

メンタル不調と天然物等の関連性の調査 ～webシステムによる調査の研究報告～ 中間報告書

2015年4月21日

【第一章】各質問項目と診断結果との関係についての分析

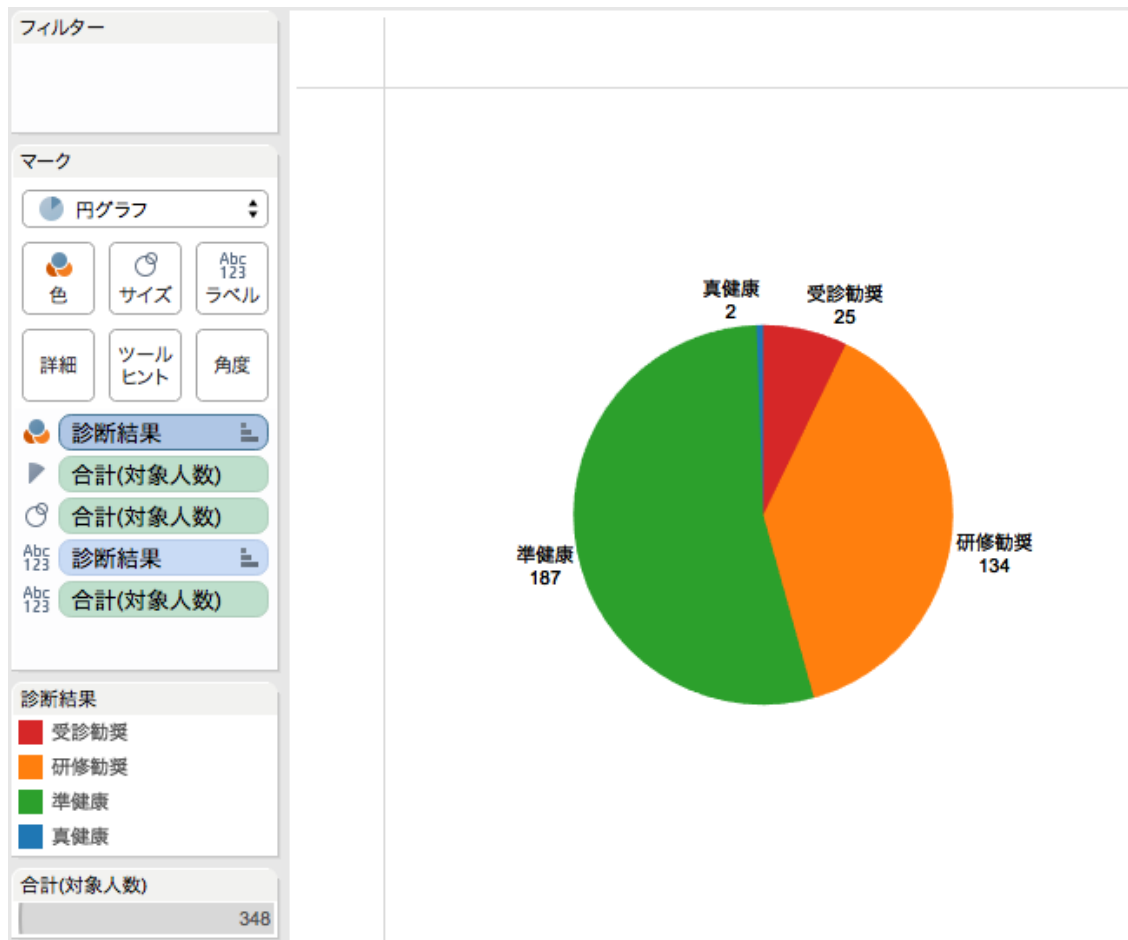
- 1.肉類の摂取習慣との関係について
- 2.魚類の摂取習慣との関係について
- 3.野菜果物の摂取習慣との関係について
- 4.発酵食品の摂取習慣との関係について
- 5.カフェインの摂取習慣との関係性について
- 6.日光浴の習慣との関係について

【第二章】質問項目間の関係についての分析

- 1.肉類の摂取習慣とその他の質問項目との関係について
- 2.魚類の摂取習慣とその他の質問項目との関係について
- 3.野菜果物の摂取習慣とその他の質問項目との関係について
- 4.発酵食品の摂取習慣とその他の質問項目との関係について
- 5.カフェインの摂取習慣とその他の質問項目との関係性について
- 6.日光浴の習慣とその他の質問項目との関係について

