

おいしさと健康



平成 26 年 11 月 25 日

江崎グリコ株式会社

2015 年受験シーズン到来！

受験生 & 保護者 300 名に聞いた「受験生活と健康」に関するアンケート

**受験生が、受験当日になりたくないこと 第 1 位は
「腹痛(下痢・便秘)」&「風邪・インフルエンザ」!**

**親が摂取させたい“合格成分” TOP5
「乳酸菌」「DHA」「ビタミンC」「ビフィズス菌」「カルシウム」**

～親(保護者)の 95.4%が「子どもの体調・健康管理は受験の成功に繋がる」～
～全体 90%、女子受験生 95%が抱えるストレス…対人コミュニケーションに問題も～

グリコ乳業株式会社(代表取締役社長:梅崎信彦)は、2015 年春に受控える受験生 150 人と、同受験生を持つ親(保護者)150 人の計 300 人を対象とした「受験生活と健康」に関する意識調査を実施しました。調査結果のピックは以下の通りです。



※調査の詳細データをご希望の方は、下のお問い合わせ先までご連絡ください

— 「受験生の生活実態」 —

受験生の睡眠時間、平均「2.57」時間も減少！

女子受験生の 95%がストレスに悩む！対人コミュニケーションもネックに。

- 受験生の平均睡眠時間「5.81」、平均勉強時間「4.65」、「深夜に勉強」約 3 割。
- 変化するライフスタイル、「睡眠不足(54%)」、「ストレス(48.7%)」、「運動不足(41.3%)」。
- ストレス原因の上位は「合格への不安」「進めぬ勉強」「成績不振」。

- ◇1 日の平均勉強時間(予備校・塾・自宅など学校の授業除く)は、「4.65」時間。男女別では、男子が「4.77」時間、女子が「4.54」時間。また、よく勉強している時間帯は「夜(19 時～23 時)」が 74%と最も多く、次いで「夕方(15 時～19 時)」が 42.7%、「深夜(23 時～4 時)」が 32%という結果に。
- ◇受験勉強を始めてから変わったこととして、最も多かったのは「睡眠時間が減った」54%で、次いで「ストレスを感じるようになった」48.7%、「運動不足になった」41.3%、「友人と遊ぶ時間が減った」36.7%、「夜型の生活になった」29.3%。また、男子は女子に比べて「運動不足になった」との回答が多く(男子 47.1%、女子 36.3%)、一方で、女子は「ストレスを感じるようになった」との回答が男子を上回る結果となりました。(男子 41.4%、女子 55%)

◇受験生全体の平均睡眠時間は、「5.81」時間(男子 5.79 時間、女子 5.84 時間)となり、また受験勉強開始してから、平均で「2.57」時間も睡眠時間が減少しているという結果となりました。

◇受験生全体の 90%が「受験によるストレスを感じている(「ストレスを感じている」もしくは「どちらかといえばストレスを感じている」)」と回答。ストレスの原因は、「合格への不安感」79.3%、「勉強が進まない」51.9%、「成績が上がらない」46.7%、「睡眠不足」41.5%、「運動不足」25.2%となりました。
男女別でみると、男子の 84.3%がストレスを感じていると答えたのに対し、女子は 95%。また、ストレスの原因では、「親とのコミュニケーション」=男子 5.1%、女子 13.2%、「友人・恋人とのコミュニケーション」=男子 10.2%、女子 18.4%、「学校や塾の先生とのコミュニケーション」=男子 3.4%、女子 10.5%と、女子の方がストレス感度が高く、特に“対人コミュニケーション”において負荷を抱えていることが分かりました。

— 「受験生の親子関係」 —

親と子どもの間に生じる意識の差。

受験生の 63.3%が「親子間でのコミュニケーションに不満」。

親子関係が「悪化」している…親は 8.7%、受験生は 32%も！

○受験生が抱く親への不満、キーワードは「プレッシャー」「立ち入り」「評価」「比較」

◇受験生の 63.3%は「親子間でのコミュニケーションに不満」と回答。内容は「親の期待感・プレッシャーを感じる」23.3%、「受験に対して立ち入ってくる」20.7%、「努力を評価してくれない」20%、「友人や知人、兄弟や親戚と比較される」16.7%。

