Newsletter

すこやかな毎日、
ゆたかな人生
Glico

江崎グリコ株式会社
https://www.glico.com/jp/

2026 年 11 月 17 日

勤労感謝の日を前に「座っている時間」と「エネルギー消費」を調査

事務系会社員の約 9 割が「仕事時間の大半を座って過ごす」と回答
座っている時間にも使われる「安静時エネルギー消費」に着目

江崎グリコ株式会社は、全国の 20～69 歳の男女 1,030 名を対象に「平日の運動に関する実態・意識調査」を実施しました。その結果、仕事時間の大半（約 6 割以上）を座って過ごすと回答した人は、2 人に 1 人以上（56.5%）でした。職業別に見ると、会社員（事務系）では「ほぼ座りっぱなし（仕事時間の約 80%以上）」（56.9%）と「座っている時間が多い（約 60～80%）」（30.1%）を合わせると約 9 割（86.9%）にのぼります。また、座っている時間に意識的にカラダを動かす行動などに「特に取り組んでいない」「取り組みたいが実行できていない」人は半数以上（54.4%）いることが分かりました。
健康のためには、長時間座り続けないことや、こまめに立ち上がってカラダを動かすことが大切と言われています。そのうえで、仕事の内容によってはどうしても座っている時間を減らすことが難しかったり、疲れや忙しさで運動に手が回らなかったりする日もあります。そんなときも、私たちのカラダは呼吸や体温の維持などのために休まず働き、エネルギーを消費しています。勤労感謝の日（11 月 23 日）を前に、働く自分だけでなく、太りにくいカラダづくりのために休まず働き続けるカラダにも目を向けるきっかけとして、今回の調査結果を紹介します。



注目トピックス

★仕事時間の大半（約 6 割以上）を座って過ごすと回答した人は 2 人に 1 人以上（56.5%）会社員（事務系）では約 9 割（86.9%）

★座っている時間に意識的にカラダを動かす行動などに「特に取り組んでいない」「取り組みたいが実行できていない」人は半数以上（54.4%）

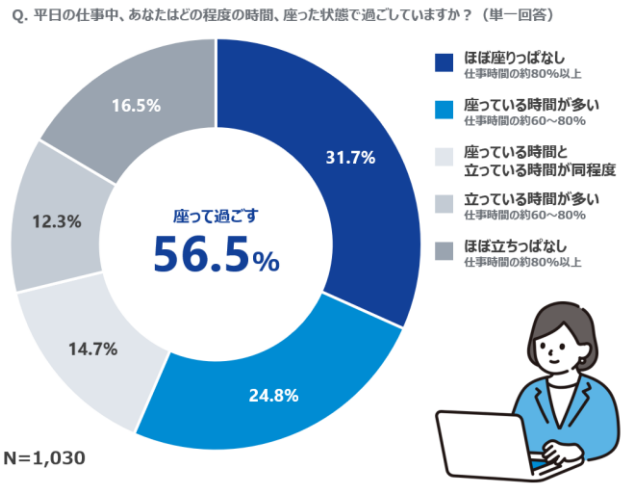
★運動を習慣として続けることを「難しい」と感じる人は半数以上（52.8%）

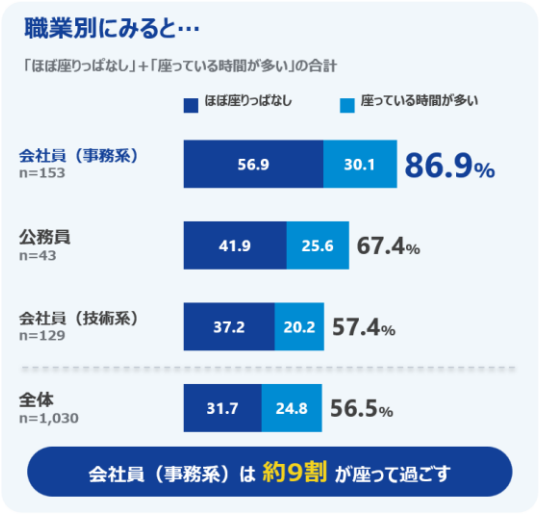
★「身体活動エネルギー消費」「安静時エネルギー消費」「食事誘発性熱産生」のうち、1 日で最もエネルギー消費量の割合が大きいのが「安静時エネルギー消費」と正しく答えられたのは約 3 割（31.1%）にとどまり、認知度は低い

