

快眠のための工夫は、多いほど報われている 質の良い睡眠と肌の調子はリンクしている

肌の状態と関連があると思うのは「睡眠」・「スキンケア」・「ストレス」

株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、睡眠の質(眠りの深さ)の向上をサポートし、肌の潤いと弾力を維持する機能性表示食品の「コラーゲン+GABA」(コラーゲンプラスギャバ)を9月11日から発売することに先立ち、全国の20歳~59歳の女性2,003名を対象に、眠りや肌の状態についての意識調査を実施しました。眠りの質と肌の状態は、広い年齢層に共通の悩みであることがわかり、また睡眠の質と肌の状態は、深く関連することがわかりましたので、以下に内容をまとめます。

(実施期間：2023年7月11日~7月31日 調査方法：インターネットによる自社調査 質問内容により、回答者のn数が異なるため、それぞれの図表にnを記載しています。)



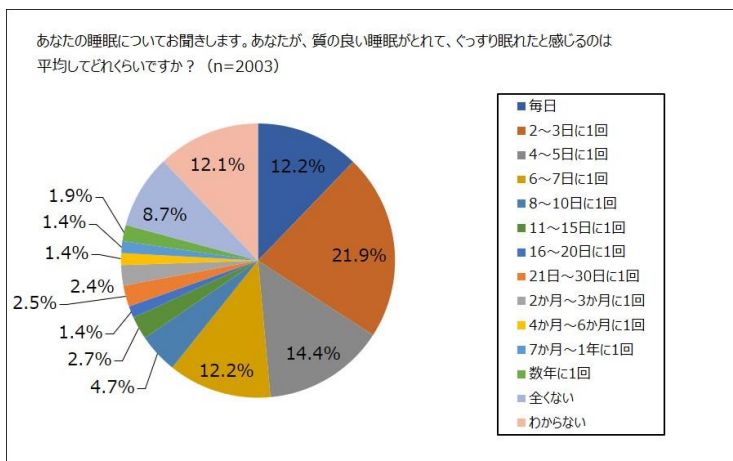
【調査トピックス】

- ① 「毎日ぐっすり眠れる」女性は、約1割。「2~3日に1度」が最多で約2割。1週間に1度もぐっすり眠れない人は約3割。**
「肌の調子が良い」と感じる頻度の最多は、「わからない」で2割超。次いで「2~3日に1度」17%。
- ② 質の良い睡眠と肌の調子はリンクしている。**
質の良い睡眠の頻度と肌の調子が良い頻度のボリュームゾーンは一致している。
- ③ 質の良い睡眠と関連があると思うのは、「ストレス」・「心身の安定」・「適度な運動」の順。**
「ストレス」・「心身の安定」・「温度や湿度」年齢が上がるほど、関連すると感じている人が多い。
- ④ 肌の状態が良いと感じる時に、関連しているのは「質の良い睡眠」・「スキンケアをしっかりする」・「ストレスがない」の順。**
若年層は、「肌に良いサプリメントを摂る」ことが、関連していると感じている割合が高い。
- ⑤ 睡眠に悩みがあるのは約6割。毎日快眠している人は、快眠のための工夫を多くしている。**
睡眠に悩みがある人のサプリメントの摂取率は、26.3%。

【調査結果】

① 「毎日ぐっすり眠れる」女性は、約 1 割。
「2～3 日に 1 度」が最多で約 2 割。

20 歳から 59 歳の全国の女性 2,003 名にどれくらいの頻度で、質の良い睡眠がとれているか聞きました。最も多いのは「2～3 日に 1 度」で、21.9%。次に多いのが「4～5 日に 1 度」で 14.4%でした。「毎日」と答えた人は 12.2%にとどまりました。「わからない」人も 12.1%と多く、「全くない」人も 8.7%でした。「わからない」12.1%の人を除き、1 週間以上に 1 度の頻度と答えた人を合わせると



