

“夜ヨーグルト”ブーム到来か？

免疫力向上のために食べている食品の1位に「ヨーグルト」

そのうち4人に1人は“夜ヨーグルト”派であることが明らかに

健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業を行う株式会社QLife（キューライフ／本社：東京都港区、代表取締役：有瀬和徳）は、新型コロナウイルス感染症の流行時期における一般生活者の免疫に関する意識の変化について、全国の男女1400名を対象にアンケート調査を行った。

緊急事態宣言の解除後も、再流行への警戒が続く新型コロナウイルス感染症。高齢者や基礎疾患がある場合には重症化する恐れがあるものの、罹患してもおよそ8割は軽症で経過するという¹⁾。経済活動が再開され、人の往来が戻りつつあるなかで、感染症から身を守るために、免疫についての関心も一段と高まっている。

1) 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index_00013.html

今回の調査は、Webアンケートで実施。調査には、全国の老若男女1400名が参加し、食事やその内容、睡眠などの変化について回答した。詳細な調査結果は（[http://www.qlife.co.jp/news/200908qlife_research.pdf](http://www qlife.co.jp/news/200908qlife_research.pdf)）からダウンロード可能。

調査結果概要

食事の量・タイミング、睡眠時間やサイクルは、6～7割が「変化なし」

免疫力を高めるために「ヨーグルト」を食べて免疫力アップに期待。10代と40代は2割が「夜ヨーグルト」運動習慣は半数が「なし」。軽い運動の習慣があるのは4割程度。

免疫力を高めるための工夫は「ストレスを溜めない」「よく笑う」「人と話す」

本調査を監修した、日本免疫予防医学普及協会講師の飯沼一茂先生は、以下のようにコメントしています。

在宅勤務や内勤の方、仕事をしていない方も多く（それぞれ14.5%、24.1%、34.2%）皆さん運動不足気味になっているかもしれません。手軽にとれる食材で、免疫力の向上を

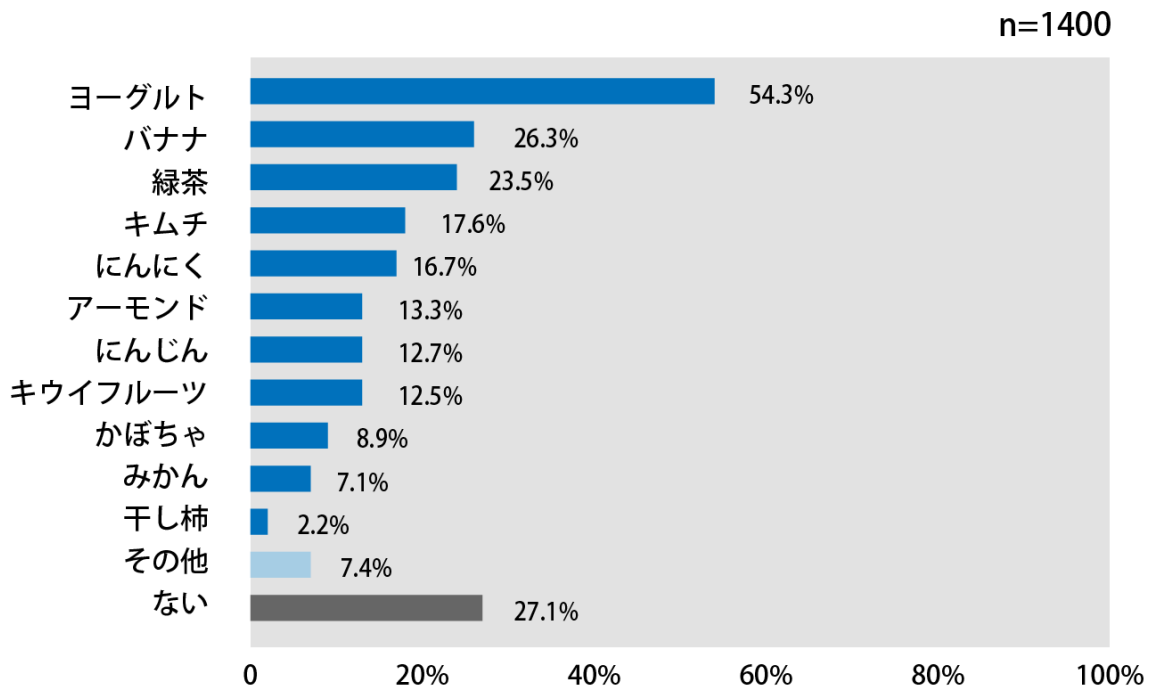
図っているようです。回答に挙がっている「ヨーグルト」「バナナ」「緑茶」「キムチ」「ニンニク」などのほか、キノコや海藻、納豆、漬物など、食物繊維の多い食品や発酵食品も、腸内環境を整えて免疫力を高めるうえで、積極的に摂取するとよいでしょう。

