

更年期の健康に関わる情報を全世界に提供する「世界メノポーズデー（10/18）」を前に
1日1本のバナナ習慣から更年期との向き合い方を考える
高尾美穂先生インタビュー特設ページを公式HPに公開
更年期世代の男女1,200名を対象としたアンケート調査結果も発表

日本バナナ輸入組合（所在地：東京都千代田区内神田1-3-1 トーハン第3ビル2階、理事長：ケナード・ウォング、以下「当組合」）は、10月18日の世界メノポーズデー（※1）に合わせ、公式HP「バナナ大学」内に「更年期ケア」に関する特設ページを、2025年10月17日に公開します。

「更年期ケア」特設ページ URL：<https://www.banana.co.jp/health-lab/menopause-care/>

近年、更年期世代の健康意識や生活習慣への関心が高まる一方で、男女で症状の自覚や対応の差があることが指摘されています。特に男性更年期は認知度が低く、自覚症状があっても医療機関を受診せずに過ごすケースが多いのが現状です。こうした実態を明らかにし、男女それぞれの更年期への理解を深めるとともに、日常生活でのセルフケアや食生活改善のきっかけとして役立てるため、当組合では更年期世代（40～60代）男女各600名、計1,200名を対象に「更年期の自覚症状と対策に関するアンケート調査」を実施しました。

そして、「更年期ケア」特設ページでは、アンケート調査の結果をもとに、更年期症状の自覚や対策の実態を紹介するとともに、医学博士・産婦人科専門医 高尾美穂先生による特別インタビューを掲載しています。

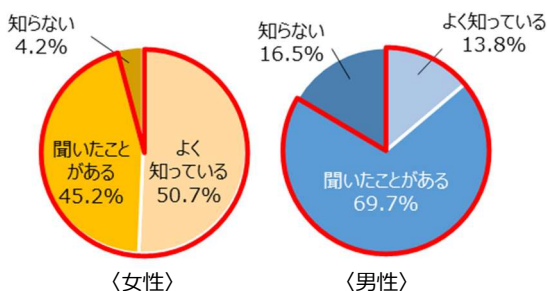
※1) 世界メノポーズデーは、更年期の健康に関わる情報を全世界へ提供する日として1999年に国際閉経学会において定められました。

【「更年期の自覚症状と対策に関するアンケート調査」調査結果サマリー】

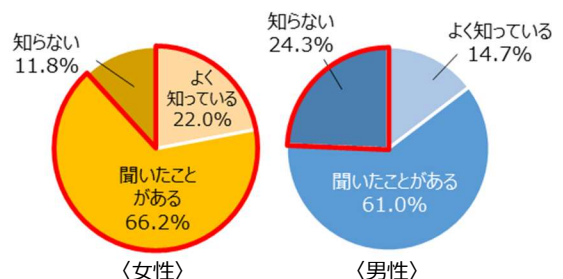
更年期に対する認知度は男女で大きな差あり。
男性の4人に1人は「男性更年期」を認知していない。

当組合が実施した調査によると、「女性更年期」の認知度は女性95.9%、男性83.5%と高い一方、「男性更年期」の認知度は女性88.2%、男性75.7%にとどまり、男性の約4人に1人が「男性更年期」の存在を知らないことがわかりました。

◆女性更年期について知っていますか？



◆男性更年期について知っていますか？



更年期症状の自覚には男女差あり。
男性3人に1人は自覚症状ゼロ！？

更年期世代の男女は日常生活で様々な症状を自覚していますが、内容や自覚度には男女差が見られました。男女共通で最も多く自覚された症状は「疲れやすい」で、女性47.5%、男性40.2%と約半数に上ります。女性では、続いて「肩こり」「イライラしやすい」が多く、男性では「イライラしやすい」「やる気が出ない」が続く結果となりました。一方、男性の約3人に1人は「いずれの症状も感じたことがない」と回答しており、男女間で症状の自覚の差が大きいことが伺えます。

◆自覚している症状（複数回答）

	女性(n=600)		男性(n=600)	
疲れやすい	285	47.5%	241	40.2%
イライラしやすい	185	30.8%	156	26.0%
不眠	138	23.0%	112	18.7%
やる気が出ない	154	25.7%	146	24.3%
気分の落ち込み	128	21.3%	91	15.2%
汗をかきやすい	168	28.0%	120	20.0%
動悸・息切れ	71	11.8%	57	9.5%
ほてり	106	17.7%	30	5.0%
頭痛	115	19.2%	61	10.2%
肩こり	203	33.8%	136	22.7%
いずれも感じたことはない	150	25.0%	194	32.3%

また、自覚症状について「更年期」の可能性を疑うのは、女性が7割弱（68.7%）に対し、男性は4割程度（42.9%）に。そのうち、実際に診療を受診した人は、女性では12.9%、男性では3.0%と非常に少ない結果となりました。この結果より、男性の「男性更年期」に対する認識の低さが、不調を加齢や疲労として見過ごし、更年期症状や障害の深刻な放置につながっていることが伺えます。

◆自覚している症状について、「更年期症状である可能性」を考えたことはありますか？

	女性(n=450)		男性(n=406)	
考えたことがない	141	31.3%	232	57.1%
考えたことはあるが診療を受診したことはない	251	55.8%	162	39.9%
考えたことがあり診療を受診したこともある	58	12.9%	12	3.0%

更年期対策は十分ではない一方、睡眠・食事・運動などでセルフケアを意識する人も一定数存在。

「自覚している更年期症状に対し、何か対策を行っているか？」という質問では、男女とも「何もしていない」と回答した人が多く、女性38.2%、男性は46.3%に上りました。一方、男女共通で「睡眠を取るよう意識する」ことを心がけている人が2位に入り、女性は「食事に気を付ける」、男性は「運動を取り入れる」といった生活改善を行う人も一定数見られました。これらの結果から、男女ともにセルフケアの意識はあるものの、日常生活での対策は十分とは言えないことが伺えます。

