

報道関係各位

2024年8月22日

働く子育て層が感じるのは栄養の偏り。  
「疲労」「栄養の偏りによる睡眠の悩み」を感じる季節は「夏」だった！

日々の疲れのケアや予防のための、「錠剤タイプのリポビタン」であるリポビタン DX を展開する大正製薬株式会社は、お子さんのいらっしゃるご家庭の有職者男女に対し、疲労と栄養の偏りによる睡眠の悩みについての調査を実施しました。

調査方法：インターネット調査  
調査期間：2024/5/22（水）～2024/5/27（月）  
調査機関：株式会社ジャストシステム  
調査対象：全国の30歳～49歳の男女（有職者、子あり） 1,055名  
有効回答数：976人

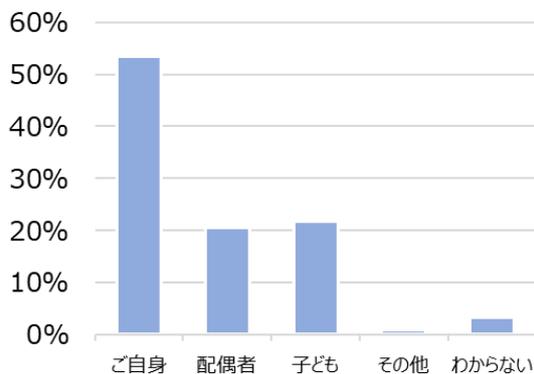
子育てをしていると、自分の時間が取れなかったり、お子さんが言うことを聞かなかったり、思う通りにはいかず悩みがつきませんよね。そういったときに見失いがちなのが、ご自身の事ですよね。今回の調査で、働きながら子育てする男女（30代～40代）に、ご自身の体調にフォーカスしてどのような悩みを持っているかを伺いました。

### 1：子どもの栄養バランスは整っているのに、働くパパ・ママの栄養は偏っている

働きながら子育てする男女（30代～40代）のうち、ご自身の体調に関する悩みとして「栄養バランスが悪い」と答えた方に「家族の栄養バランスについて、最も偏っていると思うご家族をお選びください」と尋ねたところ、「ご自身」と答えた方が50%以上となり

ました。お子さんには栄養バランスを気にした食事を用意するものの、自分の食事は手を抜きがちなかもしれません。特に、夏場は食欲も低下するので栄養バランスが偏りがちなのではないのでしょうか。この時期だからこそ、ご自身の栄養バランスにも注意しましょう。

最も栄養バランスが偏っている家族



## 2：子育て層を感じる身体不調は「疲労」「栄養の偏りによる睡眠の悩み」

働きながら子育てする男女（30代～40代）のうち、栄養の偏りがあると回答した人は、ご自身の体調に関する悩みとして、57.6%が「疲労」、54.5%が「睡眠の悩み」と回答していました。子育て層の50%以上が疲労を感じているという結果となりました。

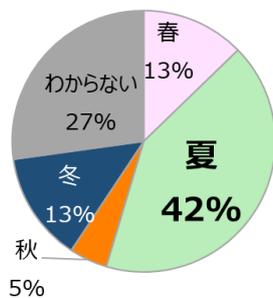
## 3：子育て層がもっとも「疲労」「栄養の偏りによる睡眠の悩み」を感じるのは夏だっ

た！？

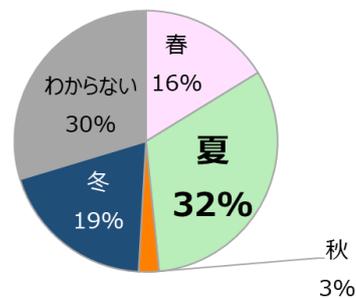
栄養の偏りがある働きながら子育てする男女（30代～40代）のうち、「疲労」の悩みを有

