

全国の50～70代男女650人に聞く

「冬の体の悩み」実態調査

～節々の痛みで悩むシニア達、ケアは対症療法が中心～
～「クリルオイル」サプリアによるケア、認知は低いが高ければニーズは高い～

クリルオイルの健全な発展と普及啓発を図ることを目的とするクリルオイル研究会（東京都中央区／代表発起人 矢澤一良）は、2013年12月12日（木）～13日（金）、全国の50代～70代の男女650人を対象に、「冬の健康の悩みに関するアンケート」（インターネット調査）を実施しました。

その結果、シニアの冬の健康の悩みのトップは関節痛で、ケアは何もしないか対症療法が中心、ただし「クリルオイル」サプリアによるケアは、存在を知れば関心を示すことが分かりました。

シニアの健康不安一体調不良世代は50代。70代は健康に気遣い比較的元気。

- シニアの過半数（51.2%）が健康に不安があり、73.4%が将来の健康に不安。特に50代は健康不安が強く、60代、70代を上回る。
- 何らかの体調不良を感じる人が9割（89.8%）。これも50代で高い。一方、健康のために色々気遣って対策しているのは70代。

シニアの冬の体の悩み、1位は「関節痛など節々の痛み」。

- 特に冬は健康上の悩みが「増える」（64.0%）。冬場につらい体調不良、1位は「腰痛・関節痛など節々の痛み」（59.4%）。これも50代で最も高率。

関節痛の対策は、湿布などの対症療法か、何もしないのが主流。

- 悩みの関節痛の対策は、「市販の湿布や薬を使用」（37.6%）、次いで「何もしない」（28.2%）。
- 「外側からのケア（貼り薬、サポーターの使用等）が多い」（47.7%）と自分自身が実感。

サプリメントなどによる内側のケア、詳しくないだけで関心はあり。

- 関節痛の内側からのケア（飲み薬、サプリメントの摂取等）については、詳しくない（90.8%）が関心はある（41.1%）。

サプリメントに求めるのは、広く健康に役立つこと。クリルオイルも高評価

- サプリメント摂取経験者は61.5%。特定の症状改善より、広く健康維持を目的に摂取している。
- サプリメント「クリルオイル」の効能、知れば関心大。効能認知後の摂取意向は4割（39.1%）。

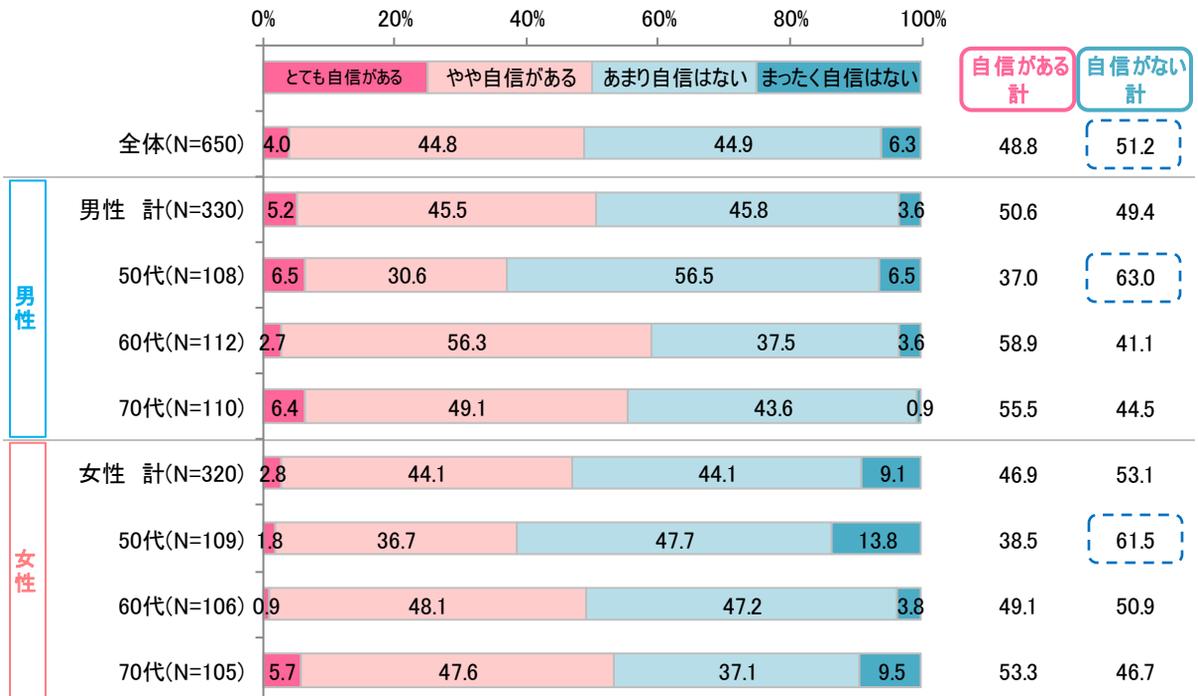
<調査概要>

- 調査対象者 50～70代の男女 650名
- 調査地域 全国
- 調査方法 インターネット調査
- 調査期間 2013年12月12日（木）～2013年12月13日（金）

