



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2015 年 1 月 20 日

Vol.18



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

「朝の過ごし方と“プチ不調”の関係について」の調査結果

～ 健康美人は朝つくられる！～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』シリーズでは、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

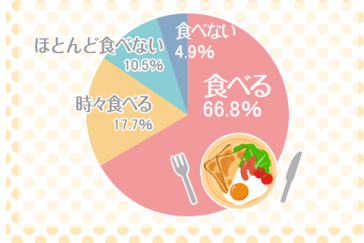
今回 Vol.18 では、「朝の過ごし方と“プチ不調”の関係について」の調査結果をお届けします。

「カラダがだるい・つらい」「頭が痛い」「イライラする」など、病院に行くほどではないけれど、なんとなく体調が悪いと感じる“プチ不調”に悩まされている女性も多いのではないのでしょうか。

そんな“プチ不調”は朝の過ごし方で大きく変わってくるようです。ルナルナユーザーがどのような朝生活を送っているのか、また“プチ不調”の改善方法について聞いてみました。

■ 朝食はカラダを目覚めさせるスイッチ！

Q1 朝食を食べますか？



Q1. 朝食を食べますか？

まず、はじめに朝食をきちんと食べているか聞いてみました。

「食べる」と回答した人が 66.8%と最も多く、次いで「時々食べる」が 17.7%で、多くの人が朝食を食べる習慣があるようです。

しかし「ほとんど食べない」10.5%、「食べない」4.9%の回答を合わせると、約 15%の人は、朝食をとらない習慣であるという事実もわかりました。

朝、飲む・食べるという行為は、口や胃腸などの消化器官の働きを促し内臓を覚醒させ、寝ている間の休息モードから活動モードにカラダのスイッチを切り替えるという重要な役割を担っています。この切り替えが上手に行われないと、体がだるいなどの倦怠感を引き起こし、なんとなく不調を感じてしまうようです。

また、朝起きた時に頭がぼーっとして、午前中は勉強や仕事に身が入らないという経験がある人も多いと思いますが、それは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が寝ている間に消費され、足りなくなっているからと考えられます。朝食をとることは、ブドウ糖を補充する上でもとても大切です。

朝食は、カラダを目覚めさせるだけではなく、噛むことで脳が活性化され、食べ物を胃に送ることで腸が動き出し便秘を促進するという、女性にはうれしい便秘予防の効果もあります。きちんと朝食をとって、毎日を快適にスタートさせましょう。

■ 朝食は、パン派とごはん派がほぼ同率！

Q2 朝食に何を食べますか？ (複数回答)

パン	54.6%
ごはん	50.7%
ヨーグルト	21.3%
コーヒーなどのドリンク	17.8%
フルーツ	12.8%
シリアル	10.4%
スープ	7.6%
その日の気分	4.4%
スムージー	3.3%
ケーキなど甘い物	1.8%
特に決めていない	4.4%
その他	2.9%

Q2. 朝食に何を食べますか？(複数回答)

Q1.で朝食を「食べる」「時々食べる」と回答した人に、何を食べているか聞いてみました。

1 位が「パン」で 54.6%、2 位が「ごはん」50.7%と、意外にもパン派とごはん派がほぼ同じくらいという結果でした。10.4%の人が回答した「シリアル」も朝食の定番となりつつありますが、サッと食べられる手軽さや、食物繊維やビタミンなど栄養価の高さが人気の理由のようです。

また、朝食は“噛む”ことも大切な要素のひとつです。食べ物をそしゃくすることで脳を活性化させる効果があるため、ヨーグルトやスムージーもなるべく噛むことが大切です。飲み物だけで朝食を済ませるのではなく、何かプラスして食べてほしいと思います。食物繊維も豊富で手軽に食べることが出来る

バナナは、時間のない朝にもおすすめのメニューです。

■ 朝食をとらない理由は、自律神経の乱れ！？3 割の女性が朝、食欲がない！

Q3 朝食を食べない理由を教えてください

時間がない	36.6%
食欲がない	30.0%
朝食をとると胃が重い	7.2%
必要だと思わない	3.7%
お金がもったいない	0.9%
理由はない	11.9%
その他	9.7%

