

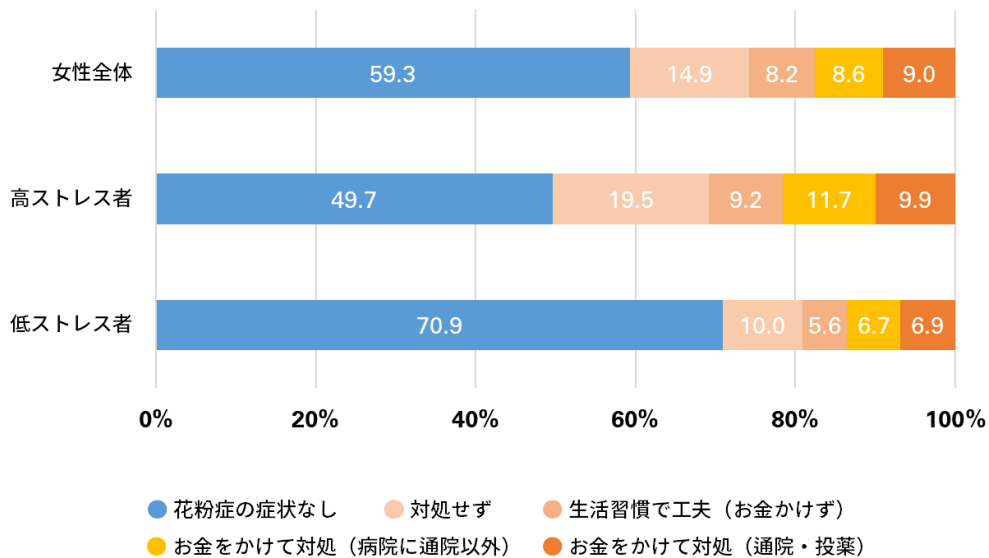
# 花粉症のストレス軽減に“朝食”の見直しを！ “症状ありの”高ストレス女性「ほとんど食べない」19.7% 低ストレス女性「ヨーグルト」28.6%

都道府県別 花粉症者割合「山梨」52.7%「沖縄」8.6%と大きな開き

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

今年の花粉飛散予測は、例年よりも多いとのこと！ 花粉症の人は、そろそろムズムズが出始めているのでは？ 薬で症状を抑えるのはもちろんですが、生活習慣から改善を試みている人も多いでしょう。オフラボではストレスオフする生活習慣の中でも、1日のリズムを作る「朝ご飯」を重視しています。そこで今回は、「花粉症」「ストレス」「朝ご飯」の3つの関連に注目。「花粉症だけれど低ストレス」な女性は、花粉症対策でもおなじみのあの食品を食べていました。

<ストレスレベル別 花粉症症状割合>



## ■ 低ストレス者は「花粉症の症状なし」70.9%

まず、花粉症割合をストレスレベル別に見てみましょう。オフラボが全国7万人の女性（20～69歳）に行っている「ココロの体力測定」の結果から厚生労働省ストレスチェック基準で算出した低ストレス者（39点以下）は、なんと70.9%が「花粉症の症状なし」。また高ストレス女性は「（症状はあっても）対処せず」が19.5%と、低ストレス者・女性全体と比較してもっとも高い割合に。以上を踏まえると、花粉症がストレスレベルに関わる要因の一つである可能性があると言えるのではないのでしょうか。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

