

「ペース・オブ・エイジング（PoA）普及プロジェクト」30代と50代の「若見え」さん、「老け見え」さんに聞く

「ペース・オブ・エイジング（PoA）実態調査」結果発表

50代「若見え」の秘密は、30代（20年前）の「食事の栄養バランス」！

50代「老け見え」さんは、30代の健康・美容習慣が「不足していた」ことを後悔…

PoA対策サプリメントは男女ともに「マルチビタミン・マルチミネラル」が人気

一般社団法人ウェルネス総合研究所（本社：東京都渋谷区、代表理事：萩原千史）は、世界的に注目が高まっているペース・オブ・エイジング^{※1}（Pace of Aging：PoA）について、30代と50代の「若見え」さん^{※2}、「老け見え」さん^{※3}を対象に「ペース・オブ・エイジング（PoA）実態調査」を実施しました。本調査は、食事・栄養習慣からPoAに関する意識・実態に至るまで、30代と50代の「若見え」さん、「老け見え」さんと比較したユニークな調査です。調査結果については、PoAと食事・栄養の関係に詳しいイシハラクリニック副院長 石原新菜先生に考察頂きました。

※1 ペース・オブ・エイジング：一人ひとり異なる老化速度のこと。その進行は毎日の生活習慣が深く関係していると考えられている。

※2 「若見え」さん：周囲から、実年齢と比べて「見た目」が「若い」と言われる人。

※3 「老け見え」さん：周囲から、実年齢と比べて「見た目」が「老けている」と言われる人。

「ペース・オブ・エイジング（PoA）実態調査」結果ピックアップ

30代の食事・栄養習慣の意識・実態

- 毎日栄養バランスの良い食事は「できていない」が約6割（男性61.5%、女性62.4%）
- 栄養バランスを整えるための「食の工夫」は「野菜を多く食べる」「野菜から食べる」「揚げ物を控える」の順。女性は「サプリメントを摂る」ことも「食の工夫」のひとつになっている。
- 「食の工夫」をしていても半数以上（男性50.1%、女性53.1%）は栄養バランスが「整っていない」と感じている。

50代の「若見え」さん、「老け見え」さんから学ぶ食事・栄養習慣

- 「若見え」さんは30代（20年前）から「食事の栄養バランス」を意識していた人が多い。
- 「老け見え」さんの約9割（男性86.1%、女性86.8%）が30代の健康・美容習慣が「不足していた」と実感。

ペース・オブ・エイジング（PoA）に関する意識・実態

- 30代で「老け」の兆しを実感している人は、男女ともに過半数を超える（男性53.6%、女性66.9%）。
- 30代が感じる「老け」の兆しは「見た目」から始まる。／男女ともに「肌の衰え」が最多。
- 30代男女の半数以上がPoAのために生活習慣の改善意向「あり」（男性51.6%、女性59.9%）。
- PoA対策の生活習慣として取り入れられそうなことは「食事の栄養バランス」「睡眠の質や量」。
- PoA対策サプリメントは男女ともに「マルチビタミン・マルチミネラル」が人気。

「お問い合わせ先」

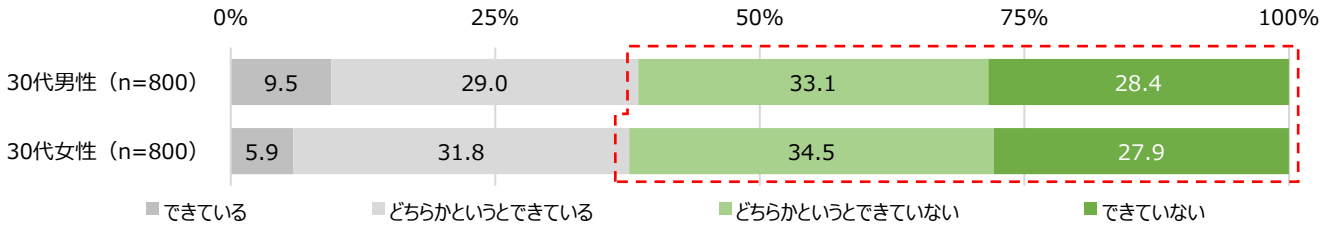
一般社団法人 ウェルネス総合研究所 内 PoA 普及プロジェクト事務局
TEL：03-5786-6006 / mail：poa-pj@wellness-lab.org

