

2020年10月29日

20代～60代の男女10,000人に聞く、睡眠実態調査

約9割が求める睡眠環境の向上

あなたは知っていますか？ ナイトチョコレート

いち早く実践している人の91%は「リラックスでき気持ちよく眠れる」と効果を実感

「おいしさと健康」を企業理念に掲げる江崎グリコ株式会社では、アミノ酸の一種「GABA（ギャバ／γ-アミノ酪酸）成分」に注目し、10年以上も前から研究に取り組んでいます。GABA（γ-アミノ酪酸）成分には睡眠の質を高める機能があり、その効果を生かしたGABA成分入りチョコレートを発売しています。そこで、20代～60代の男女10,000人を対象に、睡眠実態に関する大規模調査を行いました。その結果、約9割が「リラックスして眠りたい」と睡眠環境の向上を望んでいます。欧米では寝る前にチョコを食べる「ナイトチョコレート」という習慣がありますが、日本でいち早く実践している人の9割は、「リラックスして眠れる」と効果を実感していることが分かりました。

約9割が「リラックスして眠りたい」など、多くの人が睡眠環境の改善を望む

- 1万人のうち、90.8%「リラックスした気持ちで眠りにつきたい」、87.5%「睡眠の質を向上させたい」と、約9割が睡眠環境の改善を望んでいる。
- 1万人のうち53.3%は睡眠に「悩み」があり、20代（59.3%）・30代（56.9%）の若い世代に多い。

日本での認知はまだまだの「ナイトチョコレート」 睡眠悩みが多い20代・30代が注目

- 寝る前にチョコを食べることで気持ちを落ち着かせる「ナイトチョコレート」、認知率19.0%、実践率5.7%と浸透はしていないが、睡眠に悩む人が多い20代（22.5%）・30代（19.5%）はナイトチョコレートの認知が高く、彼らの半数が（20代 51.3%/30代 45.0%）「1年以内」に認知したと回答。ナイトチョコレートは若い世代の今後のトレンドに？

いち早くナイトチョコレートを実践している人の9割が「リラックスして眠れる」と効果を実感

- ナイトチョコレートを実践している人の91.0%が「リラックスでき、気持ちよく眠ることができる」と効果を実感。
- ナイトチョコレートを実践していない人でも、ナイトチョコレートの睡眠効果に78.0%が「魅力を感じる」と回答。

調査概要

● 調査時期：2020年9月28日（月）～9月29日（火）

● 調査手法：インターネット調査

● 調査対象：①…20代～60代の男女10,000人（男性5,001人、女性4,999人）

②…①のうちナイトチョコレートを実践する男女100人、実践しない男女100人計200人

※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

＜インタビュー＞

「フォーブス・トラベルガイド」2021年の格付けにおいて、ホテル部門で最高評価の5つ星を獲得、ターンダウンサービスを実践するザ・キャピトルホテル 東急 総支配人 末吉氏に聞く、「ナイトチョコレート」とは？

約9割の人が、リラックスした睡眠を望んでいる

「おいさと健康」を企業理念に掲げる当社では、カカオをはじめとした食品などに多く含まれるアミノ酸の一種「GABA（γ-アミノ酪酸）成分」に注目し、10年以上前からその研究に取り組み、チョコレートやココア、サプリメントに配合し、活用しています。

GABA（γ-アミノ酪酸）成分には、心理的なストレスを低減するリラックス効果が知られていますが、睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）の向上に効果があることも科学的に裏付けされています。一方、欧米では寝る前にチョコレートを食べることで気持ちを落ち着かせる「ナイトチョコレート」という習慣があります。チョコレートの原料となるカカオには、GABAやテオブロミンといった成分が入っており、ストレスを和らげて体をリラックスさせる効果がある、といわれています。

