

2018年6月26日

報道関係各位

三菱地所株式会社
江崎グリコ株式会社
一般社団法人ラブレター

まるのうち保健室×アーモンドミルク部 働く女性の睡眠改善にチャレンジ！ 参加者の約70%が熟睡感の高まりを実感 『キーワードは食物繊維』

三菱地所株式会社(本社:東京都千代田区大手町 執行役社長:吉田淳一 以下:三菱地所)と江崎グリコ株式会社(本社:大阪府大阪市 代表取締役社長:江崎勝久 以下:グリコ)は、三菱地所が主体となって運営に関わる「クルソグ※1プロジェクト」のメインコンテンツである「まるのうち保健室」※2の取り組みの中で、一般社団法人ラブレター(本社:東京都中央区)の監修を得て、約1ヶ月間にわたるプログラムである『ぐっすり!アーモンドミルク部』を実施した。

「まるのうち保健室」は、2014年より働く女性の健康サポートを目的に健康測定やカウンセリングを実施。約1,300名のまるのうち保健室参加者の健康実態をデータ分析し、その結果から、＜栄養＞＜運動＞＜睡眠＞の三大不足という健康課題を浮き彫りにしてきた。2016年よりそれらの課題解決に向け、女性がより健康に働けるための「新習慣メソッド」(生活習慣改善方法)の検証を継続している。

本プログラムは、パートナー企業のグリコとともに「食物繊維」に着目し、食物繊維が睡眠の質を高めるという仮説を立て、本プログラムをラブレター監修のもと策定した。これまでのまるのうち保健室調査結果から、「食物繊維の摂取量の多さ」と、「熟睡感や精神的アップダウンの少なさ」に関連が見られたことをクロズアップし、1ヶ月にわたる本プログラムを実施した。(プログラムの詳細については次ページ参照)

《効果検証の結果》

1ヶ月後の事後測定にて、参加者に大きな変化がみられた。

- ① ビフォー/アフターを比較した結果、なんと約70%もの参加者が「熟睡感を感じる」と回答
【プログラムスタート時、参加者の約80%が睡眠に悩みを抱えており、うち約50%が改善。※20%は悩みがないと回答】
具体的に「深く眠れるようになった」「体調を崩さなくなった」「肌の調子が良くなった」「便秘が改善された」という感想が寄せられた。
- ② 参加者の64%がプログラム期間中に「食物繊維を意識して摂ることができた」と回答。
働き女子がもっとも不足しやすい食物繊維だが、実際にプログラム前と比べてにんじん・かぼちゃ・トマトの摂取量が増加。
- ③ 世界的な睡眠調査票(ピッツバーグ睡眠調査票)においても、ビフォー/アフターで昼間の眠気が改善する傾向が見られた。(有意ではない)
- ④ 仕事の生産性に関する調査(WHO-HPQ 日本語版短縮版)により、同じスキルをもった同僚と比較した場合の自己評価が改善(相対的プレゼンティズム)し、本プログラムにより仕事のパフォーマンスが向上する可能性も示された。
※相対的プレゼンティズム…同じスキルをもつ同僚と比較した場合の自己評価

この結果を受けて、睡眠時間は仕事や子育ての影響を受けやすく、個人の努力で変えることが難しいが、『睡眠の質』を高めることは個人の努力によって叶うことが本調査において示唆される形となった。新たなソリューションの可能性のある食物繊維の摂取は、働く女性にとって食事で充足させることが難しいが、1本で5グラム食物繊維がとれるアーモンドミルクを飲むことは生活に取り入れやすい手段であり、生産性やQOL向上に貢献する可能性が考えられ、推奨したい飲料である。まるのうち保健室では、今後も働く女性のサポートを目指し、健康に関するリテラシーの向上とともに、日々の生活に取り入れやすいメソッドを提案していきたい。

●調査概要

本プログラムでは、働く女性が食物繊維を簡単に摂取できる手段として、1本で5グラム食物繊維が摂れるアーモンドミルクを睡眠に悩みがある働く女性に1ヶ月分(30本)提供。また、プログラム期間中毎日、4項目(①食物繊維の摂取を意識する②アーモンドミルクを飲む③熟睡感の有無④参加者自身で定めた睡眠に寄与する目標)についてモニタリングシートへの記載を実施し、効果検証を行った。

●参加者(n=30) 20~30代の就業女性

※妊婦・授乳婦、生理不順者、未就学児童の居る方、深夜勤務有の方、病院で不眠症と診断、睡眠薬を服用したりするようなことがある方を除く。

※効果検証のための比較の対照群には、4期まるのうち保健室メインプログラムより抽出

●指標:睡眠感・主観的健康観・不定愁訴・食物摂取状況ビフォー/アフターの変化量

実施プログラム 介入群のみ参加

Before スターティング プログラム

9月28日

1 month

9月28日 ~ 10月27日

After プログラム

10月28日

事前の集まり

- ・測定(体組成)
- ・各種調査票
- ・セミナー
 - ↳ 睡眠: 江村成就 先生
精神科医 / 日本睡眠学会睡眠認定医
 - ↳ 食事: 細川モモ
予防医療コンサルタント



実施の可否を毎日チェック
(モニタリングシート)

事後の集まり

- ・測定(体組成)
- ・各種調査票
- ・グループワーク

実施項目(モニタリング項目)

- ① 食物繊維の摂取を意識する
- ② アーモンドミルクを飲んだ
- ③ 熟睡感の有無
- ④ 睡眠の質を高めるために意識をしたこと

↑ 配布モニタリングシート

調査内容

- ・各種測定
- ・事前アンケート
- ・BDHQ・POMS(事後のみ)
- ・ヘルスリテラシー調査票
- ・ピッツバーグ睡眠調査票

【参考情報】

今や日本人の4人に1人が睡眠障害を抱えており、新たに《睡眠負債》というワードが注目を集める時代。非営利研究機関「ランド・ヨーロッパ」の調査によると、睡眠不足による経済損失額を国内総生産(GDP)比でみた場合、日本は2.92%となり、調査対象5カ国のうちで最大となっている。損失額は1,380億円。睡眠不足は、職務遂行能力を低下させ、生産性を下げるだけでなく、うつ病や糖尿病などの重傷疾病リスクを孕んでいる。

※¹クルソグ(QoolSoG) <<http://www.qoolsog.com/>>

QOL(Quality Of Life)の間に「Office—Worker」をはさんだ造語、「Quality Of Office—Worker's Life So Good!」の略。オフィスワーカーのワーク&ライフスタイルの質の向上を図り、“ウェルビーイングの実現”を目指す取り組みとして、昨年7月よりトライアルをスタートさせた。

具体的には、丸の内エリア(大手町・丸の内・有楽町)の企業経営者、人事・総務、保険者等、職域・地域における健康づくりの担い手に対し、街やオフィスをフィールドとして展開される各種セミナー・ワークショップ等のプログラムとWebアプリケーションを連動させ、利用者の行動変容・意識改革を促すサービスを目指している。



※²「まるのうち保健室」

「まるのうち保健室」は、丸の内エリアを中心に働く女性を募集し、食生活調査やヘモグロビン、体組成などの測定を実施。集計された測定結果から、＜栄養＞＜運動＞＜睡眠＞を軸とする簡単に実行できる仮説メソッドを策定し実行。生活習慣や測定データの変化を約1か月間モニタリングしていくことで、仮説メソッドの効果検証を行ってきた。

今後も働く女性の健康課題の解決に向け、さらに多くのパートナー企業と手を結び、長く健康に輝きながら働き続けられるようサポートしていく。



パートナー企業

<江崎グリコ株式会社>

「おいしさと健康」の企業理念を込めた製品と活動で、あらゆる世代、あらゆる国の人たちのいきいきとした生活づくりに貢献するために、グリコグループは未来へ向かって日々変革を続けていきます。



アーモンド効果 <<https://www.glico.com/jp/product/drink/almondkoka/>>

新習慣「毎日飲むアーモンド」。香ばしくて飲みやすいアーモンドミルクです。

1日分のビタミンE(※1)とたっぷりの食物繊維・カルシウム入り！◎牛乳・豆乳ではありません。

※1「栄養素等表示基準値」より



◇商品に関する報道関係の方のお問い合わせ先

江崎グリコ株式会社

コーポレートコミュニケーション部(東京)TEL. 03-5488-8146

コーポレートコミュニケーション部(大阪)TEL. 06-6130-4208

<一般社団法人 Luvtelli>

日本に予防医療を普及するために代表の細川モモの呼びかけにより09年に発足したプロジェクトであり、現在13の医療・健康の資格をもつ専門家が在籍。

「人の健康及び疾病リスクは胎児環境下で決まる」という世界的な注目を集めるDOHAD説(Dvelopmental Origins of Health and Disease)に注目し、高齢化の影響により手薄である母子健康向上を目的に活動している。

Luvtelli ♥ Tokyo & New York
・ラプテリ トーキョー&ニューヨーク

<本件に関する報道関係の方のお問合せ先>

三菱地所プロパティマネジメント株式会社 丸の内PR事務局

TEL: 03-4323-0100 / FAX: 03-3265-5135 / E-mail: marunouchi@ozma.co.jp