【使用データ情報】

- サンプルサイズ: n=348
- 取得期間
2014年9月末～2015年3月末

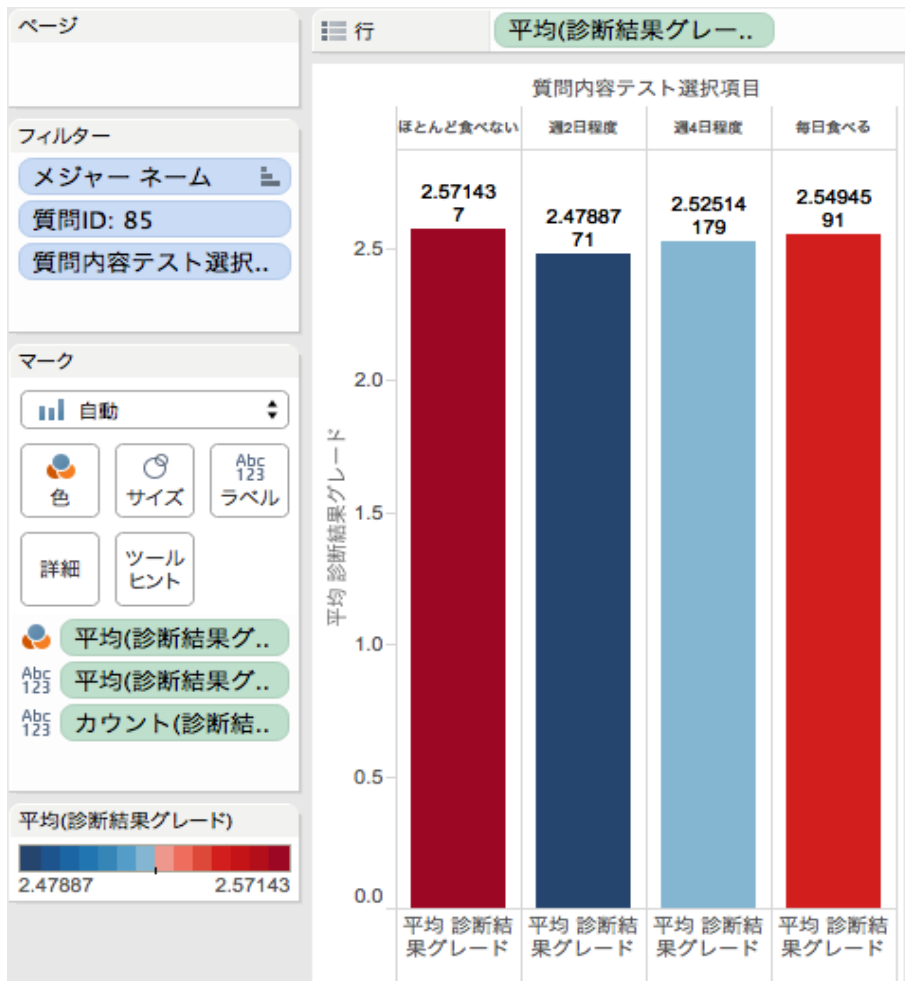


1-1.肉類の摂取習慣との関係について

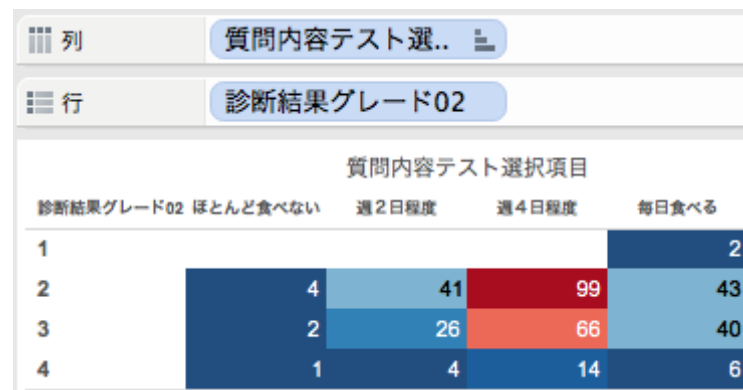
牛肉豚肉鶏肉を食べる頻度別の診断結果分布

→強い関係性は見られない

*グラフ上の数字について:上が平均、下が回答人数



[回答の分布状況を表すヒートマップ]

