

免疫に関する実態調査 結果報告書

2020年9月 株式会社QLife

■ **調査主体** :株式会社QLife(キューライフ)

■ **実施概要** :

- (1) 調査対象 : 10代以上の一般生活者
- (2) 有効回収数 : 1400名
- (3) 調査方法 : インターネット調査
- (4) 調査時期 : 2020年6月24日～6月26日

■ **本調査に関するお問い合わせ先**

株式会社QLife QLife編集部 / TEL : 03-6860-5020 E-mail : info@qlife.co.jp

◆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」

食事の量やタイミングの変化については、6～7割が変化なしと回答した。食事の量が増えたと答えたのは20.1%、減ったと答えたのは15.7%だった。

食事をとるタイミングでは、18.1%が夕食を「以前より早い時間に食べるようになった」と回答した。

睡眠に関しては、起床時間、就寝時間、睡眠時間とも、6割程度が「変わらない」と回答した。起床時間が「以前より早くなった」のは21.5%、「遅くなった」のは20.4%だった。一方、就寝時間については、「以前より遅くなった」が22.9%で、「早くなった」は17.5%だった。睡眠の質についても、7割近くが「変わらない」と回答した。

◆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

免疫力を高めるために意識して摂取している食べ物では、「ヨーグルト」が最も多く（54.3%）、「バナナ」

（26.3%）、「緑茶」（23.5%）が続いた。これらの食べ物を食べるタイミングでは、「ヨーグルト」「バナナ」は朝食で食べている割合が多く（それぞれ71.6%、74.7%）、「緑茶」は夕食時に飲んでいる割合が最も多かった（59.0%）。「ヨーグルト」は夜に食べているとの回答も14.2%あり、年代別にみると10代と40代で、「夜ヨーグルト派」がそれぞれ20.9%、20%いた。

免疫力を高めるために摂取したほうがよいと思われる食品でも、「ヨーグルト」との回答が最も多かった（62.4%）。

◆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

運動については、「あまり／全く運動しない」が48.6%と最も多く、「軽く汗ばむ程度」（39.6%）が続いた。

◆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」

免疫力を高めるために工夫していることでは、「ストレスを溜めない」が20.3%と最も多く、「よく笑う」（18.5%）が次点に入った。「特に何もしていない」の回答も62.2%あった。

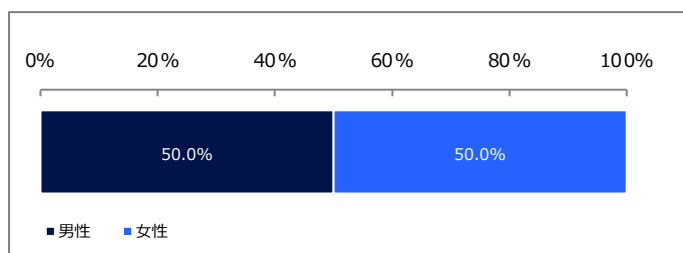
調査結果

Q1.あなたが現在お住まいの地域を教えてください。

北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県
4.5%	0.9%	0.7%	1.8%	0.3%	0.7%	1.0%	1.4%	1.1%	1.0%	6.4%	5.0%
東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県	三重県
12.6%	7.9%	1.7%	0.6%	0.5%	0.6%	0.5%	0.9%	1.5%	2.1%	7.9%	1.6%
滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県
0.9%	2.4%	9.4%	6.6%	1.1%	0.5%	0.5%	0.4%	0.9%	2.8%	1.1%	0.9%
香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	
0.4%	1.3%	0.5%	3.6%	0.3%	0.3%	1.0%	0.5%	0.1%	0.9%	0.6%	

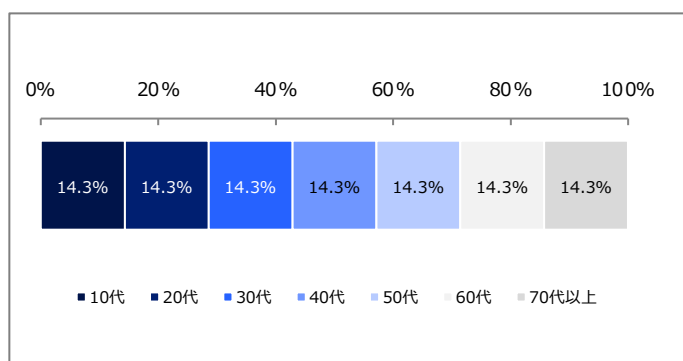
Q2.あなたの性別をお答えください。

	SA	
	%	n
男性	700	50.0%
女性	700	50.0%
総数	1400	100.0%



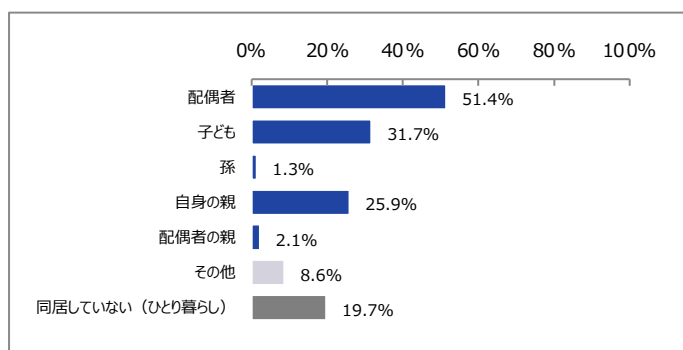
Q3.あなたの年代を教えてください。

	SA	
	%	n
10代	200	14.3%
20代	200	14.3%
30代	200	14.3%
40代	200	14.3%
50代	200	14.3%
60代	200	14.3%
70代以上	200	14.3%
総数	1400	100.0%