シニアの過半数（51.2%）が健康に不安があり、73.4%が将来の健康に不安。特に50代は健康不安が強く、60代、70代を上回る。

まず、自分の健康にどの程度自信があるかを聞くと、「あまり自信はない」（44.9%）、「まったく自信はない」（6.3%）を合わせ、「自信がない」という人が過半数（51.2%）に及びました。特に男女とも50代で「自信がない」の合計が6割超の結果となっています【グラフ1】。また、今後の健康への不安度を聞くと、「不安」（73.4%）という人が7割を超え、これも男女とも50代で不安度は高めです【グラフ2】。

【グラフ1】現在の自分の健康にどの程度自信があるか



【グラフ2】今後の自分の健康に不安はあるか

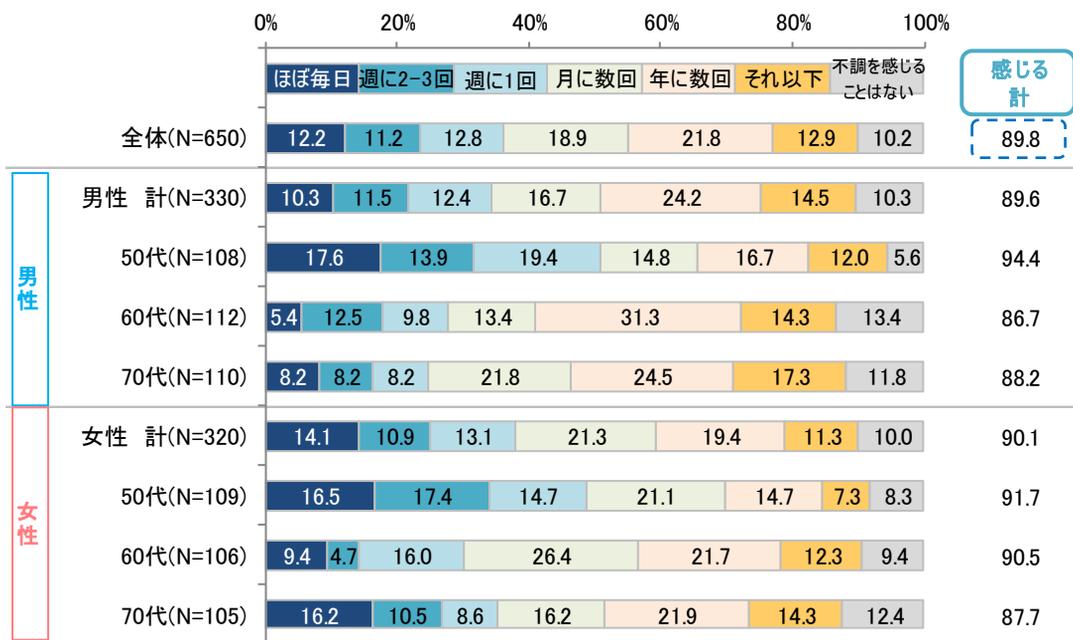


何らかの体調不良を感じる人が9割（89.8%）。これも50代で高い。一方、健康のために色々気遣っているのは70代。

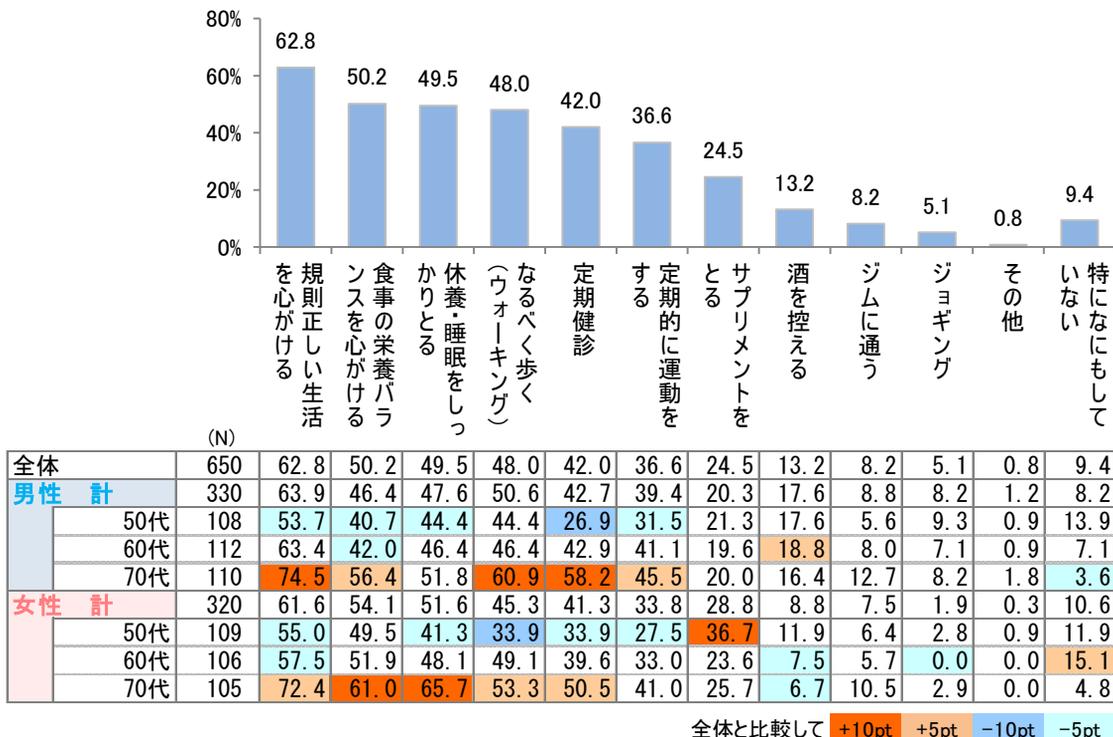
体調不良を感じる頻度を聞くと、「年に数回」（21.8%）、「月に数回」（18.9%）、「週に1回」（12.8%）等、その頻度にかかわらず不調を感じている人は全体の9割（89.8%）にも及びます。「ほぼ毎日」不調を感じている人は全体の12.2%で、性年代別では、50代男性が最多で17.6%でした【グラフ3】。