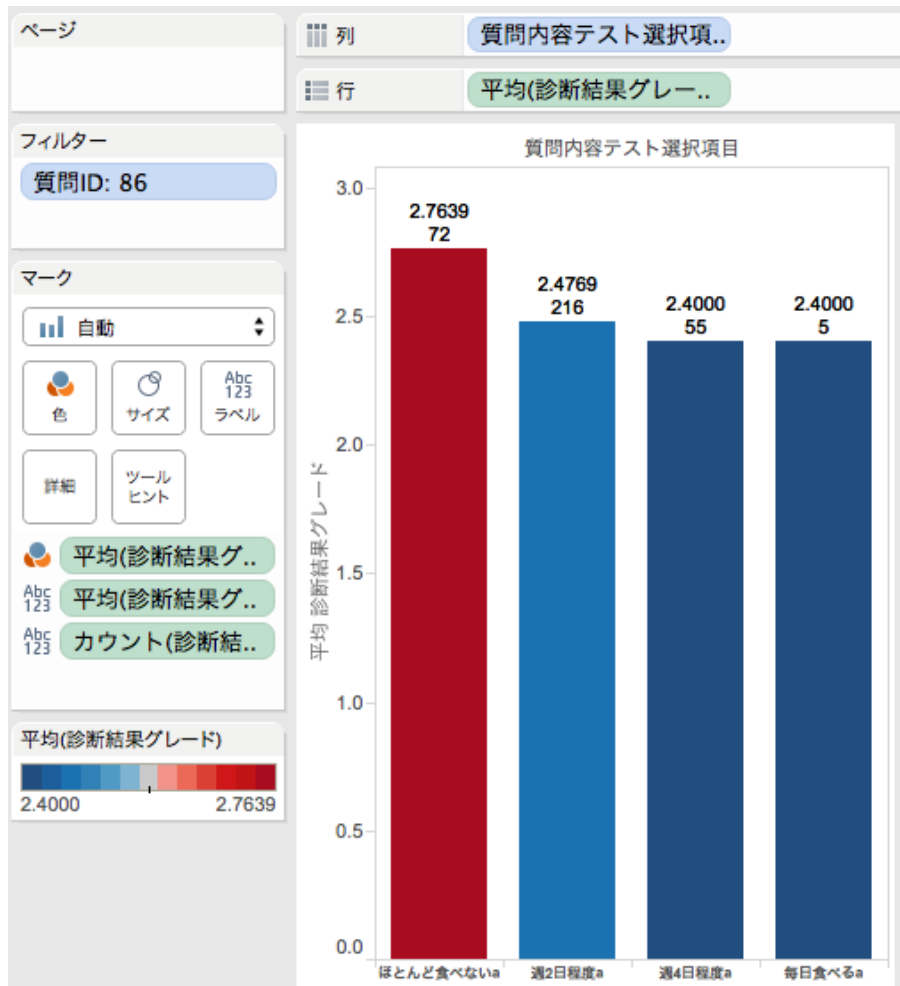


1-2.魚類の摂取習慣との関係について

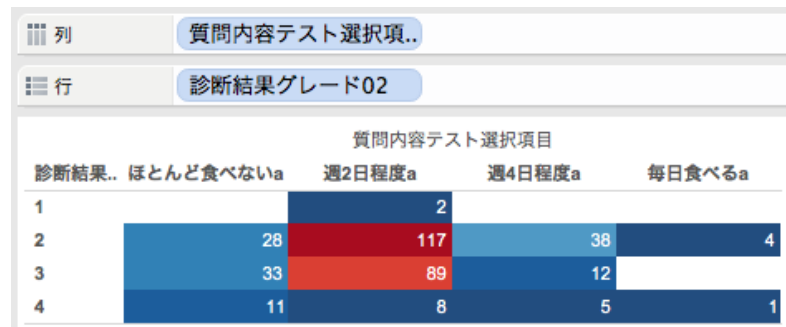
魚を食べる頻度別の診断結果の分布

→強い関係性は見られない

*グラフ上の数字について:上が平均、下が回答人数



[回答の分布状況を表すヒートマップ]