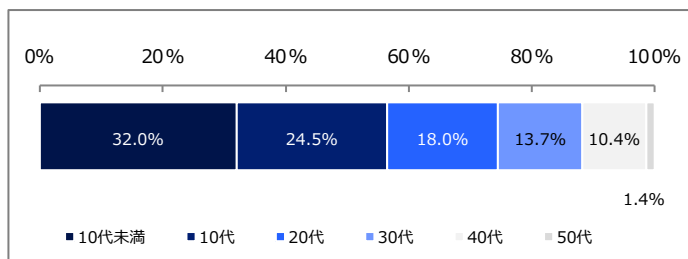
Q4.同居している家族構成を教えてください。【複数回答】

	MA	
	%	n
配偶者	720	51.4%
子ども	444	31.7%
孫	18	1.3%
自身の親	362	25.9%
配偶者の親	30	2.1%
その他	121	8.6%
同居していない（ひとり暮らし）	276	19.7%
総数	1400	100.0%



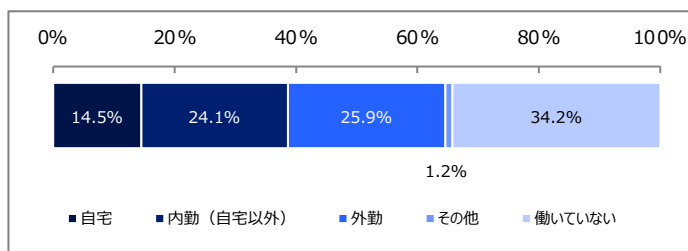
Q5.子供（長子）の年齢を教えてください。

	n=444		SA
	%	n	
10代未満	142	32.0%	
10代	109	24.5%	
20代	80	18.0%	
30代	61	13.7%	
40代	46	10.4%	
50代	6	1.4%	
総数	444	100.0%	



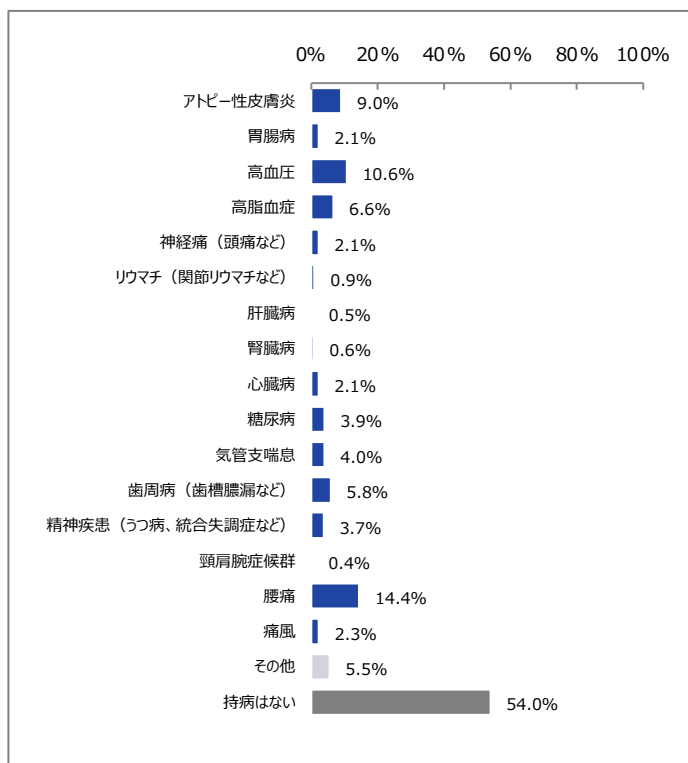
Q6.現在の主な勤務状況を教えてください。

	n=1400		SA
	%	n	
自宅	203	14.5%	
内勤（自宅以外）	338	24.1%	
外勤	363	25.9%	
その他	17	1.2%	
働いていない	479	34.2%	
総数	1400	100.0%	



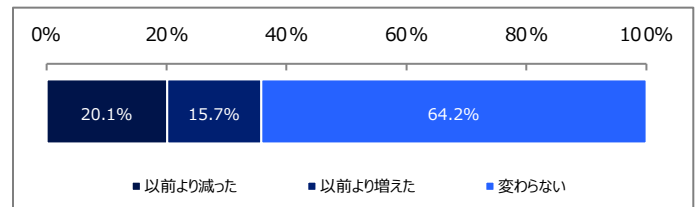
Q7.あなたの持病について教えてください。【複数回答】

	n=1400		MA
	%	n	
アトピー性皮膚炎	126	9.0%	
胃腸病	30	2.1%	
高血圧	149	10.6%	
高脂血症	92	6.6%	
神経痛（頭痛など）	30	2.1%	
リウマチ（関節リウマチなど）	13	0.9%	
肝臓病	7	0.5%	
腎臓病	9	0.6%	
心臓病	30	2.1%	
糖尿病	55	3.9%	
気管支喘息	56	4.0%	
歯周病（歯槽膿漏など）	81	5.8%	
精神疾患（うつ病、統合失調症など）	52	3.7%	
頸肩腕症候群	5	0.4%	
腰痛	202	14.4%	
痛風	32	2.3%	
その他	77	5.5%	
持病はない	756	54.0%	
総数	1400	100.0%	



