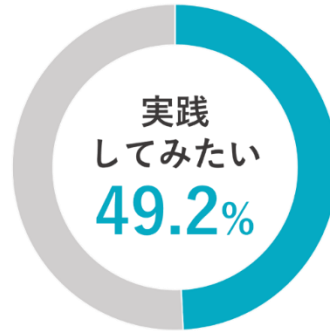
Q.3～4月の春の時期は、  
“なんとなく不調だ”と思うことは多くなりますか。

Q.「免疫ケア」（免疫力の維持・向上のための行動）を  
実践してみたいと思いますか。

約2人に1人（44.8%）  
“なんとなく不調”を感じている



n=1,000



n=1,000

### 「体調管理に関する調査」サマリー

#### 1、約2人に1人が春の季節の変わり目に“なんとなく不調”を実感

- 調査対象者のうち、約2人に1人（44.8%）が3～4月の春の季節の変わり目に“なんとなく不調”を感じている。
- そのうち、74.1%が「他の時期と比べて健康管理が難しい」、67.0%が「仕事の環境の変化でストレスを感じる」、53.8%が「環境の変化や忙しさを良質な睡眠を取れない機会が増える」と回答。

#### 2、“なんとなく不調”を感じる約9割以上が、「食事」「運動」「睡眠」いずれかの継続に課題あり

- 3～4月の季節の変わり目に“なんとなく不調”を感じると回答した人の9割以上（90.2%）が「栄養バランスの取れた食事」「運動」「良質な睡眠」のいずれかが継続的に行っていない。
- 項目別で見ると、「栄養バランスの取れた食事」は56.4%、「運動」は67.3%、「良質な睡眠」は76.4%の人が継続的に行っていないと回答。“なんとなく不調”を感じるという人の多くが体調管理に重要な「食事」「睡眠」「運動」で課題を抱えている。

#### 3、全体の約半数が「免疫ケア」に前向きな反応。一方で実践できている人は少ない傾向に

- 全体の65.9%が「持続的に健康管理を続けるのは難しい」と考えつつも、67.5%が「もっと手軽に健康管理ができるなら続けたい」と回答。
- 全体の約半数（49.2%）が「免疫ケアを実践してみたい」と前向きな回答をするも、石原医師によると実際に実践できている人は少ない傾向であることが明らかに。

#### ※2 “なんとなく不調”とは

気圧の変化や気温の寒暖差などによる自律神経の乱れ、新しい環境に慣れずストレスを感じやすいなどの環境の変化が理由で免疫低下が引き起こされる、体がだるい、頭が痛い、眠れないといった心身のコンディション不良のこと。

（医師／石原 新菜）

## 調査詳細

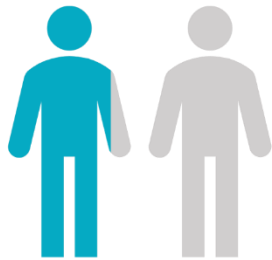
### 1 : 約 2 人に 1 人が春の季節の変わり目に“なんとなく不調”を実感

まず、「3～4 月の“なんとなく不調”の有無」や「3～4 月の生活習慣やストレス・睡眠」について尋ねたところ、全体の約 2 人に 1 人（44.8%）が 3～4 月の春の季節の変わり目に“なんとなく不調”を感じていることが分かりました。さらに“なんとなく不調”を感じると回答した人のうち、74.1%が「他の時期と比べて健康管理が難しい」、67.0%が「仕事の環境の変化でストレスを感じる」、53.8%が「環境の変化や忙しさで良質な睡眠を取れない機会が増える」と回答しました。

Q.3～4月の春の時期は、“なんとなく不調だ”と思うことは多くなりますか。

3～4月の春の時期に感じること

約2人に1人（44.8%）  
“なんとなく不調”を感じている



n=1,000



他の時期と比べて健康管理が難しい

74.1%



仕事の環境の変化でストレスを感じる

67.0%



環境の変化や忙しさで  
良質な睡眠を取れない機会が増える

53.8%

n=448

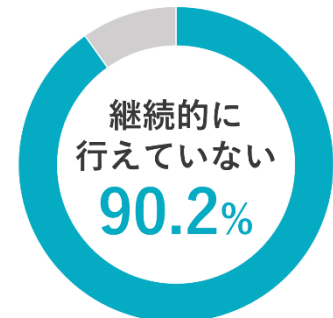
### 2 : “なんとなく不調”を感じる約 9 割以上が、「食事」「運動」「睡眠」いずれかの継続に課題あり

次に、3～4 月の季節の変わり目に“なんとなく不調”を感じると回答した人に「現在の生活習慣」について尋ねたところ、9 割以上（90.2%）が「栄養バランスの取れた食事」「運動」「良質な睡眠」のいずれかが継続的に行えていないことが分かりました。