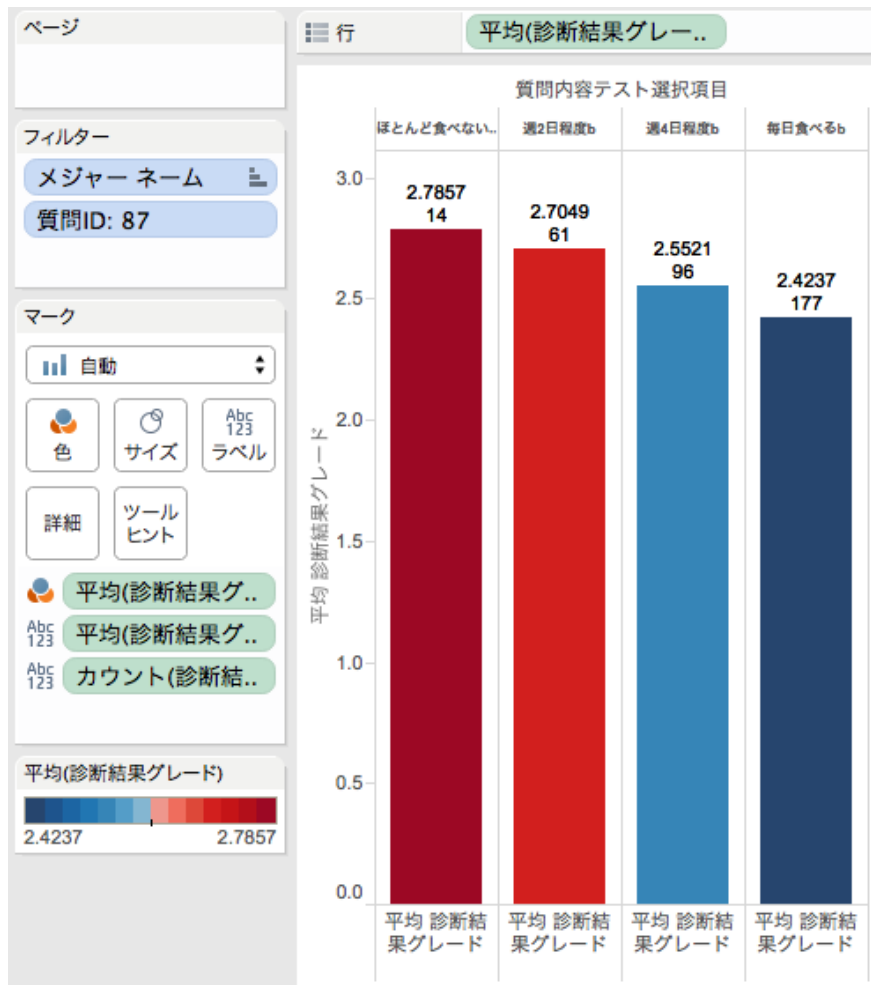


1-3.野菜果物の摂取習慣との関係について

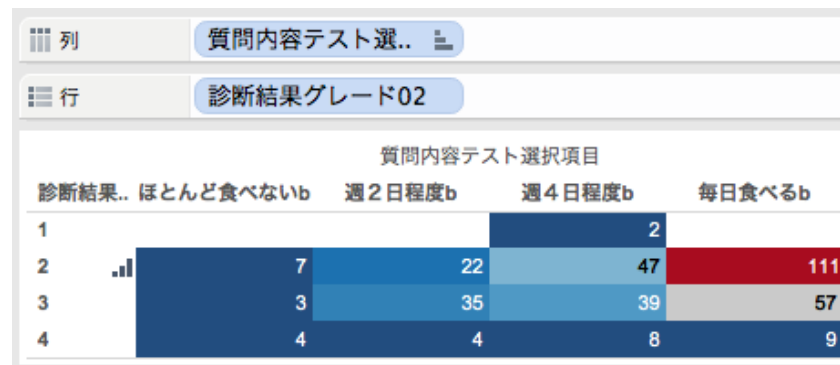
野菜果物を食べる頻度別の診断結果の分布

→野菜果物を食べる頻度が少なくなるほど、診断結果が悪化

*グラフ上の数字について:上が平均、下が回答人数



[回答の分布状況を表すヒートマップ]