食べた物が最も吸収されるのは夜 22 時から午前 2 時、いわゆる「腸のゴールデンタイム」です。夜にヨーグルトを食べている方もいらっしゃるようですが、夕食や夕食後に、温かいヨーグルトを食べることで、お腹を冷やさずに乳酸菌を摂取できますので、理にかなっています。

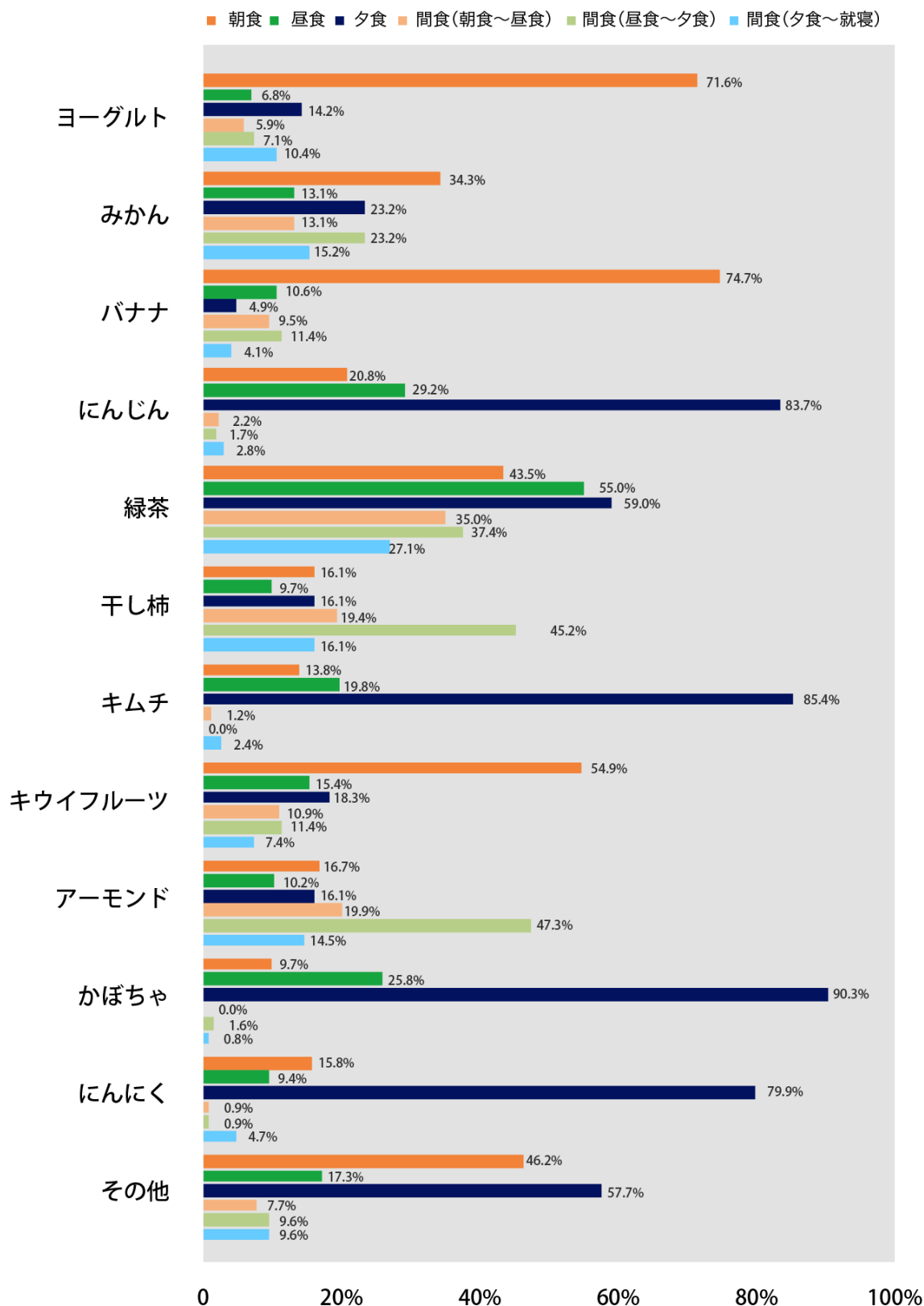
また、免疫力を高めるためには、身体を冷やさず血行をよくすることが大切です。今回の調査では、あまり／まったく運動していない方が多いという結果でしたが、軽く汗ばむ程度の運動をすることで、全身の血行がよくなります。入浴も、シャワーで済まらずに、湯船につかりましょう。手足の末端まで温めることで、免疫機能を担うリンパ球が身体の隅々まで行き渡ります。