一方、健康のためにしていることを聞くと「規則正しい生活を心がける」（62.8%）、「食事の栄養バランスを心がける」（50.2%）などで、男女とも特に70代が健康を目的として様々なことを行っていることがわかりました【グラフ4】。

【グラフ3】 体調不良を感じる頻度



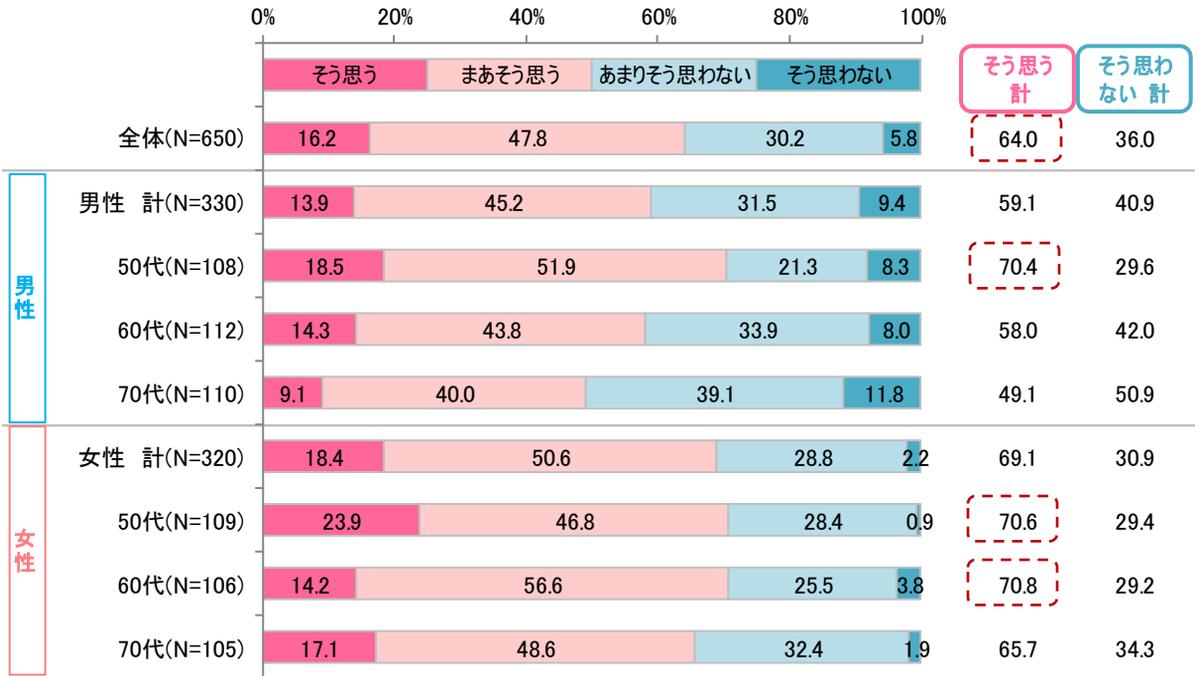
【グラフ4】 健康のためにしていること(複数回答)



