

働き盛りの66%が「脳機能の衰え」を実感 20代が脳パフォーマンスを上げた いの「睡眠不足」のとき

20～50代の働き盛りの男女に聞く「脳機能」の意識調査

一丸ファルコス株式会社（本社：岐阜県本巣市／社長：安藤芳彦）は、20代～50代の男女397名を対象に、**脳機能・脳パフォーマンスに関する調査を実施**しました。

脳機能の意識調査 トピックス

《トピックス①》働き盛りの66%が脳機能の衰えを実感。40代女性が最も脳機能の衰えを「とても感じる」

《トピックス②》脳機能の衰えを感じるタイミングは世代により変化

《トピックス③》20代が脳パフォーマンスを上げたいと感じるのは「睡眠不足で頭をすっきりさせたいとき」

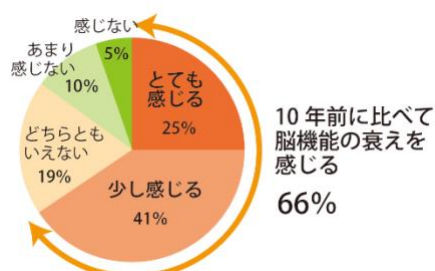
本調査は、若年層から中高年まで（20～50代）いわゆる「**働き盛り**」の世代を対象とし、脳機能の衰えの自覚、脳パフォーマンスを向上させたいとき、また脳機能対策の実施状況を調査することにより、**脳機能向上へのニーズと実態**を浮き彫りにしました。

脳機能の衰えに関する意識調査

■働き盛りの66%が脳機能の衰えを実感。40代女性が最も脳機能の衰えを「とても感じる」

20代から50代の男女397名に「10年前に比べて脳機能の衰えを感じるか」を聞いたところ、「とても感じる」「少し感じる」と答えた方が多く、全体の66%が「脳機能の衰えを感じる」と回答されました。「とても感じる」の回答率が最も高かったのは40代女性（41%）でした。

10年前に比べて脳機能の衰えを感じますか？（n=397名）



■脳機能の衰えを感じるタイミングは世代により変化

10年前に比べて脳機能の衰えを感じるか、の質問に対し「とても感じる」「少し感じる」と答えた方261名を対象に、どんな時に脳機能が衰えてきたと感じるのか聞いたところ、20代～40代の1位が「物忘れが多くなったと感じたとき」で年齢が高くなるごと数値も高くなりました。50代では「物忘れ」より「記憶力の衰え」を感じるようになりました。また、30～40代の2位が「記憶力が衰えたと感じた時」であったのに対して、30～40代では「集中力が続かなくなったとき」となっていました。

どんな時に脳機能が衰えてきたと感じますか？複数回答（n=261名）

年代	n数	物忘れが多くなったと感じたとき	記憶力が衰えたと感じたとき	集中力が続かなくなったと感じたとき	言葉が出にくくなったと感じたとき	簡単な計算がすぐに来なくなったと感じたとき
全体	261	60.3%	57.4%	50.5%	36.9%	33.8%
20代	54	50.0%	40.7%	42.6%	22.2%	31.5%
30代	67	55.2%	53.7%	53.7%	37.3%	26.9%
40代	67	68.7%	62.7%	53.7%	40.3%	34.3%
50代	73	67.1%	72.6%	52.1%	47.9%	42.5%

脳パフォーマンス向上に関する意識調査

■20代が脳パフォーマンスを上げたいと感じるのは「睡眠不足で頭をすっきりさせたいとき」

自身の脳パフォーマンスを上げたいと感じるのはどんな時かを聞きました。40～50代では「集中力を上げたいとき」が1位でしたが、30代では「疲れて頭が回らなくなったとき」、20代では「睡眠不足で頭をすっきりさせたいとき」が1位となりました。特に30代女性は「疲れて頭が回らなくなったとき」の回答率が59%となっており、性・年代別の中で非常に高い数値となりました。

ご自身の脳パフォーマンスを上げたいと感じるのはどんな時ですか？（n=397名）

年代	n数	集中力を上げたいとき	疲れて頭が回らなくなったとき	睡眠不足で頭をすっきりさせたいとき	学習能力を向上させたいとき	将来の認知症に不安を感じた時	脳機能の低下を感じたとき	特になし	ゲームで好成績をあげたいとき	その他
全体	397	41.2%	36.7%	34.6%	23.3%	20.5%	19.2%	14.1%	7.4%	0.8%
20代	103	33.0%	31.1%	44.7%	22.3%	9.7%	9.7%	13.6%	8.7%	0.0%
30代	99	44.4%	47.5%	40.4%	22.2%	17.2%	15.2%	10.1%	11.1%	0.0%
40代	91	44.0%	36.3%	31.9%	28.6%	24.2%	22.0%	15.4%	7.7%	2.2%
50代	104	43.3%	31.7%	21.2%	20.2%	30.8%	29.8%	17.3%	1.9%	1.0%

調査概要

- ・調査期間：2024年9月
- ・調査対象：日本在住の20代～50代、男女
- ・サンプル数：397サンプル（有効回答数）
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査機関：自社調査

脳機能の最新研究

■最新脳機能研究 有効成分アラリアジオール

一丸ファルコスとは岐阜薬科大学との共同研究により、ツボクサ抽出物が脳機能向け素材として有用であることを見出しました。さらに、ツボクサ抽出物の有効成分がアラリアジオールであることを解明し、世界で初めてツボクサからの成分単離にも成功しました。

これらの研究内容は論文（Journal of Pharmacological Sciences, 2022, 148, 162-171.）にて既に発表されています。

■食品原料 ARACA

一丸ファルコスでは食品メーカーや OEM 会社などを対象に、有効成分アラリアジオールを含有するツボクサ抽出物からなる食品向け原料「ARACA」（アラカ）を2024年10月23日から発売しています。

食品原料「ARACA」関連ページ

<https://www.ichimaru.co.jp/research/featured/234>

会社概要

一丸ファルコス株式会社は、1959年の設立以来「天然資源との共生を通じて世界の人びとの美と健康に貢献する」を理念とし、さまざまな医薬部外品・化粧品・健康食品原料を開発・生産・販売しております。

- ・所在地（本社）：岐阜県本巣市浅木 318 番地 1
- ・代表者名：安藤芳彦

- ・事業内容：化粧品および健康食品原料の研究開発・製造販売
- ・自社サイトURL：<https://www.ichimaru.co.jp/>

お問い合わせ先

一丸ファルコス株式会社

〔担当者〕 営業部 那波

〔TEL〕 058-320-1061

〔FAX〕 058-320-1045

〔E-mail〕 press@ichimaru.co.jp