調査結果

❶仕事中の大半を座って過ごす人は 2 人に 1 人以上。会社員（事務系）では約 9 割（86.9%）

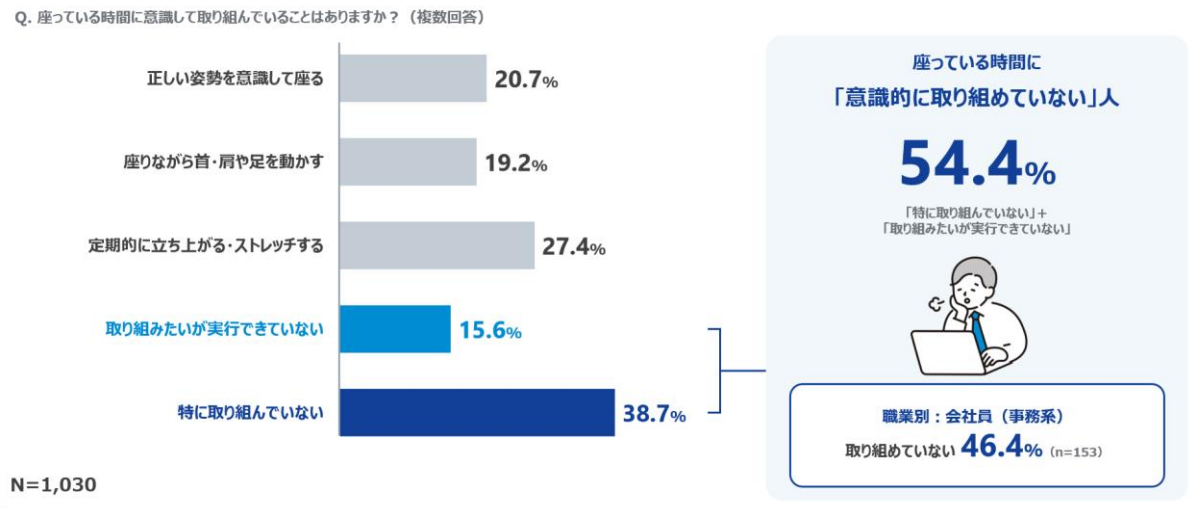
平日の仕事中にどの程度座って過ごしているかを尋ねたところ、「ほぼ座りっぱなし」（31.7%）と「座っている時間が多い」（24.8%）を合わせて、全体の 56.5%が仕事中の大半を座って過ごしていると回答しました。職業別に見ると、会社員（事務系）では「ほぼ座りっぱなし」だけで 56.9%、「座っている時間が多い」（30.1%）と合わせると約 9 割（86.9%）にのぼります。公務員（67.4%）、会社員（技術系）（57.4%）でも半数を超えており、デスクワークが中心の働き方では、仕事中の多くの時間を座って過ごしているという実態がうかがえます。





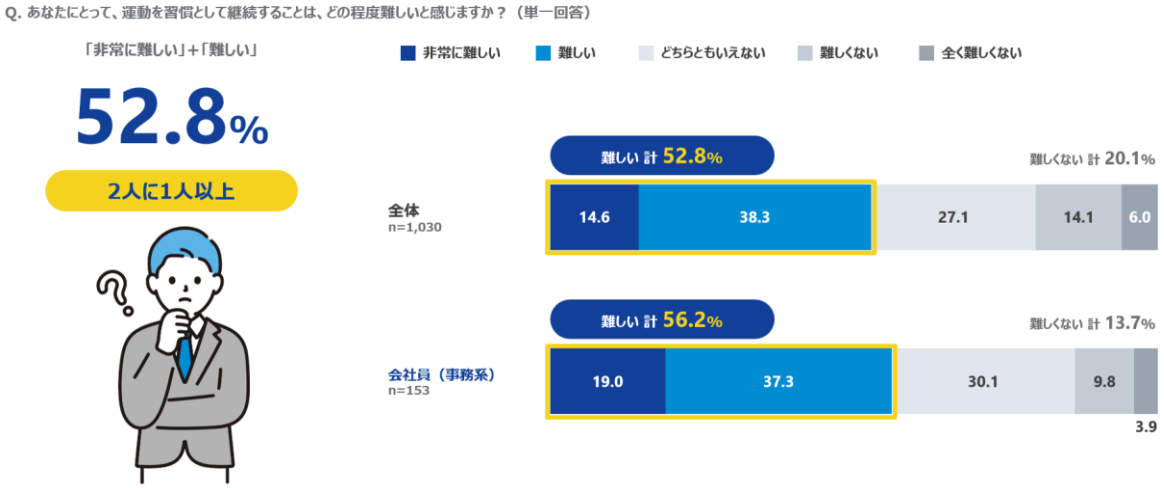
❷座っている時間に意識的にカラダを動かす行動などに「特に取り組んでいない」「取り組みたいが実行できていない」人は半数以上（54.4%）

座っている時間に意識して取り組んでいることを尋ねたところ、最も多かったのは「定期的に立ち上がる・ストレッチする」（27.4%）でした。一方で、「特に取り組んでいない」（38.7%）と「取り組みたいが実行できていない」（15.6%）を合わせると 54.4%となり、半数以上が座っている時間に意識的に取り組めていないことが分かりました。会社員（事務系）でも半数近く（46.4%）にのぼります。