睡眠は健康の基本となるものです。おいさと健康の観点から、20代～60代の男女10,000人を対象に、睡眠に関する調査を行いました。

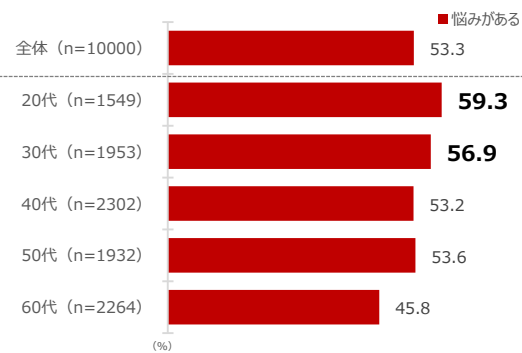
□ 「睡眠に悩みがある」が過半数。若い世代ほど睡眠に悩む人が多い

□ 9割が「リラックスした気持ちで眠りたい」と、今の睡眠環境の改善・向上を望んでいる

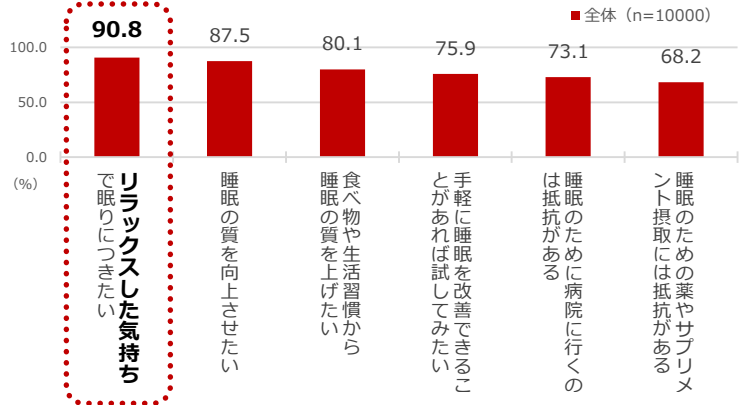
まず、睡眠に関する悩みの有無について聞くと、全体の半数以上が「悩みがある」（53.3%）と回答しました。年代別に見ると、20代（59.3%）・30代（56.9%）の若い世代に睡眠に悩む人が多くなっています〔図1〕。

続いて、睡眠に関する意識については、9割が「リラックスした気持ちで眠りたい」（90.8%）と回答し、「睡眠の質を向上させたい」（87.5%）、「食べ物や生活習慣から睡眠の質を上げたい」（80.1%）、「手軽に睡眠を改善できることがあれば試してみたい」（75.9%）など、多くの人が睡眠環境を今より改善し、より良いものにしたいと望んでいます。

【図1】睡眠の悩みがあるか？



【図2】睡眠に関してあてはまるもの



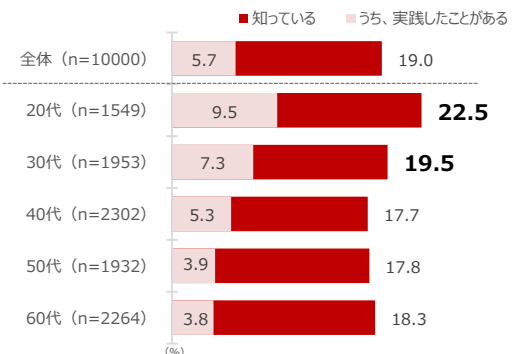
□ 寝る前にチョコレートを食べることで気持ちを落ち着かせる「ナイトチョコレート」

□ 日本での認知率はまだまだ低いですが、睡眠に悩む人が多い20代・30代では2割が認知

寝る前にチョコレートを食べることで気持ちを落ち着かせるナイトチョコレートを知っているかと聞くと、「知っている」と回答したのは19.0%、「実践したことがある」と回答したのは5.7%でした。日本ではまだまだ知られていないナイトチョコレートですが、年代別に見ると、上の世代と比べて20代（22.5%）・30代（19.5%）の認知度が高くなっています〔図3〕。

睡眠に悩む人が多い世代だけに、リラックスして眠れるというナイトチョコレートへの関心も高いようです。

【図3】「ナイトチョコレート」の認知



若者の約半数が1年以内に「ナイトチョコレート」を認知

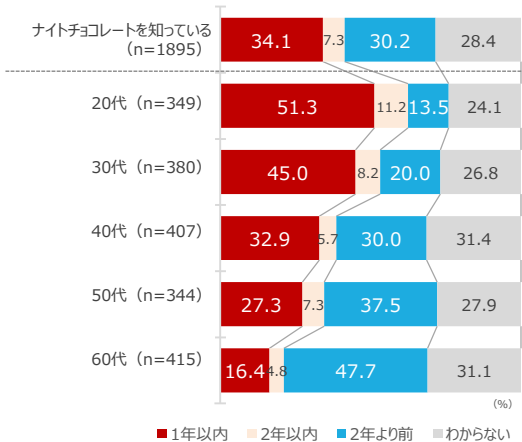
□ ナイトチョコレートは20代・30代の今後のトレンドに？ 約半数が「1年以内」に認知

□ 情報源は「テレビ」だが、20代は「SNS」経由で知った人が2番目に多い

ナイトチョコレートを知っていると回答した1,895人に知った時期を聞くと、「1年以内」34.1%、「2年より前」30.2%となり、ごく最近知った人と以前から知っていた人に二分されます。年代別に見ると、20代（51.3%）・30代（45.0%）は「1年以内」に知った人が約半数を占め、多くなっています〔図4〕。

また、ナイトチョコレートを知った情報源を聞くと、「テレビ」（46.4%）が最も多く、次いで「国内外のホテル利用時」（21.2%）、「web記事・ブログ」（18.9%）の順となっています。年代別に見ると、全世代とも「テレビ」が1番の情報源となっていますが、20代では「SNS」（21.5%）から知った人が2割います〔図5〕。

【図4】「ナイトチョコレート」を知った時期



【図5】「ナイトチョコレート」を知った情報源（複数回答）

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
ナイトチョコ習慣を知っている (n=1895)	テレビ (46.4%)	国内外のホテル利用時 (21.2%)	web記事・ブログ (18.9%)	家族や友人・知人の話 (16.4%)	新聞・雑誌 (14.2%)	SNS (9.4%)
20代 (n=349)	テレビ (50.1%)	SNS (21.5%)	家族や友人・知人の話 (20.1%)	国内外のホテル利用時 (20.1%)	web記事・ブログ (13.2%)	新聞・雑誌 (12.0%)
30代 (n=380)	テレビ (47.6%)	国内外のホテル利用時 (21.8%)	家族や友人・知人の話 (18.7%)	web記事・ブログ (17.6%)	SNS (15.5%)	新聞・雑誌 (11.1%)
40代 (n=407)	テレビ (45.9%)	web記事・ブログ (20.9%)	国内外のホテル利用時 (19.4%)	家族や友人・知人の話 (16.5%)	新聞・雑誌 (14.3%)	SNS (5.9%)
50代 (n=344)	テレビ (41.0%)	web記事・ブログ (24.1%)	国内外のホテル利用時 (18.9%)	新聞・雑誌 (14.0%)	家族や友人・知人の話 (10.8%)	企業のHP (5.8%)
60代 (n=415)	テレビ (47.2%)	国内外のホテル利用時 (25.3%)	新聞・雑誌 (19.0%)	web記事・ブログ (18.8%)	家族や友人・知人の話 (15.9%)	企業のHP (3.4%)

実は、星付きホテルのおもてなしから始まったナイトチョコレート

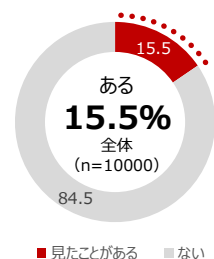
今回の調査で、ナイトチョコレートの情報源として2番目に多いのが「国内外のホテル利用時」（21.2%）でした。そこで、ホテルに宿泊した際、枕元にチョコレートが置いてあるのを見たことがあるかと聞くと、15.5%が「見たことがある」と回答しました（右図）。

枕元のナイトチョコレートがホテルで見られるようになったのは、1950年代初頭のアメリカで、有名なハリウッドスターがチョコレートで女性をエスコートした、というロマンチックなエピソードから始まりました。1960年代になると、イギリスではディナーの後にチョコレートをたしなむことが優雅な暮らしのシンボルになったようです。

その後、チョコレートのリラックス効果にも注目が集まり、ナイトチョコレートはロマンチックで良質な眠りを提供するベッドメイキングのアメニティとして広まりました。

現在では世界各地の高級ホテルのみならず、日本国内の由緒あるホテルでもナイトチョコレートが枕元に置かれ、親しまれています。今、ナイトチョコレートはロマンチックな雰囲気とともに、良質な眠りをもたらしてくれる夜のお供として注目されています。