一方、受験生を持つ保護者(親)が、子どもに対して意識していることは、「親の理想・願望を押し付けない」44%、「プレッシャーを与えない」42%、「努力を評価する」40%、「受験に対して関心を持つ」37.3%、「受験の内容に立ち入らない」「友人や知人、兄弟や親戚の子と比較しない」28.7%という結果となっており、親の思いとは裏腹に、子どもは親からストレスを感じていることが分かりました。

◇また、親子関係について聞いてみると、保護者(親)の 42.6%は「良い関係(「とても良い関係になってきている」もしくは「良い関係になってきている」)」、8.7%が「悪い関係(「あまり良い関係ではなくなってきている」もしくは「悪い関係になってきている」)」と回答。

一方、受験生の 32%は「悪い関係になってきている」と回答しており、保護者の 8.7%を大きく上回る結果となりました。(ちなみに「よい関係になってきている」は 24.0%。低い数字に留まりました。)

精神保健福祉士 産業カウンセラー 大美賀直子 先生による解説

■受験生活はストレスでいっぱい。気持ちを煽ってプレッシャーを与えていませんか？

受験時期というのは、合格への不安感や成績の伸び悩みなど、ストレスと切っても切れない関係にあります。親子の関係がストレス要因になっている可能性もあるのです。今回の調査でも、保護者の 8.7%が「受験によって親子関係が悪くなっている」と回答したのに対し、受験生は実にその 3 倍以上の 32%となっており、親子間での意識の差も問題です。受験期における親子の関係が悪化する原因としては、「保護者の受験への干渉」が挙げられます。特に“熱心な親”によくありがちなのが、受験生本人より受験にのめり込んだいわゆる『ツカレ親』(「受験に取りつかれている」「心身共に疲れている」の両方の意)になってしまっているケース。親の“焦り”が先立ってしまい、過剰に子どもを煽っている場合もあると考えられます。頑張っている子どもに励ましの言葉をかけたいのが親心というもの。しかし、良かれと思った励ましの言葉が、子どもにはプレッシャーとなり、ストレスを与えてしまうこともあるようです。主役はあくまでも受験生本人ですから、保護者は受験生の様子によく注意しながらも、温かく見守りたいものです。

■心身両面から受験生をサポートすることが親の務め。

それでは、保護者が受験生にしてあげられることはなんでしょうか。まず、接し方としては、「子どもの努力を認める」こと、そして「努力が結果となって表れた時には一緒に喜ぶ」、「うまくいかなかった時には気持ちに寄り添う」などの態度を取るのが良いでしょう。また、『食事の管理』も重要です。女子栄養大学の調査によると、朝食をきちんと摂る受験生の方が、成績が 3 点良いという結果も出ており、入試での 3 点差といえば、合否への影響は非常に大きくなります。もちろん、点数だけではなく、子どもの健康管理という面でも食生活は重要な要素ですので、規則正しく、十分な栄養補給ができるように心がけましょう。

—「受験生の健康トラブル」—

受験生の 78.7%が、受験勉強を開始してから「健康状態が悪化した」。
気になる症状、トップは「お腹の調子(下痢・便秘)」と「肩こり」。
受験当日「風邪・インフルエンザ」「腹痛(下痢・便秘)」にはなりたくない…

- “お腹のトラブル”、3 大リスクは「ストレス」「運動不足」「食生活の乱れ」。
- “お腹のトラブル”女子の 8 割弱、トラブルの原因は「ストレス」に。

- ◇受験生の 78.7%が、受験勉強を開始してから自分の体(健康)が変化した(悪化した)と回答。最も多かったのは、「お腹の調子が悪い(下痢・便秘)」と「肩こり」で 40.7%、次いで「眼精疲労」37.3%、「頭痛」28%、「腰痛」20.7%となっています。
- ◇「お腹の調子が悪い(下痢・便秘)」原因(だと思うもの)のトップは「ストレス」で 62.5%、次いで「運動不足(筋力の低下)」47.9%、「食生活の乱れ(栄養不足)」45.8%。
男女別で見ると、男子が「食生活の乱れ(栄養不足)」52.6%、「睡眠不足」42.1%、「運動不足(筋力の低下)」36.8%だったのに対し、女子のトップは「ストレス」で 79.3%、次いで「運動不足(筋力の低下)」55.2%、「食生活の乱れ(栄養不足)」41.4%となっており、女子の体の不調は「ストレス」が大きなポイントになっていることが分かりました。
- ◇「受験当日になって欲しくないこと」という質問に対しても、「風邪・インフルエンザ」と並び「腹痛(下痢・便秘)」が 82.7%と最も高い結果となっており、「お腹のケア」は受験対策において重要なポイントになっているようです。