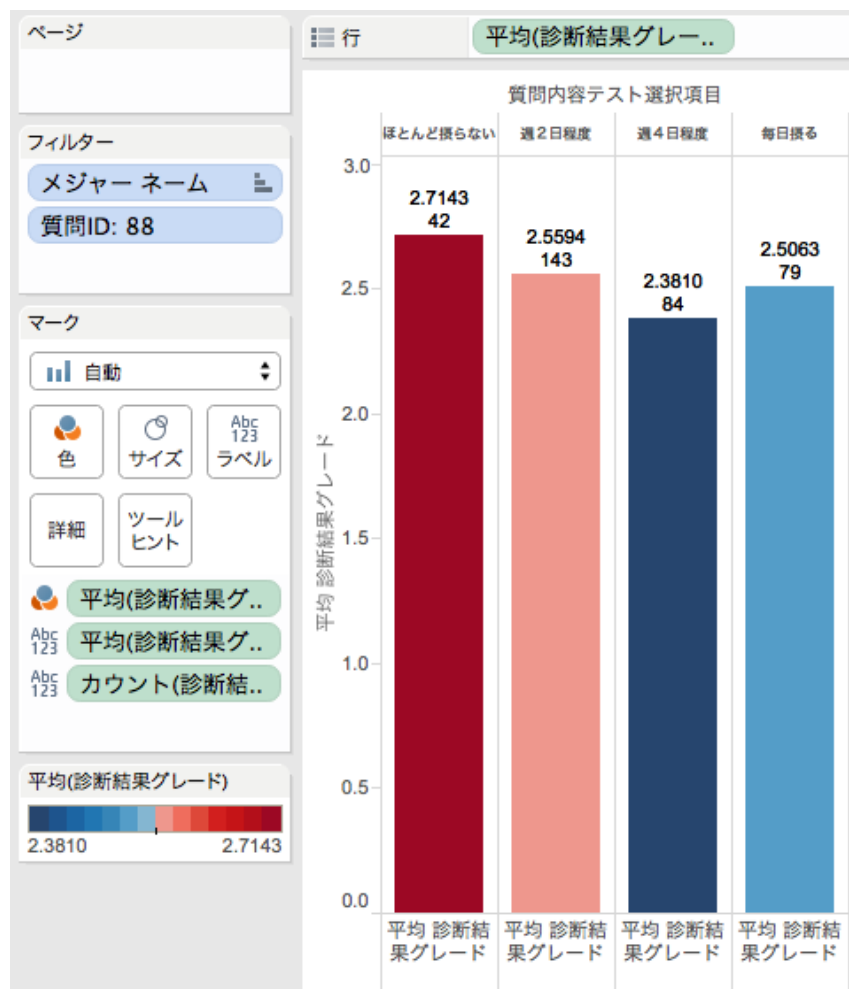


1-4.発酵食品の摂取習慣との関係について

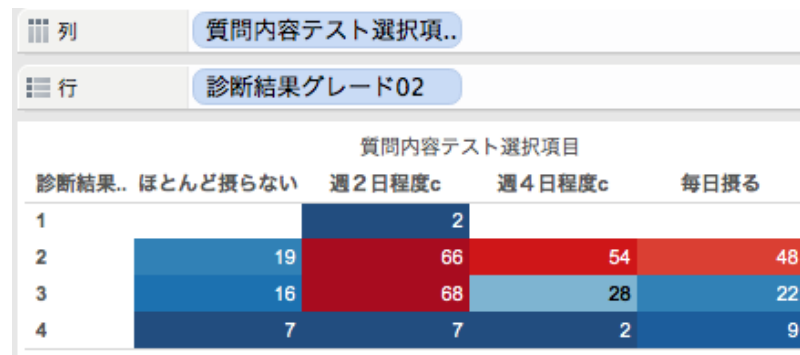
発酵食品(チーズ乳酸菌飲料納豆など)を食べる頻度別の診断結果の分布

→発酵食品を全く食べない群のみ、診断結果が悪い

*グラフ上の数字について:上が平均、下が回答人数



[回答の分布状況を表すヒートマップ]



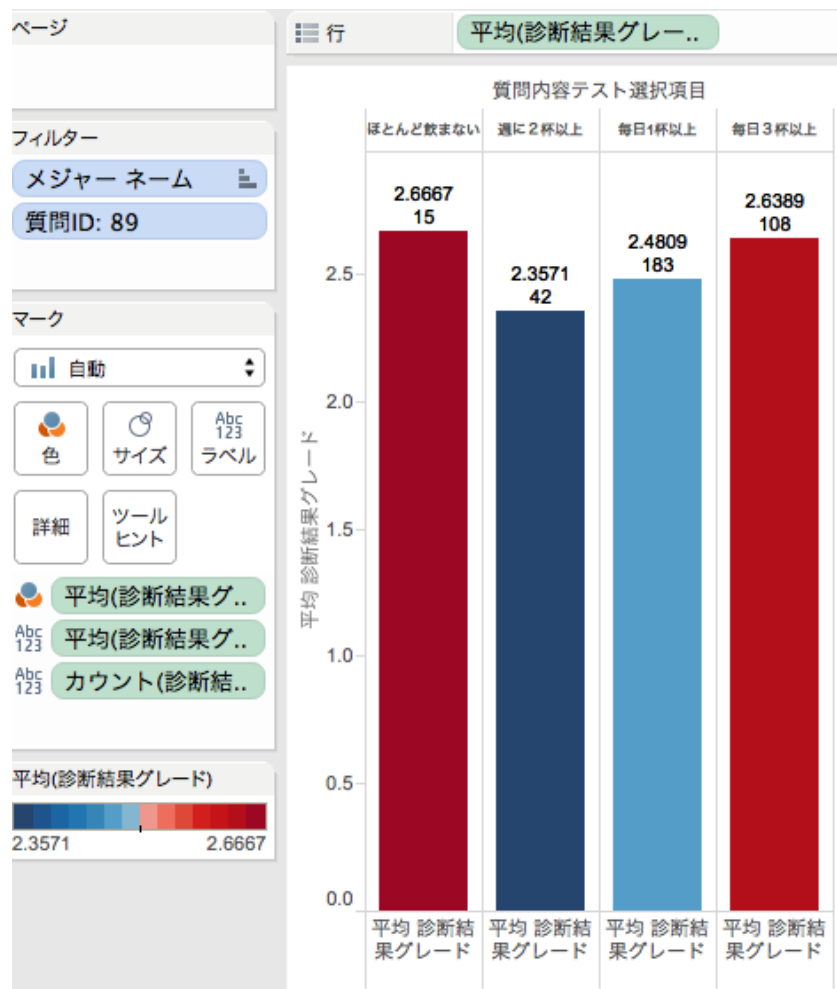
1-5.カフェインの摂取習慣との関係性について

コーヒー紅茶緑茶などを飲む頻度別の診断結果の分布

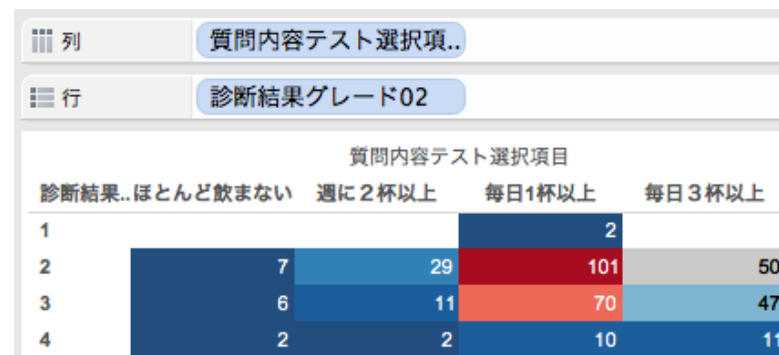
→コーヒー紅茶緑茶などをほとんど飲まない群のみ、診断結果が悪い

→そのほかの群については、カフェイン摂取頻度が多くなるほど、診断結果が悪化

*グラフ上の数字について:上が平均、下が回答人数



[回答の分布状況を表すヒートマップ]

