

Withコロナで広がった、健康意識と行動のギャップ

「新型コロナウイルスによる生活習慣変化と認知機能低下リスクに関する調査」
コロナ禍で生活習慣が変わった人のうち、約3人に1人に認知機能低下リスクが上昇した可能性あり
生活習慣の乱れは、認知機能低下リスクを高めるが、そのことを半数近くが知らない結果に
～認知機能低下を食い止めるカギは「運動」「睡眠」「食事(たんぱく質摂取)」～
食と健康の課題解決企業を目指す味の素(株)が提唱

味の素株式会社（社長：西井孝明 本社：東京都中央区）では、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、生活習慣の変化を「食事／運動／睡眠／会話／知的行動」の観点から分析する「新型コロナウイルス感染拡大による生活習慣変化と認知機能低下リスクに関する調査」を、全国40代以上の男女1,800人を対象に、2021年1月6日～8日にインターネットで実施しました。その結果、コロナ禍での生活の変化や健康意識、および認知機能についての意識等について以下のことが明らかになりました。

調査結果サマリー

■ コロナ禍により生活習慣が変化した人は約6割。

調査対象のうち、新型コロナウイルスの影響により生活習慣に変化があったという人は**58.1%**。

【食 事】生活習慣が変わった人のうち栄養バランスのよい食事をとる機会が増えた人は4人に1人。

40代男性で顕著に増加。一方で、楽しいと思う食事機会は減少が増加を上回る。

【運 動】体を動かす時間が12～14分減少、特に女性で減少率が高く危機意識も強い。

【睡 眠】睡眠時間は微増しているが、男性よりも女性で睡眠の質が下がったと答える傾向。

【会 話】コロナ禍で会話が減少、そのなかでも女性の会話の減少率が高い。

【知的行動】知的行動時間は在宅時間が増えたことを理由に増加。40代男性で顕著。

■ コロナ禍で生活習慣が変わった人のうち約3人に1人に認知機能低下リスクが上昇の可能性あり。

<コロナ禍によって変化した生活習慣>

1位： 身なりに気を使わなくなった（33.9%）

2位： 趣味を中止した、趣味が減った（33.2%）

3位： 物忘れが増えた（32.9%）

4位： やる気がわかないことが多くなったり、疲れやすくなったりした（31.9%）

→社会的ネットワークや趣味を含む社会活動の減少が、認知機能低下リスクにつながることを考えると、コロナ禍での生活習慣の変化によって、認知機能低下リスクが上昇した可能性がある。

■ 生活習慣の改善が認知機能低下リスクを下げることを半数近くが知らない。

■ 健康診断については、コロナ禍以前は77.7%が毎年受診していたと回答しているが、2020年の受診率は61.4%。15%以上受診率が減っている。

→コロナ禍によって、2020年は例年よりも健康診断を受ける人が減ったことは看過できない状況。

<軽度認知障害（MCI）は回復の可能性あり>

MCIとは、認知症発症の可能性がある認知症予備軍のことです。厚生労働省のデータによると、日本の認知症患者数は、年々増え続けており、65歳以上の4人に1人はMCIもしくは認知症であることが分かりました。認知症予防の観点からは、MCIを早期発見することが重要です。早期発見によって、日常生活を見直し、生活習慣を改善することで、認知症への移行を食い止めることも可能とされています。

<調査概要>

・調査期間：2021年1月6日（水）～2021年1月8日（金）

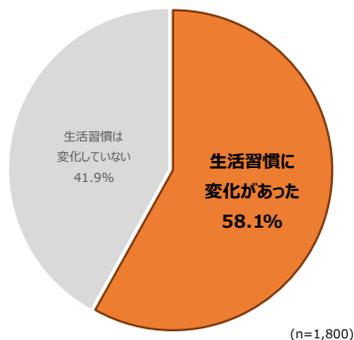
・調査対象：全国の40～60代男女（性年代均等割付 各300ss） 合計1,800ss