30代の食事・栄養習慣の意識・実態

毎日栄養バランスの良い食事は「できていない」が約6割（男性61.5%、女性62.4%）。

「現在、あなたは毎日栄養バランスの良い食事ができていると思いますか」と聞いたところ、男女ともに約6割（男性61.5%、女性62.4%）が「できていない」または「どちらかというとできていない」と回答しました。30代は男女問わず、仕事にプライベートに忙しくなるため、どうしても食事にしわ寄せが及ぶ人が多いものと考えられます。

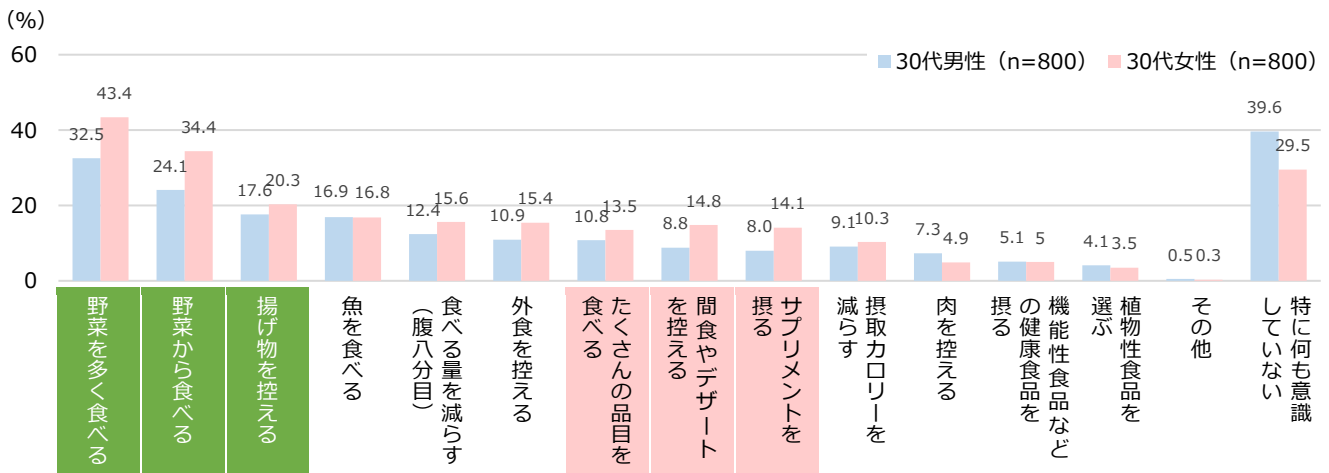
Q：現在、あなたは毎日栄養バランスの良い食事ができていると思いますか。（SA）



栄養バランスを整えるための「食の工夫」は「野菜を多く食べる」「野菜から食べる」「揚げ物を控える」の順。女性は「サプリメントを摂る」ことも「食の工夫」のひとつになっている。

「毎日の食事の栄養バランスを整えるためにあなたが意識している食の工夫はなんですか」と聞いたところ、男女ともに「野菜を食べる」「野菜から食べる」「揚げ物を控える」がTOP3でした。また、ほぼすべての項目で女性は男性を上回り、忙しいとはいえ、「食の工夫」に取り組む意識は高く、「サプリメントを摂る」ことも「間食やデザートを抑える」「たくさんの品目を食べる」などと並ぶ「食の工夫」のひとつになっていることがわかります。

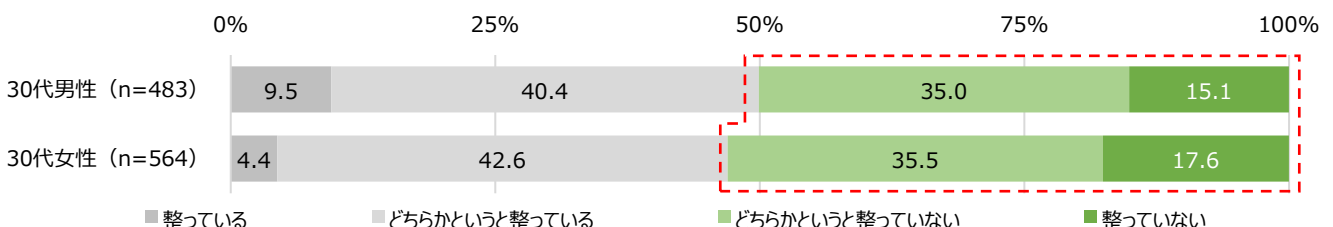
Q：毎日の食事の栄養バランスを整えるためにあなたが意識している食の工夫はなんですか。（MA）



