

「納豆喫食と睡眠意識に関する定量調査」について

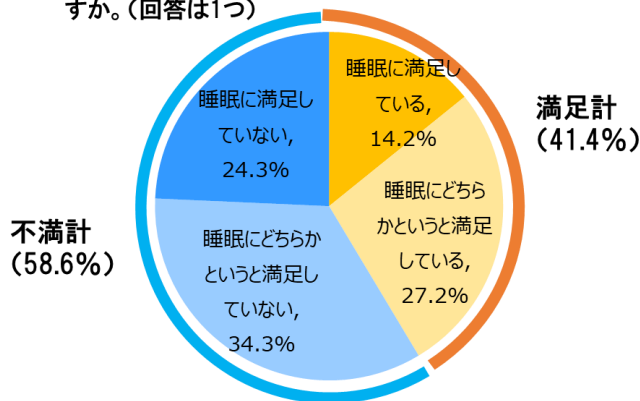
全国納豆協同組合連合会(納豆連:会長 野呂剛弘、本部:東京都荒川区)は、全国の各世代別男女、1,000名を対象としたインターネット調査「納豆喫食と睡眠意識に関する調査」を実施しました。<調査会社モニターを用いたインターネット定量調査・調査実施主体は全国納豆協同組合連合会>

快適な睡眠について、乳酸飲料などで腸内環境整えることで改善できるということの認知が広がる中、納豆にも腸内環境を整える機能があることが知られています。そのことを背景に、納豆の睡眠に及ぼす機能への期待や認知に関係する一般消費者の意識について確認し、実態を把握することを目的として本調査を実施しました。

以下、調査概要となります。

■睡眠実態の把握

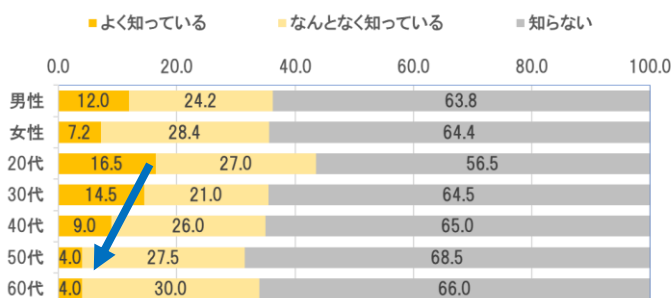
【Q】毎日の睡眠について、どのくらい満足していますか。(回答は1つ)



経済協力開発機構(OECD)の2021年の調査報告における平均睡眠時間の比較で、加盟国30カ国中、日本人の睡眠時間はもっとも短く、1日あたり7時間22分。アメリカは8時間51分、フランス8時間32分といった諸外国に比べて、日本はかなり睡眠時間が短いことがわかっています。

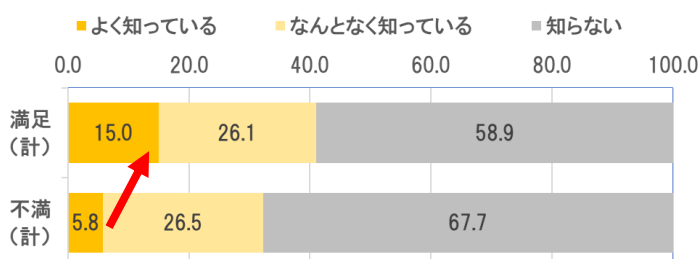
まずは、実態把握を目的に、本調査対象者(1,000名)に「毎日の睡眠について、どのくらい満足していますか」と尋ねたところ、現在睡眠に満足している人は、約4割。6割の人は、睡眠に不満を感じているということがわかりました。

■腸活と睡眠の関連性



「自身の腸内環境が、睡眠に影響を与えるということ、あなたは知っていましたか。」という問いに対しては、「よく知っている」(11.4%)、「なんとなく知っている」(30.4%)、「知らない」(58.2%)という結果となり、腸内環境が睡眠の質に影響を与えることへの理解が浸透していないことが見えました。