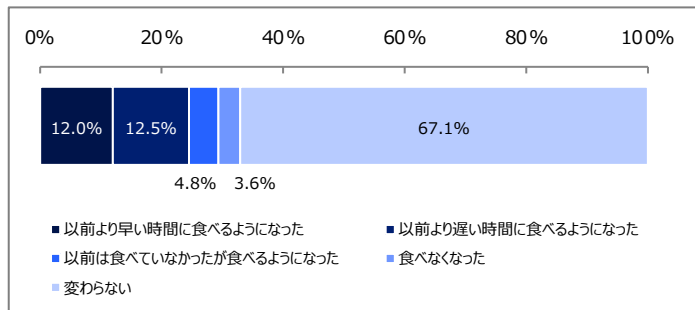
Q8.2020年3月以降の食事量について教えてください。

	n=1400		SA	
	%	n	%	n
以前より減った	20.1	281	20.1	
以前より増えた	15.7	220	15.7	
変わらない	64.2	899	64.2	
総数		1400	100.0	



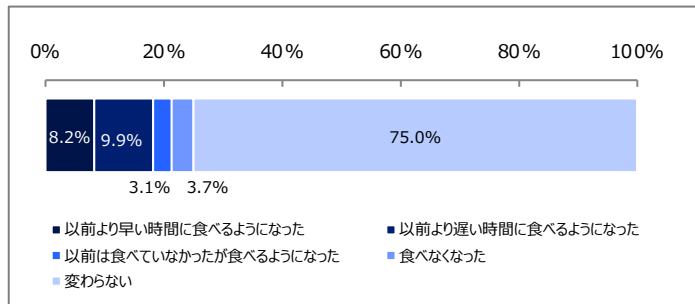
Q9.2020年3月以降の朝食について教えてください。

	n=1400		SA	
	%	n	%	n
以前より早い時間に食べるようになった	12.0	168	12.0	
以前より遅い時間に食べるようになった	12.5	175	12.5	
以前は食べていなかったが食べるようになった	4.8	67	4.8	
食べなくなった	3.6	51	3.6	
変わらない	67.1	939	67.1	
総数		1400	100.0	



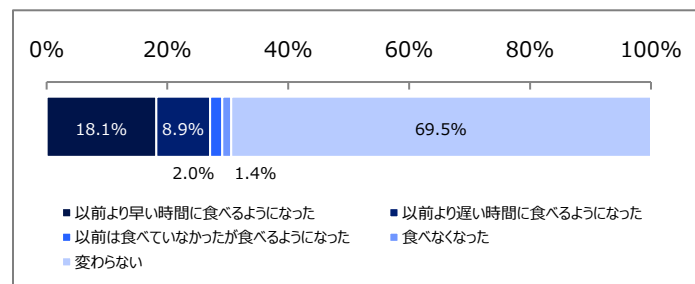
Q10.2020年3月以降の昼食について教えてください。

	n=1400		SA	
	%	n	%	n
以前より早い時間に食べるようになった	8.2	115	8.2	
以前より遅い時間に食べるようになった	9.9	139	9.9	
以前は食べていなかったが食べるようになった	3.1	44	3.1	
食べなくなった	3.7	52	3.7	
変わらない	75.0	1050	75.0	
総数		1400	100.0	



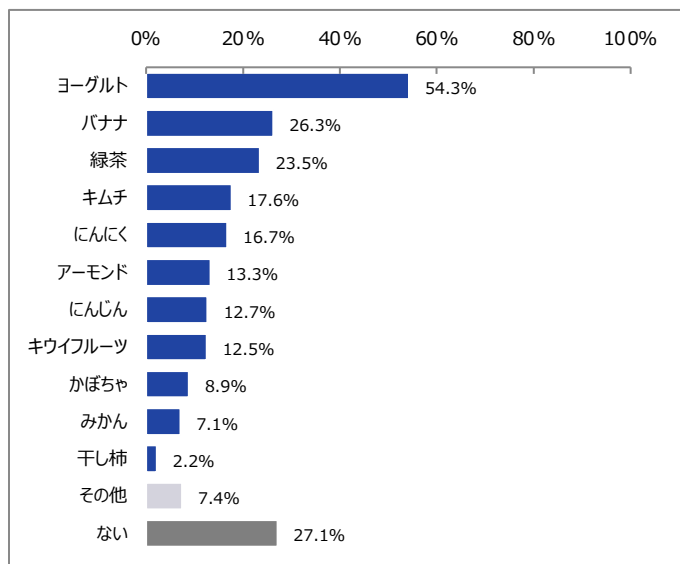
Q11.2020年3月以降の夕食について教えてください。

	n=1400		SA	
	%	n	%	n
以前より早い時間に食べるようになった	18.1	254	18.1	
以前より遅い時間に食べるようになった	8.9	125	8.9	
以前は食べていなかったが食べるようになった	2.0	28	2.0	
食べなくなった	1.4	20	1.4	
変わらない	69.5	973	69.5	
総数		1400	100.0	