「食の工夫」をしても半数以上（男性50.1%、女性53.1%）は栄養バランスが「整っていない」と感じている。

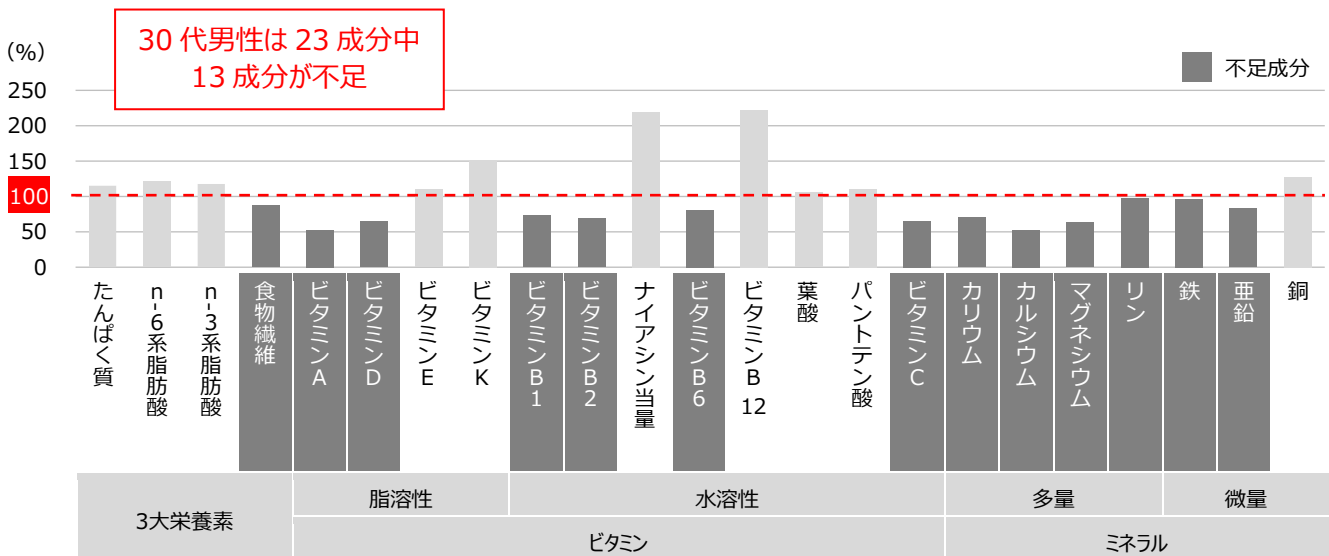
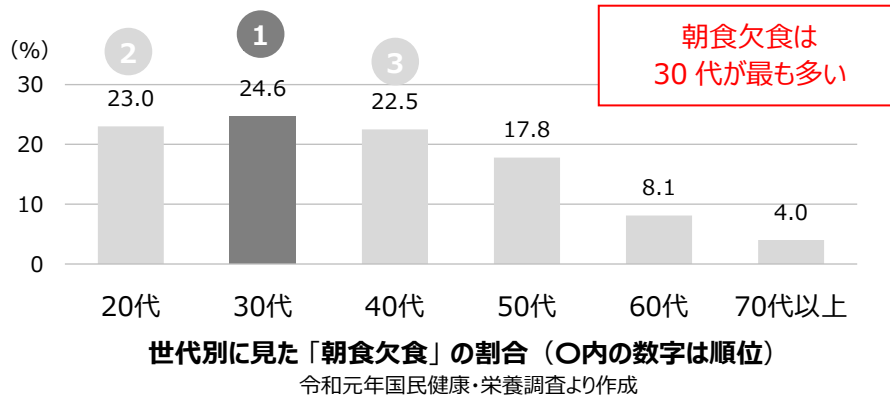
何らかの「食の工夫」をしている人に、「あなたが意識している食の工夫によって、食事の栄養バランスは十分に整っていると思いますか」と聞いたところ、男女ともに5割を超える人（男性50.1%、女性53.1%）が「整っていない」または「どちらかというと整っていない」と回答しました。自分なりの「食の工夫」をしているものの、そこに限界を感じている人も多いようです。

Q：あなたが意識している食の工夫によって、食事の栄養バランスは十分に整っていると思いますか。（SA）



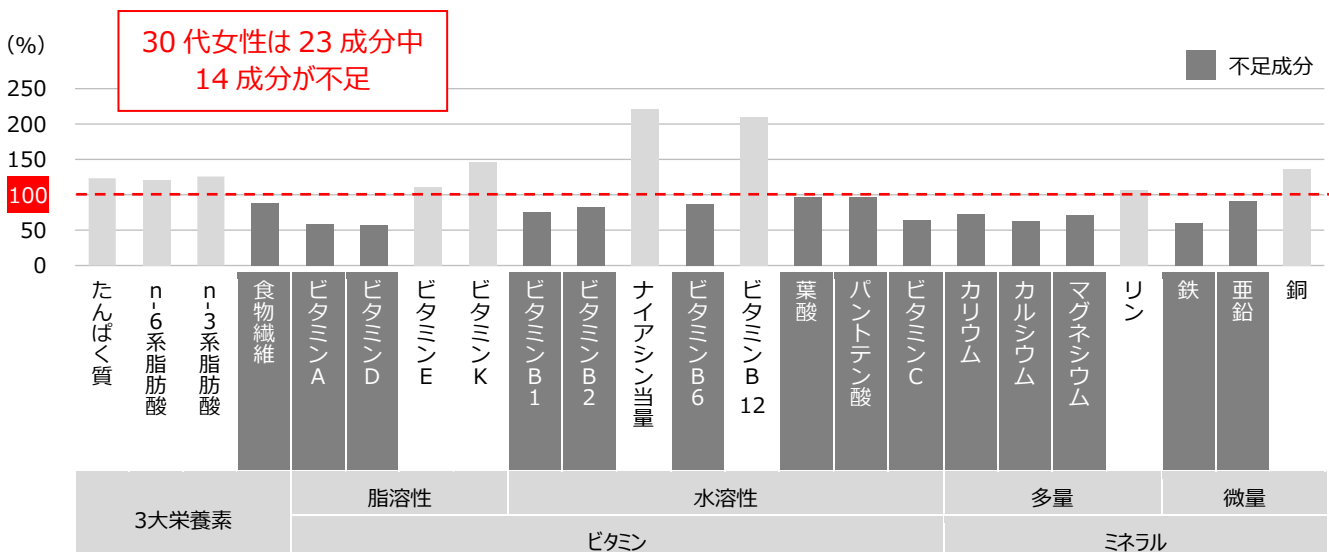
【参考データ】 国民健康・栄養調査と日本人の食事摂取基準に見る 30代マルチ「栄養負債」の実態

国民健康・栄養調査によると、30代の4人に1人（24.6%）が朝食欠食者で、全世代で最も多くなっています。また、朝食の欠食だけが原因ではありませんが、30代の栄養、ビタミン、ミネラルの摂取状況を見ると、男性は23成分中13成分が、女性は14成分が「日本人の摂取基準」を満たしておらず、30代男女はマルチ「栄養負債」ともいえる状況にあることが分かります。