年齢別で見ると、高齢者になるほど、「よく知っている」と回答した人が減少する傾向(青い矢印)にありました。



また、睡眠に満足している人が、不満の人の約3倍「よく知っている」と回答していました。

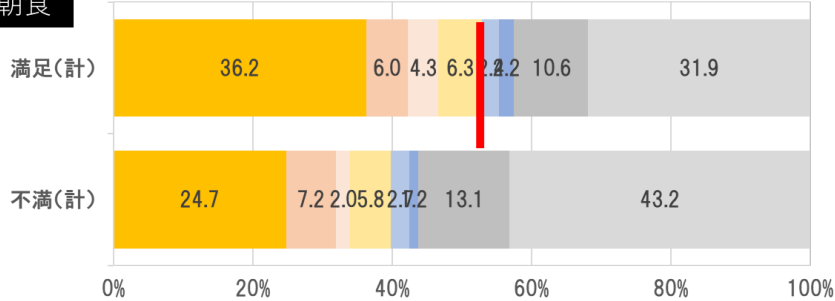
腸内環境が睡眠に与える影響は、睡眠に満足していると回答した人ほど、その認知が高かったことが伺えました。

今回の調査で、睡眠の満足度と腸内環境への理解度は比例していると見ることができました。

■睡眠と納豆の関連性

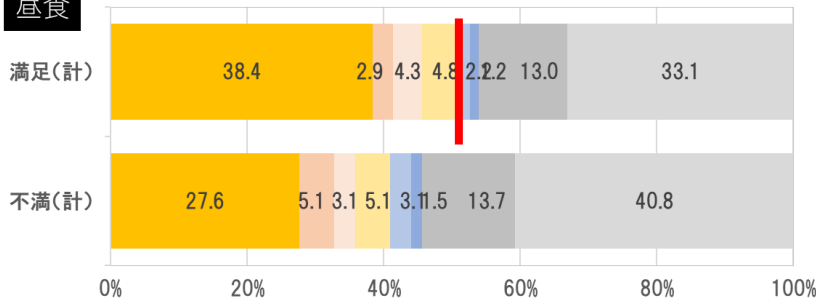
■ 毎日 ■ 2～3日に1回 ■ 4～5日に1回 ■ 1週間に1回くらい
■ 2週間に1回くらい ■ 3週間に1回くらい ■ それ以下 ■ 全く食べない

朝食



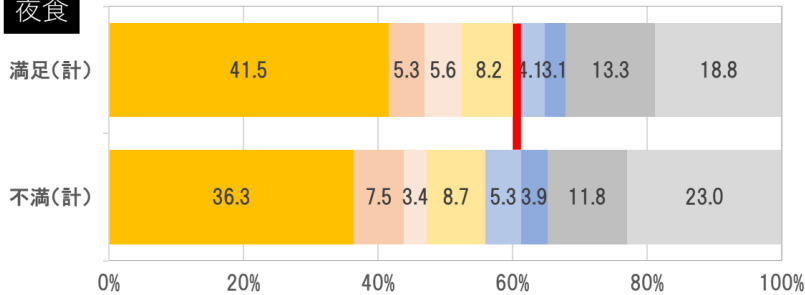
■ 毎日 ■ 2～3日に1回 ■ 4～5日に1回 ■ 1週間に1回くらい
■ 2週間に1回くらい ■ 3週間に1回くらい ■ それ以下 ■ 全く食べない

昼食



■ 毎日 ■ 2～3日に1回 ■ 4～5日に1回 ■ 1週間に1回くらい
■ 2週間に1回くらい ■ 3週間に1回くらい ■ それ以下 ■ 全く食べない

夜食



睡眠に満足をしている人に納豆の食頻度を「朝食」・「昼食」・「夕食」別に尋ねたところ、「週一回以上納豆を食べている」と回答した人が毎食とも多いことが分かりました。

さらに、睡眠に満足していると回答した人の納豆の喫食状況を見てみると、週一回以上喫食している人が多いという結果が見えました。

<まとめ>

今回の調査で、腸内環境が睡眠の質に影響を与えることへの理解が浸透していない中でも、良質な睡眠への期待に納豆との関連性を見ることができました。

特に、睡眠に満足している人は、週一回以上納豆を喫食している人が多いことが分かりました。

今後も納豆連では、腸内環境と睡眠の関係。また、納豆と睡眠の良好な関係性について探ってゆきたいと思っています。

皆様の快適な睡眠をサポートできる食材としての納豆。科学がそう解明してくれる日が来ることを少しでも早く実現したいと考えています。

【本件に関するお問合せ】

全国納豆協同組合連合会 広報室 (担当：緒方)
TEL 03-3542-3540 FAX 03-6734-0607
e-mail: contact@natto.or.jp



左の2次元コードで調査概要にアクセス可能です。