Q3. 朝食を食べない理由を教えてください

では Q1.で朝食を「ほとんど食べない」「食べない」と回答した人に、朝食を食べない理由を聞いてみました。

最も多かった回答は「時間がない」36.6%、次いで「食欲がない」30.0%、でした。

朝は何かと忙しく、時間がないとつい朝食を抜いてしまう人が多いようですが、30 分早く起きる努力をしたり、すぐに食べられる食材を用意しておくなど、朝食をとる時間をつくるように努めたいですね。

また、「食欲がない」(30.0%)や「朝食をとると胃が重い」(7.2%)と回答した人は、自律神経が乱れている可能性があり要注意です。健康であれば空腹を感じて目覚めますが、起床時に食欲がない場合「深夜の暴飲暴食」もしくは「夜更かし」などの理由が考えられます。夜の間に胃腸の消化活動が間に合わないと、朝の食欲不振や胃が重いなどの症状を引き起こしがちです。こうした自覚症状がある場合は、夜の過ごし方を変えてみましょう。食事や就寝時間を見直してみると、快適に朝を迎えられるかもしれません。

■ 半数以上の女性が慢性的な“プチ不調”が悩み！

Q4 慢性的なプチ不調を抱えていますか？

食べる	57.7%	10.6%	31.6%
時々食べる	71.4%	6.1%	22.5%
ほとんど食べない	66.1%	5.4%	28.4%
食べない	65.9%	2.1%	31.9%
はい			
以前、あったが今はない			
いいえ			

Q4. 慢性的な“プチ不調”を抱えていますか？

次に、Q1 の回答別に、慢性的な“プチ不調”を抱えているかどうかを聞いてみました。

“プチ不調”を抱えている割合は、「時々食べる」と回答した人が 71.4%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」66.1%、「食べない」65.9%、「食べる」57.7%でした。

朝食をしっかりとしている人は食べていない人に比べ、“プチ不調”の割合が低い結果となりましたが、「時々食べる」と答えた人が最も“プチ不調”を抱えていることがわかりました。もしかすると食べたり、食べなかったりという不規則な生活習慣が、自律神経の乱れを引き起こしているのかもしれません。

また、全体を通して5割以上の女性が“プチ不調”に悩んでいることがわかりました。そもそも自律神経が乱れると、なぜ“プチ不調”が起きるのでしょうか。

自律神経とは、自分の意志とは関係なく、カラダを正常な状態で維持するために働く神経系のシステムです。興奮や覚醒、闘争をつかさどる「交感神経」と、睡眠や休息などリラックスをつかさどる「副交感神経」があり、この2つがバランスよく働くことで、人間のカラダは成り立っています。

不規則な生活や睡眠不足などが原因でこのバランスが悪くなると、体に備わったメンテナンス機能がうまく働かなくなり、大きな理由はなくても、慢性的な疲労感や頭痛などの体調不良、つまり“プチ不調”を引き起こしがちです。

「いつものことだから」「たいしたことないから」と放っておかず、まずは朝食をしっかりとる、リラックスする時間をもつ…など、朝の過ごし方を改善してみるだけで快方に向かうことも多いようです。

■ 自律神経の乱れが“プチ不調”の原因！症状はさまざま…

Q5 プチ不調のうち当てはまるものを教えてください(複数回答)

疲れやすい	78.7%
朝が苦手	55.7%
睡眠に不満を感じている	55.3%
ストレス解消が苦手	51.5%
不安感が消えない	45.8%
昼間にぼんやりする	34.0%
甘いものを食べすぎる	31.8%
お腹の調子が悪い	29.9%
朝、食欲がわかない	22.3%
つねに胃が痛い	11.0%
思い当たるものはない	0.7%
その他	2.1%



Q5. 自律神経の乱れによる“プチ不調”のうち当てはまるものを教えてください(複数回答)

では、具体的にどのような“プチ不調”の症状があるのか聞いてみました。1位が「疲れやすい」で78.7%、2位が「朝が苦手」55.7%、3位が「睡眠に不満を感じている」55.3%でした。

ここでも上位に睡眠に関わる回答があげられており、やはり睡眠と自律神経には深いかわりがあると言えます。

偏った食生活や運動不足、夜更かし、ストレスなどで生活習慣が乱れると、交感神経と副交感神経の切り替えがうまく行われず、自律神経のバランスが崩れてしまい、疲れやすい、眠れない、朝起きることができない…などの症状が起こることがあります。

睡眠時は、副交感神経が優位に働き、カラダはリラックスしていますが、消化器官は活発に動いてしっかり消化吸收を行い、カラダを修復しています。「お腹の調子が悪い」(29.9%)、「つねに胃が痛い」(11.0%)といった症状は、自律神経の乱れからくる“プチ不調”だと考えられます。

慢性的なプチ不調は、普段の生活ではついつい見過ごしがちですが、放っておくと病気や睡眠障害など、大きなトラブルを招くことも少なくありません。自律神経のバランスを崩さないように規則正しい生活を送ることが大切です。

■ ルナルナユーザーも約半数が実施している、朝を快適に過ごすコツは、早寝早起き！

Q6 朝を気持ちよく過ごす工夫があれば教えてください(複数回答)

早めの就寝	50.4%
余裕をもった起床	43.3%
太陽の光を浴びる	35.2%
起きてすぐ一杯の水を飲む	17.2%
室温を快適に保つ	17.1%
音楽を聴く	7.7%
朝の運動	3.9%
朝の散歩	3.4%
特になし	17.2%
その他	1.8%



Q6. 朝を気持ちよく過ごすための工夫があれば教えてください(複数回答)

最後に、朝を気持ちよく過ごすために、ルナルナユーザーはどんな工夫をしているのか聞いてみました。

最も多かった回答は「早めの就寝」50.4%、次いで「余裕をもった起床」43.3%、「太陽の光を浴びる」35.2%でした。

朝、余裕をもって起きるには、早めに就寝して睡眠時間をしっかり確保することが大切です。余裕をもって起床できれば、朝食をとって快適な1日をスタートできます。寝る時間が普段より遅くなった場合でも、起きる時間を一定にしておくと、睡眠リズムは整いやすくなります。

また、35.2%の人が「太陽の光を浴びる」と回答していますが、朝に太陽の光を浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられ、カラダを覚醒させる効果のあるセロトニンが分泌して、休息していたカラダを活動モードへと切り替えてくれます。朝の光を浴びて抑制されたメラトニンは約 14～16 時間後に分泌が始まるので、ちょうど就寝する頃にカラダは休息モードへ切り替えられ、自然とよい睡眠へと導いてくれます。

朝の太陽の光を浴びる方法として、ルナルナユーザーも実践している「朝の運動」(3.9%)や、「朝の散歩」(3.4%)は、運動することで脳を活性化し、酸素や血液の供給をスムーズにするといわれていますので、理想的です。運動や散歩をする時間がなくても、窓際で太陽の光を浴びるだけでも効果があるので、まず朝起きたらカーテンを開ける習慣をつけるようにしましょう。

多くの女性が身に覚えのある“プチ不調”。たいしたことないからと対策をとっていない人も多いかもしれませんが、少し早起きして朝食をとるだけでも改善されます。「早起きは三文の徳」ということわざがあるように、朝の時間の使い方で、今よりもっと快適な 1 日がおくれるでしょう。今日はパンやフルーツなど、ちょっと贅沢で素敵な朝食を買って帰るのもいいかもしれません。明日の朝が楽しみになったら、それが朝型生活のはじまりです。新しい年の始めに朝型生活をスタートさせてみてはいかがでしょうか。

【ルナルナ監修医 松村先生からのコメント】

「朝の一時間は夜の二時間に匹敵する」とも言われるくらい、貴重な朝の時間。朝すっきり目覚めてココロとカラダのスイッチをオンにできたら、一日のスタートを快適にきることができて、なんだか得した気分になれますね。夜は自然の眠気とともに良質な睡眠が得られ、自律神経の働きも安定して良いサイクルができあがります。朝型生活で体内リズムを整えて、不調知らずの健康美人を目指しましょう！

調査実施時期：2014 年 11 月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にて 2,310 名

今後も『ルナルナ』は、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。 過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額	月額 194 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp