

2017年度

名駅保健室報告書

働く女性 252名

2018年 3月31日

Luvtelli ♥ Tokyo & New York
-ラブテリ トーキョー&ニューヨーク-

1、調査概要

調査目的 : 本レポートは、一般社団法人ラブテリが働く女性の健康支援を目的として開催した「名駅保健室」参加者252名の就業女性のデータがまとめられています。女性の社会進出が国の成長戦略の一環となり、“就業女性”が注目を集める今、20～40代の働き盛りの就業女性世代の現状を浮き彫りにすることで、女性が長く健やかに働ける健康づくりのヒントを探るものです。

※ なおデータの一部は平成25年度国民健康栄養調査、食事摂取基準2015の同性・同年代のものと比較

※ 「東京女子」のデータは【まるのうち保健室 2014～2016年度調査】を用いて比較

調査地域 : 愛知県

調査方法 : 本レポートは、各種健康測定（体組成・ヘモグロビン・骨密度・肌測定・腸活検査）の結果と事前アンケート（年齢、就業時間、睡眠時間、妊娠希望など）の結果、栄養素摂取状況、食品摂取状況の結果を集計したものです。

※東京大学 佐々木敏教授による簡易型時記入式食事歴法質問票BDHQ 自記式：brief-type self-administered diet history questionnaireを使用

一般社団法人ラブテリに所属する専門家（研究員・管理栄養士・医師他）による考察がついており、数字から見えてくる背景因子に関してコメントを追記しています。

調査時期 : 2017年11月24日～26日

調査対象 : 「名駅保健室」参加者 252名

サンプル数 : 20～40代の女性就業者232名 / 肌測定参加者102名

<著作権等に係る注意事項>

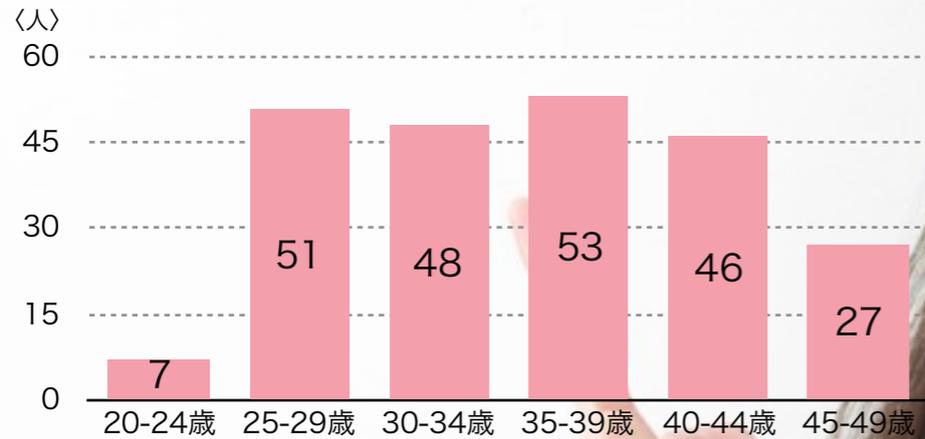
集計表や調査票など「まるのうち保健室」に含まれる一切の情報（以下「本情報」）に関わる著作権その他一切の知的財産権は、一般社団法人ラブテリ（以下「著作権者」）に帰属します。また、パートナー企業の方々は、以下の事項を遵守頂くことを条件に本情報の提供を受けるものとします。

【遵守事項】

- ・本情報を第三者に開示・漏洩・譲渡・貸与等しないこと。
- ・本情報をパートナー企業において活用したことにより、パートナー企業及び第三者に損害が生じた場合でも、著作権者は一切の責任を負わないこと。
- ・本情報を活用する場合には、出典「名駅保健室調査 Copyright© 2018 一般社団法人 Luvtelli All Rights Reserved.」を必ず明記すること。

2、名駅保健室参加者の基礎データ

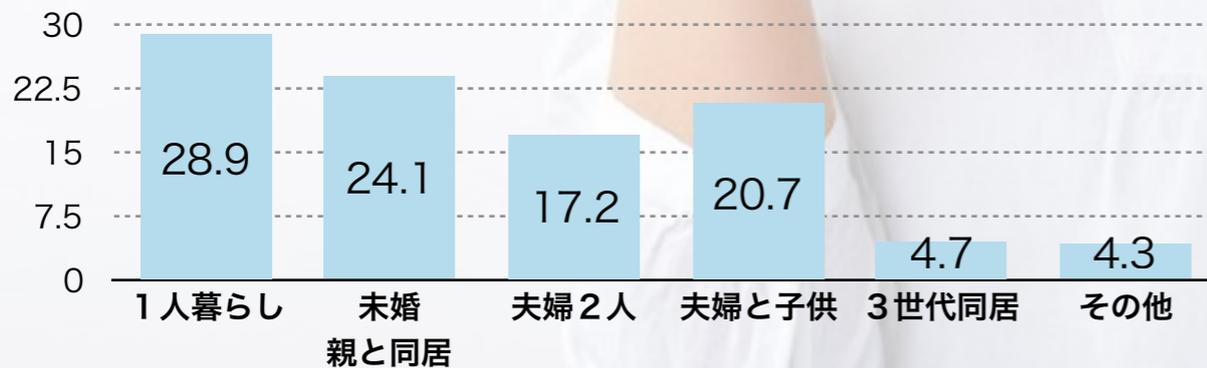
平均年齢：35.3歳



職種データ

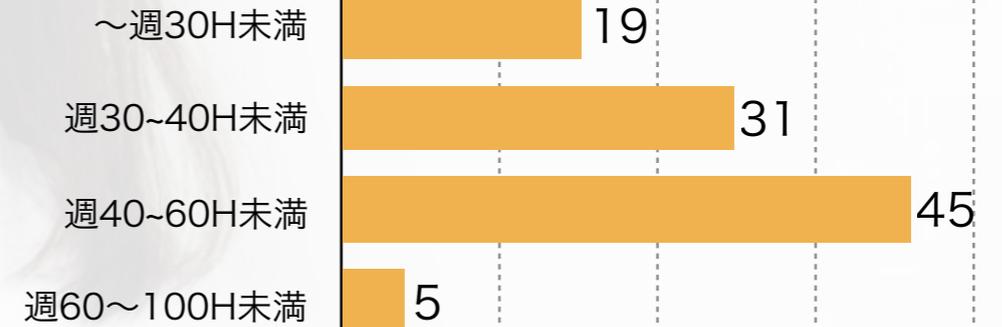


家族構成



平均就業時間

週40~60時間未満が最多



普段の日の身体の動かし方

高い 9%

移動や立ち仕事、定期的な運動習慣がある

ふつう 31%

座り仕事優先、歩行や軽い運動を週5は行う

低い 60%

1日のうち座っていることがほとんど

3、タイプ別体型ランキング

東京丸の内（まるのうち保健室2014年調査）と比較してぽっちゃり傾向にあるものの、痩せとの二極化が進んでいる

1位 かくれ肥満型ふくよかタイプ

見た目はスリムでも体脂肪が多い隠れ肥満型 スレンダーな見た目と反して体脂肪が多いかた太りタイプ。運動不足や食生活の偏りに注意で、高体脂肪による排卵障害を予防するためにも体脂肪対策が必要。

41%

まるのうち：24%



2位 省エネ型ほっそりタイプ

筋肉不足が際立つ痩せ型 体脂肪は適正にあるものの、筋肉量の乏しさが目立つタイプ。将来のサルコペニア・口コモの予備軍であり、運動と食生活の改善が必要。

23%

まるのうち：18%



10%

まるのうち
7%

4位 ぽっちゃりタイプ

BMI/体脂肪率共に高い肥満型 排卵障害やAMH（卵巣年齢）の高齢化、インスリン抵抗性などのリスクが高い。将来的に生活習慣病も心配。

6%

まるのうち
9%

5位 寝たきり予備軍 スキニータイプ

筋肉も脂肪も乏しい不健康痩せ型 体脂肪も筋肉量も不足しているため、月経不順・無月経・貧血・骨密度減少などに注意が必要。体重増加が必要不可欠。

0%

まるのうち
1%

6位 オーバーアクティブ型 スレンダータイプ

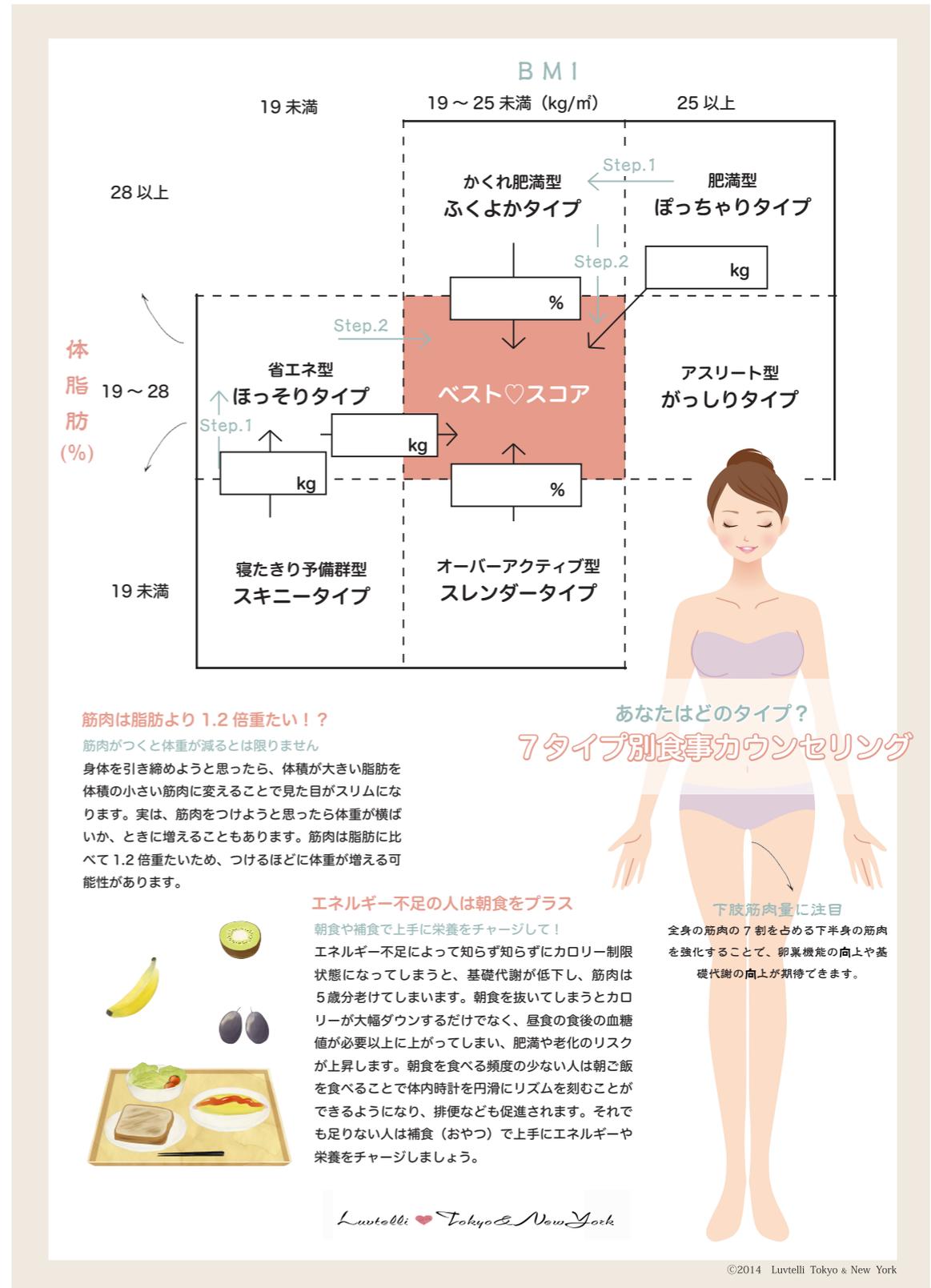
過度な運動に注意が必要なタイプ BMIが正常ながら体脂肪が少ないタイプ。マラソンなどの過度な運動による影響が心配される。

3位 ベスト♡スコア

現状維持が課題の理想体型 BMI × 体脂肪のバランスが良く、加齢にともなう筋肉減少（サルコペニア）対策を気をつけ、このまま維持することが望ましい層。

21%

まるのうち：44%



体型タイプ別の食生活の傾向

《体型タイプの食生活傾向のポイント》 ※各タイプの特徴は、ベストスコアと比較した結果

体型タイプに関わらず、お菓子の摂取量に違いはみられなかった。

体脂肪・BMIともに過多である「ぽっちゃりタイプ」の摂取カロリーが1番低値であり、栄養不足と肥満体型の関連が示唆された。

ほっそりタイプ

摂取カロリー
1,478 kcal

魚・納豆が多く、意識高めのヘルシー志向
お酒はあまり飲まない

多く摂っていた食品

- 骨ごと食べられる魚 ※ ししゃも、しらすなど
- 納豆

少ない食品

- 嗜好飲料
- お酒

スキニータイプ

摂取カロリー
2,067 kcal

ヘルシー志向でたんぱく質/脂質不足傾向
「米」の摂取量が多いが、お酒は飲まない

多く摂っていた食品

- 骨ごと食べられる魚 ※ ししゃも、しらすなど
- ごはん

少ない食品

- 柑橘類
- 卵
- ビール
- ツナ缶
- 牛乳
- 100%ジュース

ふくよかタイプ

摂取カロリー
1,536 kcal

ジュースの摂取量が多く加糖タイプの飲料からの糖質摂取過剰が特徴

多く摂っていた食品

- ジュース
- 炭酸飲料
- スポーツドリンク

少ない食品

- なし

ぽっちゃりタイプ

摂取カロリー
1,354 kcal

炭水化物が少なく、脂質/たんぱく質過剰
お酒はあまり飲まない

多く摂っていた栄養素

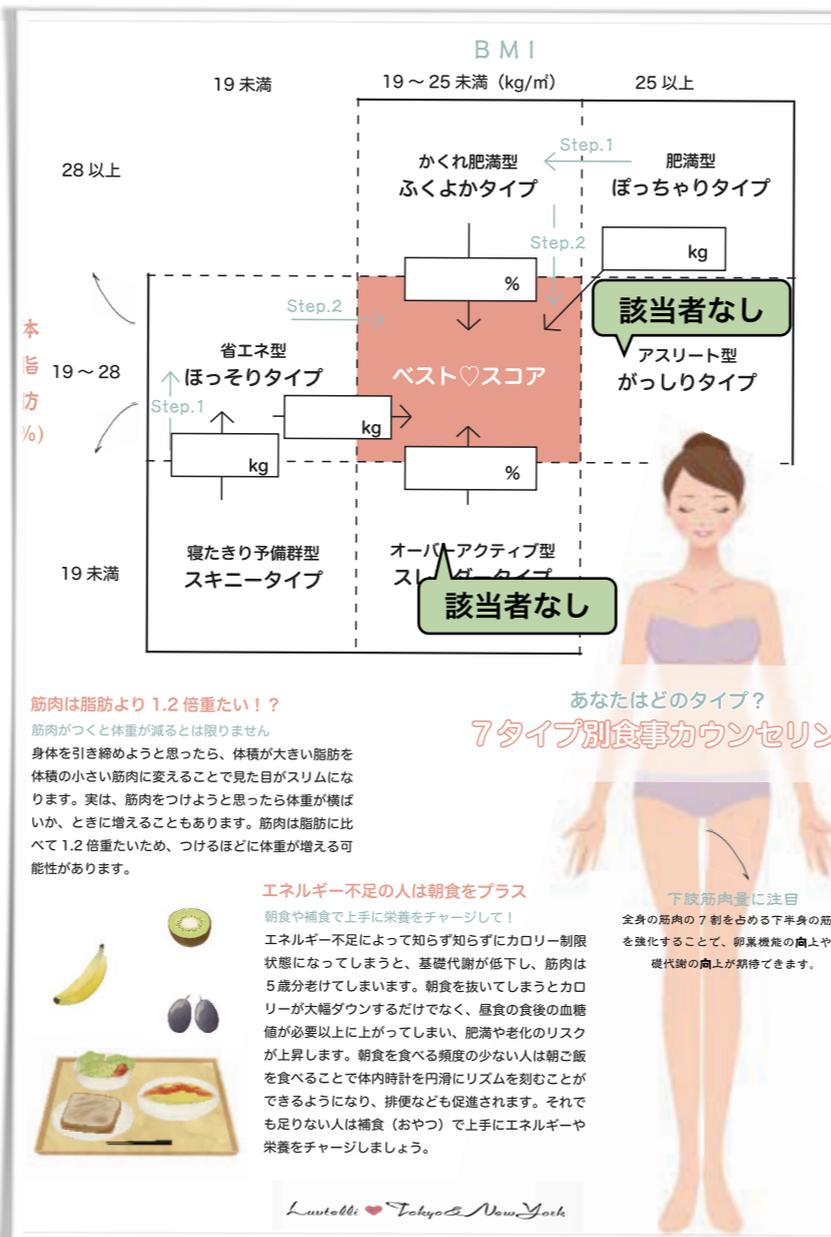
- ビタミン B1 / B6
- ビタミン C

※ 食品は特になし

※ Nが少なく有意差つかないが、摂取が多い傾向あった栄養素：脂質/タンパク質

少ない食品

- パスタ
- ビール
- コーヒー
- 紅茶



名古屋女子の体型の傾向

平均年齢・名古屋女子 35.3歳 / 東京女子 31.2歳

身長
158cm

測定①体組成

名古屋女子

体重・・・ 51.8kg
BMI・・・ 21.7kg/m²
体脂肪・・・ 28.0%
筋肉量・・・ 34.7kg
基礎代謝・・・ 1,095kcal
脚点・・・ 94.7点

東京女子

体重・・・ 51.9kg
BMI・・・ 20.5kg/m²
体脂肪・・・ 25.3%
筋肉量・・・ 36.1kg
基礎代謝・・・ 1,146kcal
脚点・・・ 98.6点

体重
52kg

測定②ヘモグロビン

名古屋女子 12.7g/dL / 東京女子 12.7g/dL

⇒詳細はP12へ

測定③骨密度

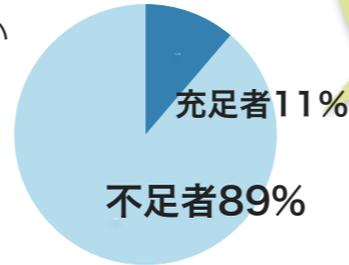
名古屋女子 1,527g/cm³ / 東京女子 1,536g/cm³

名古屋女子 食生活のまとめ

全国平均と比較して20代の朝食欠食率が1.5倍

参加者の約9割が必要カロリーを摂れていない

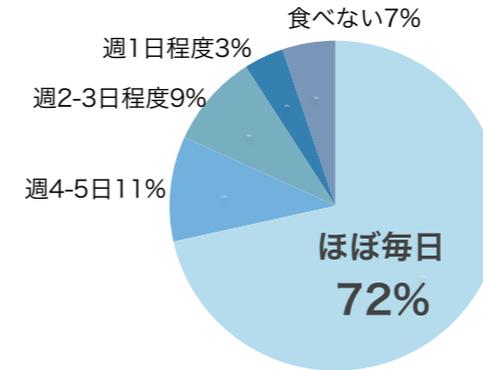
平均摂取エネルギー
1,510 kcal



20~30代女性の
エネルギー必要量
2,000kcal

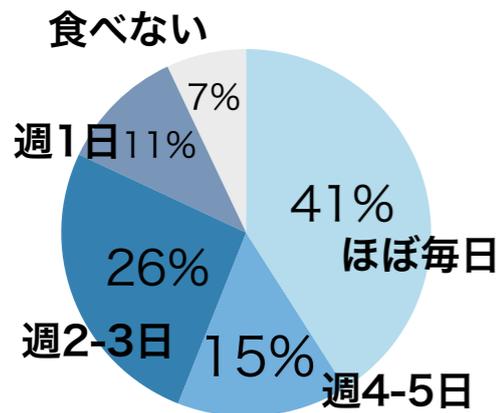
※ 活動レベルIIの場合
(座り仕事中心)

およそ3人に1人が朝ごはんを食べていない



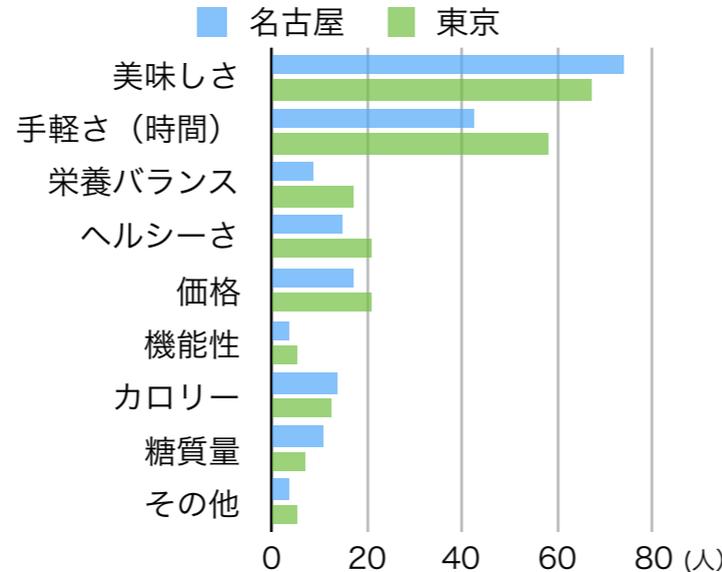
朝食欠食率
28% n=232名
→東京丸の内 **36%**

東京と比較すると間食摂取の頻度が高い



【東京】 ※ 2016年度調査 (n=352名)
第1位: 週2-3日 (37%)
第2位: ほぼ毎日 (29%)
第3位: 週4-5日 (22%)

間食を選ぶポイント ※複数回答可



朝食の内容: 「主食のみ」が最多

朝食欠食率はまるの内保健室と並び3割近くに上った。
特徴的だったのは朝食の内容。

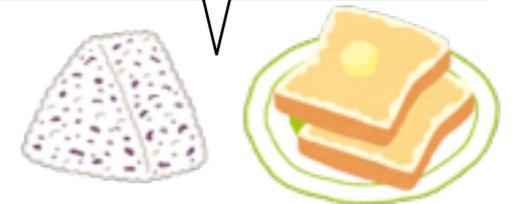
【名古屋】

- 第1位: 主食のみ (43.5%)
- 第2位: 主食・主菜・副菜 (12.9%)
- 第3位: 主食・主菜 (10.3%)

【東京】

- 第1位: 主食のみ / 主食・その他 (35%)
- 第2位: 乳製品・果物・その他飲料のみなど (17%)
- 第3位: 主食・副菜 (13%)

主食のみの朝ごはん



グルメ傾向がふくよか体型に影響か 東京で働く女性と比較して、痩せ型も一定層いるものの、平均体脂肪率が28%と全体的にふくよか傾向にある名古屋女子。摂取エネルギーが不足しているのにふくよかが多い背景には、おやつ(間食)の摂取頻度の高さがあり、その理由として東京女子に比べて比較的時間に余裕があることが考えられる(※ アンケート: 間食を選ぶポイントより) 地元飲食店が名古屋の食事は「価格に対してお得感が重要」と口を揃えて主張することから、一食あたりの平均摂取カロリーが単価に対して他のエリアより高い可能性もある。

モーニング文化は若い女性には浸透せず? モーニング文化発祥の地といわれる名古屋であっても、若い女性の4人に1人は朝ごはんを食べていない結果となった。また、特徴的なのは朝ごはんの中身であり、単品でパンだけを食べるといったような「○○だけ食べ」が東京女子と比較して強い傾向にあった。朝ごはんのバランスは、仕事の生産性/体調/快活さ/記憶力など、日々のパフォーマンスと直結しているが、朝からバランスの良い食事を食べている女性は13%にとどまった。

名古屋女子の栄養摂取状況

※ エネルギー源となる三大栄養素の摂取状況

炭水化物

充足者 16 %

不足者 84 %

ごはんやパンの摂取量に対して、野菜や果物の不足率は8割超え
主食のみの朝ごはんを食べている割合が高く、野菜や果物が不足している偏りの目立つ結果に。精製度の高い主食のみでは食物繊維などが不足する。

たんぱく質

充足者 9 %

不足者 91 %

ミネラルの摂取源でもあるたんぱく質がもっとも不足
女性の美と健康になくてはならない鉄分や亜鉛といった栄養素の供給源でもあるたんぱく質の不足が様々な不調を招いている可能性がある。

脂質

充足者 10 %

不足者 90 %

名古屋女子は脂質<糖質?
ふくよか体型が多いながら、脂質の不足率は高い結果となった。名古屋女子はおやつ¹の摂取量が多いことから、脂質よりも糖質過多の可能性もある。脂質の必要性に関する啓発が求められる。

名古屋女子の栄養摂取状況

名古屋女子が不足させている栄養素ランキング



- 1位 ビタミンB1
- 2位 ビタミンB12
- 3位 食物繊維/鉄分
- 4位 カルシウム
- 5位 マグネシウム
- 6位 亜鉛
- 7位 ビタミンB6

ビタミン類

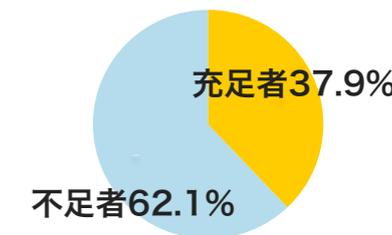
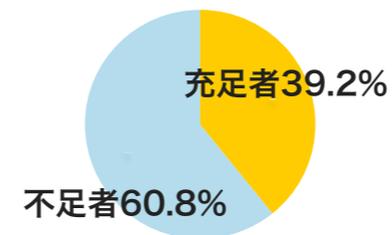
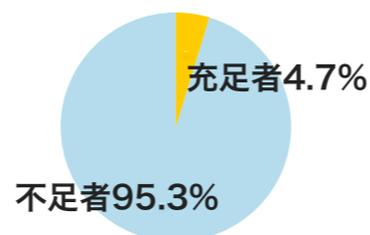
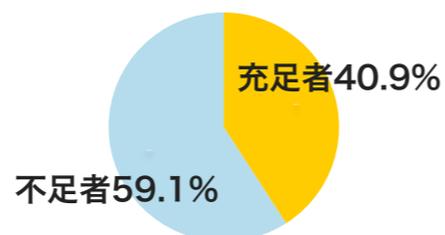
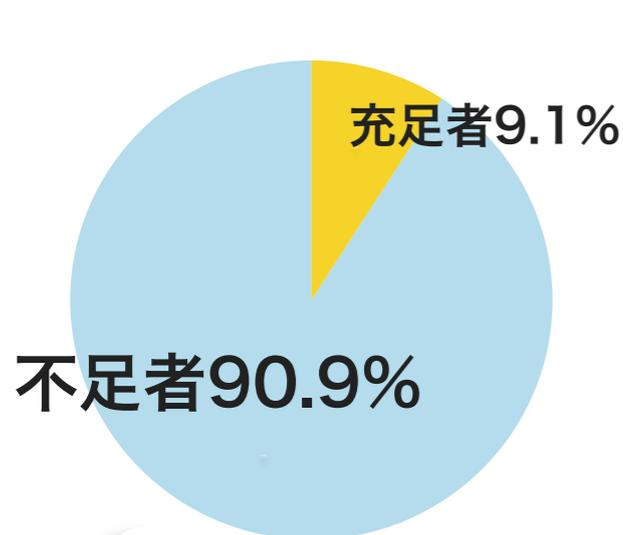
食物繊維

レチノール当量
(ビタミンA)

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンB6



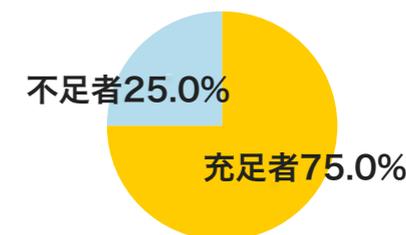
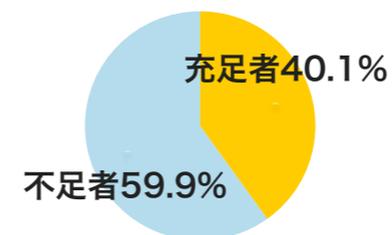
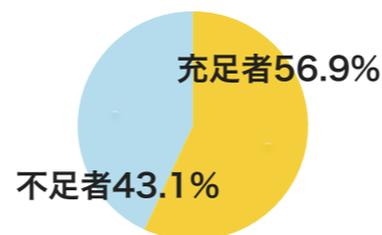
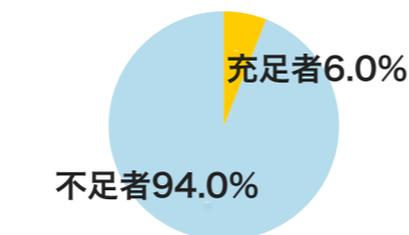
ビタミンB12

葉酸

ビタミンC

ビタミンD

ミネラル



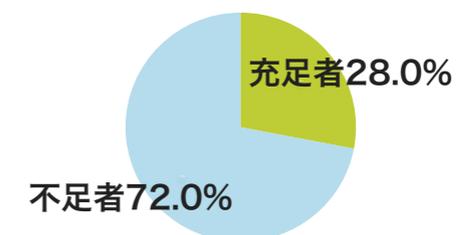
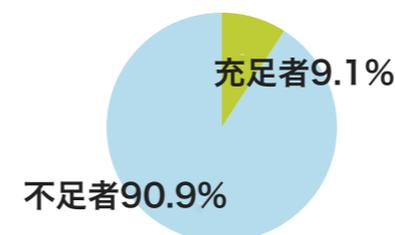
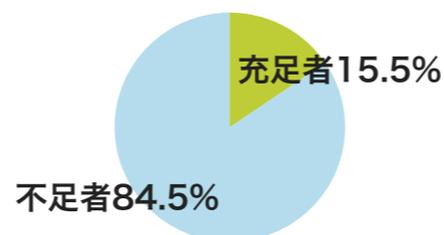
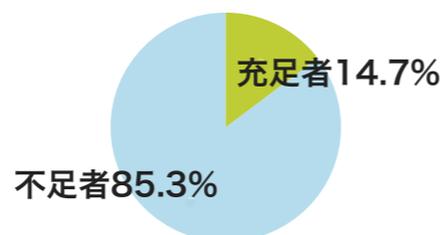
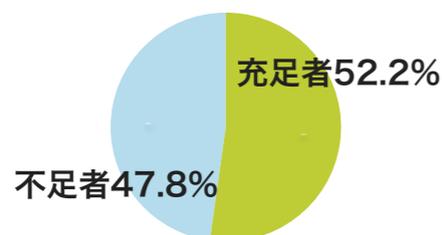
カリウム

カルシウム

マグネシウム

鉄分

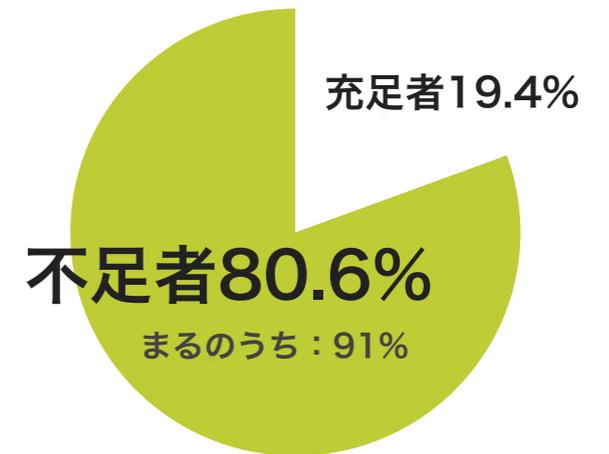
亜鉛



名古屋女子の野菜/果物の摂取状況



野菜の摂取状況



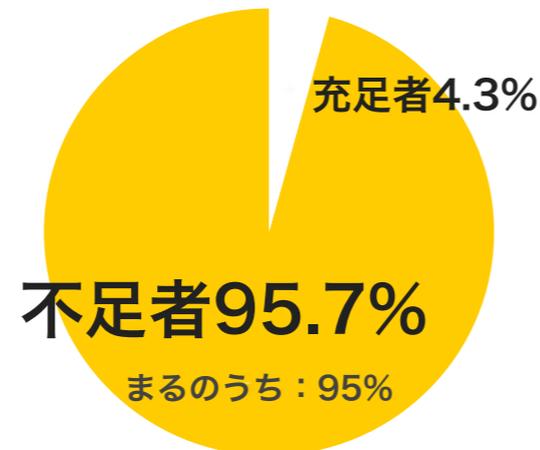
野菜の不足率が目立つ結果に

野菜の摂取量は東京女子同様、多くの人が不足させている結果となった。野菜を慢性的に不足させている結果、食物繊維や葉酸などの栄養素が不足し、便秘や肌荒れなどのプチ不調に繋がっている可能性が高い。

野菜摂取量は調理スキルとコストに左右されることから、洗うだけで食べられるベビーリーフのような野菜など、少ない摂取量でもより多くの栄養が摂れる緑黄色野菜にこだわるなど、具体的な提案が必要である。



果物の摂取状況



ほとんどの人が足りてない結果に 野菜以上の不足率となったのが果物。果物はコスト面や足の速さからとくに若い世代の摂取増に繋がりにくい。とはいえ、食材にはそれぞれ強みがあり、野菜や果物にはビタミン類や水分/食物繊維が豊富に含まれているため、食べないでいるとこれらの栄養素を不足させてしまう。

「手軽に取り入れるため」生鮮食品ではなく、ドライフルーツやスムージーのような形で、無理のない摂取を呼びかける必要がある。



野菜摂取量と健康状態

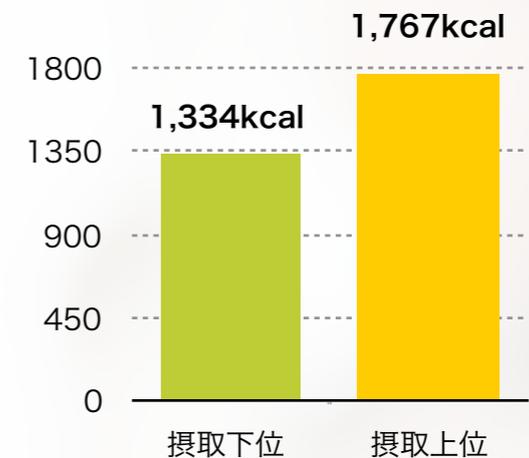


野菜摂取エリートは栄養状態が◎

野菜摂取量が多い群は、少ない群と比較して1日の摂取カロリーが有意に多かった。野菜以外に肉・魚・大豆・果物の摂取量が多く、味噌汁や煮物も多いことから、和食を食べる機会が多いことが伺えた。また、少ない群と比較してほぼ全ての栄養素の摂取量が多かった。

野菜摂取が少ない群は一人暮らしが多く、摂取の多い群は同居率が高い結果となった。また、野菜摂取量が多い群は平均勤務時間が有意に短く、買い物時間/食事をつくる時間/食べる時間に“ゆとり”をもてることで野菜の摂取増に繋がる可能性が示唆された。

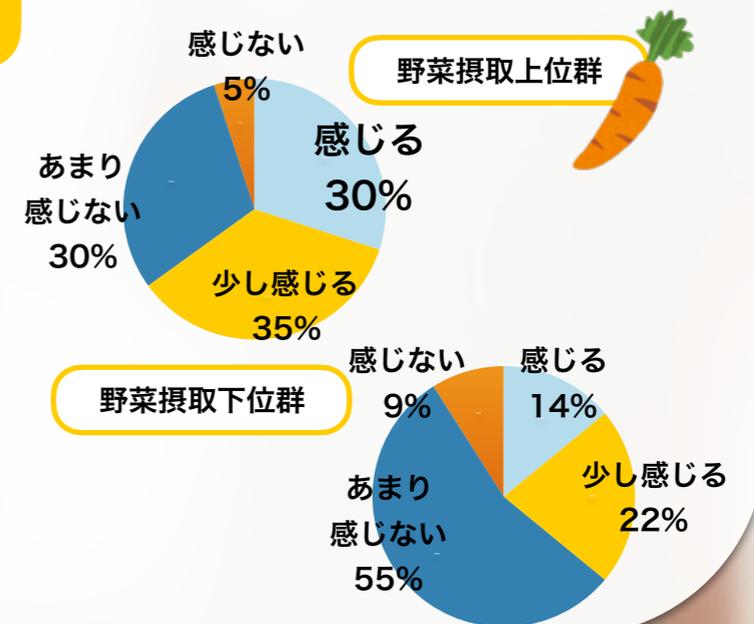
野菜摂取量別 カロリー摂取量



野菜摂取で眠りに差がつく！？

野菜摂取量が多い群と少ない群では、睡眠時間に差が見られなかったものの、睡眠の質に差がつく結果となった。近年、食物繊維が睡眠の質を高める働きがあることが発表されており、「まるのうち保健室」において日本女性でも同様の結果となっている。野菜の摂取量が多いことにより、食物繊維が豊富に摂れ、腸内環境が整い、睡眠の質に影響するのではないかと考えられる。また、野菜摂取量が多い群は、少ない群よりほぼ全ての栄養素の摂取量が多いことも影響していると考えられる。

野菜摂取量別 熟睡感



名古屋女子の貧血（栄養）状態

名古屋働き女子
232名の

平均ヘモグロビン値・・・ **12.7g/dL**

ヘモグロビン基準値：女性11.3～15.2g/dL

保健指導判定値：12.0 g/dL

受診推奨判定値：11.0 g/dL

献血ガイドライン：200cc・・・12.0 g/dL

400cc・・・12.5 g/dL

12.5g/dL未満

※400ccの献血に必要な値

43.5%

東京女子を上回る名古屋女子の貧血度

摂取エネルギーは名古屋女子の方が多いのになぜ？

400ccの献血を行うのに必要な基準、ヘモグロビン12.5g/dLに満たない女子が約44%にもものぼる名古屋女子。1日の摂取エネルギーは東京女子より100kcalほど多いものの、なぜ栄養状態を示すマーカーのひとつであるヘモグロビンが不足しているのか。

背景因子は3つ考えられ、①おやつ摂取量が多い（おやつでお腹を満たしている可能性がある）②食生活のアンバランスさ（朝ごはんを主食だけで済ます人が半数弱いる）③鉄分の供給源であるたんぱく質の摂取量が少ない（三大栄養素でもっとも不足させている）

貧血は疲れやすさや精神的アップダウンといった健康面でのデメリットから、目の下のクマやくすみといった美容面の損失まで、マイナスの影響が幅広く、確実に女性のQOL/生産性を低下させてしまう。自覚症状を持ちにくいいため、早期啓発が重要である。

こんなプチ不調に
悩んでいます



名古屋働く女子の

お悩みランキング

※複数回答可

- 1位：肩こり 70.7%
- 2位：冷え性 56.5%
- 3位：疲れがとれない 48.5%

- 4位：むくみ 42.7%
- 5位：便秘 28.9%
- 6位：肌荒れ 28.4%
- 7位：腰痛 27.6%
- 8位：生理痛 27.2%
- 9位：頭痛 25.9%
- 10位：精神的アップダウン 24.1%
- 11位：風邪を引きやすい 12.9%
- 12位：不眠 8.2%
- 13位：その他 3.0%

↓東京女子のお悩みランキング



疲労や便秘率がやや東京を上回る結果に

名駅保健室に参加した女性の不調の悩みは、東京女子と比べてそれほど大きな違いはないものの、疲れや便秘率が東京より高い結果となっており、背景因子としては①糖質過多による血糖値の乱れ（おやつの摂取量が多い）②朝ごはんのバランスが悪いこと（パンやおにぎりだけといった栄養バランスの悪い食生活）が考えられる。

「まるのうち保健室」の調査では、おやつを多く食べる女性ほど良好なお通じに必要なマグネシウムの摂取量が少ない傾向にあったことから、特にマグネシウムと食物繊維の不足が影響している可能性がある。さらに食物繊維の摂取量は体型にも影響するため（多く取っている人ほど生涯スリム）、名古屋女子のふくよか体型の背景にも食物繊維不足が考えられる。

約4人に1人が該当する肌荒れも、女性においては仕事の生産性低下要因のひとつである。これまでの保健室の調査において、肌荒れに悩んでいる女性は体内の活性酸素の濃度が高く、体が錆びている傾向にあることがわかっている。よって、緑黄色野菜やベビーリーフのような“ファイトケミカル（抗酸化物質）”を多く含む食材が不足していることも考察される。

名駅保健室から誕生！
美肌の秘訣は食生活にあり

美肌白書

解析対象：名駅保健室参加者
「肌測定」実施者 102名

これまでの調査では、
体内の錆び度（活性酸素濃度）が
高い女性は肌荒れに悩んでいる
傾向にありました

・体がサビるってどんな状態？まるのうち保健室で分かったサビチェックの年齢別比較

サビているとは、体の中で活性酸素が異常に発生している状態です。日々の呼吸や生活により発生する活性酸素が過剰に発生すると、体内の健康な細胞まで酸化させてしまいます。過剰にできた活性酸素によって、細胞内の DNA が酸化されダメージを受け、体がサビてしまうのです。紫外線・ストレス・喫煙・激しい運動により活性酸素が過剰に発生し、運動不足・加齢・抗酸化食品の不足により、抗酸化力が低下することで体内の細胞や組織をサビつきに繋がります。また、酸化ストレスが続くと、カラダもサビつき、老化していきます。その結果、肌のシミ・シワをはじめ、ガン・糖尿病・動脈硬化・認知症などの疾患に繋がる可能性もあります。

「第3期まるのうち保健室」に参加した20～50代までの女性459名の尿検査の結果、全世代において体内がほぼ同様にサビついており、特に20代～30代が50代と同等であることがわかりました。

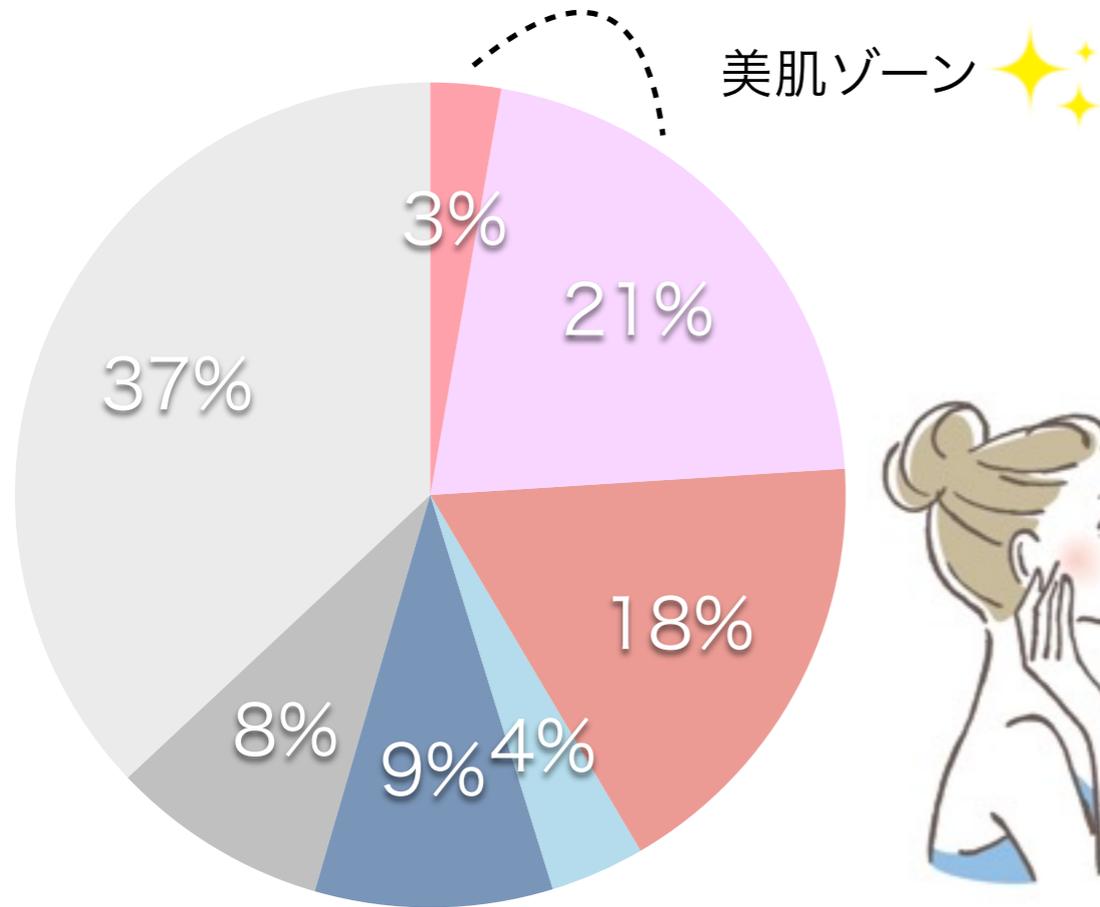


※ 2017年ヘルスケアシステムズ調べ

名古屋女子の肌データ

※第一弾速報

水分・油分がグッドバランスな
“潤いリッチ”美肌女子は4人に1人



- 理想的な状態
- ほぼ良い状態
- 水分or油分が不足/バランスが悪い
- 水分・油分が共に不足
- 水分・油分のバランスが良くない (油分不足)
- 水分・油分のバランスが良くない (水分不足)
- 油分分泌過剰



肌のお悩みランキング

1位	乾燥	4位	ハリ
	シミ	5位	シワ
3位	毛穴	6位	ニキビ
		7位	くすみ
		8位	キメの乱れ
		9位	ベタつき

潤いリッチ女子の食生活

- その① 炭水化物を抜かない
- その② お酒は控えめに楽しむ
- その③ 良質な油分を摂る

食生活が肌に与える影響 乾燥が気になる11月に油分×水分がグッドバランスだった潤いリッチ女子は、食生活で3つの特徴がみられた。ひとつめは、糖質制限が流行る中で、炭水化物を抜いていないということ。なかでも、肌の調子の良い女性ほど芋類を多く食べていた。芋類に豊富な食物繊維が腸内環境を整えることで肌に悪影響な悪玉菌の生む有毒物質や活性酸素を減らし、肌のコンディションを高めていることが考察される。

さらに、栄養の損失につながりやすい飲酒量が少なく、肌の潤いに必要な良質なオイルを食事から摂取できていた。つまり、肌が美しい人ほど食事制限ダイエットをしていないことが裏付けられた形となった。

名古屋女子に関するまとめ

時間（手軽さ）や価格より
美味しさ重視！

でもちょっとカロリーは気になる…

朝ごはんは
コーヒーとパンが定番

食事は美味しさ重視！

カロリーが気になるも、おやつ摂取量が多め。

食事の知識を身につけて食生活を変えることが体型の偏りを防ぐ

参加者アンケートより、東京女子との違いが垣間見えたのが「間食を選ぶポイント」であり（P6）、東京女子が手軽さ/栄養バランス/ヘルシーさ/コストを重んじる傾向にあるのに対し、名古屋女子は価格や機能性よりも圧倒的に“美味しさ”を求める結果に。また、コーヒー×トーストのモーニング文化発祥の地であるためか、朝ごはんのバランスの悪さが目立ち、体内時計のリセットに効果的な栄養バランスに富んだ朝ごはんを食べている女性の割合は東京女子よりも低かった。このようなおやつ摂取量の多さ/食事内容のバランスの悪さが、ぽっちゃり体型の女子が多い背景因子として考えられる。

女性は体脂肪が高すぎると排卵に異常が生じやすいため、“**ベジタブルファースト**”のような太りにくい食べ方の知識を身につけ、適正な体型体格を意識する必要がある。

名古屋女子の健康向上のために取り組むべきこと

食物繊維を軸に置いたヘルスプロモーションを！

名古屋女子が今後、長く健やかに美しく働き続けるためには、おやつと食事の内容を見直し、栄養バランスを整える必要がある。

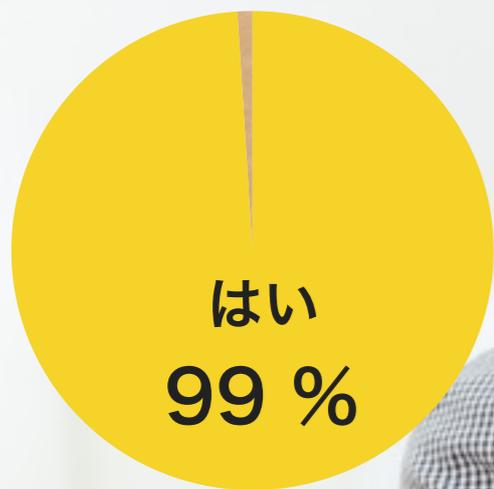
また、朝ごはんの欠食率も約4人に1人と高いことから、朝ごはんの大切さと、内容について学ぶ場を設け、一人暮らしでも手軽に朝ごはんを食べられる環境整備を行う必要がある。

その他に、肥満対策としても有効であり、東京女子よりやや多い結果となった便秘・肌荒れの対策にもなるのが、腸内環境を整え、血糖値の急上昇を防ぐ作用のある**食物繊維（野菜/果物/芋類/海藻類）**であることから、食物繊維の摂取量を増やすことや簡便な取り入れ方を啓発することが、名古屋女子への健康向上施策になるといえる。

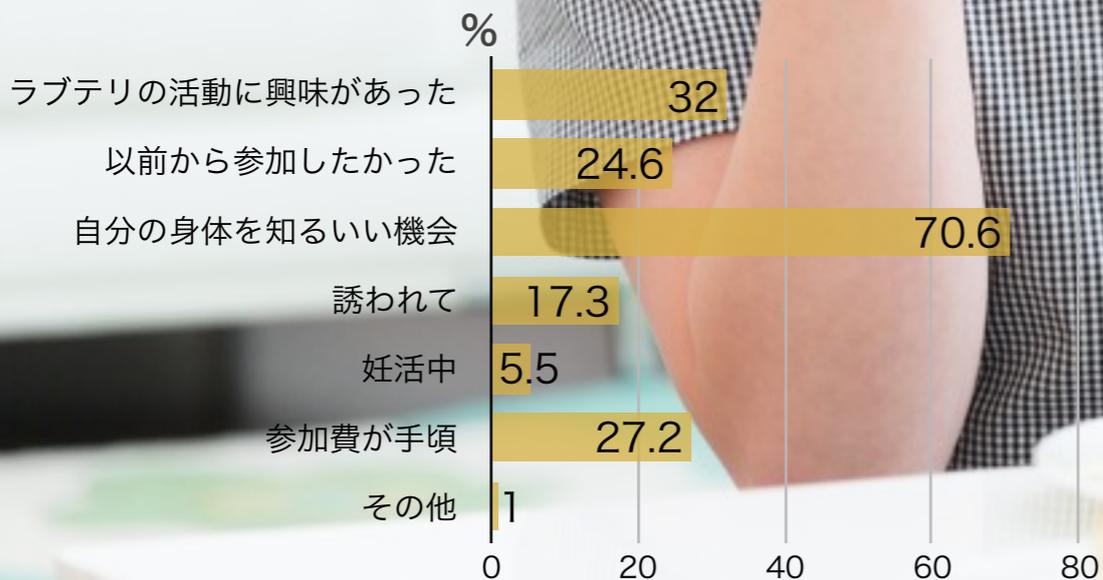
会場アンケート

*有効回答数 272 名

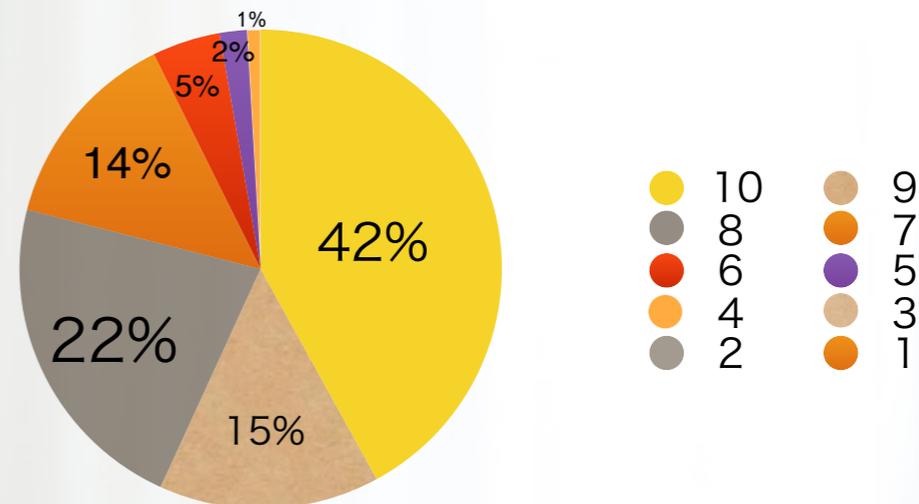
今後このような
イベントに参加したいですか



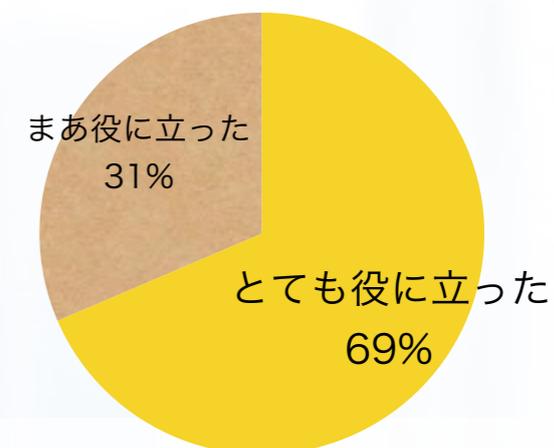
保健室参加理由（複数回答可）



測定会の点数を教えてください



満足度



感想

- ・ 普段測定できないことも聞いて良かった
- ・ 会社の健康診断では分からない測定項目がたくさんあってタメになりました
- ・ 自分の食生活について考える良い機会でした
- ・ ワンコインでは受けられない内容。女性に大切な測定でした
- ・ 普段知ることができない自分のからだのことが知ることができた
- ・ どんな点を気を付けたら良いか参考になった
- ・ 色々な内容が詰め込まれていて、また定期的に参加したいと思った
- ・ 自分だけじゃなく、家族の食の見直しをするいい機会になりました。
ごはん作り頑張ります
- ・ そもそも、自分は「働く女性」なんだ、と意識がもてた
- ・ 日々会社の仕事の量に、仕事終わりの時間やメンタルが影響されています
- ・ もう少し料金が上がっても良いので、測定結果に基づく個人へのフィードバックが欲しかった