ヨーグルトなどの手軽に摂取できる食品と、軽い運動を組み合わせることで、より効果的に免疫力を高めることができますよ。（飯沼先生）

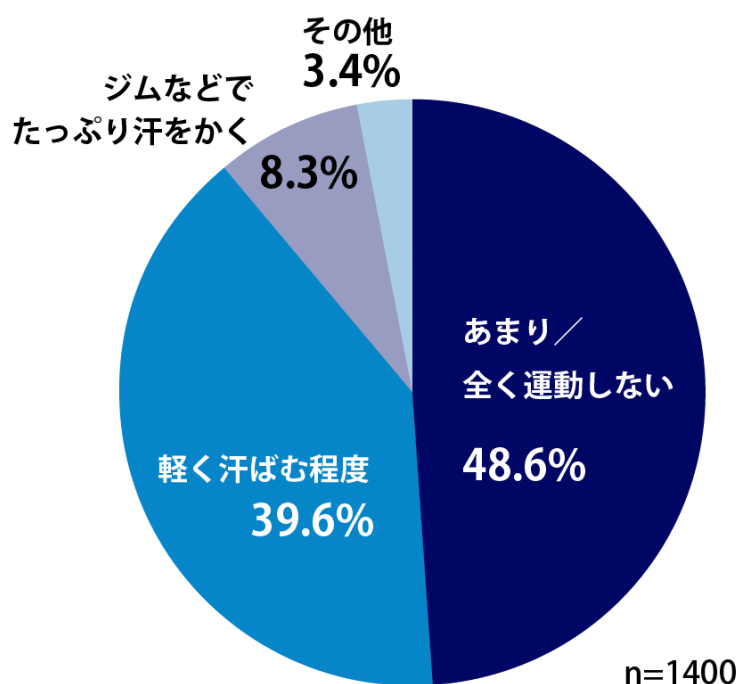
あなたが免疫力を高めるために摂取している食べ物を、全て教えてください。【複数回答】



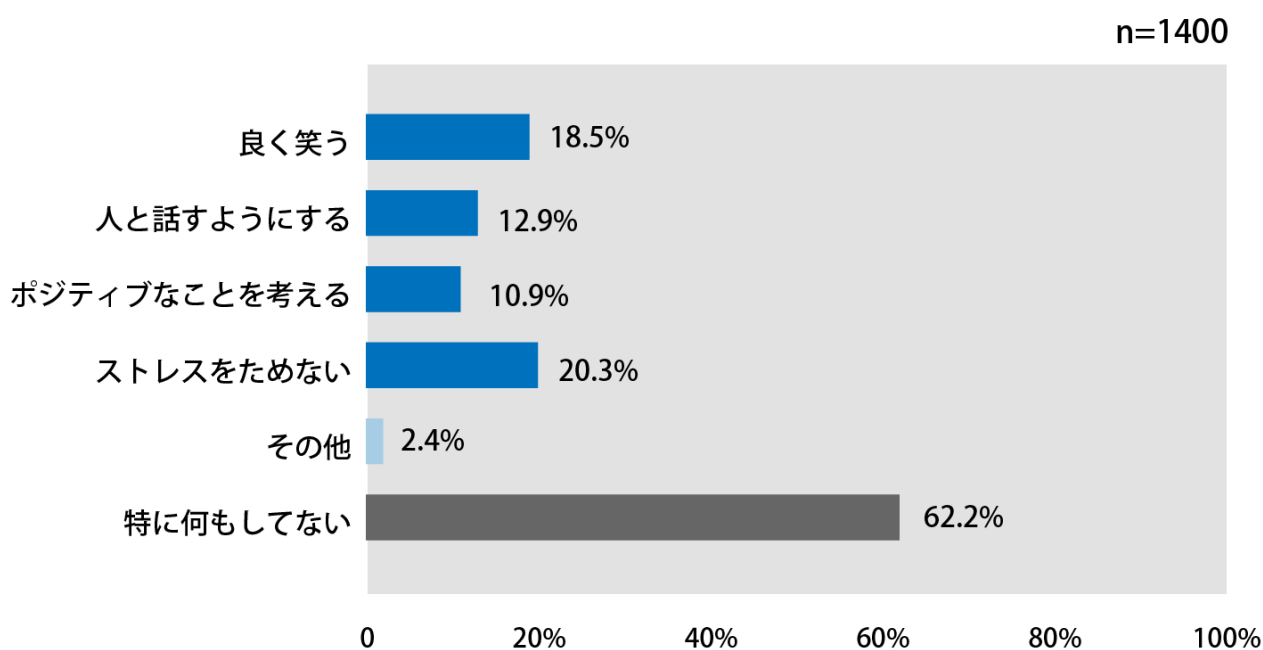
先程答えた摂取している食べ物はいつ摂取しているか、全て教えてください。【複数回答】



あなたの運動について一番近いものを教えてください。



あなたが免疫力を高めるために工夫している行動について教えてください。また、その行動について具体的な内容を教えてください。【複数回答】





【会社概要】

会社名：株式会社 QLife（キューライフ）

所在地：〒105-0001 東京都港区虎ノ門 4-3-9 住友新虎ノ門ビル 7F

代表者：代表取締役 有瀬和徳 設立日：2006 年（平成 18 年）11 月 17 日

事業内容：健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業 URL：<http://www.qlife.co.jp>

お問い合わせ先：株式会社 QLife TEL：03-6860-5020／E-mail：info@qlife.co.jp