Q.「栄養バランスの取れた食事」「運動」「良質な睡眠」のいずれかの継続の有無について教えてください。

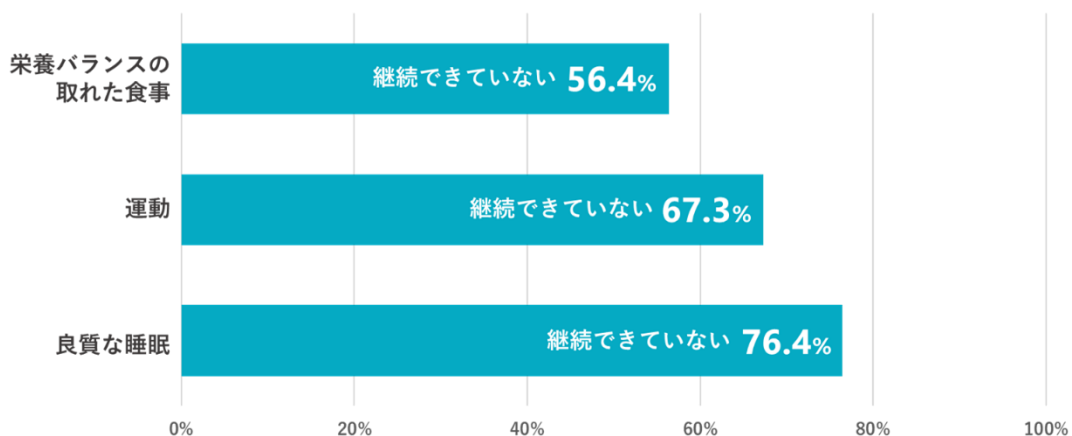
項目別で見ると、「栄養バランスの取れた食事」は 56.4%、「運動」は 67.3%、「良質な睡眠」は 76.4%の人が継続的に行えていないと回答し、“なんとなく不調”を感じる人回答した人の多くが、「食事」「運動」「睡眠」のいずれかに継続の課題を抱えていることが明らかになりました。

これらは免疫の低下に繋がる行動でもあり、免疫が低下することによって“なんとなく不調”を感じやすくなるのではないかと推察されます。



n=448

#### 「栄養バランスの取れた食事」「運動」「良質な睡眠」の継続有無（項目別）



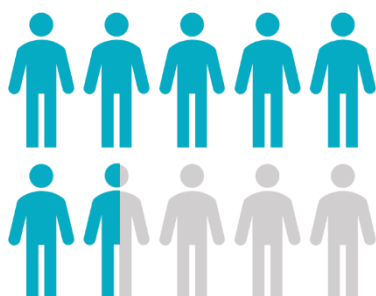
n=448

### 3 : 全体の約半数が「免疫ケア」に前向きな反応。一方で実践できている人は少ない傾向に

最後に、全体の 65.9%が「持続的に健康管理を続けるのは難しい」と考えつつも、67.5%が「もっと手軽に健康管理ができるなら続けたい」と回答しました。さらに、全体の約半数（49.2%）が「免疫ケアを実践してみたい」と前向きな回答が見られました。

しかし、食事療法を専門とし、「免疫対策」にも精通する医師の石原 新菜氏は、「免疫対策という言葉は耳にしたことがあるが、正確な意味や具体的な対策法が分からず実際に実践できている人は少ない傾向にある。実践できるようになるためには、どのような「食事」「運動」「睡眠」を行えば良いのか、具体的なアクションを知る必要がある。」と言及しています。

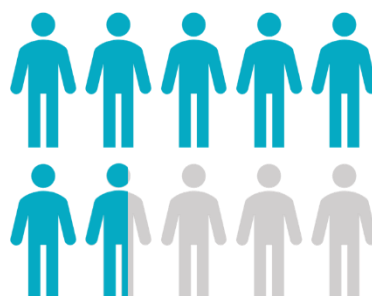
Q.持続的に健康管理を続けるのは難しいと思いますか？



継続は難しい  
65.9%

n=1,000

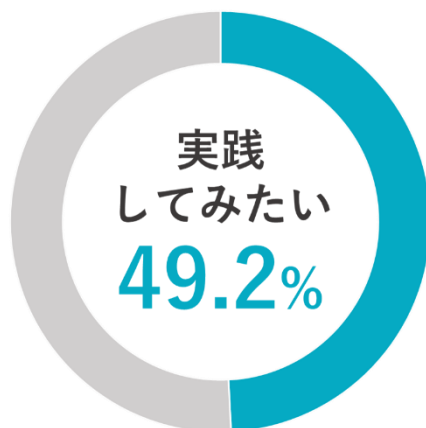
Q.もっと手軽に健康管理ができるなら続けたいと思いますか。



手軽に  
できるなら  
続けたい  
67.5%

n=1,000

Q.「免疫ケア」（免疫力の維持・向上のための行動）を実践してみたいと思いますか。



n=1,000

#### 食事療法を専門とし、「免疫対策」にも精通する医師 石原 新菜氏 コメント

“なんとなく不調”の原因はライフスタイルの変化にあり  
予防法として「食事」「運動」「睡眠」に次ぐ健康管理の第4の柱「食を通じた免疫対策」を提案！

##### ■ “なんとなく不調”を感じる原因

今回の調査では、約2人に1人が季節の変わり目に“なんとなく不調”を実感していることが判明しましたが、特に近年はテレワークやおうち時間の増加などのライフスタイルの変化によって“なんとなく不調”を感じている人が増えているように感じます。