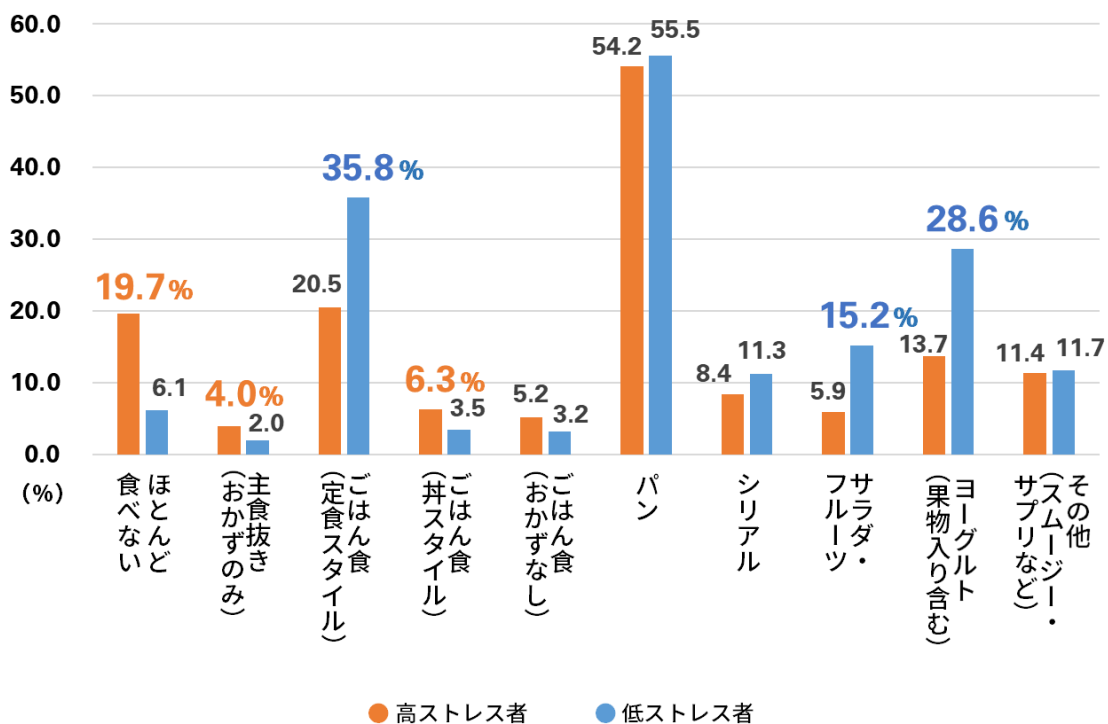
## ■ 花粉症対策の定番「ヨーグルト」は低ストレス者の朝食習慣

先ほどのグラフでは、「花粉症症状あり」の人がしている対策の中では「生活習慣で工夫」はストレスレベルを問わずもっとも低い割合を示しましたが、長年患っている人の中には、体質改善を目的に食生活を見直している人もいます。

今回は、「花粉症症状あり」女性の「朝ご飯」に注目して、ストレスレベル別にデータを集計しました。ストレスレベルを問わずもっとも多かったのは「パン」でしたが、低ストレス・高ストレスの比較で特徴的だったのは、高ストレス者は「ほとんど食べない」「主食抜き（おかずのみ）」といった偏った食スタイル。低ストレス者は「サラダ・フルーツ」「ヨーグルト」とヘルシー傾向に。ごはん食での比較では、高ストレス者はワン・ボウルで満足感を得られる「丼スタイル」であったのに対し、低ストレス者はバランスよく食べられる「定食スタイル」という違いが見られました。

「ヨーグルト」に関しては花粉症対策にも有効とされており、改善効果で症状が緩和され、ストレスオフできている可能性も考えられそうです。

<ストレスレベル別「花粉症症状あり」の朝食習慣>



## ■ 「花粉症症状あり」割合、都道府県別では「関東」北陸除く「中部地方」で高い傾向

最後は、都道府県別の花粉症症状者割合です。「花粉症症状がある」と認識している人が多い都道府県の第1位は山梨県、第2位静岡県、第3位埼玉県。上位2県は50%以上と、調査女性の全体平均40.7%を10ポイントも超えました。

地域で見ると、「関東」「中部地方（北陸除く）」で高い割合。また症状者割合が低いのは、「沖縄」「九州」「北海道」「東北」「日本海側」となっており、居住地域で大きく差がありました。

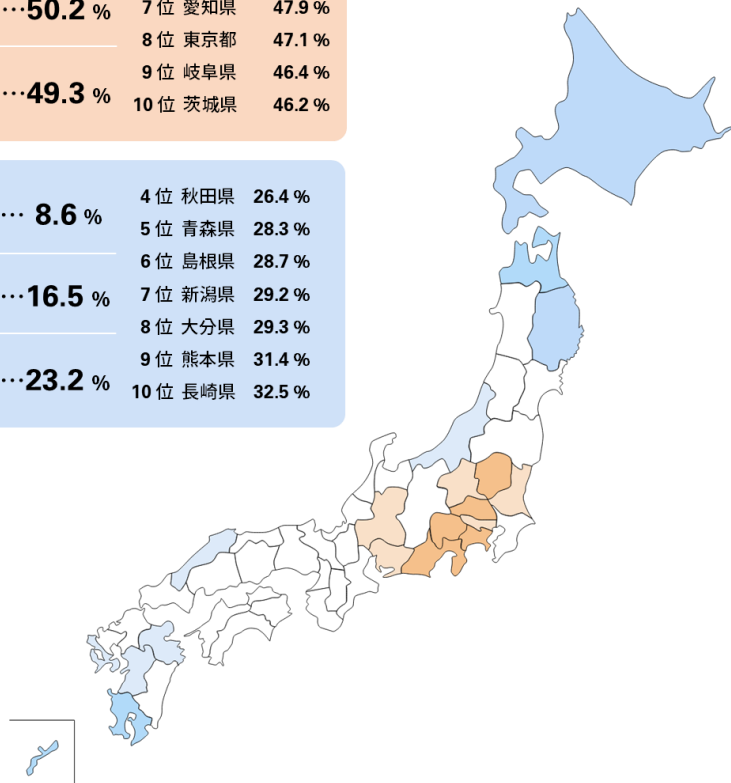
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

