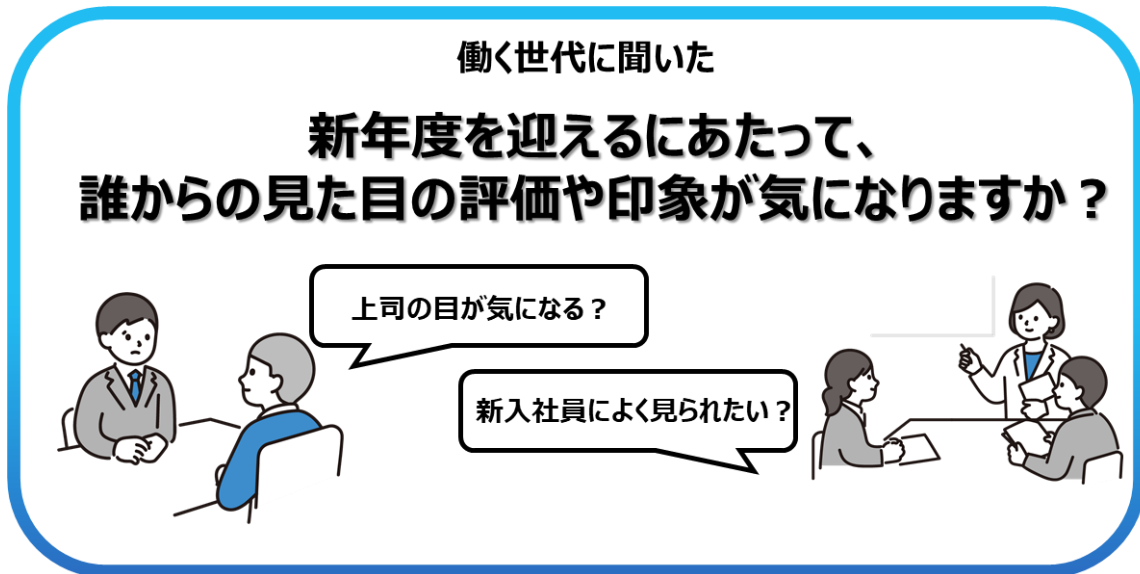


2025年3月17日

新年度、誰からの目が気になる？ 気持ち新たに新年度を迎える対策と工夫とは！？

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区〕は、「新年度を迎えるにあたっての、見た目の評価や印象」に関して、インターネット調査を実施しました。



まもなく新年度を迎える3月。4月からは新たな環境やメンバーで仕事を始める方も多いことでしょう。新しい出会いが増えるこの時期、心身ともにベストな状態でスタートを切りたいものです。そんな充実した新年度をスタートさせるために欠かせないのが、良質な睡眠です。3月14日「世界睡眠デー」を機に、改めて睡眠の重要性について考えさせられた人も多かったのではないのでしょうか。良質な睡眠は、単なる疲労回復だけでなく、見た目の印象を左右する重要な要素であることがわかっています。この記事では、見た目や印象と睡眠の関係性や、睡眠・疲労対策に重要な栄養素について紹介します。