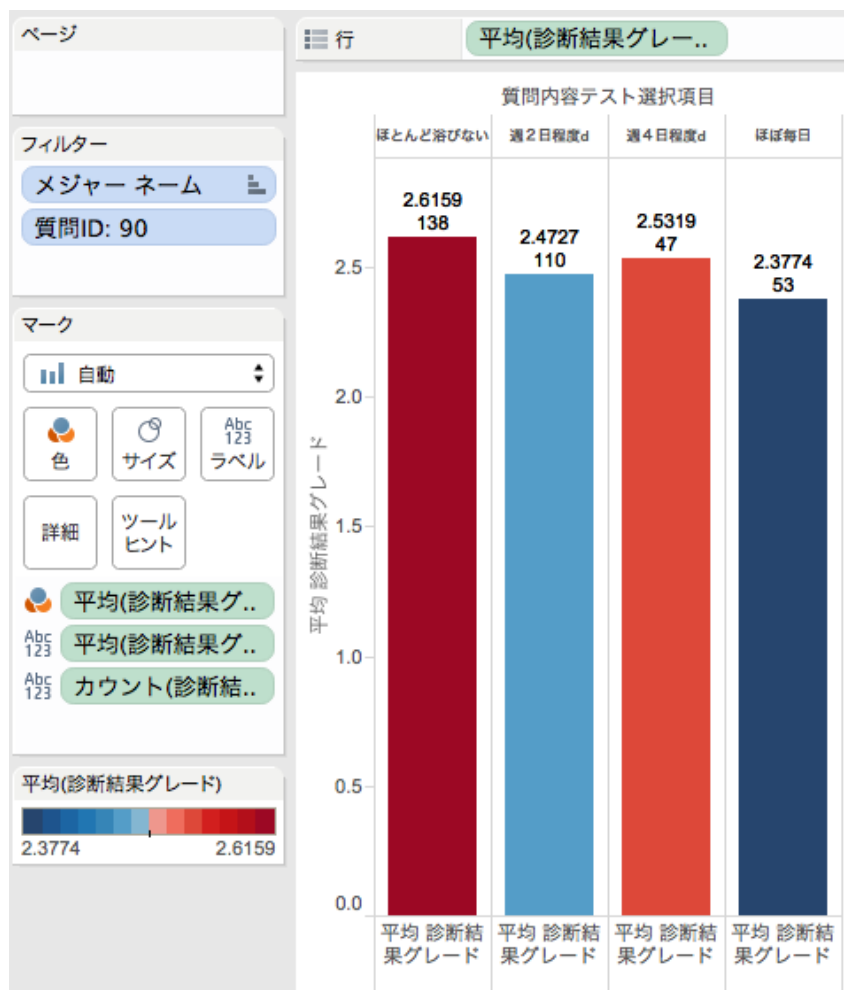


1-6.日光浴の習慣との関係について

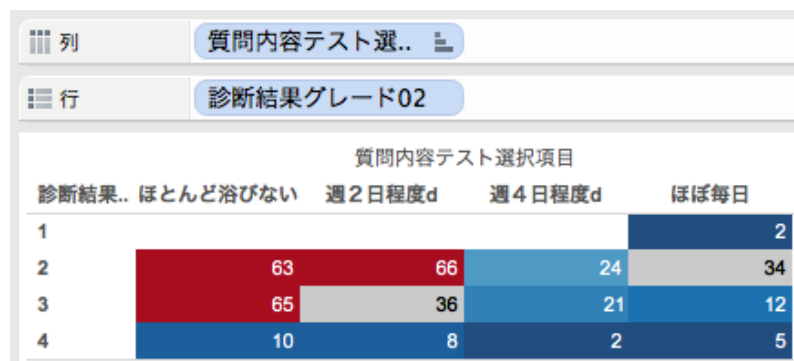
午前中に30分以上、日光を浴びる頻度別の診断結果の分布

→日光を浴びる頻度が低下するほど、診断結果が悪化

*グラフ上の数字について:上が平均、下が回答人数



[回答の分布状況を表すヒートマップ]



2-1.肉類の摂取習慣とその他の質問項目との関係について

→牛肉豚肉鶏肉を食べる頻度とその他の質問項目に目立った関係は見られない

発酵食品

発酵食品(チーズ乳酸菌飲料納豆など)を摂る頻度

牛肉豚肉鶏肉..	ほぼ摂らない	週2日程度d	週4日程度d	毎日摂る
ほぼ食べない	2		4	1
週2日程度	8	34	10	18
週4日程度	20	74	50	33
毎日食べる	12	34	19	25