＜都道府県別「花粉症症状あり」ランキング＞

<b>第1位</b> 山梨県…… <b>52.7%</b>	4位 栃木県 49.2%
	5位 神奈川県 48.9%
<b>第2位</b> 静岡県…… <b>50.2%</b>	6位 群馬県 47.9%
	7位 愛知県 47.9%
<b>第3位</b> 埼玉県…… <b>49.3%</b>	8位 東京都 47.1%
	9位 岐阜県 46.4%
	10位 茨城県 46.2%

<b>第1位</b> 沖縄県…… <b>8.6%</b>	4位 秋田県 26.4%
	5位 青森県 28.3%
<b>第2位</b> 北海道…… <b>16.5%</b>	6位 島根県 28.7%
	7位 新潟県 29.2%
<b>第3位</b> 鹿児島県… <b>23.2%</b>	8位 大分県 29.3%
	9位 熊本県 31.4%
	10位 長崎県 32.5%



順位	都道府県名	症状がある	順位	都道府県名	症状がある	順位	都道府県名	症状がある
1	山梨県	52.7	17	千葉県	43.1	33	石川県	33.6
2	静岡県	50.2	18	徳島県	41.9	34	佐賀県	33.1
3	埼玉県	49.3	19	高知県	40.8	35	福井県	32.9
4	栃木県	49.2	20	宮城県	40.7	36	鳥取県	32.6
5	神奈川県	48.9	21	福島県	40.2	37	岡山県	32.6
6	群馬県	47.9	22	滋賀県	40.2	38	長崎県	32.5
7	愛知県	47.9	23	大阪府	40.0	39	熊本県	31.4
8	東京都	47.1	24	兵庫県	38.6	40	大分県	29.3
9	岐阜県	46.4	25	香川県	37.8	41	新潟県	29.2
10	茨城県	46.2	26	愛媛県	37.6	42	島根県	28.7
11	和歌山県	45.3	27	山形県	36.9	43	青森県	28.3
12	奈良県	44.5	28	富山県	36.3	44	秋田県	26.4
13	京都府	44.5	29	山口県	35.6	45	鹿児島県	23.2
14	三重県	44.1	30	宮崎県	35.3	46	北海道	16.5
15	長野県	43.6	31	福岡県	34.5	47	沖縄県	8.6
16	広島県	43.3	32	岩手県	34.0			(%)

## 【調査概要】

「ココロの体力測定2018」  
方法 | インターネット調査  
期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人（男女各7万人）

項目 | 15問

分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化  
集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

(本調査)

期間 | 2018年4月7日～20日

サンプル数 | 1800人

今回抽出対象者 | 女性（SCR調査より）

ストレス別 | 高ストレス者：10867 低ストレス者：6481

花粉症症状別 | 症状はない：41518人 何かしらの症状がある：28471人 病院に通院（投薬含む）している+通院以外のお金を掛けて対処している：12288人

## WINフロンティアとの共同プロジェクト

### 「10分間の休憩タイムでストレスオフ！ 休息効果ラボ」スタート

オフラボでは、「休み方」の内容や質に注目。高ストレス者と低ストレス者の休日の過ごし方の違いなどから、ストレスオフのヒントを研究。「休息効果ラボ」は、工作中や家事・育児、勉強の合間の10分間の休憩でできる効果的なストレスオフを探るためのWINフロンティア株式会社との実験プロジェクトです。実験結果は、不定期でオフラボサイトで発表しています。

▼オフラボWEBサイト「休息のオフ力」カテゴリ内

<https://mediplus-lab.jp/>



## ■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

## ■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所  
代表取締役 : 恒吉明美  
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）  
設立 : 2013年12月  
URL : <https://mediplus-lab.jp>

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail : [pr@netamoto.co.jp](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788