—「親(保護者)のサポート実態」—

成功は親次第！？「体調・健康管理は受験成功に繋がる」95.4%

受験に向けて摂り入れたい！“合格成分”TOP5…

「乳酸菌」「DHA」「ビタミンC」「ビフィズス菌」「カルシウム」！

母親が考える、子どもの体調管理には「野菜(調理)」「ヨーグルト」「豆類」！

- ◇親(保護者)の 95.4%が「子どもの体調・健康管理が受験の成功に繋がる(「繋がると思う」もしくは「どちらかと言えば、繋がると思う」)」と回答。また、80.7%が「子どもの体調・健康管理は親の役目だと思う(「親の役目だと思う」もしくは「どちらかと言えば、親の役目だと思う」)」と答えており、中でも、食事を作る機会の多い母親は 92.9%と、父親の 75.9%よりも高い結果となっています。
- ◇「受験成功のために子どもに摂取させたい成分」トップ 10 は以下の通り。
1 位:「乳酸菌」「DHA」37.3%／3 位:「ビタミンC」35.3%／4 位:「ビフィズス菌」「カルシウム」30.7%／6 位:「EPA」24.7%／7 位:「ビタミンB1」20.7%／8 位:「ビタミンA」16.7%／9 位:「(大豆)イソフラボン」16%／10 位:「ビタミンB2」15.3%
- ◇親(保護者)が「子どもの体調・健康管理のために意識して食べさせているもの」は、「野菜(調理)」

43.3%、「野菜(生)」34%、「肉(調理)」32.7%、「ヨーグルト」32%、「魚介類(調理)」31.3%。
また、母親の意見として最も多かったのは、「野菜(調理)」が 54.8%、次いで「ヨーグルト」47.6%、「豆類」45.2%となりました。

藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科 池田隆幸 先生による解説

■受験時期の便秘に注意！悪玉菌の増殖により、体に悪影響も！

今回の調査結果では、約 40%の受験生が、受験勉強を開始してから「お腹の調子が悪くなった」と回答しています。「お腹の調子が悪い」と言ってもその症状は人それぞれで様々な症状があると思いますが、“下痢”と“便秘”が一般的です。この“下痢”と“便秘”は、正反対と考える人も多いと思いますが、全く別物ということではなく、どちらも腸が正常に機能していない、いわゆる“不腸”の状態によって起こるのです。一般的に“下痢”とは、通常の便と比べて、便の水分が多く、非常に緩い状態、もしくは液体状の排便状態を指します。多くの方は経験したことがあると思いますが、“下痢”の場合は下腹部に痛みを伴うことが多く、腸の異常が明らかです。冷たいものや辛いものなど刺激の強いものを摂り過ぎた時や、食中毒のように細菌やウイルスなどによっても“下痢”の症状になることがあります。

一方“便秘”は、痛みを伴わないことが多いため、気にはしているもののそのまま放置している人も多いかと思えます。『日本内科学会』の定義では、便秘とは「3 日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」とされていますが、便秘は単に“便が出ない”というだけでなく、体に様々な悪影響を与えるので注意が必要です。便秘の状態になると、ビフィズス菌をはじめとする腸内の善玉菌が減少し、悪玉菌が増殖すると言われており、便秘型の人には健常者の約半分しかビフィズス菌が存在していなかったという研究結果も出ています。特にビフィズス菌は、病原性大腸菌などの感染症リスクを低下させたり、受験生にとっても大敵となる花粉症を緩和させたりなど、様々な健康機能が研究によって明らかになっており、健康な体を保つ上で必要不可欠な菌と言えるでしょう。また、お腹の調子を整えることによって、今回の調査結果にあった「イライラしやすくなる」「集中力が無くなる」「ソワソワする(落ち着かない)」「無気力になる」など精神面に対しても好影響が期待されます。