“なんとなく不調”によって引き起こされる、体がだるい、頭が痛い、眠れないなどの状態は、「免疫バランス」の崩れと関係があります。「免疫バランス」が崩れると、風邪をひきやすくなったり、アレルギー症状が出やすくなったりする傾向にあります。また、今回の調査で“なんとなく不調”を感じている約9割が「食事」「運動」「睡眠」いずれかの継続に課題があることが明らかになりました。これはデリバリーサービスの需要の高まりにより、手軽に好きな食べ物を購入できることで栄養の偏りが懸念されることや、テレワークの推進による運動機会の低下、スマートフォンの操作による睡眠の質の低下といった、現代人のライフスタイルが起因しているように感じます。

## ■“なんとなく不調”の予防法

“なんとなく不調”を予防するには、「食事」「運動」「睡眠」に次ぐ、体調管理の第4の柱ともいえる「免疫対策」がとても大切です。キリン社の別の調査<sup>※3</sup>では、「免疫対策」を習慣として実践している人は約1割（11%）という結果も出ています。特に季節の変わり目である春は、「免疫対策」の必要性を見つめ直す良い機会と言えるでしょう。

“なんとなく不調”の対策法としては、普段の食事に食物繊維やオリゴ糖などを加えたり、栄養価の高い食事を行ったりすることが大切です。運動は、睡眠の質も改善されるほかストレス発散にも効果的なため、1日にウォーキング20～30分、スクワット30回程度の運動を取り入れましょう。そして、睡眠も可能な限り6時間以上取ることを推奨しています。睡眠時間が5時間未満の人と7時間以上の人では風邪にかかる確率が4倍以上も異なり、5時間未満の人は免疫力が低下して風邪をひきやすいという研究結果<sup>※4</sup>もあります。

さらに、テレワークやおうち時間が増えた近年は、行動範囲の減少や、人と会う機会が少なくなりつつあります。腹式呼吸やストレッチといった運動、よく笑うなどの副交感神経が優位になるような行動を積極的に取り入れると、“なんとなく不調”の対策に繋がります。アロマや音楽、間接照明でリラックスできる環境を整えることもおすすめです。

## ■手軽に続けられる「食での免疫ケア」がおすすめ

こういったことを日々意識して取り入れていくことは大事ですが、忙しい現代社会では、食事でも簡単なもので済ませることが多く、睡眠や運動の時間をしっかりと確保することは難しいという声もあります。そこで、「食での免疫ケア<sup>※5</sup>」を私はおすすめします。食事は毎日欠かせない体調管理の1つであるため、「免疫対策」の第一歩として普段の生活に手軽に取り入れて継続しやすい手段として有効なのではないでしょうか。中でも、長い時間をかけて実証されたデータや臨床的な論文も発表されているものは安心して始めることができるので、特におすすめです。

※3 キリン調べ 2022年9月調査 20-69歳/男女/n10000

※4 Sleep and the Common Cold—Prather et al. BEHAVIORALLY ASSESSED SLEEP AND SUSCEPTIBILITY TO THE COMMON COLD

※5 一般社団法人レジエンスジャパン推進協議会/感染症対策 新生活習慣普及促進研究会 感染症対策に資する新生活習慣の普及促進に向けた緊急提言書 令和3年

## <オピニオンプロフィール>



### イシハラクリニック副院長 石原新菜（いしはら にいな）

医師、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長、フェムテック・ジャパン理事、健康ソムリエ理事、ロングライフラボ理事。

医学生の間から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコのゲルソン病院、ミュンヘン市民病院の自然療法科などを視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかわら、テレビ・ラジオへの出演や執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。二児の母、女性としての視点からアドバイスにも定評がある。著書に13万部を超えるベストセラーとなった『お医者さんがすすめる 不調を治す10倍ショウガの作り方』（アスコム）他、『眠れなくなるほど面白い 図解 免疫の話：免疫力を最強に上げる方法を医師がすべて解説！』（日本文芸社）『免疫力を上げて得する人になるコツ33：何かとうまくいくあの人のヒミツ』（学研プラス）など約70冊がある。

キリングroupは、長期経営構想「キリングroup・ビジョン2027」を策定し、「食から医にわたる領域で価値を創造し、世界のCSV<sup>※6</sup>進企業となる」ことを目指しています。その実現に向けて、人々の健康に貢献していく「ヘルスサイエンス事業」の育成を進めています。その一つとして、キリングroupの35年の研究から生まれた「プラズマ乳酸菌」を使用した商品をグループ横断で展開し、「免疫ケア」をしながら生活する一人ひとりの健康を支援し、明るく健康で生き生きと過ごせる社会の実現を目指します。

※6 Creating Shared Valueの略。お客様や社会と共有できる価値の創造