あなたの睡眠についてお聞きます。あなたが、質の良い睡眠がとれて、ぐっすり眠れたと感じるのは平均してどれくらいですか？

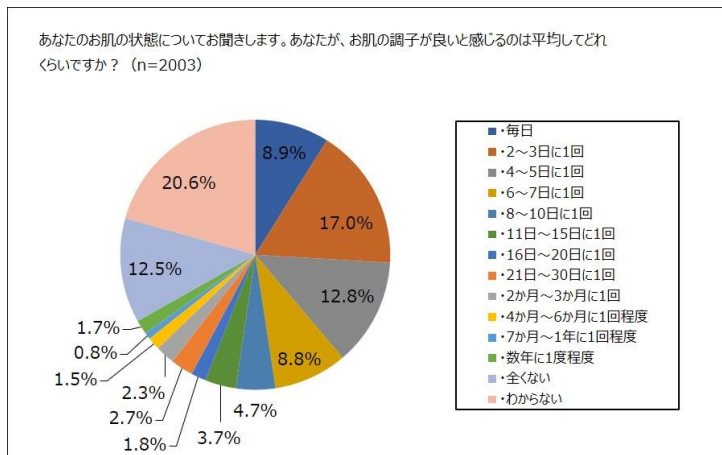
		毎日	2～3日に1回	4～5日に1回	6～7日に1回	8～10日に1回	11～15日に1回	16～20日に1回	21日～30日に1回	2か月～3か月に1回	4か月～6か月に1回	7か月～1年に1回	数年に1回	全くない	わからない
全体	2003	12.2%	21.9%	14.4%	12.2%	4.7%	2.7%	1.4%	2.5%	2.4%	1.4%	1.4%	1.9%	8.7%	12.1%
20歳～24歳	260	14.2%	25.8%	20.0%	9.2%	4.6%	1.5%	2.3%	1.9%	2.3%	0.4%	0.8%	0.4%	4.2%	12.3%
25歳～29歳	253	11.5%	20.9%	17.8%	13.4%	4.0%	4.7%	0.0%	2.8%	1.2%	1.2%	0.8%	1.6%	5.5%	14.6%
30歳～34歳	255	13.7%	19.2%	14.1%	9.4%	5.1%	2.4%	0.8%	2.7%	2.0%	3.1%	1.6%	0.8%	11.0%	14.1%
35歳～39歳	249	9.6%	21.7%	16.5%	11.2%	5.6%	2.4%	0.4%	3.2%	3.2%	0.4%	0.8%	2.0%	8.0%	14.9%
40歳～44歳	248	10.9%	24.6%	9.7%	12.9%	4.8%	2.4%	3.2%	4.0%	2.8%	2.0%	2.0%	3.2%	10.5%	6.9%
45歳～49歳	253	12.3%	16.6%	13.4%	16.2%	4.0%	2.8%	1.6%	2.0%	1.2%	1.2%	2.8%	2.0%	10.7%	13.4%
50歳～54歳	225	13.8%	26.2%	11.1%	13.3%	6.2%	2.7%	0.4%	1.3%	4.0%	0.4%	1.3%	3.6%	6.2%	9.3%
55歳～59歳	260	11.9%	20.4%	11.9%	11.9%	3.5%	3.1%	2.3%	1.9%	3.1%	2.7%	1.5%	1.9%	13.1%	10.8%

27.1%で、約 3 割の人が 1 週間に 1 度もぐっすり眠れていないことがわかります。

質の良い睡眠の頻度を年齢別に見てみました。毎日～10 日に 1 回以上でぐっすり眠れている人の割合で見ると、年齢による差はほとんどないことがわかりました。一方で、それ以上の頻度～全くない人で見てみると、比較的年齢が高い人の方が割合が多いことがわかりました。

次に肌の調子が良いと感じる頻度について聞きました。「毎日」と答えたのは 8.9%にとどまりました。最も多いのは、「2～3 日に 1 回」で 17.0%でした。「肌の調子が「わからない」と答えたのは 20.6%で、質の良い睡眠がとれているか「わからない」人よりも高い割合を示しました。「全くない」と答えた人は 12.5%でした。

これを年齢別に見てみると、「毎日」と答えた人は、20 歳～49 歳の世代はすべて 1 割を切っているのに対し、50 歳以上になると 1 割を超えています。



「2～3 日に 1 回」で見ると、20 歳～24 歳が最も多く 22.3%と 2 割を超

あなたのお肌の状態についてお聞きます。あなたが、お肌の調子が良いと感じるのは平均してどれくらいですか？

		毎日	2～3日に1回	4～5日に1回	6～7日に1回	8～10日に1回	11日～15日に1回	16日～20日に1回	21日～30日に1回	2か月～3か月に1回	4か月～6か月に1回程度	7か月～1年に1回程度	数年に1回程度	全くない	わからない
全体	2003	8.9%	17.0%	12.8%	8.8%	4.7%	3.7%	4.7%	12.5%	2.3%	1.5%	0.8%	1.7%	12.5%	20.6%
20歳～24歳	260	8.5%	22.3%	16.9%	10.4%	3.5%	5.0%	3.1%	1.2%	4.6%	2.7%	0.0%	0.8%	7.7%	13.5%
25歳～29歳	253	9.1%	17.4%	17.8%	7.1%	4.7%	3.6%	2.0%	1.2%	0.8%	0.4%	1.2%	1.6%	9.9%	23.3%
30歳～34歳	255	8.6%	17.6%	10.2%	9.4%	4.7%	6.3%	0.4%	4.3%	3.9%	1.6%	0.8%	0.8%	14.1%	17.3%
35歳～39歳	249	6.0%	16.9%	13.3%	9.2%	7.2%	3.2%	1.2%	4.8%	1.2%	2.0%	0.8%	2.0%	12.0%	20.1%
40歳～44歳	248	7.3%	14.1%	12.5%	12.1%	4.8%	4.0%	3.2%	3.2%	2.0%	1.2%	0.4%	2.0%	14.1%	19.0%
45歳～49歳	253	7.5%	14.2%	10.7%	7.5%	5.1%	2.8%	1.6%	3.6%	2.8%	1.6%	1.2%	2.4%	15.8%	23.3%
50歳～54歳	225	13.3%	16.4%	11.6%	8.0%	3.1%	2.7%	0.9%	1.3%	0.4%	0.0%	1.8%	2.7%	12.4%	25.3%
55歳～59歳	260	11.5%	16.5%	9.6%	6.5%	4.6%	1.9%	1.9%	1.9%	2.3%	2.7%	0.8%	1.9%	14.2%	23.5%

えています。「全くない」で見ると 20 歳～29 歳では 1 割を切っており、30 歳以上の全ての年齢層ではすべての年齢層で 1 割を超えていることがわかりました。ただし、質の良い睡眠の頻度も肌の調子が良いと感じる頻度も年齢による意識の差は少ないようです。

② 質の良い睡眠と肌の調子の頻度はリンクしている。

質の高い睡眠の頻度と肌の調子の頻度についての回答を掛け合わせてみました。「毎日」ぐっすり眠れる人は、55.9%と 6 割近い人が「毎日」肌の状態が良いと答え、「2～3 日に 1 回」ぐっすり眠れる人は、「2～3 日に 1 回」肌の調子が良い人が 52.1%でした。ぐっすり眠れるのが「全くない」と答えた人のみ、肌の調子が良い頻度が「数年に 1 回」が、31.4%で「全くない」が 31.1%でほぼ

同率でした
が、それ以外の頻度の人
が、すべて最も多いボリュームゾーンがリンクしました。睡眠と肌の調子が関連していることはなんとなく予想できていましたが、これほどにリンクすることは驚きでした。

あなたの睡眠についてお聞きします。あなたが、質の良い睡眠がとれて、ぐっすり眠れたと感じるのは平均してどれくらいですか？

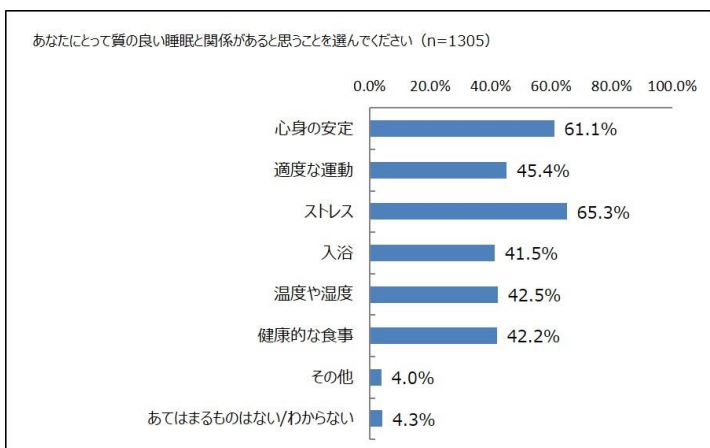
		毎日	2～3日に1回	4～5日に1回	6～7日に1回	8～10日に1回	11～15日に1回	16～20日に1回	21日～30日に1回	2か月～3か月に1回	4か月～6か月に1回	7か月～1年に1回	数年に1回	全くない	わからない	
	2003	12.2%	21.9%	14.4%	12.2%	4.7%	2.7%	1.4%	2.5%	2.4%	1.4%	1.4%	1.9%	8.7%	12.1%	
あなたのお肌の状態についてお聞きします。あなたが、お肌の調子が良いと感じるのは平均してどれくらいですか？	毎日	179	55.9%	20.7%	5.6%	5.0%	0.6%	0.6%	0.6%	1.1%	1.1%	0.6%	0.6%	3.4%	4.5%	
	2～3日に1回	340	14.1%	52.1%	16.2%	7.9%	3.2%	0.6%	0.6%	0.6%	0.6%	0.0%	0.3%	2.1%	1.8%	
	4～5日に1回	257	8.9%	25.7%	32.7%	17.1%	4.7%	3.1%	0.0%	0.8%	0.8%	0.8%	0.4%	2.7%	1.6%	
	6～7日に1回	176	8.0%	24.4%	18.8%	23.9%	5.1%	3.4%	2.3%	4.5%	1.1%	1.1%	0.6%	1.1%	4.0%	1.7%
	8～10日に1回	95	5.3%	15.8%	16.8%	23.2%	14.7%	8.4%	0.0%	3.2%	3.2%	1.1%	1.1%	1.1%	4.2%	2.1%
	11日～15日に1回	74	0.0%	12.2%	23.0%	23.0%	12.2%	6.8%	5.4%	8.1%	1.4%	0.0%	1.4%	1.4%	5.4%	0.0%
	16日～20日に1回	36	2.8%	11.1%	11.1%	16.7%	5.6%	5.6%	13.9%	5.6%	8.3%	8.3%	0.0%	0.0%	2.8%	8.3%
	21日～30日に1回	54	5.6%	7.4%	14.8%	11.1%	9.3%	7.4%	3.7%	13.0%	3.7%	3.7%	5.6%	3.7%	9.3%	1.9%
	2か月～3か月に1回	46	6.5%	13.0%	10.9%	2.2%	6.5%	4.3%	10.9%	6.5%	10.9%	6.5%	0.0%	8.7%	8.7%	4.3%
	4か月～6か月に1回程度	31	0.0%	6.5%	3.2%	16.1%	16.1%	3.2%	0.0%	3.2%	9.7%	16.1%	16.1%	3.2%	3.2%	3.2%
	7か月～1年に1回程度	17	0.0%	11.8%	5.9%	0.0%	5.9%	5.9%	0.0%	0.0%	5.9%	5.9%	35.3%	23.5%	0.0%	0.0%
	数年に1度程度	35	2.9%	8.6%	2.9%	8.6%	8.6%	5.7%	5.7%	2.9%	0.0%	2.9%	5.7%	8.6%	31.4%	5.7%
	全くない	251	5.2%	8.8%	10.0%	10.0%	4.0%	2.0%	1.2%	2.8%	6.4%	1.2%	2.0%	4.0%	31.1%	11.6%
	わからない	412	8.3%	11.7%	6.8%	9.0%	2.2%	1.9%	0.5%	1.5%	1.7%	0.7%	0.7%	1.7%	9.5%	43.9%