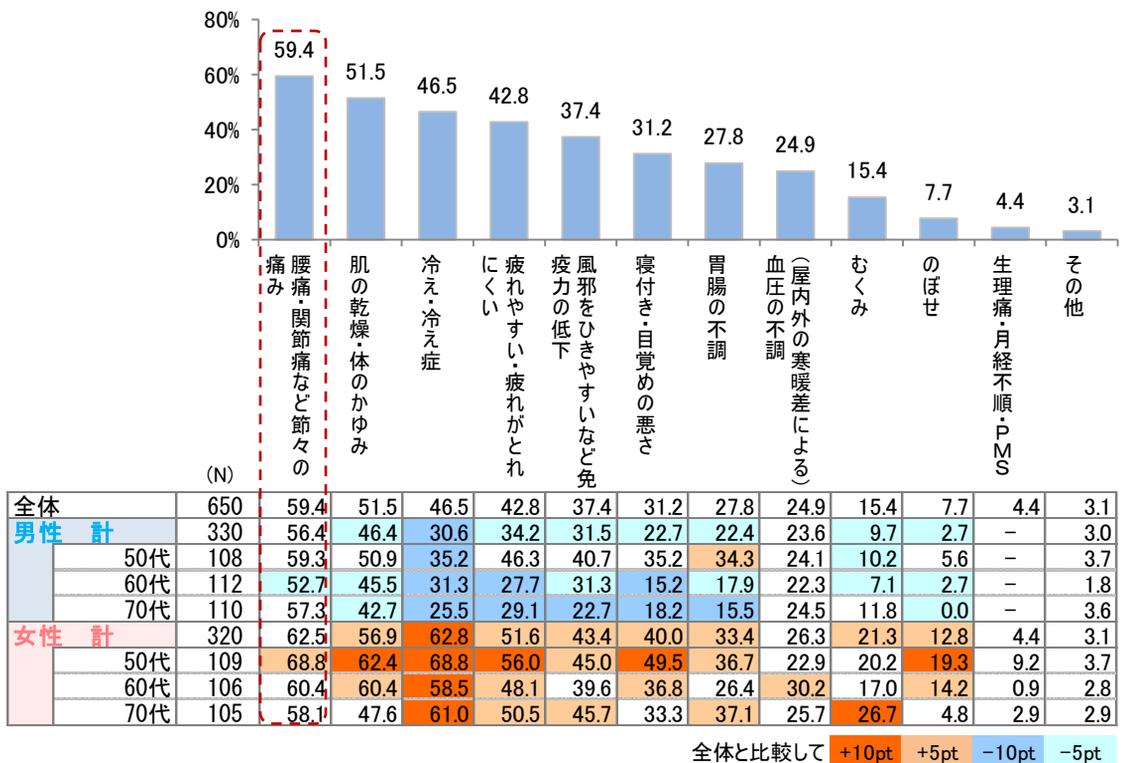
特に冬は健康上の悩みが「増える」(64.0%)。 冬場につらい体調不良、1位は「腰痛・関節痛など節々の痛み」(59.4%)。

何らかの体調不良を感じているシニア達。特に冬になると健康上の悩みが増えると感じる人は64.0%で、これも50代で高めです(女性は60代も高め)【グラフ5】。冬を感じることのある体調不良を具体的に聞くと、1位は「腰痛・関節痛など節々の痛み」(59.4%)でした。これも50代で高めとなっています。その他、「冷え」は女性で高率で、70代では関節痛を上回っています【グラフ6】。

【グラフ5】 冬になると(寒くなると)健康上の悩みは増えると思うか



【グラフ6】 冬を感じる体調不良(複数回答)

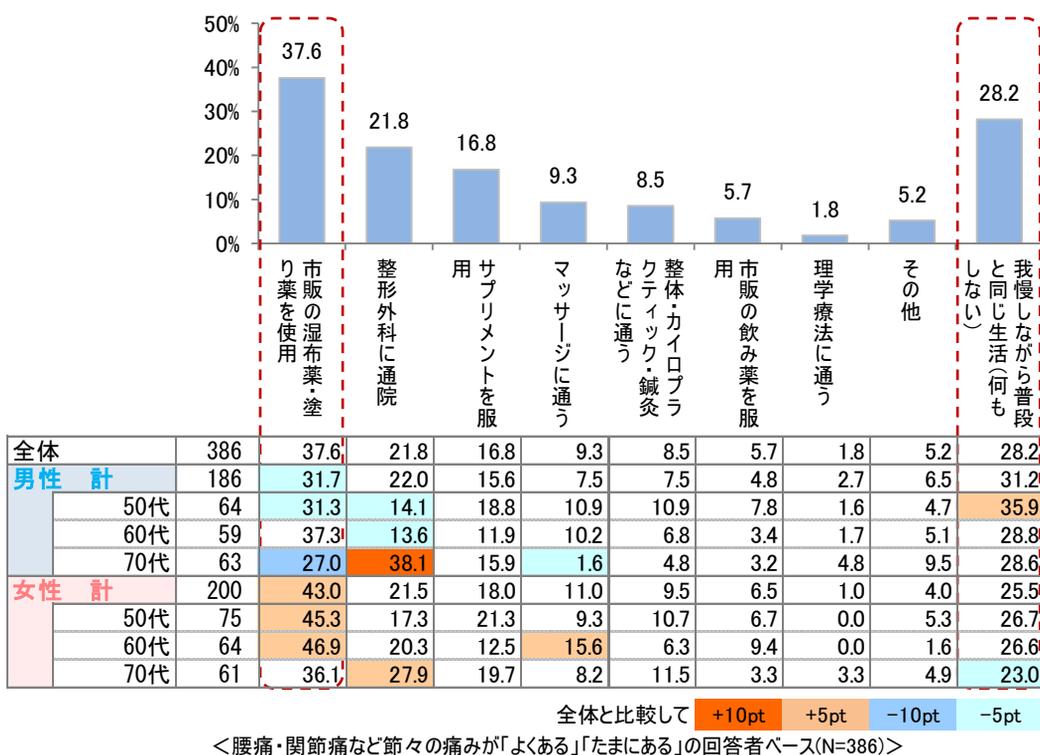


悩みの関節痛の対策は、「市販の湿布や薬を使用」(37.6%)、次いで「何もしない」(28.2%)。「外側からのケア(貼り薬、サポーターの使用等)が多い(47.7%)と自分自身実感。