Q12.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】

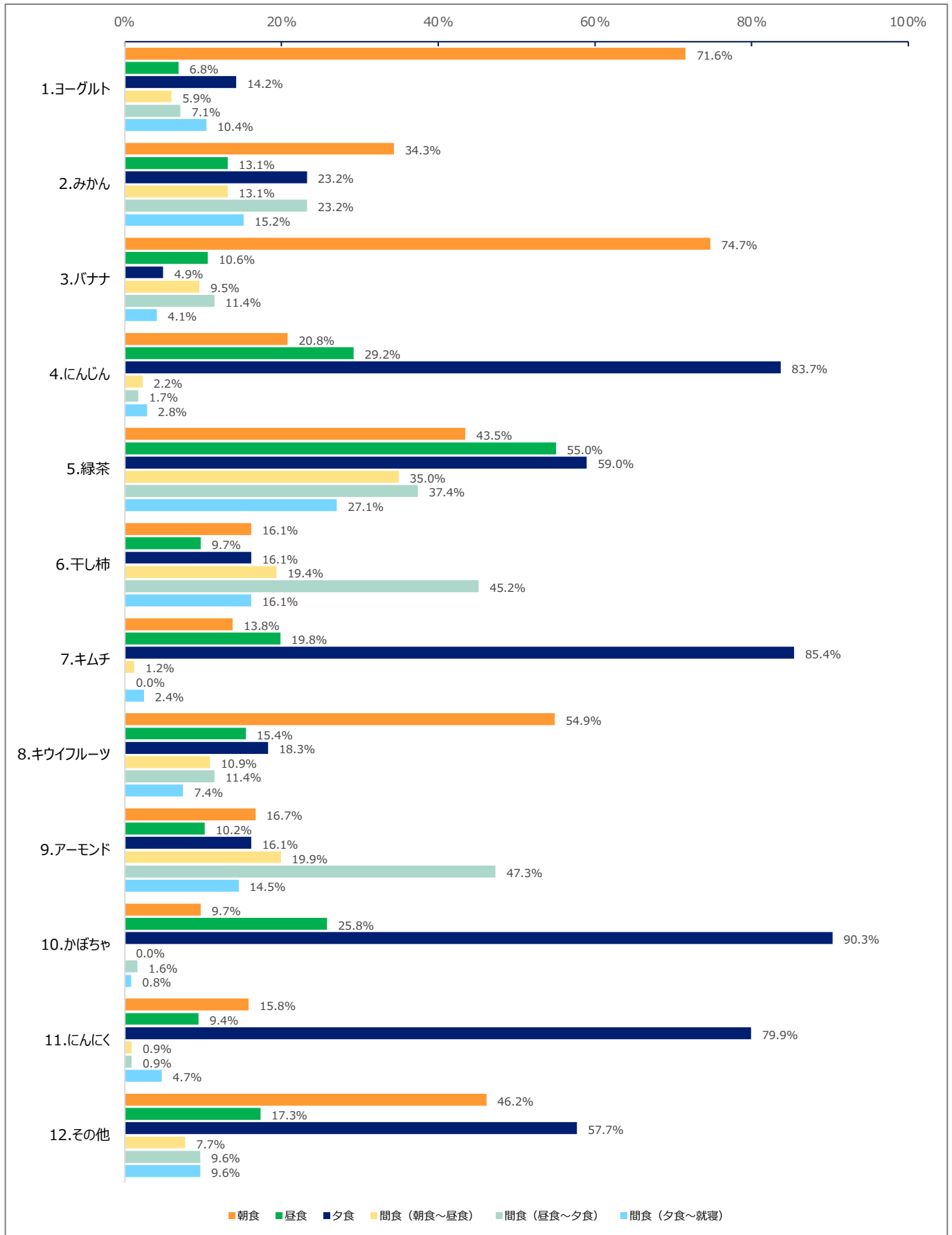
	MA	
	%	n
ヨーグルト	760	54.3%
バナナ	368	26.3%
緑茶	329	23.5%
キムチ	247	17.6%
にんにく	234	16.7%
アーモンド	186	13.3%
にんじん	178	12.7%
キウイフルーツ	175	12.5%
かぼちゃ	124	8.9%
みかん	99	7.1%
干し柿	31	2.2%
その他	104	7.4%
ない	380	27.1%



Q13.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】

	MTMA						n %
	朝食	昼食	夕食	間食 (朝食～昼食)	間食 (昼食～夕食)	間食 (夕食～就寝)	
1.ヨーグルト	544	52	108	45	54	79	760
	71.6%	6.8%	14.2%	5.9%	7.1%	10.4%	100.0%
2.みかん	34	13	23	13	23	15	99
	34.3%	13.1%	23.2%	13.1%	23.2%	15.2%	100.0%
3.バナナ	275	39	18	35	42	15	368
	74.7%	10.6%	4.9%	9.5%	11.4%	4.1%	100.0%
4.にんじん	37	52	149	4	3	5	178
	20.8%	29.2%	83.7%	2.2%	1.7%	2.8%	100.0%
5.緑茶	143	181	194	115	123	89	329
	43.5%	55.0%	59.0%	35.0%	37.4%	27.1%	100.0%
6.干し柿	5	3	5	6	14	5	31
	16.1%	9.7%	16.1%	19.4%	45.2%	16.1%	100.0%
7.キムチ	34	49	211	3	0	6	247
	13.8%	19.8%	85.4%	1.2%	0.0%	2.4%	100.0%
8.キウイフルーツ	96	27	32	19	20	13	175
	54.9%	15.4%	18.3%	10.9%	11.4%	7.4%	100.0%
9.アーモンド	31	19	30	37	88	27	186
	16.7%	10.2%	16.1%	19.9%	47.3%	14.5%	100.0%
10.かぼちゃ	12	32	112	0	2	1	124
	9.7%	25.8%	90.3%	0.0%	1.6%	0.8%	100.0%
11.にんにく	37	22	187	2	2	11	234
	15.8%	9.4%	79.9%	0.9%	0.9%	4.7%	100.0%
12.その他	48	18	60	8	10	10	104
	46.2%	17.3%	57.7%	7.7%	9.6%	9.6%	100.0%

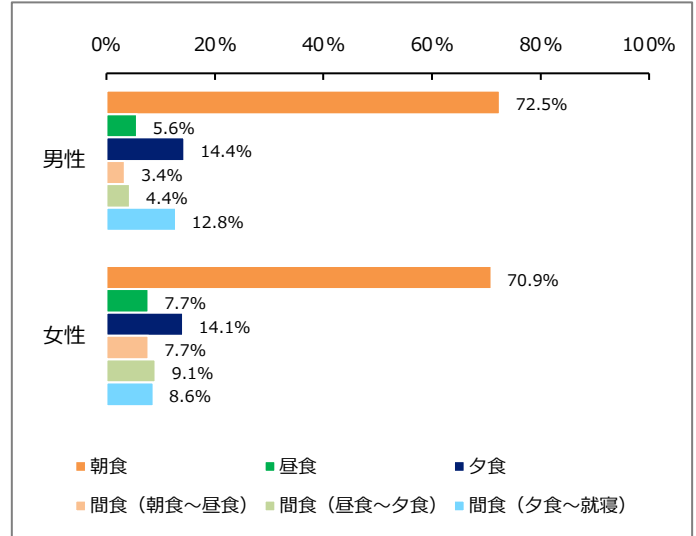
Q13.先程答えた摂取している食べ物はいつ摂取しているか、全て教えてください。【複数回答】 続き



Q13.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】 ヨーグルトに関するクロス集計

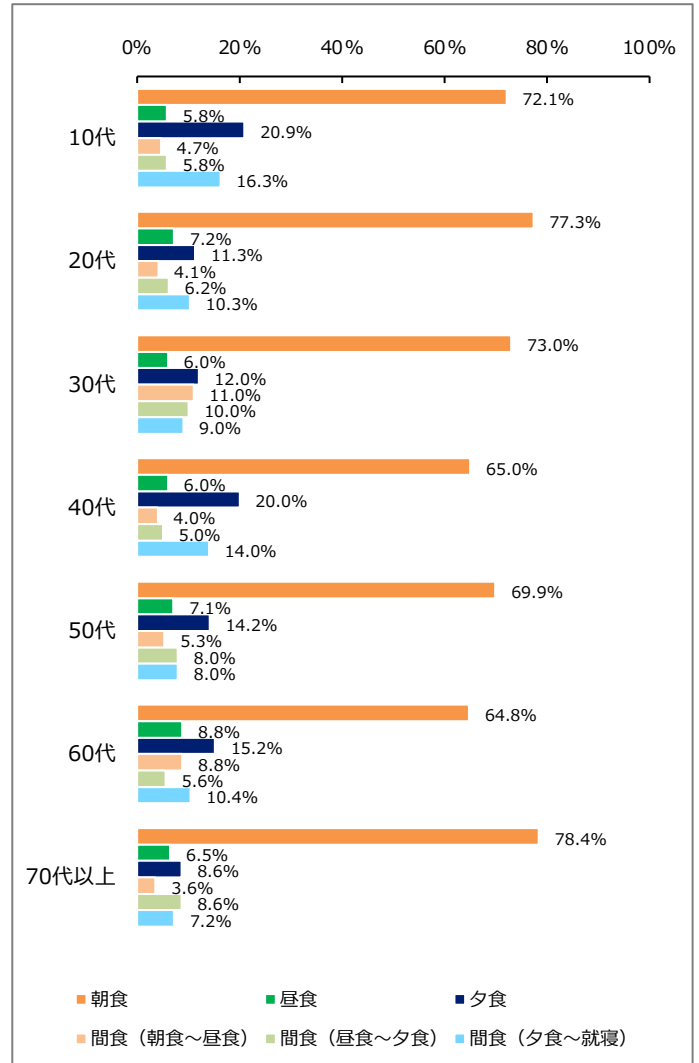
性別

	朝食	昼食	夕食	(朝食～ 間食) 間食	(昼食～ 間食) 間食	(夕食～ 間食) 間食	n
男性	232	18	46	11	14	41	320
	72.5%	5.6%	14.4%	3.4%	4.4%	12.8%	100.0%
女性	312	34	62	34	40	38	440
	70.9%	7.7%	14.1%	7.7%	9.1%	8.6%	100.0%



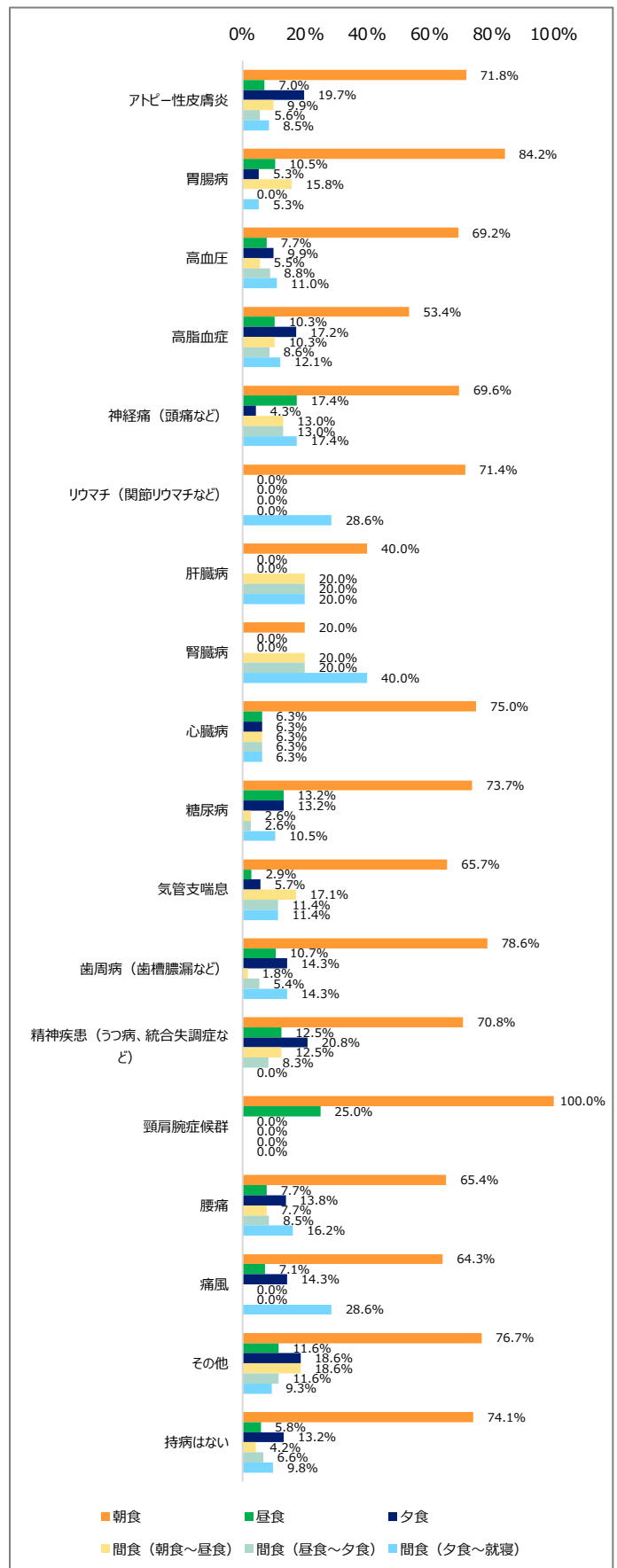
年代別

	朝食	昼食	夕食	(朝食～ 間食) 間食	(昼食～ 間食) 間食	(夕食～ 間食) 間食	n
10代	62	5	18	4	5	14	86
	72.1%	5.8%	20.9%	4.7%	5.8%	16.3%	100.0%
20代	75	7	11	4	6	10	97
	77.3%	7.2%	11.3%	4.1%	6.2%	10.3%	100.0%
30代	73	6	12	11	10	9	100
	73.0%	6.0%	12.0%	11.0%	10.0%	9.0%	100.0%
40代	65	6	20	4	5	14	100
	65.0%	6.0%	20.0%	4.0%	5.0%	14.0%	100.0%
50代	79	8	16	6	9	9	113
	69.9%	7.1%	14.2%	5.3%	8.0%	8.0%	100.0%
60代	81	11	19	11	7	13	125
	64.8%	8.8%	15.2%	8.8%	5.6%	10.4%	100.0%
70代以上	109	9	12	5	12	10	139
	78.4%	6.5%	8.6%	3.6%	8.6%	7.2%	100.0%



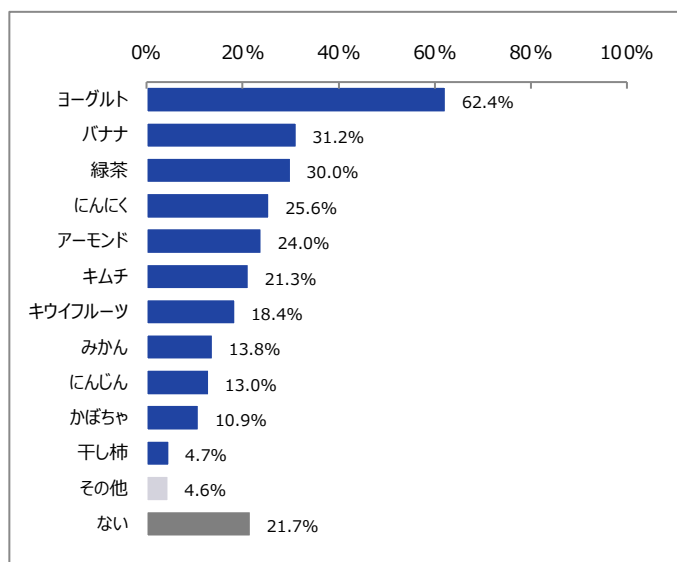
Q13.先程答えた摂取している食べ物はいつ摂取しているか、全て教えてください。【複数回答】 ヨーグルトに関するクロス集計

	朝食	昼食	夕食	(朝食～ 昼食)	(昼食～ 夕食)	(夕食～ 就寝)	n
アトピー性皮膚炎	51	5	14	7	4	6	71
	71.8%	7.0%	19.7%	9.9%	5.6%	8.5%	100.0%
胃腸病	16	2	1	3	0	1	19
	84.2%	10.5%	5.3%	15.8%	0.0%	5.3%	100.0%
高血圧	63	7	9	5	8	10	91
	69.2%	7.7%	9.9%	5.5%	8.8%	11.0%	100.0%
高脂血症	31	6	10	6	5	7	58
	53.4%	10.3%	17.2%	10.3%	8.6%	12.1%	100.0%
神経痛（頭痛など）	16	4	1	3	3	4	23
	69.6%	17.4%	4.3%	13.0%	13.0%	17.4%	100.0%
リウマチ（関節リウマチなど）	5	0	0	0	0	2	7
	71.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	28.6%	100.0%
肝臓病	2	0	0	1	1	1	5
	40.0%	0.0%	0.0%	20.0%	20.0%	20.0%	100.0%
腎臓病	1	0	0	1	1	2	5
	20.0%	0.0%	0.0%	20.0%	20.0%	40.0%	100.0%
心臓病	12	1	1	1	1	1	16
	75.0%	6.3%	6.3%	6.3%	6.3%	6.3%	100.0%
糖尿病	28	5	5	1	1	4	38
	73.7%	13.2%	13.2%	2.6%	2.6%	10.5%	100.0%
気管支喘息	23	1	2	6	4	4	35
	65.7%	2.9%	5.7%	17.1%	11.4%	11.4%	100.0%
歯周病（歯槽膿漏など）	44	6	8	1	3	8	56
	78.6%	10.7%	14.3%	1.8%	5.4%	14.3%	100.0%
精神疾患（うつ病、統合失調症など）	17	3	5	3	2	0	24
	70.8%	12.5%	20.8%	12.5%	8.3%	0.0%	100.0%
頸肩腕症候群	4	1	0	0	0	0	4
	100.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
腰痛	85	10	18	10	11	21	130
	65.4%	7.7%	13.8%	7.7%	8.5%	16.2%	100.0%
痛風	9	1	2	0	0	4	14
	64.3%	7.1%	14.3%	0.0%	0.0%	28.6%	100.0%
その他	33	5	8	8	5	4	43
	76.7%	11.6%	18.6%	18.6%	11.6%	9.3%	100.0%
持病はない	280	22	50	16	25	37	378
	74.1%	5.8%	13.2%	4.2%	6.6%	9.8%	100.0%



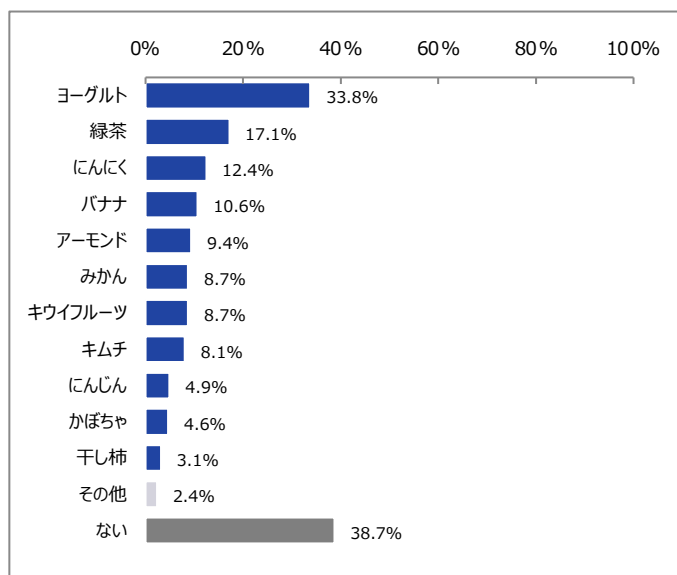
Q14.あなたが免疫力を高めるために手軽に摂取したほうが良いと思っているものを、全て教えてください。【複数回答】

	MA	
	%	n
ヨーグルト	873	62.4%
バナナ	437	31.2%
緑茶	420	30.0%
にんにく	358	25.6%
アーモンド	336	24.0%
キムチ	298	21.3%
キウイフルーツ	258	18.4%
みかん	193	13.8%
にんじん	182	13.0%
かぼちゃ	153	10.9%
干し柿	66	4.7%
その他	64	4.6%
ない	304	21.7%



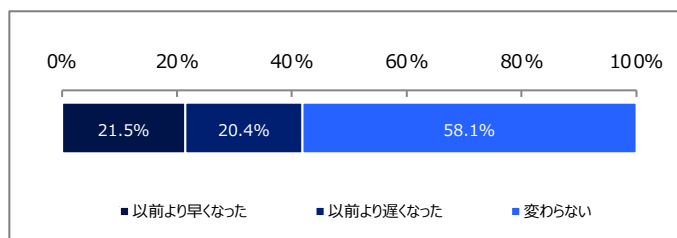
Q15.あなたが免疫力を高めるために夕飯後～寝る前に摂取して効果がありそうだと思うものを、全て教えてください。【複数回答】

	MA	
	%	n
ヨーグルト	473	33.8%
緑茶	240	17.1%
にんにく	174	12.4%
バナナ	149	10.6%
アーモンド	131	9.4%
みかん	122	8.7%
キウイフルーツ	122	8.7%
キムチ	113	8.1%
にんじん	69	4.9%
かぼちゃ	65	4.6%
干し柿	44	3.1%
その他	33	2.4%
ない	542	38.7%