③ 質の良い睡眠と関連があると思うのは、「ストレス」・「心身の安定」・「適度な運動」の順。

頻度を問わず、質の良い睡眠ができていると答えた人に、関連があると思うものを選んでもらいました。

(複数選択につき、答えの合計が 100%にはなりません。) 最も多いのは「ストレス」で 65.3%でした。続いて「心身の安定」が 61.1%と近似値でした。それに続くのは「適度な運動」で 45.4%でした。

これを年齢別に見てみると、1 位の「ストレス」に関しては 20 歳～29 歳では 6 割を切っており、30 歳以上になるとすべての世代で 6 割を超えています。なかでも 45 歳～49 歳の世代では 75.7%と 8 割近い人が関連があると答えています。



あなたにとって質の良い睡眠と関係があると思うことを選んでください

		ストレス	心身の安定	適度な運動	温度や湿度	健康的な食事	入浴	その他	あてはまるものはない/わからない
	1305	65.3%	61.1%	45.4%	42.5%	42.2%	41.5%	4.0%	4.3%
20歳～24歳	203	56.2%	45.8%	46.3%	25.1%	43.3%	41.9%	4.9%	3.4%
25歳～29歳	165	59.4%	50.3%	37.6%	36.4%	32.7%	37.0%	1.2%	5.5%
30歳～34歳	173	68.8%	64.2%	46.2%	44.5%	45.7%	46.8%	5.2%	4.6%
35歳～39歳	164	63.4%	64.6%	45.7%	48.2%	39.0%	44.5%	4.9%	3.0%
40歳～44歳	161	68.9%	55.3%	44.7%	44.1%	43.5%	41.0%	5.0%	5.0%
45歳～49歳	148	75.7%	77.0%	43.2%	53.4%	48.0%	36.5%	4.7%	5.4%
50歳～54歳	134	67.9%	67.2%	51.5%	42.5%	44.0%	42.5%	3.7%	2.2%
55歳～59歳	157	65.6%	70.7%	48.4%	51.6%	42.0%	41.4%	1.9%	5.1%

す。続く「心身の安定」についても同様で、20 歳～29 歳では約 5 割ですが、30 歳以上は 6 割を超え、45 歳以上で 7 割を超えてきます。この項目でも、45 歳～49 歳の人が最も多く、8 割に迫ります。「温度や湿度」を選んでいるのも年齢が高いほど割合が増えています。「適度な運動」・「健康的な食事」・「入浴」などを選んでいる割合は年齢による差がないと考えられます。全体的に年齢が高いほど、関連があるものを多く選んでいるようです。

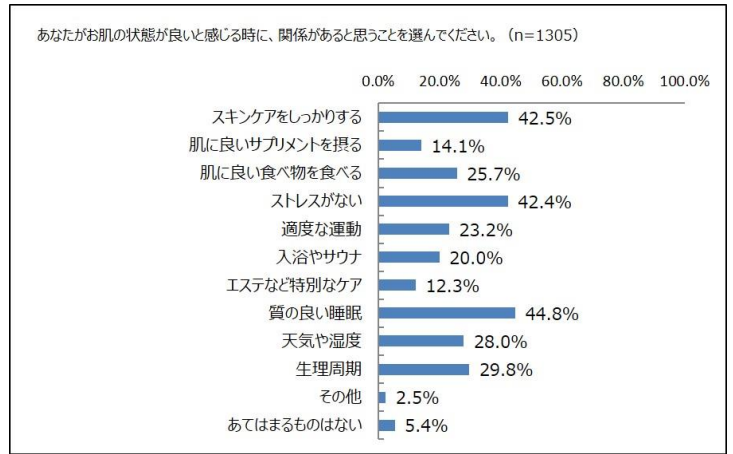
④ 肌の状態が良いと感じる時に関連しているのは「質の良い睡眠」・「スキンケアをしっかりする」・「ストレスがない」の順。

頻度を問わず、肌の調子が良いと感じる日があると答えた人に、肌の状態と関連すると思うものを選んでもらいました。上位3つは近似値ですが、1位は「質の良い睡眠」44.8%で、「スキンケアをしっかりする」の42.5%を超えました。3位は「ストレスがない」で42.4%でした。

これを年齢別で見ってみました。1位の「質の良い睡眠」は30歳以上では約5割になりますが、20歳～24歳では

25.1%、25歳～29歳では38.2%と若年層が少ないことがわかりました。「スキンケアをしっかりする」では、若年層の割合が若干少ないものの年齢による差はほぼありません。

「ストレスがない」もほとんど差がないようです。「生理周期」は30歳～44歳の世代で4割を超える人が選んでいます。「天気や湿度」も大きな差はありませんが、比較的年齢が高いほど選んでいる人が多い傾向です。20歳～24歳の若年層が選んでいる割合が多いのは、「肌に良いサプリメントを摂る」で、21.2%と2割を超えています。



あなたがお肌の状態が良いと感じる時に、関係があると思うことを選んでください。

		質の良い睡眠	スキンケアをしっかりする	ストレスがない	生理周期	天気や湿度	肌に良い食べ物を食べる	適度な運動	入浴やサウナ	肌に良いサプリメントを摂る	エステなど特別なケア	その他	あてはまるものはない
	1305	44.8%	42.5%	42.4%	29.8%	28.0%	25.7%	23.2%	20.0%	14.1%	12.3%	2.5%	5.4%
20歳～24歳	203	25.1%	37.4%	36.9%	31.5%	20.2%	25.6%	21.7%	15.3%	21.2%	14.3%	3.4%	5.4%
25歳～29歳	165	38.2%	39.4%	43.6%	26.1%	23.6%	24.2%	23.6%	22.4%	15.2%	13.9%	2.4%	3.0%
30歳～34歳	173	53.2%	46.2%	43.9%	42.8%	28.3%	31.8%	24.3%	19.7%	15.0%	16.2%	2.3%	3.5%
35歳～39歳	164	51.8%	42.7%	43.3%	41.5%	26.2%	26.8%	21.3%	22.6%	17.1%	14.0%	2.4%	2.4%
40歳～44歳	161	49.7%	47.2%	39.8%	43.5%	33.5%	29.2%	28.0%	24.8%	13.0%	12.4%	3.7%	7.5%
45歳～49歳	148	48.6%	47.3%	41.2%	33.8%	33.1%	25.7%	18.2%	16.2%	12.8%	14.2%	1.4%	5.4%
50歳～54歳	134	47.8%	40.3%	46.3%	11.9%	26.9%	27.6%	28.4%	23.1%	10.4%	6.0%	2.2%	6.7%
55歳～59歳	157	49.7%	40.1%	45.9%	2.5%	34.4%	14.6%	21.0%	17.2%	5.1%	5.7%	1.9%	10.2%

⑤ 睡眠に悩みがあるのは約6割。

毎日快眠している人は、快眠のための工夫を多くしている。

睡眠に悩みがあるか否か聞きました。「とても悩みがある」15.8%と「まあまあ悩みがある」42.9%を合わせて58.7%と約6割の人が、睡眠の悩みを抱えていることがわかりました。年齢別に見てみましたが、年齢による傾向や割合の変化はほとんど見られませんでした。睡眠の悩みと快眠の頻度を掛け合わせてみました。快眠が「毎日」取れていると答えた人は、「あまり悩みがない」40.2%と「全く悩みがない」37.8%を合わせて78%と約8割の人が悩みがないと答えています。最もボリュームゾーンである「2～3日」は、悩みがある派が44.8%、悩みがない派が51.8%で拮抗しています。「4～5日に1回」となると、悩みがある派が66.2%で、悩みがない派が31.3%と大きく逆転し、ぐっすり眠れる頻度が低くなると、悩みがある人の割合がどんどん増えていく傾向があります。

あなたは、ご自身の睡眠に悩みがありますか？

		とても悩みがある	まあまあ悩みがある	あまり悩みがない	全く悩みがない	わからない	答えたくない
	882	15.8%	42.9%	25.4%	8.4%	5.4%	2.2%
毎日	82	12.2%	7.3%	40.2%	37.8%	1.2%	1.2%
2～3日に1回	172	4.1%	40.7%	44.2%	7.6%	3.5%	0.0%
4～5日に1回	163	6.7%	59.5%	28.2%	3.1%	2.5%	0.0%
6～7日に1回	90	18.9%	51.1%	24.4%	2.2%	3.3%	0.0%
8～10日に1回	61	11.5%	59.0%	16.4%	3.3%	9.8%	0.0%
11日～15日に1回	37	21.6%	54.1%	16.2%	5.4%	2.7%	0.0%
16日～20日に1回	10	20.0%	40.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%
21日～30日に1回	25	40.0%	60.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2か月～3か月に1回	19	47.4%	36.8%	10.5%	5.3%	0.0%	0.0%
4か月～6か月に1回	13	15.4%	38.5%	30.8%	7.7%	7.7%	0.0%
7か月～1年に1回	15	26.7%	46.7%	13.3%	13.3%	0.0%	0.0%
数年に1回	20	55.0%	35.0%	5.0%	5.0%	0.0%	0.0%
全くない	78	47.4%	33.3%	7.7%	5.1%	6.4%	0.0%
わからない	97	4.1%	33.0%	14.4%	8.2%	21.6%	18.6%

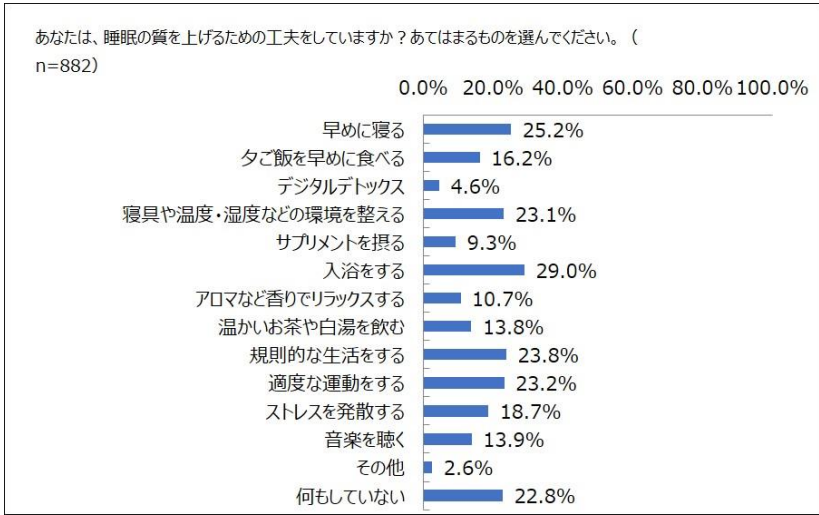
次に睡眠の質を向上させるためにしている工夫を選んでもらいました。(複数選択のため、合計が100%にはなりません。) 最も選ばれているのは「入浴をする」、次が「早めに寝る」、その次は「規則的な生活をする」の順で、身近にできることから工夫している人が多いようです。最近市場を伸ばしている睡眠市場ですが、「サプリメントを摂る」を選んでいるのは9.3%で約1割に迫りました。一方で「何もしていない」と答えた人は、22.8%でした。

また、睡眠の質を上げるために工夫していることと、睡眠の悩みについて掛け合わせてみました。やはり、睡眠に悩みがある人の方が多くの工夫をしていることがわかります。睡眠の質を向上させるための

サプリメントは、近年、脚光を浴びている比較的新しいサプリメントですが、「とても悩みがある」16.5%と「悩みがある」9.8%を合わせて26.3%が摂取しているようです。

次に、快眠の頻度と、睡眠の質を上げるための工夫を掛け合わせてみました。「毎日」ぐっすり眠れている人は、「早めに寝る」を選んでいる割合が35.4%と平均の25.2%と比べて10ポイント以上多く、「適度な運動をする」も32.9%と平均の23.2%よりも10ポイント近く多い割合です。その他の「入浴をする」「規則的な生活をする」を

含め、13の項目の中で11の項目で平均を上回っています。最も多い割合の「2～3日に1回」の割合でぐっすり眠れている人も、選んでいる項目が多く、特に「入浴をする」は37.2%と、毎日ぐっすり眠れている人よりも多い割合でした。9つの項目で、平均以上の割合の人が選択していました。次いで多い割合の「4～5日に1回」の人も選んでいる項目が多く、11の項目で平均を上回っていました。快眠の頻度が減ってくるとn数も少なくなってくるので、参考値と考えますが、頻度が少ないと、睡眠のために実施していることも少なく、平均を超えている項目も少なる傾向があります。快眠の頻度が「全くない」の人は、ある程度のn数がありますので分析してみると、「その他」の項目以外はすべての選択肢で平均を下回ります。「サプリメント」の項目で見ると、平均は9.3%ですが、「2～3日に1回」を除く、「毎日」から15日以内に1回の割合で眠れている人が平均を上回っているのに対し、16日に1回以上の割合でしか眠れていない人はすべて、平均を下回っています。全く眠れていない人のサプリメントの摂取は9%で、「毎日」眠れている人よりも少ないことがわかりました。



あなたは、睡眠の質を上げるための工夫をしていますか？あてはまるものを選んでください。

	入浴をする	早めに寝る	規則的な生活をする	適度な運動をする	寝具や温度・湿度などの環境を整える	ストレスを発散する	夕ご飯を早めに食べる	音楽を聴く	温かいお茶や白湯を飲む	アロマなど香りでもリラックスする	サプリメントを摂る	デジタルデトックス	その他	何もしていない	
882	29.0%	25.2%	23.8%	23.2%	23.1%	18.7%	16.2%	13.9%	13.8%	10.7%	9.3%	4.6%	2.6%	22.8%	
とても悩みがある	139	35.3%	29.5%	27.3%	35.3%	33.1%	23.7%	19.4%	23.7%	20.1%	19.4%	16.5%	8.6%	7.9%	12.2%
まあまあ悩みがある	378	30.2%	26.2%	23.5%	23.8%	24.1%	22.8%	17.5%	14.8%	15.3%	13.0%	9.8%	5.6%	1.9%	17.5%
あまり悩みがない	224	29.9%	29.0%	27.2%	22.8%	24.1%	14.7%	17.9%	10.3%	12.1%	4.9%	7.6%	3.6%	1.3%	21.4%
全く悩みがない	74	24.3%	16.2%	24.3%	20.3%	13.5%	13.5%	9.5%	6.8%	6.8%	5.4%	1.4%	0.0%	1.4%	36.5%
わからない	48	16.7%	10.4%	8.3%	0.0%	6.2%	6.2%	6.2%	12.5%	8.3%	6.2%	6.2%	0.0%	2.1%	52.1%
答えたくない	19	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%	94.7%

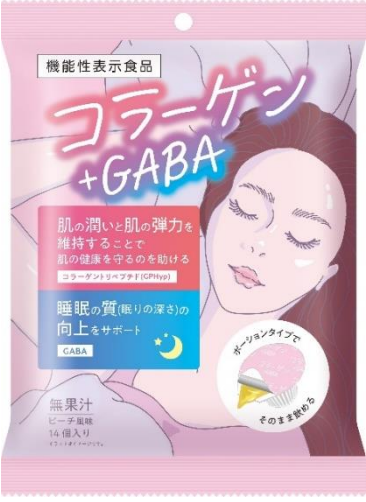
あなたは、睡眠の質を上げるための工夫をしていますか？あてはまるものを選んでください。

	入浴をする	早めに寝る	規則的な生活をする	適度な運動をする	寝具や温度・湿度などの環境を整える	ストレスを発散する	夕ご飯を早めに食べる	音楽を聴く	温かいお茶や白湯を飲む	アロマなど香りでもリラックスする	サプリメントを摂る	デジタルデトックス	その他	何もしていない	
882	29.0%	25.2%	23.8%	23.2%	23.1%	18.7%	16.2%	13.9%	13.8%	10.7%	9.3%	4.6%	2.6%	22.8%	
毎日	82	34.1%	35.4%	28.0%	32.9%	29.3%	20.7%	20.7%	11.0%	13.4%	12.2%	11.0%	6.1%	3.7%	17.1%
2～3日に1回	172	37.2%	25.0%	32.6%	29.1%	22.7%	23.8%	16.3%	15.1%	11.6%	8.1%	5.2%	1.7%	15.7%	
4～5日に1回	163	32.5%	24.5%	23.9%	26.4%	25.8%	27.0%	19.0%	17.2%	20.2%	15.3%	13.5%	4.9%	2.5%	10.4%
6～7日に1回	90	34.4%	31.1%	22.2%	25.6%	31.1%	18.9%	16.7%	13.3%	11.1%	11.1%	11.1%	3.3%	3.3%	16.7%
8～10日に1回	61	26.2%	26.2%	21.3%	23.0%	16.4%	18.0%	19.7%	14.8%	11.5%	8.2%	16.4%	6.6%	0.0%	18.0%
11日～15日に1回	37	37.8%	24.3%	16.2%	27.0%	27.0%	18.9%	27.0%	16.2%	13.5%	16.2%	10.8%	5.4%	2.7%	13.5%
16日～20日に1回	10	60.0%	40.0%	30.0%	30.0%	40.0%	10.0%	20.0%	20.0%	10.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%
21日～30日に1回	25	32.0%	36.0%	36.0%	24.0%	40.0%	24.0%	16.0%	20.0%	24.0%	4.0%	4.0%	4.0%	12.0%	
2か月～3か月に1回	19	5.3%	10.5%	21.1%	21.1%	21.1%	10.5%	21.1%	5.3%	15.8%	10.5%	5.3%	10.5%	0.0%	31.6%
4か月～6か月に1回	13	23.1%	23.1%	30.8%	7.7%	23.1%	15.4%	0.0%	7.7%	15.4%	0.0%	0.0%	0.0%	30.8%	
7か月～1年に1回	15	33.3%	33.3%	46.7%	26.7%	40.0%	13.3%	33.3%	6.7%	26.7%	6.7%	6.7%	6.7%	0.0%	13.3%
数年に1回	20	25.0%	30.0%	20.0%	5.0%	40.0%	5.0%	20.0%	30.0%	25.0%	5.0%	5.0%	0.0%	5.0%	15.0%
全くない	78	17.9%	23.1%	17.9%	17.9%	14.1%	14.1%	7.7%	11.5%	7.7%	6.4%	9.0%	3.8%	5.1%	35.9%
わからない	97	8.2%	10.3%	8.2%	5.2%	5.2%	3.1%	5.2%	8.2%	3.1%	2.1%	1.0%	3.1%	68.0%	