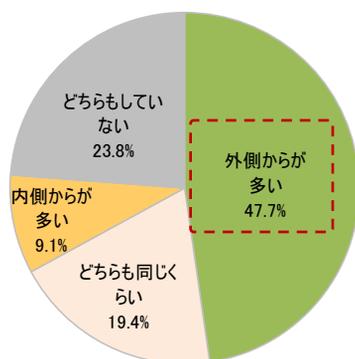
悩みの関節痛の対処法を聞くと、「市販の湿布薬・塗り薬を使用」が最も多く37.6%、次いで「何もせず我慢」(28.2%)。さらに、「整形外科に通院」(21.8%)、「サプリメントの服用」(16.8%)などが続きます。何もしないか、外側からのケア(貼り薬、サポーター等の使用)が中心なことが分かります【グラフ7】

実際、自身の関節痛のケアを、「外側からのケア(貼り薬、サポーター等の使用)が多い」と感じる人が、約半数(47.7%)となっています【グラフ8】。

【グラフ7】 関節痛の対処法



【グラフ8】 関節痛の対処法は、「外側からのケア(貼り薬、サポーターの使用等)」が多いか、「内側からのケア(飲み薬、サプリメントの摂取等)」が多いか



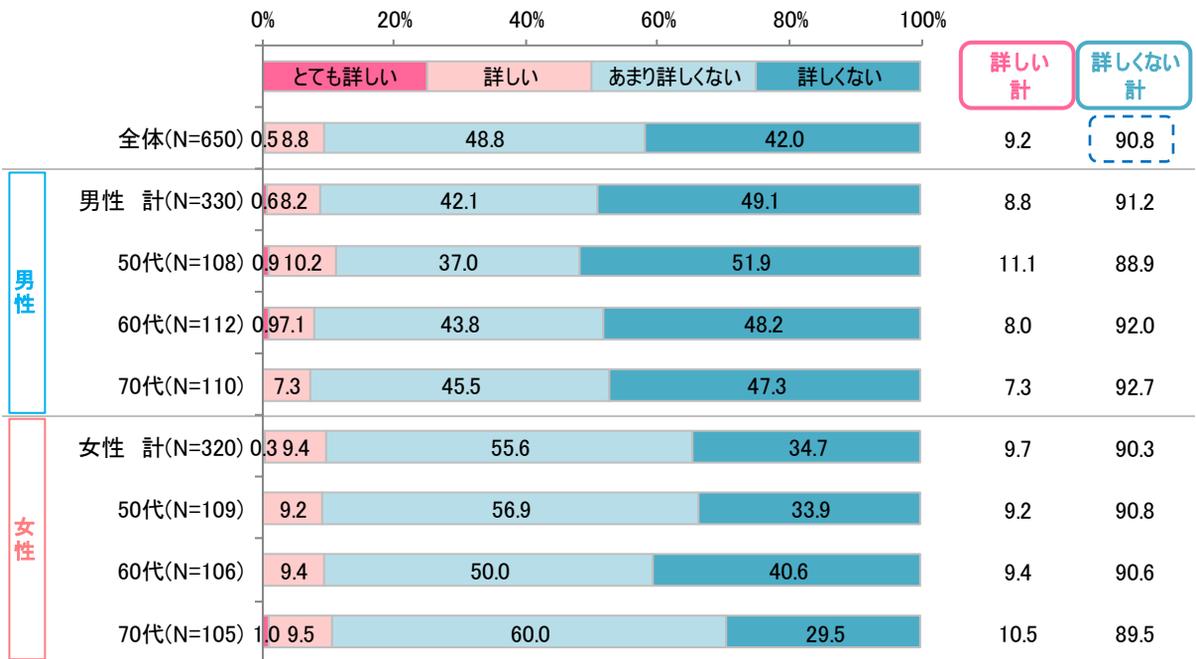
<腰痛・関節痛など節々の痛みが「よくある」「たまにある」の回答者ベース(N=386)>