カフェイン

コーヒー紅茶緑茶などを飲む頻度

牛肉豚肉鶏肉..	ほぼ飲まない	週2杯以上	毎日1杯以上	毎日3杯以上
ほぼ食べない		1	3	3
週2日程度	10	13	31	16
週4日程度	3	19	100	55
毎日食べる	2	9	47	32

日光浴

午前中に30分以上、日光を浴びる頻度

牛肉豚肉鶏肉..	ほとんど浴びない	ほぼ毎日	週2日程度f	週4日程度f
ほぼ食べない	5	2		
週2日程度	28	12	22	8
週4日程度	73	24	54	26
毎日食べる	32	14	31	13

野菜果物

野菜果物を食べる頻度について

牛肉豚肉鶏肉..	ほぼ食べないb	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほぼ食べない	1	1	2	3
週2日程度	4	13	22	31
週4日程度	7	33	53	84
毎日食べる	2	14	18	55

魚類

魚を食べる頻度について

牛肉豚肉鶏肉..	ほぼ食べない	週2日程度a	週4日程度a	毎日食べるa
ほぼ食べない	3	3	1	
週2日程度	12	38	18	2
週4日程度	33	116	27	1
毎日食べる	24	56	8	2

2-2.魚類の摂取習慣とその他の質問項目との関係について

→魚類の摂取が少ない人は日光浴が少ない傾向が強い

→魚類の摂取が多い人は野菜を毎日食べる傾向が強い

発酵食品a

発酵食品(チーズ乳酸菌飲料納豆など)を摂る頻度

魚を食べる頻..	ほぼ摂らない	週2日程度d	週4日程度d	毎日摂る
ほぼ食べない	16	32	15	9
週2日程度a	20	95	48	50
週4日程度a	6	14	20	14
毎日食べるa		1		4

カフェインa

コーヒー紅茶緑茶などを飲む頻度

魚を食べる頻..	ほぼ飲まない	週2杯以上	毎日1杯以上	毎日3杯以上
ほぼ食べない	6	10	36	20
週2日程度a	7	25	117	64
週4日程度a	2	6	26	20
毎日食べるa		1	2	2

肉類a

野菜果物を食べる頻度について

魚を食べる頻..	ほぼ食べないb	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほぼ食べない	8	22	18	23
週2日程度a	4	37	66	106
週4日程度a	1	2	11	40
毎日食べるa	1			4

野菜果物a

野菜果物を食べる頻度について

魚を食べる頻..	ほぼ食べないb	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほぼ食べない	8	22	18	23
週2日程度a	4	37	66	106
週4日程度a	1	2	11	40
毎日食べるa	1			4

日光浴a

午前中に30分以上、日光を浴びる頻度

魚を食べる頻..	ほとんど浴びない	週2日程度f	週4日程度f	ほぼ毎日
ほぼ食べない	37	16	9	10
週2日程度a	87	67	28	31
週4日程度a	13	24	8	9
毎日食べるa	1		2	2

2-3.野菜果物の摂取習慣とその他の質問項目との関係について

→野菜果物を毎日食べる人に、発酵食品を毎日摂取する人が多い

発酵食品^b

発酵食品(チーズ乳酸菌飲料納豆など)を摂る頻度

野菜果物を食..	ほぼ摂らない	週2日程度 ^d	週4日程度 ^d	毎日摂る
ほぼ食べない ^b	7	5	1	1
週2日程度	9	33	16	3
週4日程度	10	52	26	7
毎日食べる	16	52	40	65

カフェイン^b

コーヒー紅茶緑茶などを飲む頻度

野菜果物を食..	ほぼ飲まない	週2杯以上	毎日1杯以上	毎日3杯以上
ほぼ食べない ^b	2		4	8
週2日程度	2	11	31	17
週4日程度	4	11	54	26
毎日食べる	7	20	91	55

日光浴^b

午前中に30分以上、日光を浴びる頻度

野菜果物を食..	ほとんど浴びな..	ほぼ毎日	週2日程度 ^f	週4日程度 ^f
ほぼ食べない ^b	4	2	3	5
週2日程度	33	4	14	10
週4日程度	39	13	32	11
毎日食べる	61	33	58	21

魚類^b

魚を食べる頻度について

野菜果物を食..	ほぼ食べない	週2日程度 ^a	週4日程度 ^a	毎日食べる ^a
ほぼ食べない ^b	8	4	1	1
週2日程度	22	37	2	
週4日程度	18	66	11	
毎日食べる	23	106	40	4

肉類^b

牛肉豚肉鶏肉を食べる頻度について

野菜果物を食..	ほぼ食べない	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほぼ食べない ^b	1	4	7	2
週2日程度	1	13	33	14
週4日程度	2	22	53	18
毎日食べる	3	31	84	55