Q.ホテルで枕元にチョコレートがあるのを見たことがあるか？



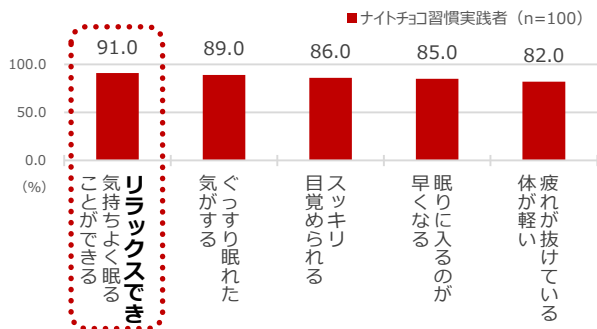
いち早く「ナイトチョコレート」を実践している人は、リラックス睡眠を実感

□ ナイトチョコレートを実践している人の約9割が「リラックスでき気持ちよく眠れる」と効果を実感

□ 寝る前にチョコレートを食べるだけで、誰もが望むリラックス効果が期待できそう

ここからは、ナイトチョコレートを実践している100人と実践していない100人を対象に、ナイトチョコレートについて聞きました。まず、ナイトチョコレートを実践している100人に実感する効果を聞くと、「リラックスでき、気持ちよく眠ることができる」(91.0%)をはじめ、「ぐっすり眠れた気がする」(89.0%)、「スッキリ目覚められる」(86.0%)、「眠りに入るのが早くなる」(85.0%)など、実践している人の8割以上が睡眠に関して良い効果を実感しています【図6-1】。ナイトチョコレートの魅力を具体的に聞くと、「チョコレートを食べるだけで、リラックスできて寝つきがよくなるのでとてもいいと思う」(32歳女性・山形県)、「とてもリラックスできて、手軽に試しやすい」(36歳男性・大阪府)などの声が寄せられました【図6-2】。

【図6-1】「ナイトチョコレート」で実感する効果



【図6-2】「ナイトチョコレート」で実感した効果

- チョコレートを食べるだけでリラックスできて寝つきがよくなるのでとてもいいと思う (32歳女性・山形県)
- 気持ちを満たしてくれるので、気分良く眠りにつくことができる (36歳女性・大阪府)
- 気分を落ち着けて眠りにつける (64歳女性・東京都)
- とてもリラックスできて、手軽に試しやすい (36歳男性・大阪府)
- 寝つきが良くなった (25歳男性・鹿児島県)
- 寝起きがすっきりしている (28歳男性・京都府)
- カカオの香りには安眠効果がありそうだなと思った (32歳男性・山梨県)
- チョコがそもそも好きなので幸せな感じになるし、リラックスできるので寝つきが良くなる (58歳男性・和歌山県)

□ ナイトチョコレートを実践していない人も、睡眠に対する効果を知ると約8割が「魅力を感じる」と回答

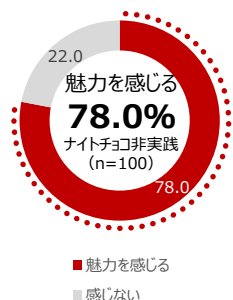
□ 寝る前のご褒美として、ゆっくりリラックスするために、ナイトチョコレートを楽しみたい

次に実践していない100人に、ナイトチョコレートの効果を提示した上で、魅力を感じるかどうか聞いてみました。①「チョコの原料となるカカオには、GABAやテオブロミンなどの成分が含まれ、就寝前にチョコレートを食べることはストレスを和らげ、心身をリラックスさせ、睡眠の質を高める機能があることが研究によって分かっています」とチョコレートが持つ効果を説明すると、78.0%が「魅力を感じる」と回答しました。次に、②「ヨーロッパなどの高級ホテルでは、ベッドサイドにチョコレートを用意する習慣があります。これはカカオに含まれる成分が、精神を落ち着かせてリラックスさせてくれるので「眠る前にチョコレートを食べてよい眠りを」というおもてなしです」とナイトチョコレートという文化について説明すると、こちらも67.0%が「魅力を感じる」と答えました【図7-1】。

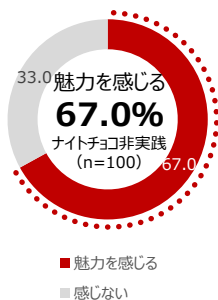
最後にどのようにナイトチョコレートを楽しみたいかと聞くと、「子供を寝かしつけたあとに、少し高級なチョコレートをゆっくり楽しみたい」(37歳女性・北海道)、「寝る前にチョコレートを食べながら、クラシックを聴いて、一日の疲れをとるために睡眠に入りたい」(65歳男性・兵庫県)など、ステキなナイトチョコ時間の過ごし方が寄せられました【図7-2】。

【図7-1】「ナイトチョコレート」に魅力を感じるか？

① チョコレートの睡眠効果



② ナイトチョコレートという文化



【図7-2】理想の「ナイトチョコレート」の楽しみ方

- 子供を寝かしつけたあとに、少し高級なチョコレートをゆっくり楽しみたい (37歳女性・北海道)
- 寝る前のご褒美としてベッドにゴロゴロしながら (30歳女性・神奈川県)
- 睡眠前のリラックスタイムに、ハーブティと合わせて楽しみたい (40歳女性・長野県)
- ホテルや旅館の場合は寝つきが本当に悪いので、ナイトチョコレートがあるとかなり嬉しい (40歳女性・神奈川県)
- 寝る前に本を読みながら口の中でゆっくり味わいたい (67歳女性・埼玉県)
- プレゼンやデート前の日など「明日が一大一番の日」に (29歳男性・東京都)
- 子供が寝た後に、妻との会話を楽しみながら (35歳男性・千葉県)
- 自宅で仕事をしていた夜に食べてみたい (45歳男性・福岡県)
- 毎日ベッドに入るときに一口食べられるように常備したい (50歳男性・山口県)
- 寝る前にチョコレートを食べながら、クラシックを聴いて一日の疲れをとるために睡眠に入りたい (65歳男性・兵庫県)