内側からのケア（飲み薬、サプリメントの摂取等）については、詳しくない（90.8%）が関心はある。

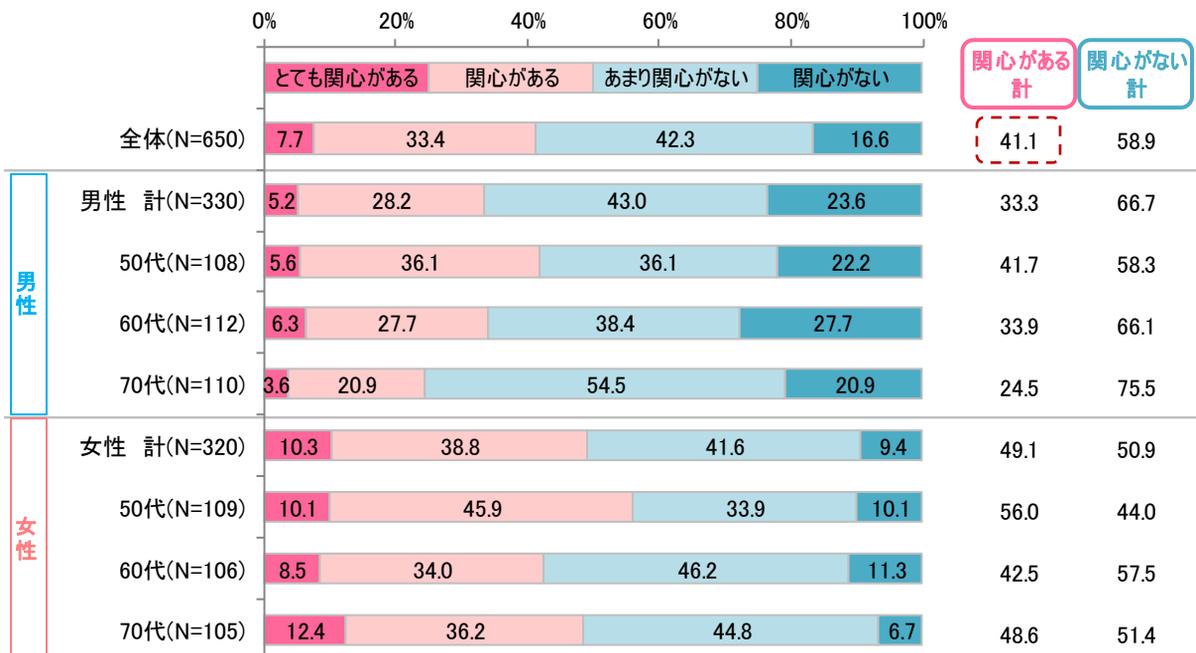
さらに、関節痛に対する「内側からのケア（飲み薬、サプリメントの摂取等）」について90.8%が、「詳しく分からない」と回答。ほとんどの人が、効果的な対処法についての詳しい知識を持っていないことが明らかになりました【グラフ9】。