する方に「疲労」の悩みを最も感じる時期を伺ったところ、「夏」が41.9%となり、最多となりました。さらに、栄養の偏りがあり、睡眠の悩みを有する方に一年を通じて、睡眠の悩みを最も感じる時期を伺ったところ、32.2%が「夏」と回答し、他の季節よりも10%以上多い結果となりました。熱や夏特有の栄養の偏り等、体調に影響する要因があるため、夏場は特にこれらの症状に対処する必要がありそうです。

栄養の偏りがある子育て層が  
最も「疲労」を感じる時期

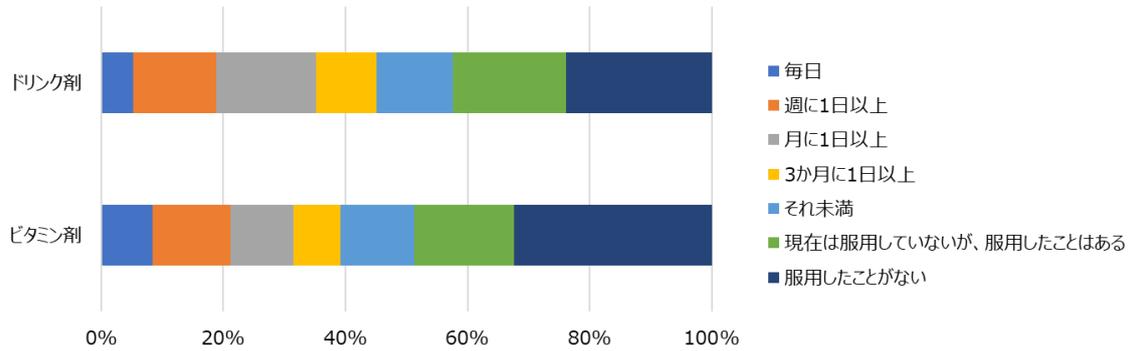


栄養の偏りがある子育て層が  
最も睡眠の悩みを感じる時期



#### 4：栄養ドリンク・ビタミン剤で習慣的な対処をしている子育て層は2割～3割程度

働きながら子育てする男女（30代～40代）に、栄養ドリンク（ドリンク剤）・ビタミン剤の使用頻度を伺ったところ、週に1回以上服用・摂取した人は、栄養ドリンクで18.9%、ビタミン剤で21.2%という結果でした。疲労や睡眠に関して不満を感じていても、対策をしていない人は多いようです。毎日が忙しくて、自分のケアが後回しになっている人が多いのかもしれませんが。



### 【まとめ】

働く子育て層の悩みとして顕在化している「疲労」「栄養の偏りによる睡眠の悩み」。まもなく真っ盛りを迎える「夏」では、これらが特に対処すべき課題となることも見えてきました。さらに、お子さんの世話に時間がかかる中で、頑張っているご自身の体調を整えるために十分な対処ができていない実態も明らかになりました。

実は、栄養の偏りに伴って起こる疲れやすさや寝つき・目覚めの悪さ、眠りの浅さがあることをご存知でしょうか？※ 日頃忙しい、働く子育て層が急に栄養バランスの整った食事を用意するというのは難しいかもしれませんが、まずは手軽に始めることのできるビタミン剤や栄養ドリンクを使って、栄養の偏りに対処してみたいはいかがでしょうか。

リポピタン DX は、疲労回復をサポートする「タウリン」に加えて、睡眠系アミノ酸「グリシン」を配合。また、栄養不良に伴う睡眠の悩み改善をサポートする生薬として、古来より使用された生薬「シゴカ」も配合。ノンカフェインで、就寝前の服用もおすすめ。夏の「疲労」「栄養の偏りによる睡眠の悩み」対策に、リポピタン DX を始めてみませんか。

※栄養不良に伴う身体不調の改善・予防：疲れやすい・疲れが残る、寝つきが悪い・眠りが浅い・目覚めが悪い



指定医薬部外品

販売名：リボビタン t b

疲労の回復・予防、栄養不良に伴う身体不調の改善（寝付きが悪い、眠りが浅い、目覚めが悪い、疲れやすい、疲れが残る）