

10月10日（月・祝）目の愛護デー

スマホ使用、30代女性は1日平均3時間21分！！

眼の疲れ、内側からケアしてますか？ YES 5%未満

ブルーライトを吸収する「ルテイン」たっぷり スーパーフード『ケール』

10月10日（月・祝）は目の愛護デーです。スマートフォンの使用時間は年々増えており、*1健康への影響も問題になっています。カラダとココロを健康にすることを目標に活動する、キューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：藤野孝）「100歳まで楽しく歩こう課」は、30代～60代の男女824名を対象に、「スマートフォンの使用」について調査を実施しました。ぜひ、ご企画などの際の資料としてご活用ください。

※ 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ「100歳まで楽しく歩こう課」調べ】と出典明記をお願い申し上げます。

◆ 1日のスマホ使用時間は、平均2時間以上 30代女性は3時間21分も

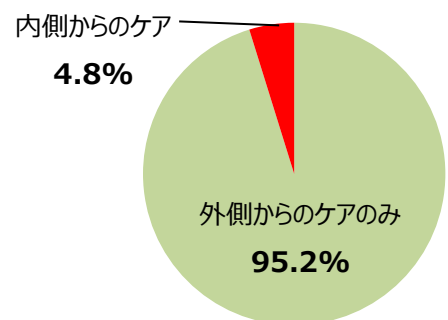
スマートフォンの1日あたりの使用時間は、平均2時間21分に及び、全世代のうちで最も長く使用しているのは30代女性の平均3時間21分という結果になりました。また、「スマートフォンの使用によって目のダメージ・不調を感じている」と回答した人は、55.7%。スマートフォンの長時間使用によって、眼がダメージを受けやすい環境になっていることがいえます。



◆ スマホ疲れに対策 内側からのケアをしている人 わずか5%未満

「スマートフォンによる疲れに何か対策を行っているか」たずねたところ、対策をとっている人が43.8%となりました。また、対策をとっている人の中では、PC用メガネなどのブルーライトカットアイテムや目薬など、外側からのケアのみを行っている人が95.2%と大半を占めました。一方、眼の内側からのケアを行っている人は4.8%と、ごく少数派であることが分かりました。

【グラフ1】スマホ疲れ ケアの内訳



◆ 眼の内側でブルーライトを吸収 栄養素「ルテイン」

n=250

スマホ疲れには外側からのケアももちろん大切ですが、最近では、内側からのケアも注目されています。スマートフォンなどから発生し、近年問題視されているブルーライトはさまざまな光のなかでも特に強烈な光といわれており、活性酸素を過剰に発生させ、目の疲れの原因になります。人の目の黄斑部や水晶体に多く存在している栄養素「ルテイン」は、ブルーライトを吸収する役割があることが研究で報告されています。*2 「ルテイン」は加齢とともに減少するため、食事などで摂取することが有効です。外側と内側の両方から対策をし、ブルーライトから眼を守ることで、スマホ疲れの軽減が期待できます。

そんな「ルテイン」たっぷりのスーパーフードを次ページよりご紹介いたします。

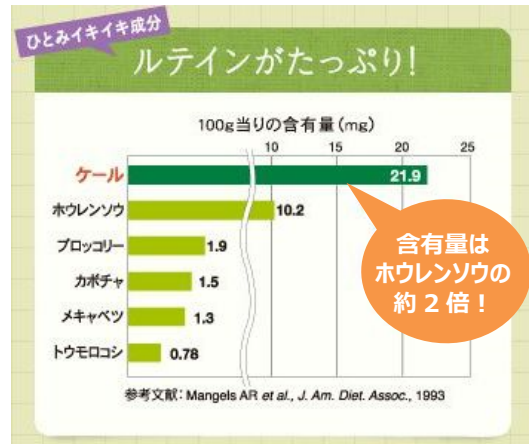
What is 『ケール』

ブルーライトを吸収する「ルテイン」の

含有量が抜群のスーパーフード『ケール』

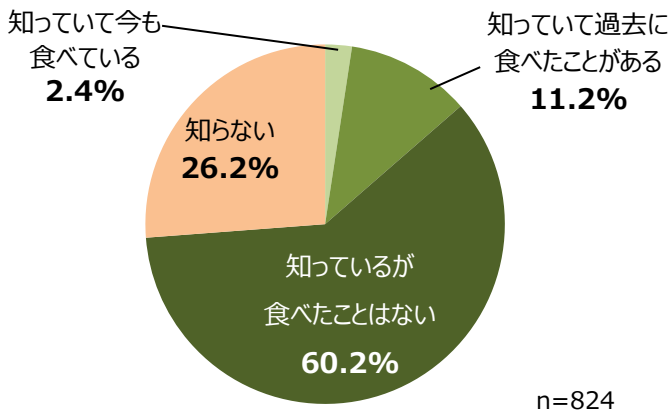
最近スーパーフードとして話題にあがる『ケール』には、「ルテイン」が非常に多く含まれています。右記【グラフ2】のように「ルテイン」を多く含むとされているホウレンソウの約 2 倍、他の代表的な野菜と比較してもケールの「ルテイン」含有量は、群を抜いて高いことが分かります。

【グラフ2】ルテイン 含有量比較



これからの注目食材 『ケール』

【グラフ3】「ケール」という食材を知っていますか？



「『ケール』という食材を知っていますか？」という質問に対して、「知っている」と答えた人が 73.8%となり、そのうち「知っているが食べたことがない」との回答が 60.2%にも及びました。食べたことのない理由は、「手軽に手に入らない」が 52.0%と最も多く、「どこに売っているかわからない」（35歳 男性/新潟県）「機会がなかったから。これからは食べたい」（61歳 女性/福岡県）などの声が聞かれました。海外では日常的にサラダやスープに取り入れられているケールですが、日本ではまだ生のケールを販売している店舗が限られています。粉末タイプのものは、比較的手に入りやすいので、まずはそこから試してみたいはいかがでしょうか。

粉末ケールで、スマホ疲れを手軽にリカバー

粉末タイプのケールを使えば、いつものドリンクやスープなどに混ぜるだけで、いろいろなアレンジを簡単・手軽に楽しめます。

市販のカップスープの素+粉末ケール

豆乳+粉末ケール

リンゴジュース+粉末ケール



今後も、キューサイ「100歳まで楽しく歩こう課」は、カラダとココロの健康のために役立つ情報をお届けいたします。

<調査概要>

- ・ 調査時期：2016年9月16日（金）～9月17日（土）
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：インターネットリサーチ
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100歳まで楽しく歩こう課」
- ・ 調査対象：30代～60代の男女 824名

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクト概要 公式サイト：<http://100aru.com/>

ケール栽培を始めて30余年。人々の健康と幸せを想い、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、昨年創業50周年を迎えたキューサイは、グループビジョン★をもとに本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります*3。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員が一丸となって社内外へ向けて取り組んでまいります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ

100歳まで楽しく歩こう

100歳まで
楽しく歩こう

キューサイ株式会社について

創業：1965年10月

代表者：代表取締役社長 藤野 孝

本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売

★ キューサイグループビジョン

いくつになっても「元気でいたい」「美しくありたい」
そして「人生を精一杯楽しみたい」と願う人々のために
品質No.1の商品とサービスを提供する企業であり続ける。



*1 総務省 平成 26 年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査 調査趣旨・概要

*2 日経医誌 (JJSLSM) 第 32 巻第 4 号 (2012) より「光が眼に与える影響」

*3 内閣府「平成 26 年版高齢社会白書」(全体版)

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：hi-suzuki@pjbc.co.jp