一方で、内側からのケア（飲み薬、サプリメントの摂取等）について関心を持っている人は、全体の41.1%となっています【グラフ10】。

【グラフ9】 関節痛について、「内側からのケア（飲み薬、サプリメントの摂取等）」に詳しいか



【グラフ10】 関節痛について、「内側からのケア（飲み薬、サプリメントの摂取等）」に関心があるか

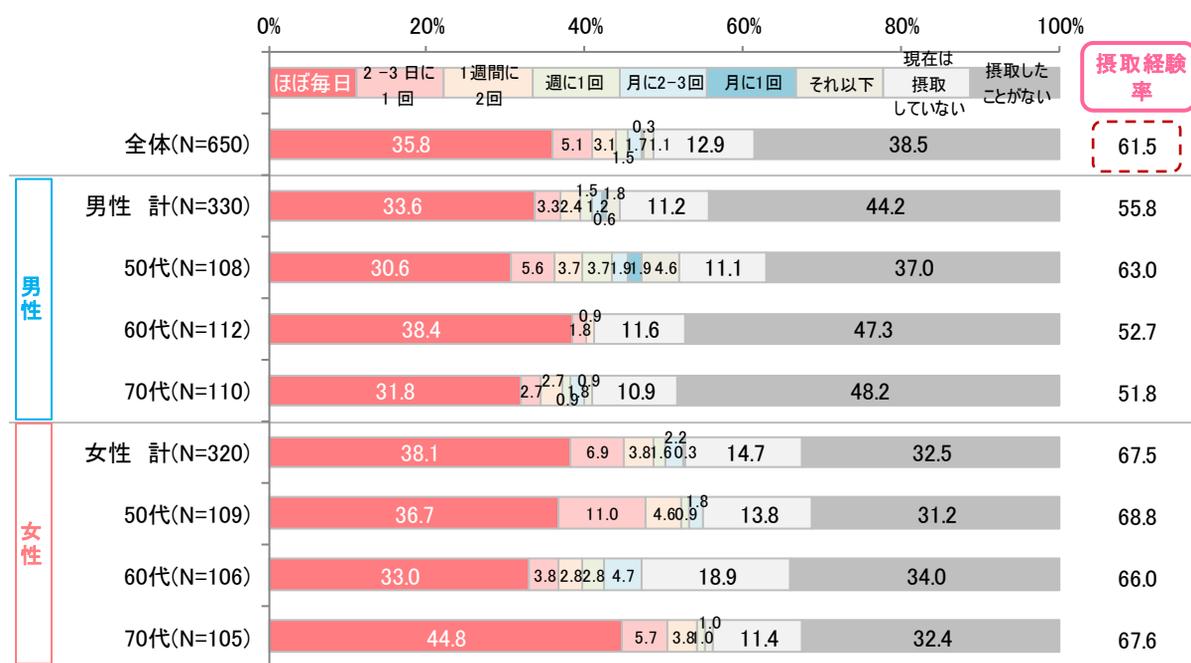


サプリメント摂取経験者は61.5%。 特定の症状改善より、広く健康維持を目的に摂取している。

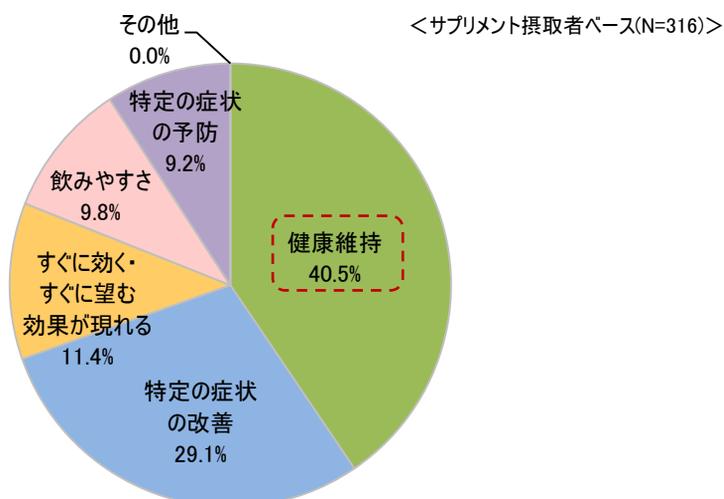
「内側からのケア（飲み薬、サプリメントの摂取等）」のひとつであるサプリメント摂取実態について詳しく見てみると、摂取経験者は全体の約6割（61.5%）、現在「ほぼ毎日」摂取している人は35.8%でした【グラフ11】。

サプリメントの摂取目的を聞くと、「特定の症状の改善」（29.1%）を「健康維持」（40.5%）が上回り、何か特定の症状改善より、広く色々なことに効果がある「健康維持」が求められているようです【グラフ12】。

【グラフ11】 サプリメント摂取頻度



【グラフ12】 サプリメント摂取の目的



サプリメント「クリルオイル」の効能、知れば関心大。 効能認知後の摂取意向は4割（39.1%）。

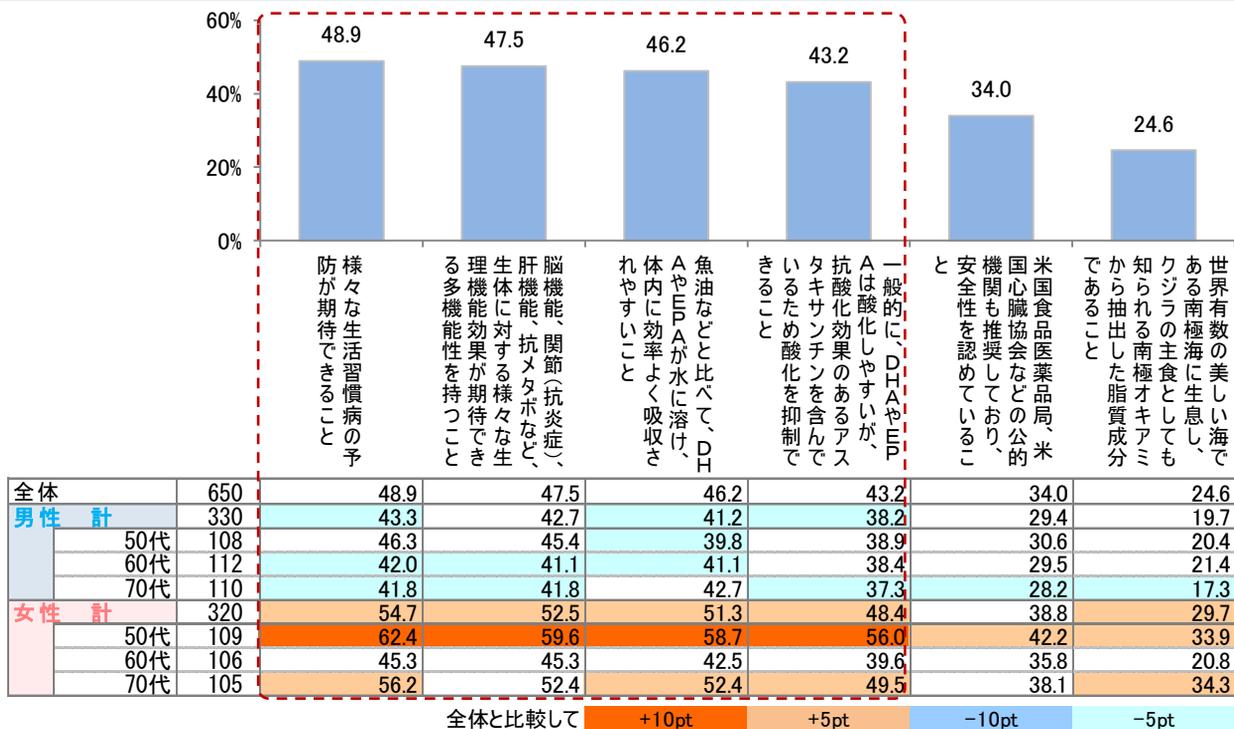
関節痛をはじめとして、様々な症状に有益に作用する「クリルオイル」の各効能について関心度を聞くと、最も関心が高かったのは「様々な生活習慣病の予防ができること」（48.9%）、続いて「脳機能、関節（抗炎症）、肝機能、抗メタボなど、生体に対する様々な生理機能効果が期待できる多機能性を持つこと」（47.5%）、「魚油などと比べて、DHAやEPAが水に溶け、体内に効率よく吸収されやすいこと」（46.2%）、「一般的に、DHAやEPAは酸化しやすいが、抗酸化効果のあるアスタキサンチンを含んでいるため酸化を抑制できること」（43.2%）などが順に挙がりました【グラフ13】。さらに、以下のようなクリルオイルに関する説明を経て、「クリルオイルを摂取してみたいか」を聞いたところ、約4割（39.1%）が「摂取してみたい」と摂取への意向を示しています【グラフ14】。