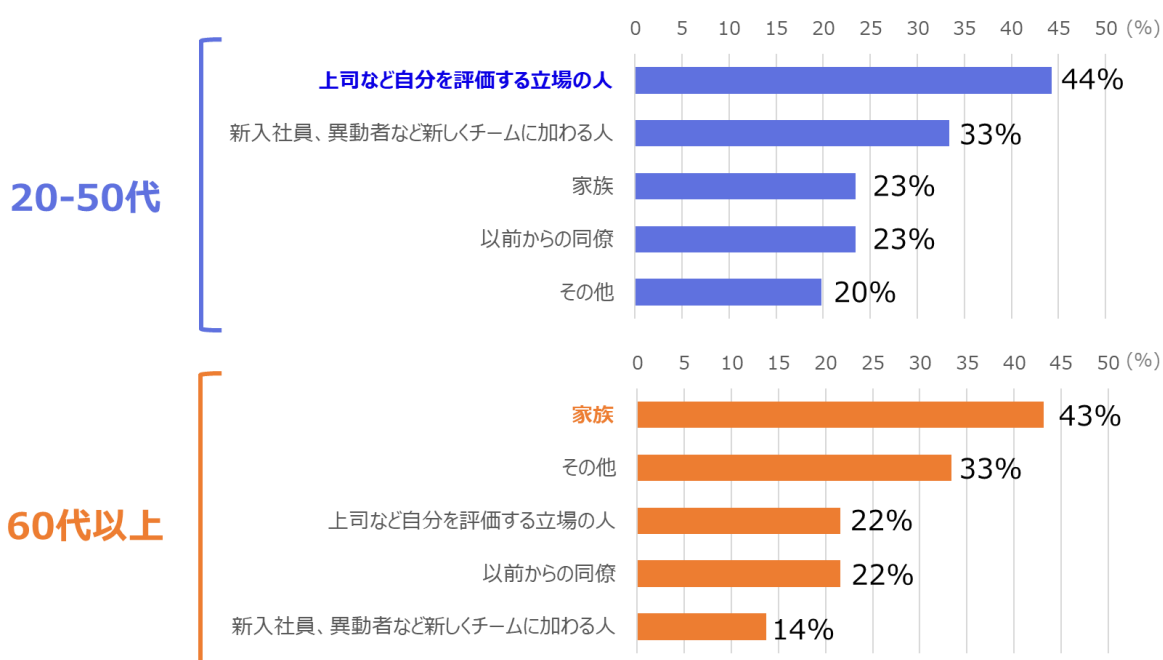
【調査概要】

- 調査対象者：全国の男女 20 歳以上 410 人（未就業者を除く）
- 実査期間：2025年1月30日～2月6日
- 調査手法：インターネット調査
(株式会社プラスアルファ・コンサルティング提供 テキストマイニングツール『見える化エンジン』利用)
- 調査機関：大正製薬株式会社

20-50代は上司からの見た目や印象の評価が最も気になる

「新年度を迎えるにあたって、誰からの見た目の評価や印象が気になりますか？（複数選択可）」という調査を行いました。20-50代の方は、「上司など自分を評価する立場の人」が最も見た目の評価や印象が気になる対象ということがわかりました。キャリアを積み重ねていく中で、マネジメント職に就く方も増えていくかと思いますが、「新入社員、異動者など新しくチームに加わる人」からの評価も気になる対象であることがわかりました。60代以上になると、「家族」からの評価が最も気になる結果となりました。

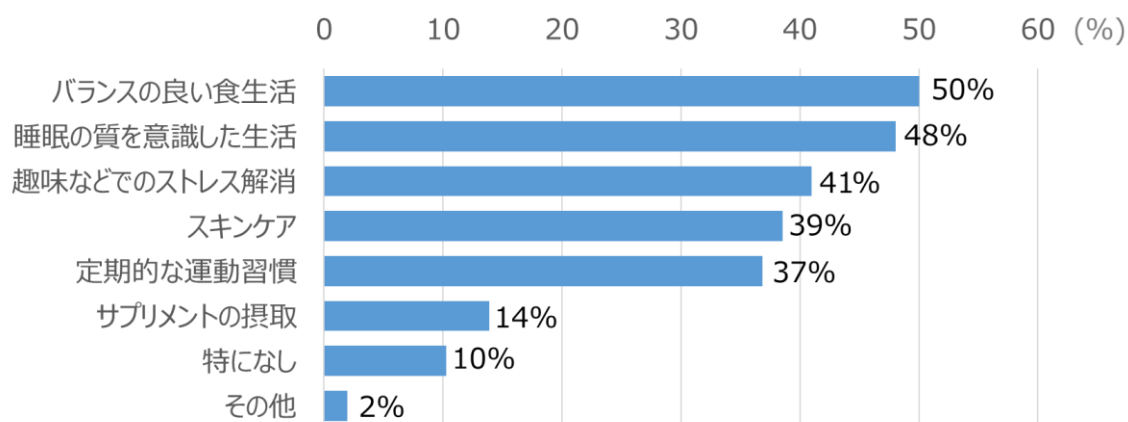
「新年度を迎えるにあたって、誰からの見た目の評価や印象が気になりますか？（複数選択可）」



見た目や印象のために、“食生活”や“睡眠の質”を意識している人が、5割

「見た目や印象のために、普段の生活習慣でどのような対策や工夫を行っていますか？（複数選択可）」という調査を行った結果、回答者の約50%が「バランスの良い食生活」と「睡眠の質を意識した生活」を挙げました。スキンケアなどの体の外側のケアだけでなく、食生活や睡眠など体の内側からのケアについて、意識している方が多い結果となりました。