<インタビュー>

「フォーブス・トラベルガイド」2021年に最高評価の5つ星を獲得、ターンダウンサービスを実践するザ・キャピトルホテル 東急 総支配人 末吉氏に聞く、「ナイトチョコレート」とは？

日本を代表するホテルの「ザ・キャピトルホテル 東急」では、ターンダウンサービスの一環としてナイトチョコレートを行っています。なぜナイトチョコレートを実践なさっているのか、その思いを総支配人の末吉孝弘さんにお話していただきました。

■ 快適な睡眠環境をつくるターンダウンサービス そのひとつがナイトチョコレート

ターンダウンサービスとは、夕方ごろに客室スタッフが訪れ、ベッドスプレッドやシーツを整え寝るための部屋の準備をするサービスのことです。旅館に泊まり夕食後に部屋に戻ると、お布団が敷かれ、新しい浴衣や枕元に冷たい水などが用意されていますが、そこには、どうぞゆっくりとお休みください、という気持ちが込められています。

当ホテルのターンダウンも、お客様に快適な状態でゆっくりリラックスしてお休みいただくためのもので、お部屋の照明を少し落とし、バスローブやパジャマを目に見える位置に出し、タオルやアメニティを新しいものに取り替えています。ターンダウンサービスは、心地よい環境でゆっくりお休みいただくためのおもてなしで、この際に、枕元にお水とチョコレートを置かせていただいています。



「ザ・キャピトルホテル 東急」のナイトチョコレート

■ おやすみ前のナイトチョコレートで心身ともにリラックスして

プライベートでもビジネスでもホテルを利用されるお客様は、お部屋ではリラックスしたいと欲しているから、ナイトチョコレートはリラックスしてお休みいただくには最適なサービスだと思っています。私自身、海外のホテルでターンダウンやナイトチョコレートのサービスを受け、心地よく眠れ、滞在中快適に過ごせたことから、お客様にも体験いただきたいと導入しました。

当ホテルではナイトチョコレートを含むターンダウンサービスを全室で行っていますが、日本のホテルではまだそれほど多くはないようです。日本人は、寝る前に甘いものを食べる習慣はありませんが、海外、特に欧米のラグジュアリーホテルでは、夜、ベッドサイドに甘いものがあるのは常識です。おいしいものを食べると、幸せを感じますよね。幸せだと心が穏やかになり、リラックスできるのです。睡眠は体を最も休ませる時間ですから、その前に心身ともにリラックスするのはとても大切なことだと思います。



「ザ・キャピトルホテル東急」総支配人 末吉孝弘さん

■ 特別な日のものではなく、“ナイトチョコレート”として習慣化してみれば

ひと口サイズのチョコレートを口に含んで、甘さを楽しみながらすうっと眠りに入るナイトチョコレート。誰にでも取り入れやすいので、習慣にさせていただくのはいいことだと思います。特別な日のナイトチョコレートではなく、毎日習慣化する。私の場合、ナイトチョコレートを食べると、リラックスできすと眠りに入れて、深い睡眠、質の良い睡眠につながるような気がします。ぐっすり眠れた翌日はなんだか調子が良い、と多くの方が経験なさっていると思います。心地良い睡眠は人それぞれですが、ナイトチョコレートが長い間続いているということは、それなりの良い効果があるからと考えられます。チョコレートの甘さを楽しみながら幸福感に包まれ眠りにつくナイトチョコレートは、とても素敵な習慣になると思います。



ザ・キャピトルホテル 東急 (The Capitol Hotel Tokyu)

1963年に東京ヒルトンホテルとして開業。その後、キャピトル東急ホテルとなり、伝統を受け継ぎながらも、建築家・隈研吾氏のデザインによる新たな感性で、2010年10月に「ザ・キャピトルホテル 東急」として誕生。

東京・永田町にあり、地下鉄駅直結の好立地ながら、隣接する日枝神社の豊かな緑が楽しめる、日本を代表するラグジュアリーホテル。世界的に権威ある「フォーブス・トラベルガイド」が発表した2021年の格付けにおいて、ホテル部門で最高評価の5つ星を獲得。

- 所在地 東京都千代田区永田町2-10-3
- 公式サイト <https://www.capitolhoteltokyu.com>