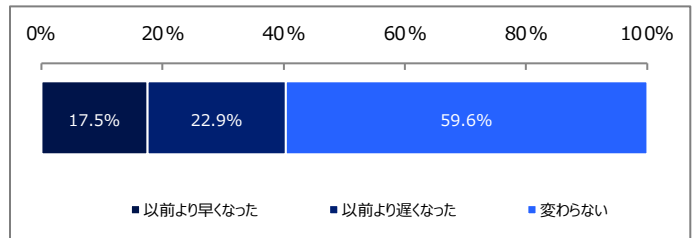
Q16.2020年3月以降の起床時間について教えてください。

	SA	
	%	n
以前より早くなった	301	21.5%
以前より遅くなった	285	20.4%
変わらない	814	58.1%
総数	1400	100.0%



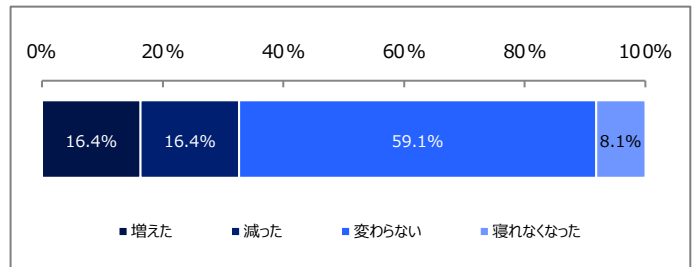
Q17.2020年3月以降の就寝時間について教えてください。

	SA	
	%	n
以前より早くなった	17.5%	245
以前より遅くなった	22.9%	320
変わらない	59.6%	835
総数	100.0%	1400



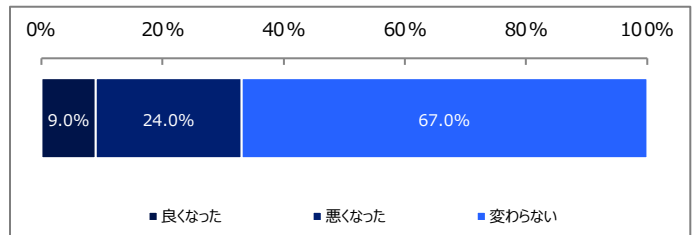
Q18.2020年3月以降の睡眠時間について教えてください。

	SA	
	%	n
増えた	16.4%	229
減った	16.4%	229
変わらない	59.1%	828
寝れなくなった	8.1%	114
総数	100.0%	1400



Q19.2020年3月以降の睡眠の質について教えてください。

	SA	
	%	n
良くなった	9.0%	126
悪くなった	24.0%	336
変わらない	67.0%	938
総数	100.0%	1400



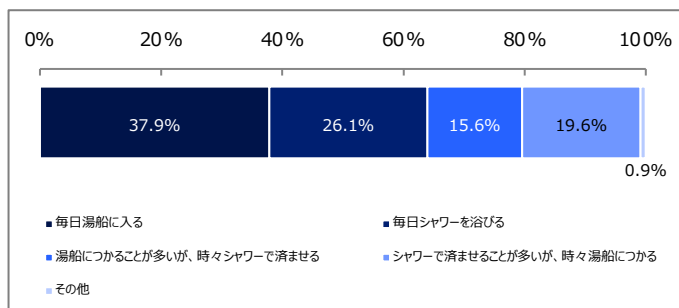
Q20.あなたが免疫力を高めるために睡眠で工夫していることを教えてください。

- ・寝る前にストレッチをする
- ・クーラーをつけっぱなしで寝ない
- ・寝る前にスマホ・電子機器を見ない
- ・就寝時間をいつも同じにしている
- ・日中に適度に運動する
- ・睡眠前に入浴する

- ・自分にあった枕を使う
- ・嫌なことは忘れる・悩まずに寝る
- ・音楽をかけながら寝る
- ・アロマを焚く
- ・寝室の室温を適温に維持する
- ・規則正しい生活をする

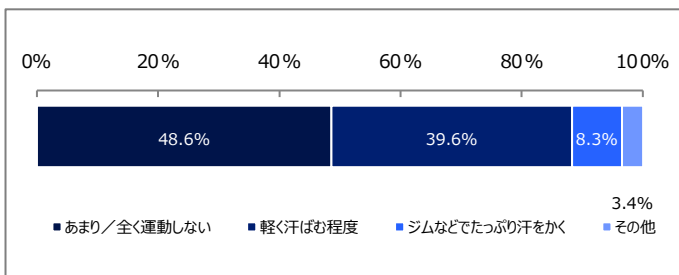
Q21.あなたの入浴について一番近いものを教えてください。

	SA	
	%	n
毎日湯船に入る	37.9%	530
毎日シャワーを浴びる	26.1%	366
湯船につかることが多いが、時々シャワーで済ませる	15.6%	218
シャワーで済ませることが多いが、時々湯船につかる	19.6%	274
その他	0.9%	12
総数	100.0%	1400



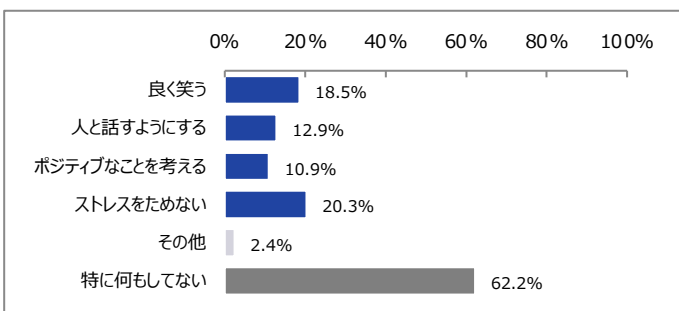
Q22.あなたの運動について一番近いものを教えてください。

	SA	
	%	n
あまり／全く運動しない	48.6%	681
軽く汗ばむ程度	39.6%	555
ジムなどでたっぷり汗をかく	8.3%	116
その他	3.4%	48
総数	100.0%	1400



Q23.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】

	MA	
	%	n
良く笑う	18.5%	259
人と話すようにする	12.9%	180
ポジティブなことを考える	10.9%	153
ストレスをためない	20.3%	284
その他	2.4%	34
特に何もしてない	62.2%	871
総数	100.0%	1400



具体例

【よく笑う】

- ・テレビ（お笑い番組、バラエティ番組）を見て笑う
- ・家族や友人と話す
- ・楽しいことを見つける
- ・落語を楽しむ
- ・子ども・孫と遊ぶ

【人と話すようにする】

- ・家族と話す
- ・友人・知人や趣味の仲間と話す
- ・電話する
- ・職場で話す

【ポジティブなことを考える】

- ・何事も前向きに考える
- ・くよくよしない
- ・楽しいことを考える
- ・プラス思考

Q23.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】 続き

【ストレスをためない】

- ・くよくよしない
- ・あまり深く考えない
- ・趣味に没頭する
- ・嫌なことは忘れる
- ・運動する

【その他】

- ・ウォーキング
- ・運動する
- ・趣味を楽しむ
- ・掃除をする