「見た目や印象のために、普段の生活習慣でどのような対策や工夫を行っていますか？（複数選択可）」



研究報告：睡眠不足による「疲れ顔」はコミュニケーションに悪影響を及ぼす！？

睡眠不足を含め、さまざまな睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病などの発症リスクの上昇や症状の悪化につながります。さらに睡眠状態の悪化は見た目や印象へ大きな影響を及ぼすことも研究結果として報告されています。

スウェーデンで実施された研究では、評価者に人物の顔写真をランダムに提示し、その印象に関する評価を行いました。その結果、睡眠が十分でない人の顔写真は健康状態が思わしくない印象を与え、疲れているように見え、魅力も低く認識されることが示されました⁽¹⁾。さらに注目すべき点として、評価者は睡眠不足の人との交流に消極的であることが明らかとなりました⁽²⁾。つまり、十分な睡眠をとれていない状態は、他者から「疲れ顔」と認識され、外見的魅力の低下をもたらすだけでなく、対人関係を築く機会も減少させる可能性が考えられます。

疲れは顔に出ると感じる人も多いと思います。

睡眠の質の低下は「疲れ顔」につながり、コミュニケーションに悪影響を及ぼすかもしれません。

(1) BMJ. 2010;341:c6614.

(2) R Soc Open Sci. 2017;4(5):160918.

睡眠・疲労対策にはタウリン、グリシン、トリプトファン、亜鉛

本調査では、見た目や印象のために食生活を意識している人が多くいました。バランスのとれた食生活は良い睡眠のために重要な要素ですが、睡眠・疲労対策を意識する上で、大切な栄養素もあります。そこで今回は睡眠・疲労対策におすすめの栄養素についてご紹介します。

①タウリン

タウリンは抗酸化作用を発揮する非タンパク質性のアミノ酸の一種で、疲労回復効果が広く知られています。疲労回復の要素として睡眠は重要な役割を果たしますが、タウリンと睡眠の関係性についても研究報告があります。韓国女性を対象とした研究によると、食事からのタウリン摂取量と睡眠の質に関するスコアに正の相関関係があることが示されました⁽³⁾。タウリンは、疲労回復や睡眠の質に効果を発揮することが期待される一方で、タウリンの血中濃度は年齢とともに減少することから、日々の摂取を意識したい栄養素です⁽⁴⁾。

②グリシン

グリシンはアミノ酸の一種であり、抗酸化作用など生体内において様々な機能を発揮しますが、睡眠にも影響を及ぼします。就寝 1～2 時間前の入浴は入眠時の深部体温（からだの内部の温度）を低下させ、速やかな睡眠をもたらすと言われています。グリシンの摂取も深部体温を低下させ、睡眠改善効果を発揮すると期待されています。またグリシンは睡眠への満足感、翌日の眠気についても改善する作用があることが報告されています⁽⁵⁾。

③トリプトファン

トリプトファンは魚介類などに含まれる必須アミノ酸です。睡眠を促進するホルモンであるメラトニンはトリプトファンを元に合成されることから、トリプトファンの摂取は重要です。メラトニンは日中に光を多く浴びることで、夜間の分泌量が増加する一方で、就寝前に照明やスマートフォンの強い光を浴びると、分泌が抑制され、入眠が妨げられます。メラトニン分泌のためには、元となるトリプトファンの摂取だけでなく、睡眠前の環境づくりも意識したいです。

④亜鉛

亜鉛は、牡蠣やレバーなどに含まれており、生命機能に不可欠な必須ミネラルです。亜鉛は免疫機能や傷の治癒など様々な機能に関与しますが、睡眠に対する効果も報告されています。高齢者が亜鉛サプリメントを摂取した結果、睡眠の質が改善することが報告されています⁽⁶⁾。

(3) Adv Exp Med Biol. 2015;803:725-33.

(4) Science. 2023;380(6649):eabn9257.

(5) ファルマシア. 2016;52(6):530-533.

(6) Acta Facultatis Medicae Naissensis. 2022;39(2):185-197.

まとめ

気持ち新たに新生活をスタートするために、普段の生活習慣を睡眠や食生活を中心に見直してみませんか。

< 本件に関する報道機関からのお問い合わせ先 >
大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp