

ハーバライフ・ニュートリション 栄養バランス調査 18歳以上の健康習慣・栄養摂取 3つの不足が明らかに

2017年4月27日、日本 – グローバルに栄養補助食品を製造販売するハーバライフ・オブ・ジャパン株式会社（本社：東京都港区）は、18歳以上の一般消費者を対象に、栄養摂取に対する意識と健康・生活習慣に焦点をあて、アジア・パシフィック 栄養バランス調査¹を行いました。ハーバライフでは健康的な栄養バランスとそれが与える健康への長期的な影響を啓蒙する活動として、ハーバライフ・アジア・パシフィック・ウエルネスツアーを毎年開催しています。本調査は今年で7回目を迎えるウエルネスツアーの一環として行われました。

日本の調査結果のみ抜粋すると、野菜と果物の摂取量が推奨量の半分に満たない回答者は全体の69%（アジア全体では71%）、1日に推奨される水分摂取量に満たない回答者は全体の71%（アジア全体では約半数）、運動を全くしないという回答者は32%にもものぼりました。適正な水分摂取および運動に関しては、調査対象のアジア12か国中、日本が最下位という結果となっています。

約半数の日本の回答者は、体が正常に機能するために十分な栄養をとる必要があり、そのために栄養バランスの良い食事をとる必要があると理解している一方で、現代の時間に追われるライフスタイルがその実践を難しくしていると感じています。

本調査によると、日本では約半数の49%もの回答者が、普段の生活の中で栄養バランスのとれた食事を実践することが難しいと感じており、その主な理由として、金銭面、不便さ、時間の不足があげられました。

さらに、日本の調査において下記の結果が明らかになりました：

- 野菜・果物の摂取：10人中約7名（69%）が半分以下の0～2カップ。（推奨摂取は5カップ）
- 水分摂取量：10人中7名（71%）がコップ8杯分の水分摂取に満たない。
- 1日平均運動量：10人中7名（77%）が1時間以下、そのうち32%が全く運動をしない。

- 栄養バランスの良い食事がとれない理由：1位—金銭面（43%）、2位—不便さ（37%）、3位—時間がない（36%）
- 食習慣を改善するために有効と思われる手段：
 - より手軽になる（52%の回答者）
 - 普段の食事ではとりづらい栄養をサプリメントで補う（26%の回答者）
 - 自分にあった栄養摂取に関する専門的な助言（24%の回答者）

栄養バランスの向上とより活動的なライフスタイルを実現するために、何が必要かという問いに対し、応援してくれる仲間やコミュニティの必要性をほとんどの回答者があげており、その存在が健康習慣を持続する上で重要だと答えました。

ハーバライフ・オブ・ジャパン株式会社 代表取締役社長ポール・モリは次のように述べています。「グローバルなニュートリション企業として、より多くの方々の健康に貢献したい。私たちハーバライフ・ニュートリションはその使命のもと、栄養バランスのとれた食生活を推進するために様々な企業活動を行っています。ハーバライフのニュートリション・アドバイザー・ボード（NAB）メンバーがアジア各国を訪れるアジア・パシフィック・ウエルネスツアーでは、栄養バランスの良い食事とエクササイズ的重要性について重点的に啓蒙活動を行っています。」

ハーバライフ・アジア・パシフィック・ウエルネスツアーは、4月5日からメディカル・シンポジウムや栄養セミナー、健康ワークショップなどの形式で開催されており、5月13・14日の日本開催（東京・名古屋）で幕を閉じます。本ツアーはアジア14か国（オーストラリア、カンボジア、香港、インドネシア、インド、日本、韓国、マカオ、マレーシア、ニュージーランド、フィリピン、シンガポール、台湾、タイ）、21の都市で展開されます。

シンポジウムでは、健康に関する様々なテーマ（子供の肥満、ダイエットの重要性、スポーツサイエンスとパフォーマンス、代謝や栄養バランス）について、ハーバライフ・ニュートリション・アドバイザーボード（NAB）メンバーがその専門的な知見を紹介します。日本開催のウエルネスツアーでは、王進崑（ワン・チンクン）医学博士（代謝と栄養学の専門家。2008年医学教育への功績を認められ、台湾生物医学賞を受賞）が栄養バランスのとれた食事と健康になる秘訣について講演を行います。

¹ハーバライフ・アジア・パシフィック 栄養バランス調査：2017年2月、アジア・パシフィック地域12か国において18歳以上、6,000名を対象に実施。対象国はオーストラリア、香港、韓国、インドネシア、シンガポール、タイ、フィリピン、ベトナム、インド、日本、台湾、マレーシア。

ハーバライフについて

ハーバライフは1980年の創業以来、製品を通じて人々の生活を向上させることに取り組むグローバルなニュートリション・カンパニーです。ハーバライフの提供する栄養補助食品、ウエイト・マネジメント、エネルギー&フィットネス、パーソナル・ケア製品は、90か国以上に広がるメンバーのネットワークを通じて販売されています。高品質な製品、ハーバライフ・メンバーによるお客様へのコーチング、そしてヘルシーでアクティブなライフスタイルが根づくコミュニティをつくり、肥満という世界的に広がる問題への解決策を提供することがハーバライフのミッションです。

ハーバライフはハーバライフ・ファミリー・ファンデーション（HFF）と同ファンデーションのカーサ・ハーバライフ・プログラムをサポートし、世界各国で子供たちにバランスの良い栄養を提供する活動を行っています。また、クリスティアーノ・ロナウド選手やロサンゼルス・ギャラクシーを含む、190を超えるワールドクラスのアスリート、チーム、イベントを支援しています。

従業員8,000名以上を擁するハーバライフは、ニューヨーク証券取引所（NYSE：HLF）に上場しています。2016年度純売上高45億米ドル。IR情報については、<http://ir.Herbalife.com>（英文）をご覧ください。

お問い合わせ：

ハーバライフ・オブ・ジャパン株式会社

お客様相談室：0120-012-871