2-4.発酵食品の摂取習慣とその他の質問項目との関係について

→発酵食品を毎日摂取する群は、野菜を毎日食べる傾向が強い

野菜果物c

野菜果物を食べる頻度について

発酵食品(チ..)	ほぼ食べないb	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほぼ摂らない	7	9	10	16
週2日程度d	5	33	52	52
週4日程度d	1	16	26	40
毎日摂る	1	3	7	65

カフェインc

コーヒー紅茶緑茶などを飲む頻度

発酵食品(チ..)	ほぼ飲まない	週2杯以上	毎日1杯以上	毎日3杯以上
ほぼ摂らない	7	1	15	19
週2日程度d	3	19	78	42
週4日程度d	2	12	49	20
毎日摂る	3	10	39	25

肉類c

牛肉豚肉鶏肉を食べる頻度について

発酵食品(チ..)	ほぼ食べない	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほぼ摂らない	2	8	20	12
週2日程度d		34	74	34
週4日程度d	4	10	50	19
毎日摂る	1	18	33	25

魚類c

魚を食べる頻度について

発酵食品(チ..)	ほぼ食べない	週2日程度a	週4日程度a	毎日食べるa
ほぼ摂らない	16	20	6	
週2日程度d	32	95	14	1
週4日程度d	15	48	20	
毎日摂る	9	50	14	4

日光浴c

午前中に30分以上、日光を浴びる頻度

発酵食品(チ..)	ほとんど浴びない	ほぼ毎日	週2日程度f	週4日程度f
ほぼ摂らない	22	1	14	5
週2日程度d	52	23	42	25
週4日程度d	37	8	29	9
毎日摂る	27	20	22	8

2-5.カフェインの摂取習慣とその他の質問項目との関係について

→カフェインの摂取する頻度とその他の質問項目に目立った関係は見られない

野菜果物d

野菜果物を食べる頻度について

コーヒー紅茶..	ほぼ食べないb	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほぼ飲まない	2	2	4	7
週2杯以上		11	11	20
毎日1杯以上	4	31	54	91
毎日3杯以上	8	17	26	55

発酵食品d

発酵食品(チーズ乳酸菌飲料納豆など)を摂る頻度

コーヒー紅茶..	ほぼ摂らない	週2日程度d	週4日程度d	毎日摂る
ほぼ飲まない	7	3	2	3
週2杯以上	1	19	12	10
毎日1杯以上	15	78	49	39
毎日3杯以上	19	42	20	25

肉類d

牛肉豚肉鶏肉を食べる頻度について

コーヒー紅茶..	ほぼ食べない	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほぼ飲まない		10	3	2
週2杯以上	1	13	19	9
毎日1杯以上	3	31	100	47
毎日3杯以上	3	16	55	32

魚類d

魚を食べる頻度について

コーヒー紅茶..	ほぼ食べない	週2日程度a	週4日程度a	毎日食べるa
ほぼ飲まない	6	7	2	
週2杯以上	10	25	6	1
毎日1杯以上	36	117	26	2
毎日3杯以上	20	64	20	2

日光浴d

午前中に30分以上、日光を浴びる頻度

コーヒー紅茶..	ほとんど浴びない	ほぼ毎日	週2日程度f	週4日程度f
ほぼ飲まない	5	2	6	2
週2杯以上	13	8	12	9
毎日1杯以上	71	28	59	23
毎日3杯以上	49	14	30	13

2-6.日光浴の習慣とその他の質問項目との関係について

→日光を浴びる頻度とその他の質問項目に目立った関係は見られない

野菜果物f

野菜果物を食べる頻度について

午前中に30分以..	ほぼ食べないb	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほとんど浴びない	4	33	39	61
ほぼ毎日	2	4	13	33
週2日程度f	3	14	32	58
週4日程度f	5	10	11	21

発酵食品f

発酵食品(チーズ乳酸菌飲料納豆など)を摂る頻度

午前中に30分以..	ほぼ摂らない	週2日程度d	週4日程度d	毎日摂る
ほとんど浴びない	22	52	37	27
ほぼ毎日	1	23	8	20
週2日程度f	14	42	29	22
週4日程度f	5	25	9	8

牛肉f

牛肉豚肉鶏肉を食べる頻度について

午前中に30分以..	ほぼ食べない	週2日程度	週4日程度	毎日食べる
ほとんど浴びない	5	28	73	32
ほぼ毎日	2	12	24	14
週2日程度f		22	54	31
週4日程度f		8	26	13

魚類f

魚を食べる頻度について

午前中に30分以..	ほぼ食べない	週2日程度a	週4日程度a	毎日食べるa
ほとんど浴びない	37	87	13	1
ほぼ毎日	10	31	9	2
週2日程度f	16	67	24	
週4日程度f	9	28	8	2

カフェインf

午前中に30分以上、日光を浴びる頻度

コーヒー紅茶..	ほとんど浴びない	週2日程度f	週4日程度f	ほぼ毎日
ほぼ飲まない	5	6	2	2
週2杯以上	13	12	9	8
毎日1杯以上	71	59	23	28
毎日3杯以上	49	30	13	14