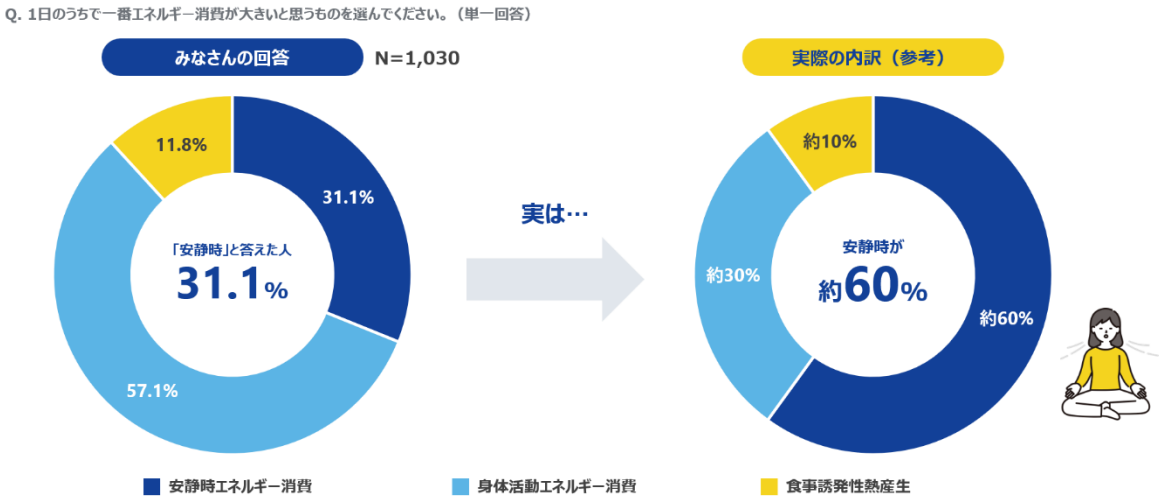
❸運動を習慣として続けることを「難しい」と感じる人は半数以上（52.8%）

本調査において 2026 年 8 月に発表した結果では、1 日 20 分以上の運動を「すべき」と考える人の約 7 割（67.2%）が「実践できていない」ことが明らかになりました。また、運動を習慣として継続することがどの程度難しいと感じるかを尋ねたところ、「非常に難しい」（14.6%）と「難しい」（38.3%）と答えた人は合わせて 52.8%と、半数を超えました。仕事中の大半を座って過ごす人が約 9 割にのぼる会社員（事務系）でも 56.2%が「難しい」と回答し、「難しくない」（「難しくない」＋「全く難しくない」）と答えた人は 13.7%にとどまりました。オフィスで働く人にとって、運動を日々の習慣として続けることは簡単ではない様子がうかがえます。



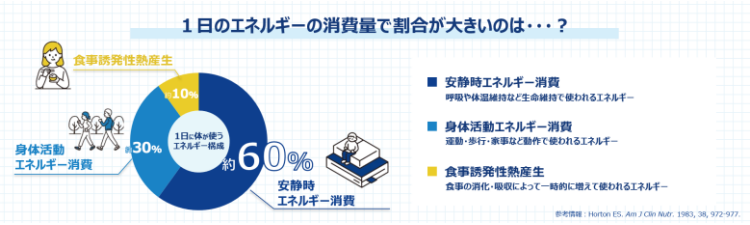
❹1 日で最もエネルギー消費量の割合が大きいのが「安静時エネルギー消費」と正しく答えられたのは約 3 割（31.1%）にとどまり、認知度は低い

1 日のうちで一番エネルギー消費量の割合が大きいと思うものを尋ねたところ、最も多かったのは「身体活動エネルギー消費」（57.1%）で、半数以上が運動などの消費を挙げました。次いで「安静時エネルギー消費」（31.1%）、「食事誘発性熱産生」（11.8%）の順となり、「安静時エネルギー消費」を選んだ人は約 3 割にとどまっています。実際には、「安静時エネルギー消費」は 1 日の総エネルギー消費量の約 6 割を占める[※1]と言われるなか、「1 日の主なエネルギー消費＝運動」というイメージが根強い可能性が示唆されました。



■座っている時間にも使われる「安静時エネルギー消費」とは？

長時間座り続けることは健康への影響が指摘されており、まずは座りっぱなしの時間を区切り、こまめに立ち上がったりカラダを動かしたりすることが、座っている時間の過ごし方として大切と言われています。今回の調査でも、座っている時間の取り組みとして最も多かったのは「定期的に立ち上がる・ストレッチする」でした。そのうえで、仕事などでどうしても減らせない座っている時間があるなら、その時間にも目を向けてみるのはいかがでしょうか。私たちのカラダは、座っている間も呼吸や内臓の働き、体温や姿勢の維持のためにエネルギーを使っています。この「安静時エネルギー消費」は、1 日の総エネルギー消費量の約 6 割を占める[※1]といわれています。運動による消費だけでなく、運動していない時にも使われる「安静時エネルギー消費」にも着目することが、忙しく働く人のカラダとの新しい向き合い方につながると考えます。



※1 Horton ES. Am J Clin Nutr. 1983, 38, 972-977.