【全体を通した考察】

快眠と肌の質はなんとなく関係があるものだとイメージしていましたが、ここまでリンクする結果が得られたことに驚きがありました。また、毎日快眠できる人は、睡眠の質を上げるための行動が伴っていることもわかりました。睡眠の質を上げるための行動は、ある一つの行動だけでなく、複数の行動を組み合わせることで実現するのではないかというイメージも沸きます。快眠の頻度が少ない人は、何らかの工夫をしているものの、頻度が多い人よりも工夫の割合が少ないことがわかりました。これは、快眠のための工夫を増やすことで、快眠できるようになることが予想できます。快眠のための工夫は、「入浴をする」、「早めに寝る」、「規則的な生活をする」など、意識を変えるだけで取り入れやすいことが多いため、多くの人にぜひ取り入れていただきたいと思います。



【新製品概要】 発売日：9月11日 お客様からのお問い合わせ先：0120-32-4600

<p>コラーゲン+GABA (コラーゲンプラスギャバ) 名称：清涼飲料水 内容量：1袋 8.5mL×14個入り 価格：1,400円(税抜) 1,512円(税込)</p>	<p>●睡眠の質の向上をサポートし、肌の健康を守るのを助ける機能性表示食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 肌の潤いと弾力を維持することで肌の健康を守るのを助けるコラーゲントリペプチド (GPHyp) と、睡眠の質 (眠りの深さ) の向上をサポートする GABA を配合。 ピーチ風味で水なしでも飲めるポーション容器に入っています。(無果汁) <p>機能性関与成分/コラーゲントリペプチド (GPHyp) : 30mg GABA : 100mg その他配合成分/コラーゲンペプチド : 1300mg</p> <p>【届出表示】本品には、コラーゲントリペプチド (GPHyp) 、GABA が含まれます。コラーゲントリペプチド (GPHyp) は、肌の潤いと肌の弾力を維持することで、肌の健康を守るのを助ける機能があることが報告されています。GABA には、睡眠の質 (眠りの深さ) の向上に役立つ機能があることが報告されています。</p> <p>【届出番号】I7</p> <p>【本品に含まれるアレルギー物質】豚肉、ゼラチン</p> <p>栄養成分表示 (1日摂取目安 1個 (8.5mLあたり)) エネルギー：8.3kcal たんぱく質：1.7g 脂質：0g 炭水化物：0.4g 食塩相当量：0~0.12g</p>
	

●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦 (妊娠を計画している者を含む。) 及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。●疾病に罹患している場合は、医師、薬剤師に相談してください。●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

【既存品】 発売日：2022年7月21日 お客様からのお問い合わせ先：0120-71-9000

	<p>商品名：ナリス L-テアニン (機能性表示食品) 容量：30袋 (1日あたり1袋) 価格：3,800円(税抜) 4,104円(税込) 特徴：睡眠の質を高め、起床時の疲労感を軽減することに役立つ顆粒状のお茶</p> <p>機能性関与成分/L-テアニン (届出番号) G529</p> <p>届出表示：本品には、L-テアニンが含まれます。L-テアニンには、睡眠の質を高める (起床時の疲労感を軽減する) ことに役立つ機能があることが報告されています。睡眠の質 (朝目覚めたときの疲労感) が気になる方に適した食品です。</p> 
---	---

●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦 (妊娠を計画している者を含む。) 及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。●疾病に罹患している場合は、医師、薬剤師に相談してください。●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。