30代男性の栄養摂取状況（推奨量を100%とした時の充足度）※赤点線が充足ライン

※脂肪酸、ビタミンD、E、Kは目安量、食物繊維、カリウムは目標量の数値を使用
令和元年国民健康・栄養調査／日本人の食事摂取基準（2020年版）より作成



30代女性の栄養摂取状況（推奨量を100%とした時の充足度）※赤点線が充足ライン

※脂肪酸、ビタミンD、E、Kは目安量、食物繊維、カリウムは目標量の数値を使用
令和元年国民健康・栄養調査／日本人の食事摂取基準（2020年版）より作成

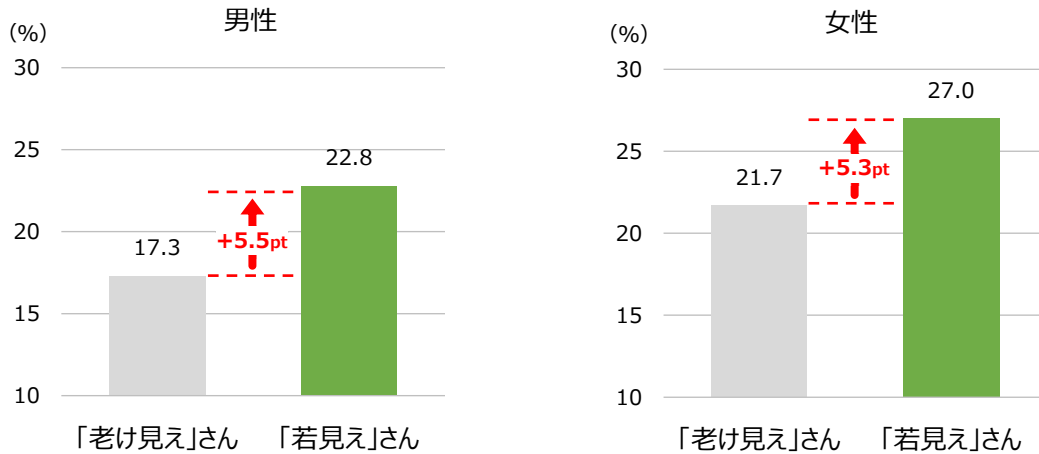
50代の「若見え」さん、「老け見え」さんから学ぶ食事・栄養習慣

「若見え」さんは30代（20年前）から「食事の栄養バランス」を意識していた人が多い。

50代の「若見え」さん、「老け見え」さんに、「あなたが健康・美容のために意識的に取り組んでいることのうち、30代の頃から取り組んでいたことはありますか」と聞いた時に「食事の栄養バランス」と答えた人の割合は、男女ともに「若見え」さんの方が多くなりました。50代「若見え」さんの秘密は、20年前、30代頃の「食事の栄養バランス」に対する高い意識にあったといえるのかもしれませんが。

Q：あなたが健康・美容のために意識的に取り組んでいることのうち、30代の頃から取り組んでいたことはありますか。（MA）
（「食事の栄養バランス」と答えた人の割合）

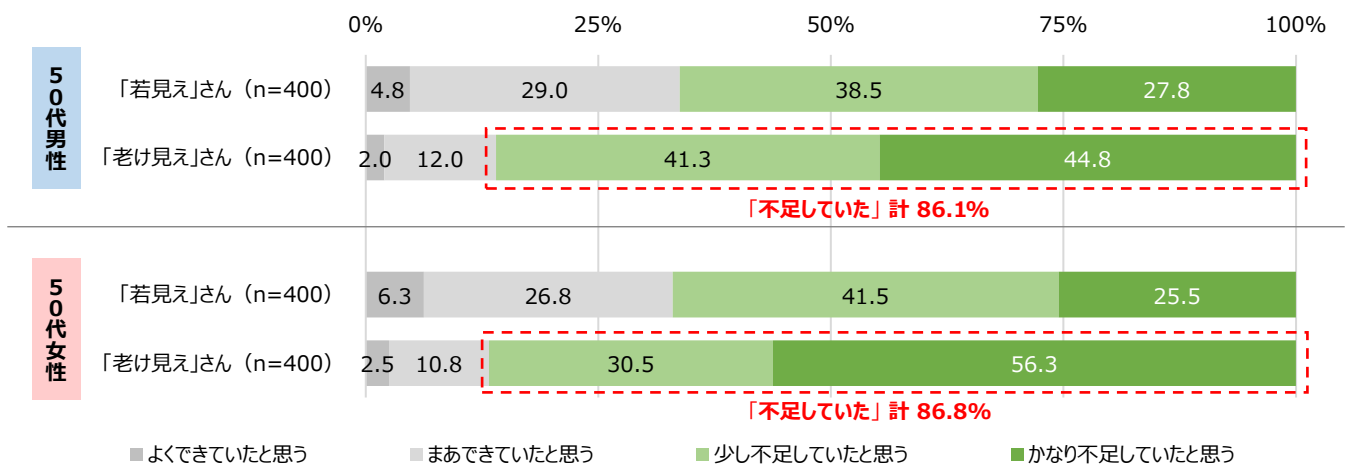
現在50代で、30代の頃から「食事の栄養バランス」を意識していた人の割合



「老け見え」さんの約9割（男性86.1%、女性86.8%）が30代の健康・美容習慣が「不足していた」と実感。

50代の「若見え」さん、「老け見え」さんに、「30代頃のご自身の健康・美容習慣を振り返って自己採点してください」と聞いたところ、「老け見え」さんは男女とも約9割（男性86.1%、女性86.8%）もの人が「かなり不足していたと思う」または「少し不足していたと思う」と回答しました。20年前の健康・美容習慣を振り返った時に後悔する思いがあるのかもしれませんが。

Q：30代頃のご自身の健康・美容習慣を振り返って自己採点してください。（SA）

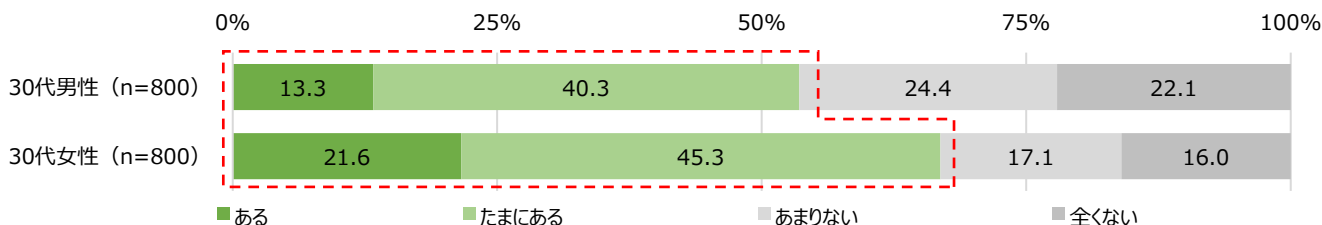


ペース・オブ・エイジング（PoA）に関する意識・実態

30代で「老け」の兆しを実感している人は、男女ともに過半数を超える（男性53.6%、女性約66.9%）。

ペース・オブ・エイジング（PoA）、老化速度に関する意識を知るために、「あなたはご自身の健康・美容に関して「老け」の兆しを感じるがありますか」と聞いたところ、男性約5割（53.6%）、女性約7割（66.9%）が「ある」または「たまにある」と回答しました。人生100年時代と言われる中、30代で早くも「老け」の兆しを感じている人が多いのは、食事・栄養習慣の乱れからくる実際の「老け」である可能性があります。

Q：あなたはご自身の健康・美容に関して「老け」の兆しを感じるがありますか。（SA）



30代を感じる「老け」の兆しは「見た目」から始まる。／男女ともに「肌の衰え」が最多。

「老け」の兆しを感じるがある人に、「あなたが感じるがある「老け」の兆しとはどのようなものですか」と聞いたところ、男女ともに「肌の衰え」が最も多く、男性5割（50.0%）、女性約7割（70.3%）に達しています。3番目には「髪の衰え」があることを踏まえると、「老け」の兆しは、「見た目」から始まると言っているのかもしれませんが。

Q：あなたが感じるがある「老け」の兆しとはどのようなものですか。（MA）

30代男性の「老け」の兆し TOP5 (n=428)

1位	肌の衰え	50.0%
2位	疲れやすさ	47.9%
3位	髪の衰え	38.6%
4位	体重の増加	30.4%
5位	筋力の低下	29.2%

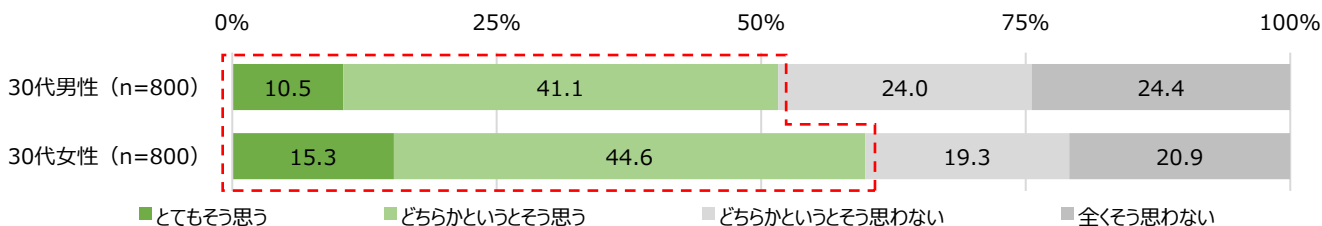
30代女性の「老け」の兆し TOP5 (n=535)

1位	肌の衰え	70.3%
2位	疲れやすさ	54.8%
3位	髪の衰え	45.0%
4位	体形のくずれ	41.7%
5位	体重の増加	33.8%

30代男女の半数以上がPoAのために生活習慣の改善意向「あり」（男性51.6%、女性59.9%）。

「あなたはPoA対策のために、できる範囲で今からでも生活習慣を改善したいと思いますか」と聞いたところ、半数以上の男女（男性51.6%、女性59.9%）が、「そう思う」または「どちらかというと思う」と回答しました。忙しい毎日の生活の中で、さまざまな美容・健康習慣にすでに取り組みつつも、さらに生活習慣の改善に取り組む意向があるということは、それだけ「PoA」に対する意識が高いことの表れと考えられます。

Q：あなたはPoA対策のために、できる範囲で今からでも生活習慣を改善したいと思いますか。（SA）



PoA対策の生活習慣として取り入れられそうなことは「食事の栄養バランス」「睡眠の質や量」。

「あなたがPoA対策として手軽に取り入れられそうな生活習慣はなんですか」と聞いたところ、男女ともに3割を超えたのは「食事の栄養バランス」と「睡眠の質や量」でした。まずは毎日必ずやることの中でバランスを取ったり、質を高めたいという意識があるようです。

Q：あなたがPoA対策として手軽に取り入れられそうな生活習慣はなんですか。 (MA)

30代男性のPoA対策TOP5 (n=800)

1位	睡眠の質や量	32.8%
2位	食事の栄養バランス	31.3%
3位	定期的な運動	29.5%
4位	腸内環境の改善	16.3%
5位	サプリメントの摂取	16.0%

30代女性のPoA対策TOP5 (n=800)

1位	食事の栄養バランス	37.5%
2位	睡眠の質や量	35.8%
3位	スキンケア	30.5%
4位	定期的な運動	27.4%
5位	紫外線対策	23.8%

PoA対策サプリメントは男女ともに「マルチビタミン・マルチミネラル」が人気。

「あなたがPoA対策としてサプリメントを摂るなら何を選びますか」と聞いたところ、30代の男女ともに共通して人気だったのは「マルチビタミン・マルチミネラル」、「ビタミンC」でした。食事の栄養バランスを整える上で、さまざまな成分を一度に摂ることができる「マルチビタミン・マルチミネラル」は、PoA対策として効率的な選択肢と考えられているようです。

Q：あなたがPoA対策としてサプリメントを摂るなら何を選びますか。 (MA)

30代男性のPoA対策サプリ人気TOP10 (n=800)

1位	マルチビタミン・マルチミネラル	24.5%
2位	ビタミンC	22.9%
3位	乳酸菌	16.3%
4位	カルシウム	13.8%
5位	鉄分	12.5%
6位	ビフィズス菌	9.9%
7位	コラーゲン	9.4%
8位	ビタミンD	9.0%
9位	アミノ酸	8.3%
	ポリフェノール	8.3%

30代女性のPoA対策サプリ人気TOP10 (n=800)

1位	ビタミンC	30.5%
2位	マルチビタミン・マルチミネラル	28.4%
3位	鉄分	24.9%
4位	コラーゲン	18.0%
5位	乳酸菌	17.6%
6位	大豆イソフラボン	15.8%
7位	カルシウム	14.9%
8位	ビフィズス菌	11.4%
9位	ビタミンD	11.3%
10位	プロテイン	9.8%