本調査結果についてのコメント

乳業事業部　商品開発部　発酵乳商品開発グループ　馬場 悠平



今回の調査から、仕事中の多くの時間を座って過ごしながらも、十分な対策を取れていない方が多くいると分かりました。仕事内容や忙しさ、体調によっては、運動を継続したり、座っている時間を減らしたりすることが難しい日もあります。
そのような日でも、私たちのカラダは、呼吸や体温の維持、内臓の働きなどのためにエネルギーを使い続けています。普段あまり意識されませんが、「安静時エネルギー消費」は、1 日のエネルギー消費量の中で大きな割合を占めています。

健康づくりにおいては、できる範囲でカラダを動かすとともに、毎日の食生活や栄養バランスを意識することも大切です。近年では、食品に含まれる成分とエネルギー代謝との関係について研究が進められています。腸内細菌が食物繊維を利用して生み出す短鎖脂肪酸とエネルギー消費との関係も、そのテーマの一つです。こうした研究の進展を背景に、「安静時エネルギー消費」に着目した食品も登場しています。「BifiX ヨーグルトα」に含まれるビフィズス菌 BifiX とイヌリン（食物繊維）には、BMI が高めの方の日常のエネルギー代謝の一部である、安静時のエネルギー消費の向上をサポートする機能が報告されています。健康づくりの基本となるバランスのよい食事や運動などの生活習慣を大切にしながら、こうした食品を一つの選択肢として、自分の目的や生活に合わせて取り入れてみるのもよいと思います。

■「BifiX ヨーグルト α（ビフィックスヨーグルトアルファ）」について





「BifiX ヨーグルト α」は、江崎グリコ独自のビフィズス菌 BifiX と食物繊維イヌリンを配合した日本初[※2]の機能性表示食品です。腸内のビフィズス菌と短鎖脂肪酸を増やすことで、BMI が高めの方の日常のエネルギー代謝の一部である「安静時のエネルギー消費の向上」と、「体脂肪の低減」をサポートする機能が報告されている「ビフィズス菌 BifiX（*B. lactis* GCL2505）」と「イヌリン（食物繊維）」を配合しています。

※2 「BifiX ヨーグルト α」は、「安静時のエネルギー消費の向上」、「体脂肪の低減」の 2 つの機能の機能性表示食品として届出公表された日本初のヨーグルト

■ビフィズス菌 BifiX とイヌリン（食物繊維）の研究結果

Glico では、「腸からの健康寿命延伸」をテーマに、独自のビフィズス菌 BifiX（*Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* GCL2505 株）の研究を進めています。その成果の一つとして、ビフィズス菌 BifiX と食物繊維の一種であるイヌリンを 2 週間以上継続摂取することで、「安静時のエネルギー消費の向上」が認められています※3。

BMI が高めの成人男女を対象としたヒト試験では、継続摂取により腸内のビフィズス菌が増加し、安静時エネルギー消費量の増加が確認されました。2 週目で約 101.8kcal/day、4 週目で約 84.4kcal/day の向上が見られ、これは日常の活動量に換算すると約 1,800～3,300 歩に相当します※4。

さらに別の研究では、同様の摂取により内臓脂肪および体脂肪の低減も確認されており※5、エネルギー消費と体脂肪の両面からのアプローチが示唆されています。

これらの働きは、ビフィズス菌と食物繊維の組み合わせにより腸内で産生される「短鎖脂肪酸」によるものと考えられています。「短鎖脂肪酸」は、腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖などをもとに生み出す代謝物質であり、腸内環境の変化を通じて産生が促進されることが確認されています※6。

※3：Baba Y et al. Nutrients. 2024, 16, 2345.

※4：健康日本 21（第 2 次）の推進に関する参考資料より

※5：Baba Y et al. Nutrients. 2023, 15, 5025.

※6：Baba Y et al. Biosci Biotechnol Biochem. 2025, 89, 1191-1202.

＜調査概要＞
内 容　　：平日の運動に関する実態・意識調査
対象者　　：20～69 歳の男女
人 数　　：1,030 名 （①男性（515 名）、②女性（515 名））
期 間　　：2026 年 6 月 12 日～2026 年 6 月 13 日
※グラフ内の数値は小数第二位を四捨五入している関係上、合計値が 100.0%にならない場合があります。