・調査方法：インターネット調査（スクリーニング+本調査）

■ コロナ禍により生活習慣が変化した人は約6割

全回答者（1,800人）のうち、新型コロナウイルスの影響により、生活習慣に変化があったという人は58.1%で、過半数以上が影響を受けていることが明らかになりました。変化があった人は、大都市エリアに多い傾向で、変化がなかった人に比べて、世帯年収は約100万円上回り、趣味や家族・友人関係を充実させたい意識が高いという特徴があることがわかりました。

新型コロナによる、生活習慣の変化



変化があった人の属性・特徴

	変化があった人 (n=1,046)	変化がなかった人 (n=754)
プロフィール	<ul style="list-style-type: none"> 男性：51.1% / 女性：48.9% 平均年齢：55.3歳 大都市エリア居住：77.9% 世帯年収：32.5% 子ども同居世帯：41.0% 	<ul style="list-style-type: none"> 男性：48.4% / 女性：51.6% 平均年齢：55.0歳 大都市エリア居住：71.5% 世帯年収：28.6% 子ども同居世帯：38.5%
仕事面	<ul style="list-style-type: none"> 会社員/公務員：44.3% 世帯年収（平均）：675.4万円 	<ul style="list-style-type: none"> 会社員/公務員：38.5% 世帯年収（平均）：573.3万円
人生で充実させたいこと	<ul style="list-style-type: none"> 1.健康 86.7% 2.趣味 70.9% 3.お金 68.6% 4.家族関係 56.4% 5.友人関係 44.4% 	<ul style="list-style-type: none"> 1.健康 80.4% 2.お金 64.7% 3.趣味 57.6% 4.家族関係 40.2% 5.友人関係 33.2%
健康に関する情報収集	<ul style="list-style-type: none"> 1.テレビ 83.4% 2.WEBニュース 78.7% 3.WEBサイト 51.0% 	<ul style="list-style-type: none"> 1.テレビ 76.0% 2.WEBニュース 48.1% 3.WEBサイト 46.0%
現在気になっている健康課題	<ul style="list-style-type: none"> 1.体力向上・運動不足解消 39.4% 2.コロナ以外の感染症予防 37.9% 3.肥満解消・スタイル向上 32.2% 	<ul style="list-style-type: none"> 1.コロナ以外の感染症予防 31.7% 2.体力向上・運動不足解消 30.6% 3.肥満解消・スタイル向上 29.8%
認知機能維持のために取り組んでいる取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 1.運動 54.7% 2.バランスの良い食事 50.8% 3.脳の良い刺激の確保 40.2% 4.新陳代謝を促す 35.7% 5.人との交流を増やす 27.8% 	<ul style="list-style-type: none"> 1.運動 45.4% 2./バランスの良い食事 42.6% 3.脳の良い刺激の確保 37.4% 4.新陳代謝を促す 24.8% 5.人との交流を増やす 19.5%

【食事】生活習慣が変わった人のうち栄養バランスのよい食事をとる機会が増えた人は4人に1人。

40代男性で顕著に増加。一方で、楽しいと思う食事機会は減少が増加を上回る。

生活習慣が変わった人のうち、栄養バランスを意識している人（コロナ禍以前からも含め）は6割を超え、女性を中心に高い。コロナ禍による食事意識変化では元々意識が高い人が多いことから「変わらない」方が約7割と多数だが、変化に注目すると、バランスの良い食事をとる機会を含め、ポジティブな変化をした方が25.2%。特に40代男性で顕著だった。食事状況や摂取食品に大きな変化はなかったが、若干ではあるが肉類や魚介類、油脂類の摂取が減り、果実や種実、大豆、乳製品、野菜の摂取増加が見られた。

【運動】体を動かす時間が12～14分減少、特に女性で減少率が高く危機意識も強い。

1日あたりの体を動かす時間は平日・休日ともに12～14分減少。減少率も約15%と、体を動かす機会は明らかに減っている。特に女性で減少率が高く、運動時間を「増やしたい」意識も強いことから、運動不足に対する危機意識も高いことがわかる。

【睡眠】睡眠時間は微増しているが、男性よりも女性で睡眠の質が下がったと答える傾向。

コロナ禍前後の就寝・起床時刻に大きな変化はなく、平均の睡眠時間は12分増えているものの、増減率の変化は少ない。睡眠の質の変化も「どちらとも言えない」が4分の3を占めており、影響は小さいといえるが、女性では17.8%が睡眠の質が下がったと答えており、男性の倍近い割合となっている。

【会話】コロナ禍で会話が減少、そのなかでも女性の会話の減少率が高い。

1週間あたりの会話日数は0.75日減少し、約2割ダウンとコロナ禍による影響が顕著に表れている。その中でも女性は各年代とも減少率が-20%台で、話をする機会が減ったという女性は6割を超えているため、特にコミュニケーションを取る機会がなくなっている傾向が強い。

【知的行動】知的行動時間は在宅時間が増えたことを理由に増加。40代男性で顕著。

知的行動にかかる時間は1週間あたり1.14時間増え、17.8%アップしている。属性別では男女ともに40代、二・三代世帯、世帯年収600万円以上の高収入層での増加が目立っている。

■ コロナ禍で生活習慣が変わった人のうち、約3人に1人に認知機能低下リスク上昇の可能性あり

<コロナ禍によって変化した生活習慣>

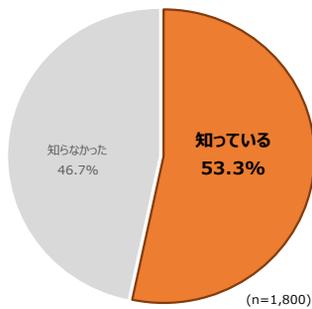
- 1位： 身なりに気を使わなくなった（33.9%）
- 2位： 趣味を中止した、趣味が減った（33.2%）
- 3位： 物忘れが増えた（32.9%）
- 4位： やる気がわからないことが多くなったり、疲れやすくなったりした（31.9%）

コロナ禍による変化の中では、「身なりに気を使わなくなった」が最も多く、僅差で「趣味を中止した、趣味が減った」「物忘れが増えた」「やる気がわからないことが多くなったり、疲れやすくなったりした」が続きました。

社会的ネットワークや趣味を含む社会活動の減少が、認知機能低下リスクにつながることを考えると、コロナ禍での生活習慣の変化によって、認知機能低下リスクが上昇している可能性があります。

■生活習慣の改善が認知機能低下リスクを下げることを半数近くが知らない。

●生活習慣改善によって認知機能低下リスクが下がることを知っているか



生活習慣を改善することで認知機能低下リスクが下がることは半数近く（46.7%）が認識していませんでした。女性では各年代で6割前後、男性60代以上では58.0%が認識している一方で、男性40～50代では4割台に留まりました。

日々の生活習慣の意識が重要！認知機能低下を食い止めるカギは「生活習慣の改善」だった！

～認知機能低下を食い止めるカギは「運動」「睡眠」「食事(たんぱく質摂取)」～

今回の調査結果では「生活習慣の改善が認知機能低下リスクを下げること」について多くの方が知らないという結果が明らかになりましたが、機能低下を食い止めるカギは、身近なところにあります。

運動

認知症の発症率と「運動」の関連性を調べた研究は数多く存在します。その多くで「高齢者の運動や身体活動は、認知機能の低下や認知症発症予防に効果的」という結果が得られています。「運動」が直接的に脳に良い影響を与えることに加え、高血圧、インスリン抵抗性、高コレステロールといった介入可能な心血管病リスク因子に対しても、間接的に良い影響を与えられています。「運動」は認知機能の維持や認知機能の加齢による低下の予防により効果があるとされています。しかし、加齢に伴い身体機能が低下していく高齢者にとって、一定の運動を行い、それを持続するのは必ずしも容易ではありません。