<クリルオイルに関する説明>

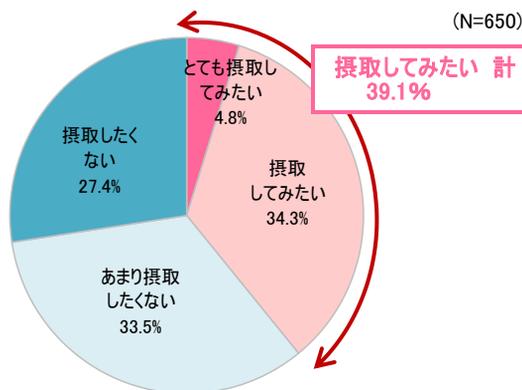
クリルオイルとは、近年、“健康長寿の延伸”に寄与する成分として注目を集めている天然の油脂素材です。オメガ3系脂肪酸、リン脂質、アスタキサンチンを含むもので、特にリン脂質結合型のEPA、DHAを豊富に含んでおり、それらは魚油由来オメガ3系脂肪酸（トリグリセライド型）に比べて人体への吸収性が高いことが特徴です。

世界各国でサプリメントとして広く普及しており、脳機能、関節（抗炎症）、肝機能、抗メタボなど、生体に対する様々な生理機能効果が報告されています。

【グラフ13】 クリルオイルの効能等への関心度



【グラフ14】 クリルオイル摂取意向



【クリルオイル研究会 代表発起人 矢澤一良 教授のコメント】

1. 体の血液の循環を良くする効果

オメガ3脂肪酸であるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は海産生物にしか存在しない「必須脂肪酸」です。近年の魚食の減少から多くの生活習慣病が増えてきています。特に循環器系疾患に対しては、EPAは血液の流れを良くし、DHAは血管を柔軟にする効果があります。「血の巡りを良くする」ことは色々な体の不調に効果を示すものです。

2. 関節の痛みや炎症を抑える効果

EPAとDHAは炎症や疼痛を抑える機能が知られていますが、その効果はクリルオイルが「オメガ3系脂肪酸を結合したリン脂質」という化学形態であることから乳化性に優れ、吸収性が良いため、効果が早くまた強く体感できます。またアスタキサンチンという抗酸化性の高い成分も含まれることから、酸化安定性に優れるという特徴を持っています。



矢澤一良(やざわかずなが)
早稲田大学 研究院教授(農学博士)
クリルオイル研究会 代表発起人
【特定事業】
「食の安全と機能(ヘルスフード科学)に関する研究」プロジェクト
【経歴】
1972年 京都大学工学部工業化学科卒業。
1973年(株)ヤクルト本社 中央研究所入社
1986年(財)相模中央化学研究所入所(主席研究員)
2002年 東京水産大学大学院(現東京海洋大学大学院) 客員教授。
2012年 東京海洋大学特任教授
2014年 現職
【受賞】
1994年 日本脂質栄養学会より「ランズ産業技術賞」受賞
2006年 マリンバイオテクノロジー学会より「岡見賞」受賞

【クリルオイルとは】

クリルオイルの原料となるのは、「ナンキョクオキアミ(英名: Antarctic Krill/学名: Euphausia superba)」と呼ばれる南極海に生息する

エビに似た動物の一種。このナンキョクオキアミから抽出したオイルが、「クリルオイル」です。

ナンキョクオキアミは、オキアミ類の中でも最大に成長し、体長は5～6cmに達し、体重は1～2gほど。寿命は5～7年程度とされています。ナンキョクオキアミは、クジラをはじめとする南極に暮らす様々な生物の餌となり、南極海の生態系を支える重要な役割を担っています。

このクリルオイルは、オメガ3脂肪酸、リン脂質、アスタキサンチンを含有し、“健康長寿の延伸に寄与する成分”として、海外の機能性食品市場では注目を集めています。こうした成分により、脳機能、関節(抗炎症)、肝機能、抗メタボなど、生体に対する様々な生理機能効果が報告され、サプリメントとして世界各国で広く普及しています。



クリルオイルのサプリメント



ナンキョクオキアミ

【クリルオイル研究会】

クリルオイルの健全な発展と普及啓発を図るため、学術関係者および関連企業により「クリルオイル普及協議会」として発足。2013年12月、さらにアカデミックな存在として組織間の結束を強化し、研究・広報活動を促進するため組織名を「クリルオイル研究会」に変更。代表発起人は、早稲田大学研究院教授、矢澤一良(やざわ・かずなが)。

会員(企業)は、三生医薬株式会社、甲陽ケミカル株式会社、Aker BioMarine Antarctica AS、サンデン商事株式会社等、全11社です。

<本件に関するお問い合わせ先>

クリルオイル研究会 事務局

〒104-0031 東京都中央区京橋2-5-3 小森ビル

担当: 小川、有銘(ありめ) TEL: 03-6891-7735 FAX: 03-6891-

7736