



## ＜フェムケアに関する実態調査結果＞ 月経前後に7割以上が貧血関連症状あり そのうち、貧血と認識している人は3割にとどまる

この度、株式会社フルッタフルッタ（所在地：東京都千代田区 社長：長澤 誠、以下当社）は、20～40代女性1,000名を対象にフェムケアに関する意識・実態調査を行いました。

政府の「経済財政運営と改革の基本方針（骨太方針）2021」と「成長戦略フォローアップ」には「フェムテックの推進」が盛り込まれ、女性の健康問題に対し社会全体が向き合い、支援していく流れが生まれています。フェムケア・フェムテック市場は拡大し、長らくタブー視されてきた女性の健康問題によりやが光が当たり始めた一方で、周りに相談し難い状況は大きく変わっていません。女性の健康問題の真の解決のためには、家庭・職場・学校・地域など社会全体が当事者として深く理解することが不可欠です。フェムケアの実態、課題を通じ、女性の健康問題に対する理解を促し、すべての人の活動を応援すべく、調査を行ったところ、7割以上の女性が月経前後に貧血関連の不調を感じつつも対策されていない実態が浮き彫りとなりました。

2022年は当社がアサイーを日本に初上陸させてから20周年を迎える年であり、これまで多くの女性にご愛顧いただいたことへの感謝と女性のQOL※向上を応援するため、アサイーを通して女性の心身の健康に貢献することを目指してまいります。

※QOL=Quality of life の略称

### ■ 調査概要

タイトル：フェムケアに関する実態調査

対象：20～40代女性 1,000名

※医師による食事制限などを受けていない

※月経のある女性

調査方法：インターネット調査

実査日：2022年3月30日～31日

調査主体：フルッタフルッタ

## 全国1,000人に聞いた 女性特有の健康問題・フェムケア意識・実態調査

1. フェムケア（女性の健康問題）に「関心がある」（64.7%）・・・P.2
2. 月経前後に何らかの「貧血関連症状」を感じている（71.3%）・・・P.2
3. 月経中「貧血気味と認識していない」（62.4%）・・・P.3
4. 貧血の可能性があっても「貧血対策をしていない」（77.8%）・・・P.3
5. 貧血の対策をしない理由は「困っていないから」（24.8%）が第1位・・・P.4

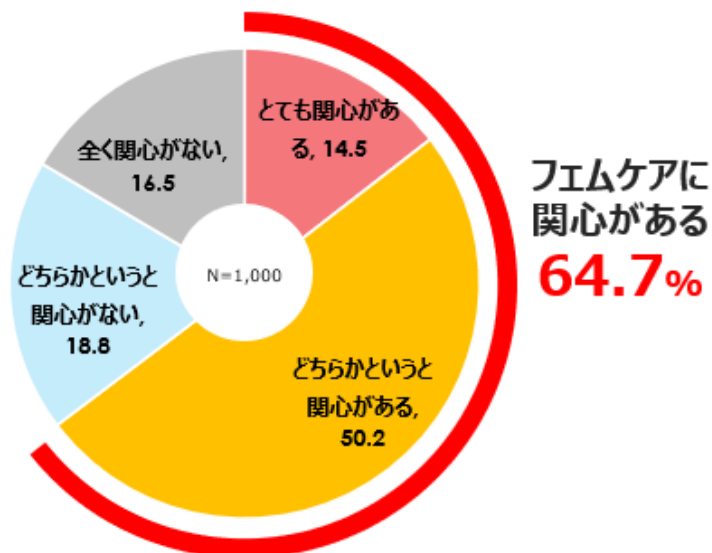
### ■ 本件に関するお問合せ先 ■

株式会社フルッタフルッタ TEL：03-6272-9081

## ① フェムケア（女性の健康問題）に「関心がある」（64.7%）

フェムケア（女性の健康問題）の関心について聞いたところ、「とても関心がある」（14.5%）、「どちらかというに関心がある」（50.2%）と回答しました。フェムケアに関心を持つ人は合計で64.7%に達し、多くの女性がフェムケアに関心があるということが明らかになりました。

Q.女性の健康問題(フェムケア)について関心はありますか。(SA)



## ② 月経前後に何らかの「貧血関連症状」を感じている（71.3%）

月経前後に感じる不調について聞いたところ、「頭痛」「腰痛」「疲れ」「肌荒れ」など様々な症状が挙がりました。実はこれらの多くは貧血が原因になっている可能性がある症状です。月経前後に感じる症状の中で、いずれかの「貧血関連症状」を選択した人は71.3%もいることが分かりました。7割以上の女性が貧血にともなう不調を感じている可能性があることが明らかになりました。

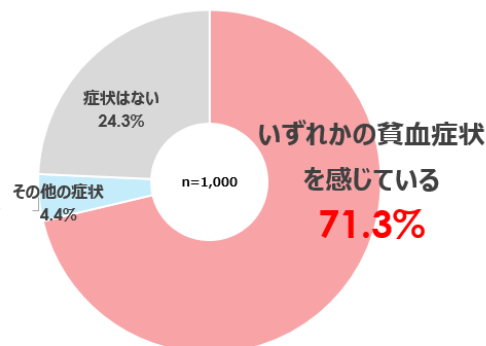
Q.以下のうち、あなたが月経前後に感じている症状を全て教えてください。(MA)

No.	月経前後の症状	割合 (%)
1	頭痛	34.6
2	腰痛	33.5
3	疲れ	30.8
4	肌荒れ	29.3
5	特にない	24.3
6	むくみ	20.9
7	冷え	20.9
8	肩こり	18.4
9	めまい	17.7
10	立ちくらみ	15.5
11	その他	15.3
12	顔色の悪さ	7.8
13	動悸・息切れ	7.2
14	クマ	5.6
15	抜け毛	3.5
16	爪割れ	2.6

n=1,000

貧血要因の  
可能性

月経前後に貧血関連症状を感じている人の割合



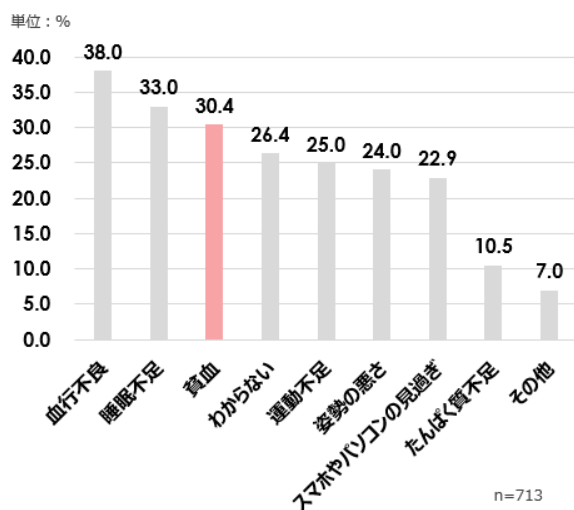
■ 本件に関するお問合せ先 ■

株式会社フルッタフルッタ TEL : 03-6272-9081

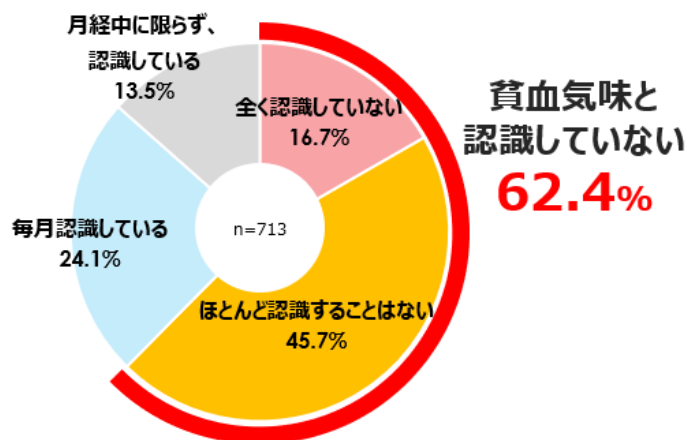
### ③ 月経中「貧血気味と認識していない」(62.4%)

「貧血関連症状」がある人に、その原因として考えているものを聞いたところ「貧血」と認識している人は約3割にとどまりました。「血行不良」や「睡眠不足」が原因と考えている人も多く、「わからない」と回答した人も26.4%いることから、貧血関連症状に対して正しい対策が行われていない可能性が考えられます。また、月経中の貧血自覚の有無について聞いたところ、62.4%が「全く認識していない」(16.7%)、「ほとんど認識することはない」(45.7%)と回答しました。貧血関連症状があっても、貧血と認識している人は少数派であるといえます。

Q.あなたが月経前後に感じている症状の原因として考えているものを全て教えてください。(MA)



Q.あなたは月経中に貧血気味になると認識することはありますか。(SA)  
※月経前後に貧血関連症状がある人のうち

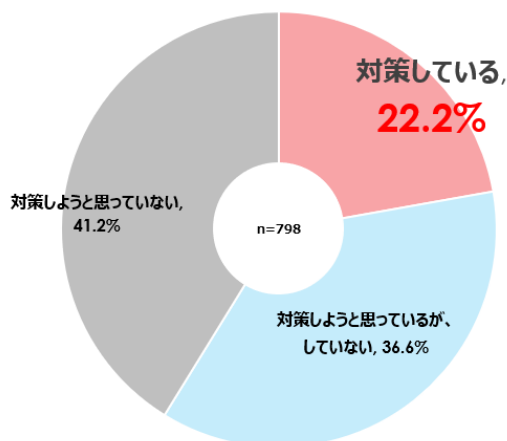


### ④ 貧血の可能性があっても「貧血対策をしていない」(77.8%)

「月経前後に貧血関連症状がある」「貧血の自覚がある」「貧血の診断を受けた」いずれかに当てはまる人に対し、貧血対策の有無について聞いたところ、「対策をしている」(22.2%)と低い実態が浮き彫りとなりました。貧血の可能性があっても、多くの人は対策をしていないことが明らかになりました。

Q.意識して貧血の対策はしていますか。(SA)

※月経前後に貧血関連症状がある、もしくは貧血の自覚がある、もしくは貧血の診断を受けた人



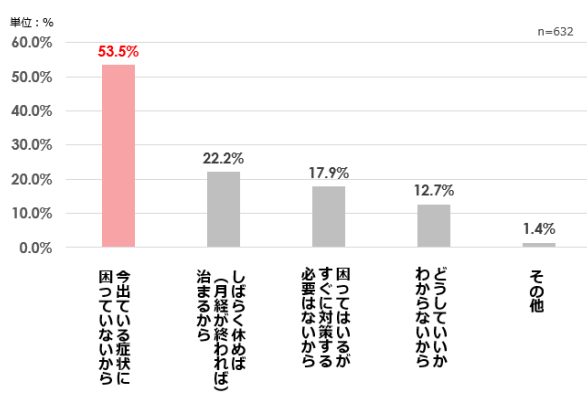
■ 本件に関するお問合せ先 ■

株式会社フルッタフルッタ TEL : 03-6272-9081

## ⑤ 貧血対策をしない理由は、「困っていないから」が第1位

貧血対策を行っていない理由について聞くと「今出ている症状に困っていないから」（53.5%）と回答。何らかの不調を毎月感じているにも関わらず、しかたがないものと女性自身も思い込んでいる様子がうかがえました。また、貧血の症状のイメージとして7割前後の人が「立ちくらみ」（71.1%）「めまい」（69.8%）と回答。「冷え」や「疲れ」など貧血による症状に関して正しい認識がされていない可能性があることが明らかになりました。

Q.貧血対策をしていない、もしくは対策として回復するまで安静にしていると答えになった理由は何ですか。(MA)



Q.貧血の症状のイメージとして当てはまるものを教えてください。(MA)

No.	月経前後の症状	割合 (%)
1	立ちくらみ	71.1
2	めまい	69.8
3	顔色の悪さ	30.1
4	冷え	22.5
5	疲れ	20.9
6	動悸・息切れ	18.7
7	特になし	13.3
8	頭痛	10.9
9	クマ	7.1
10	肌荒れ	6.4
11	爪割れ	5.9
12	肩こり	5.5
13	腰痛	5.2
14	むくみ	4.0
15	抜け毛	4.0
16	その他	0.6

n=1,000

### ■ 医師による調査結果への見解



#### 石原新菜先生（医師・イシハラクリニック副院長）

今回の調査結果から、フェムケアに対する関心は高いものの、月経による自身の不調や貧血に対する認識が正しくされていない可能性がわかりました。貧血は「めまい」や「立ちくらみ」といったイメージがありますが、赤血球が不足し、体内に酸素や栄養を運ぶ能力が低下している状態であることから、様々な不調の原因を引き起こします。さらに貧血を放置すると心臓などの身体に負担がかかります。貧血を改善するだけで、日常生活がこんなに楽だったんだと驚く人が多いです。

日常生活で簡単に貧血を改善できる方法として、血液の材料になる鉄分を含む食材に加え、最近研究で明らかにされつつある、造血ホルモンを増やすアサイーを併せて摂ってみたいはいかがでしょうか。フェムケアの理解が広まるとともに、女性が自分たちをもっと理解して、そのままにせず対策して、元気に過ごすこと。これが一番大事だと思います。

### ■ 株式会社フルッタフルッタについて <https://www.frutafruta.com/>

アサイーをはじめとするアマゾンフルーツ輸入加工販売ビジネスのパイオニア。

「自然と共に生きる」を理念に、森をつくる農業「アグロフォレストリー」の発展にビジネスの力で貢献し、経済と環境が共存する持続可能な社会の実現を目指して 2002 年設立。

ブラジルのトメアス総合農業協同組合（CAMTA）よりおもにアグロフォレストリーで栽培されたアマゾンフルーツ原料を輸入し、メーカーや外食チェーンへ販売を行うほか、「ナチュラル・新鮮・おいしい・本物」をモットーとする自社製品の製造と販売などを展開。

### ■ 本件に関するお問合せ先 ■

株式会社フルッタフルッタ TEL : 03-6272-9081