身体能力や健康状態の許容範囲で、ご自身に合った継続的な運動習慣を身につけることが大切です。

手軽にできる効果的な運動法

メディカルウォーキング

メディカルウォーキングは、単なる歩行法ではなく、インターバルウォーキングや大腰筋ウォーキング、食事やアミノ酸摂取、さらにコミュニケーションなど、すべてを含めたパッケージになっています。良いものをどんどん取り入れて、より良いものへと進化していく、医学と栄養学の知見に基づいた科学的健康増進メソッドです。

メディカルウォーキング



睡眠

睡眠は、認知機能とも関係があると言われています。睡眠と認知機能に関するこれまでの研究結果から考えると、しっかり眠れていない人は認知機能低下リスクが増加してしまうかもしれません。

例えば、65歳以上の580人について認知機能と睡眠について調べた調査では、認知機能に何らかの障害がある人は、そうでない人に比べて浅いノンレム睡眠が多く、深いノンレム睡眠やレム睡眠が少ないことがわかりました。この結果だけではなく、睡眠が認知機能低下リスクと関係する可能性はいくつもの研究から示唆されています。

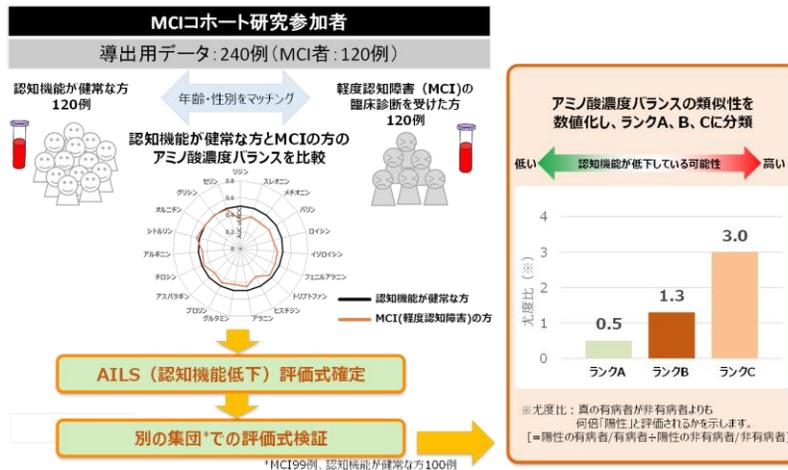
参考：「Neurology 2017; 88: 463-469」

味の素(株)は、認知機能の低下リスク低減に向けて以下の様な取り組みを開始しています。アンケート結果を踏まえ、当社は今後も、早いうちから生活習慣を改善しておくことが大切ということを提唱していきます。

■ “認知機能低下リスク” 項目 開発概要

味の素(株)と新潟大学の共同研究として、全国13施設の大学・医療機関との協力体制にて臨床研究を実施。

MCIを含めた240人のデータを集め、認知機能が健常な方とMCIの方のアミノ酸濃度バランスを比較。比較結果は、数式に変換しその数値から、3つのランクに分類。ランクが上がるにつれて、実際に認知機能低下の可能性が高くなるということも確認できたため、得られた数式を新しい認知機能低下リスクの評価式として提供します。



【味の素グループについて】

味の素グループは、“アミノ酸のはたらき”で食習慣や高齢化に伴う課題を解決し、人々のウェルネスを共創する、食と健康の課題解決企業を目指しています。

今後も当社は、認知機能低下リスク低減に取り組み、健康寿命の延伸を実現してまいります。

私たちは、“Eat Well, Live Well.”をコーポレートメッセージに、アミノ酸が持つ可能性を科学的に追求し、事業を通じて地域や社会とともに新しい価値を創出することで、さらなる成長を実現してまいります。

味の素グループの2019年度の売上高は1兆1,000億円。世界35の国・地域を拠点に置き、商品を販売している国・地域は130以上にのぼります(2020年現在)。詳しくは、www.ajinomoto.co.jpをご覧ください。

※本資料にて記載しているデータを使用する際は、各所へ使用の許諾をお願いいたします。