30代の食事・栄養習慣が、未来の「若見え」をつくる

調査結果から、30代の約6割がバランスの良い食事・栄養習慣を送ることができていないという実態が明らかになりました。**このままの生活を続けていくと、ペース・オブ・エイジングはますます加速し、将来の健康リスクにつながることはもちろん、「見た目」の「老け見え」にもつながっていきます。**「老け」の実感として挙がっている肌や髪の衰え、疲れやすさは、食事からの栄養が不足していることを示す典型的なサインです。

一方で、50代の「若見え」さんは、30代から「食事の栄養バランス」を意識していた人が多く、ペース・オブ・エイジングや老化時計がゆっくり進んできたものと推察されます。50代の「老け見え」さんの約9割が、30代の「健康・美容習慣が不足していた」と実感（後悔？）していることから、**30代からの食事・栄養に対する意識と実践の継続が、未来の長期的な健康と「若見え」をつくる**といっていいいでしょう。

栄養バランスが整っていないと自覚しているみなさんは、まずは肉、魚、野菜、果物などから栄養、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂ることを心掛けましょう。忙しい毎日の中で難しい場合は、**不足分を補う補助食品として、マルチビタミン・マルチミネラルや、ビタミンCなどのサプリメントを利用することもひとつの方法**です。

30代の今、健康的な食事・栄養習慣への意識を高め、できることから行動していくことで、ペース・オブ・エイジング、老化時計の進行をゆっくりにすることができます。**30代というタイミングを食事・栄養バランスを見直す良い機会と捉えて「若見え」する未来をつくっていきましょう。**



石原新菜 先生

イシハラクリニック 副院長

2006年帝京大学医学部卒業。同大学病院で2年間の研修医を経て、現在は父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。主な著書「おいしくて体に効くお酢レシピ（扶桑社）」他多数。

主な所属学会：日本内科学会、日本東洋医学会

調査概要

- 調査名：ペース・オブ・エイジング（PoA）実態調査
調査主体：一般社団法人 ウェルネス総合研究所
調査方法：アンケート調査（インターネット調査による）
調査期間：2024年2月22日（木）～2月25日（日）
調査対象：30代「若見え」さん 1,600名：見た目条件なし
50代「若見え」さん 800名：周囲から、実年齢と比べて「見た目」が「若い」と言われる人
50代「老け見え」さん 800名：周囲から、実年齢と比べて「見た目」が「老けている」と言われる人
備考：図表の構成比は四捨五入しているため、構成比の和が100%にならない場合があります

一般社団法人ウェルネス総合研究所（<https://wellness-lab.org/>）は、独自の視点で健康・ウェルネスに関する情報の調査・集積・発信を行なっている一般社団法人です。情報発信プラットフォーム型メディア「ウェルネス総研レポート online」の運営、白書の発刊をはじめとした専門性の高い情報発信のほか、人々の健康やQOL向上を助ける食品・医薬品・化粧品・運動などに関わる団体・企業に向けたコンサルティングも実施しており、人々の健康維持・改善を実現する、健康・ウェルネス産業の発展に寄与してまいります。

ウェルネス総合研究所 関連サイト

ペース・オブ・エイジング（PoA） 普及プロジェクト



2024年5月8日公開！

近年注目が高まっているペース・オブ・エイジング（PoA）に関する世界の関連研究情報から、自分のPoAペースを知るためのチェックリスト、PoAを整える実践的な食事・栄養習慣をはじめとする生活習慣アドバイス、専門家の声などに加えて、本リリースの調査結果も紹介しています。

<https://wellnesslab-report.jp/pj/poa/>



ウェルネス総研レポートonline



ウェルネス総合研究所が運営する情報発信プラットフォーム型メディア「ウェルネス総研レポートonline」。最先端の研究者や専門家の協力のもと、数ある健康情報の中で本当に信頼できる最新の研究からトレンドを発掘し、わかりやすく取り入れやすい形で発信しています。

<https://wellnesslab-report.jp/>



「お問い合わせ先」

一般社団法人 ウェルネス総合研究所 内 PoA 普及プロジェクト事務局
TEL : 03-5786-6006 / mail : poa-pj@wellness-lab.org