◆自覚している更年期症状への対策（複数回答）

	女性(n=450)		男性(n=406)	
薬・サプリメントを摂る	103	22.9%	60	14.8%
食事に気を付けている	105	23.3%	77	19.0%
医療機関を受診する	46	10.2%	46	11.3%
運動を取り入れる	100	22.2%	91	22.4%
睡眠を取るよう意識をしている	141	31.3%	106	26.1%
パートナーや家族に相談する	27	6.0%	16	3.9%
何もしていない	172	38.2%	188	46.3%
自由回答	4	0.9%	0	0.0%

幸せホルモン「セロトニン」、更年期ケアへの関心が高まる。

女性は情報認知度が高く、男女ともに過半数が「セロトニンを摂取したい」と回答。

近年、幸せホルモン「セロトニン」が、更年期症状のケアに役立つ可能性が注目されています。「セロトニンが更年期症状のケアに効果が期待できると聞いたことがある」と回答した人は、女性32.0%、男性は16.2%と、女性の方が情報の認知度が高いことがわかります。さらに、こうした情報を知ったうえで「セロトニンを摂取したい」と回答した人の割合は、女性57.8%、男性は50.0%で、男女ともに積極的に取り入れたい意向があることが伺えます。

◆幸せホルモン「セロトニン」が更年期症状のケアに効果が期待できると聞いたことはありますか？

	女性(n=600)		男性(n=600)	
聞いたことがある	192	32.0%	97	16.2%
聞いたことがない	329	54.8%	381	63.5%
どちらともいえない・わからない	79	13.2%	122	20.3%

◆「セロトニン」が更年期症状のケアに期待ができると聞いた上で、摂取したいですか？

	女性(n=450)		男性(n=406)	
ぜひ摂取したい	57	12.7%	38	9.4%
機会があれば摂取したい	203	45.1%	165	40.6%
あまり摂取したくない	99	22.0%	75	18.5%
全く摂取したくない	21	4.7%	20	4.9%
全く興味がない	67	14.9%	106	26.1%
その他	3	0.7%	2	0.5%

産婦人科医・高尾美穂先生さんに聞く更年期を乗り越えるヒント

1日1本の「バナナ習慣」を始めよう

最近、疲れやすさやイライラを感じる方は、更年期のサインかもしれません。40～60代の調査では、男女ともに最も多い悩みは「疲れやすい」で、男性の約4人に1人は「男性更年期」を知らないという現状があります。さらに、症状への対策を「何もしていない」と答える方も少なくありません。

女性の更年期は閉経前後10年間でホルモンの変化が心身に影響し、男性の更年期は加齢やストレスによるテストステロン低下で意欲や気分に影響が出やすいとされています。この時期の心の安定には、脳内物質「セロトニン」が重要です。セロトニンは体内で作れない必須アミノ酸トリプトファンとビタミンB6、炭水化物をバランスよく摂ることで効率よく生成されます。



—1日1本の「バナナ習慣」で更年期を乗り越える。

バナナにはトリプトファン、ビタミン B6、炭水化物が含まれ、朝食で食べることでセロトニンが日中に作られ、夜は睡眠ホルモン・メラトニンへと変化。快眠と心の安定につながります。さらに、ヨーグルトと組み合わせれば骨もサポートでき、運動前の「お守りバナナ」としても手軽にエネルギー補給が可能。1本約93kcalと低カロリーで続けやすく、更年期世代におすすめのセルフケア習慣です。

更年期は自分をいたわる新しいスタートライン。まずは手軽なバナナ習慣から、心と体を整えてみてください。

全文はこちらから→「更年期ケア」特設ページ URL：<https://www.banana.co.jp/health-lab/menopause-care/>

■高尾美穂 プロフィール

イク表参道副院長、医学博士、産婦人科専門医、スポーツドクター。東京慈恵会医科大学大学院にて博士号(医学)を取得。同大学病院の産婦人科勤務などを経て、現職に至る。

産婦人科医として、女性の健康を生涯にわたってサポートすることを天職とし、医療の観点だけでなく、ヨガやスポーツなど多角的なアプローチで情報を発信。その分かりやすく、親しみやすい解説が多く、多くの女性から支持を得ており、テレビ、ラジオ、雑誌、SNSなど、幅広いメディアで活躍している。

主な著書に『更年期に効く 美女デカラ』（リベラル社）、『「自分が主役」で生きたらいいじゃん 頑張ってきたあなたに贈る 80 の言葉』（扶桑社）など多数。

■調査概要

調査手法：インターネットによる回答

調査期間：2025年8月21日～8月23日

調査対象：全国の40～60代男女

有効回答数：1200名

内訳：男性600名（40代200名、50代200名、60代200名）

女性600名（40代200名、50代200名、60代200名）

【概要】

組織名：日本バナナ輸入組合

所在地：東京都千代田区内神田1-3-1 トーハン第3ビル2階

理事長：ケナード・ウォング

設立：1965年（昭和40年）6月15日

URL：<https://www.banana.co.jp>

事業内容：バナナの輸入調査統計に関する活動・バナナの安全性の知識普及に関する活動・バナナの普及に関する広報活動



【報道関係者からのお問い合わせ先】

日本バナナ輸入組合PR事務局（共同P R株式会社） 担当：広岡・阿部・辻

【TEL】03-6260-4855 【FAX】03-6260-6652 【E-mail】jbja-pr@kyodo-pr.co.jp