■受験時期にはヨーグルトでビフィズス菌の補充を！

ビフィズス菌は、乳幼児の時に最も多く、加齢と共に減少していきます。今回の調査結果ではお腹の調子が悪くなる原因として、「ストレス」「運動不足(筋力の低下)」「食生活の乱れ(栄養不足)」が上位に挙がりましたが、この様なときにも腸内のビフィズス菌が減少していることが知られています。そして、もう一つ重要なのが、日常の「食生活」です。便秘改善には「食物繊維」や「発酵食品」を多く摂り入れた方がよいというのは、皆さんもご存知のことかと思えます。現代人の食生活は、肉類などの脂肪・たんぱく質の摂取が中心で、食物繊維が少なくなりがちですが、野菜に含まれる食物繊維やオリゴ糖は、ビフィズス菌を代表とする善玉菌の生育には欠かせない栄養素であるため、野菜不足の生活が続くと腸内のビフィズス菌が減少してしまう恐れがあるのです。

また腸を健康に保つ上でのベスト食材の一つとして「ヨーグルト」がおすすめです。ビフィズス菌や乳酸菌入りなのはもちろんのこと、酸に強く、生きて腸まで届く菌を使用した商品や、おなかで増えるビフィズス菌を使用した商品など、様々な種類の特徴を持ったヨーグルトが発売されています。最近では、固形状のものだけではなく、ドリンクタイプのものも市販されているので、受験生のように生活が不規則になりがちな方は、朝に 1 本飲む習慣を持つなど、腸内の善玉菌を増やすように心がけましょう。

精神保健福祉士 産業カウンセラー

大美賀直子 先生

・メンタルヘルスの分野を中心に執筆するジャーナリスト、カウンセラー。精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの資格を持つ。都内私立大学学生相談室カウンセラーとしても活動。



現代人を悩ませるストレスに関する基礎知識と対処法を解説。ストレスやメンタルコントロールに関する著書・監修多数。
All About「ストレス」ガイド (<http://allabout.co.jp/gm/gt/1807/>)
<著書等>
『働く私の「自分時間」』(明日香出版社)、『なぜあの人の働き方は「強くて美しい」のか?』(明日香出版社)、『どうして会社に行くのが嫌なのか』(アスキー)など

藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科

池田隆幸 教授

1980 年北海道大学農学部卒業。
専門は応用微生物学。12 年間の企業研究者、10 年間の公務員(研究職)を経て、現職。



<著書>
「食べ物と健康 食品の安全性と衛生管理」(医歯薬出版)
<所属学会等>
日本食品科学工学会、日本生物工学会、日本農芸化学会、日本分子生物学会、特定非営利活動法人北海道バイオ産業振興協会、財団法人北海道中小企業総合支援センター事業可能性評価委員会

<調査概要>

- ◇調査名: 受験生と保護者の「受験生活と健康」に関するアンケート
- ◇調査方法: インターネット調査
- ◇調査時期: 2014 年 10 月
- ◇調査対象: 2015 年に受験を控える男女 150 人と、2015 年に受験を控える子を持つ親(保護者)150 人
※計 300 人(全国)

《子ども(受験生)に対する質問》

Q1.予備校・塾・自宅など学校の授業以外で、あなたの 1 日の平均勉強時間をお答えください。

Q2.予備校・塾・自宅など学校の授業以外で、あなたがよく勉強している時間帯をお答えください。

A.早朝(4 時～7 時)／朝(7 時～11 時)／お昼(11 時～13 時)／お昼過ぎ(13 時～15 時)／夕方(15 時～19 時)／夜(19 時～23 時)／深夜(23 時～4 時)

Q3.受験勉強を始めてから、あなたの生活はどのように変わりましたか。

A.睡眠時間が減った／夜型の生活になった／食生活が乱れがちになった／ストレスを感じるようになった／運動不足になった／友人と遊ぶ時間が減った／友人や知人との会話が減った／家族との会話が減った／雑誌やテレビを見なくなった／その他(FA)／特にない(変わっていない)

Q4.あなたの 1 日の平均睡眠時間をお答えください。

Q5.「睡眠時間が減った」と回答した人) 受験勉強を開始する前と開始した後では、どのくらい睡眠時間が減りましたか。

Q6.あなたは現在、受験によるストレスを感じていますか。

A.ストレスを感じている／どちらかと言えばストレスを感じている／どちらかと言えばストレスを感じていない／ストレスを感じていない

Q7.「ストレスを感じている」または「どちらかと言えばストレスを感じている」と回答した人)あなたが感じているストレスの原因をお答えください。

A.合格への不安感／勉強が進まない／成績が上がらない／運動不足／睡眠不足／親とのコミュニケーション／友人・恋人とのコミュニケーション／学校や塾の先生とのコミュニケーション／その他(FA)

Q8.受験に向けて、親子間でのコミュニケーションにおける不満はありますか。

A.受験に関して過度に立ち入ってくる(過干渉である)／親の期待感が大きい(プレッシャーを感じる)／親の理想や願望を押し付けてくる／努力しているのに評価してくれない／友人や知人、兄弟や親戚と比較される／あまり関心が無く、相手にしてくれない／お金(受験費用)に関する話をしてくる／生活のリズムを合わせてくれない／その他(FA)／特に不満はない

Q9.受験を通じて、親子間の関係はどのように変わりましたか。

A.とても良い関係になってきていると思う／良い関係になってきていると思う／あまり良い関係ではなくなっていると思う／悪い関係になってきていると思う／変わっていない

Q10.受験勉強を開始してから、あなたご自身の健康面で変化した(悪くなった)症状をお答えください。

A.頭痛／お腹の調子が悪い(下痢・便秘気味)／腰痛／肩こり／眼精疲労／胸やけ／関節痛／その他(FA)／特に不満はない

Q11.「お腹の調子が悪い(下痢・便秘気味)」と回答した人) お腹の調子が悪くなった原因は何だと思えますか。

A.運動不足(筋力の低下)／食生活の乱れ(栄養不足)／ストレス／睡眠不足／座っている時間が長く、肛門を圧迫している／季節の関係／その他(FA)

Q12.「お腹の調子が悪い(下痢・便秘気味)」と回答した人)お腹の調子が悪くなることによって、受験勉強にどのような悪影響がありましたか。

A.イライラしやすくなる／ソワソワする(落ち着かない)／気分が悪くなる(嘔吐感)／疲労感を感じやすくなる／無気力になる／集中力がなくなる／モチベーションが上がらなくなる／行動が雑になる／食欲が無くなる／その他(FA)／特に悪影響はない

Q13.あなたが受験当日になってほしくない事は何ですか。以下の中から必ず 3 つお選びください。

A.頭痛／腹痛(下痢・便秘)／風邪・インフルエンザ／歯の痛み／腰痛／肩こり／その他(FA)／特にない

《子ども(受験生)に対する質問》

Q1.受験に向けて、あなたが子どものために意識していることをお答えください。

A.受験の内容に関してあまり立ち入らないようにしている／プレッシャーを与えないようにしている／親の理想・願望を押し付けないようにしている／努力していることを評価するようにしている／友人や知人、兄弟や親戚の子と比較しないようにしている／受験に対して他人事ではなく、関心を持つようにしている／お金(受験費用)に関する話をしないようにしている／生活のリズムを合わせるようにしている／その他(FA)／特に何も意識していない

Q2.受験を通じて、親子間の関係はどのように変化していますか。

A.とても良い関係になってきていると思う／良い関係になってきていると思う／あまり良い関係ではなくなっていると思う／悪い関係になってきていると思う／変わっていない

Q3.子どもの体調・健康管理は受験の成功に繋がると思いますか。

A.繋がると思う／どちらかと言えば、繋がると思う／どちらかと言えば、繋がるとは思わない／繋がるとは思わない

Q4.受験シーズンにおいて、子どもの体調・健康管理は親の役目だと思いますか。

A.親の役目だと思う／どちらかと言えば、親の役目だと思う／どちらかと言えば、親の役目だとは思わない／親の役目だとは思わない

Q5.受験成功のために、子どもに摂取させたい成分をお答えください。

A.乳酸菌／ビフィズス菌／ラクトフェリン／βカロテン／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／ビタミンC／ビタミンD／クエン酸／カルシウム／コラーゲン／イソフラボン(大豆イソフラボン)／DHA／EPA／オリゴ糖／カフェイン／グルコサミン／トマトリコピン／コンドロイチン／セサミン／セラミド／プロポリス／マカ／その他(FA)／特にな

Q6.子どもの体調・健康管理のために、意識して食べさせているものをお答えください。

A.野菜(生)／野菜(調理)／果物(柑橘系)／果物(その他)／魚介類(刺身)／魚介類(調理)／肉(生)／肉(調理)／海藻／卵／豆類／きのこ類／ヨーグルト／牛乳／穀物(小麦・米・トウモロコシなど)／味噌／その他(FA)／特にな