

太陽化学「疲労改善プログラム」で「鉄」の重要性啓蒙 ビジネスパーソンの健康課題解決と企業の生産性向上に寄与

「疲れやすい」「頭痛がする」「イライラする」「冷え」などの症状の原因に鉄分不足が関係している可能性がある。太陽化学（東京本社：港区）では今年（2025年）1月、三菱地所が東京・大手町ビルで提供するシェア休養室「とまり木」で、ビジネスパーソンを対象に「疲労改善プログラム」を実施。鉄の重要性の情報提供などを行ったところ、行動変容をもたらし、1か月後のアンケートで疲労感や睡眠課題、不安感などの改善が見られ、参加者の6割が労働パフォーマンスも「向上」との結果を得た。「鉄」情報提供による働く人たちの健康課題解決と企業の生産性向上に寄与する新しい取り組みを広げていきたい考えだ。



三菱地所が提供するシェア休養室「とまり木」

鉄不足で「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛がする」「イライラする」「冷え」

大妻女子大学の川口美喜子教授によれば、日本人女性の20代から40代の約6割が「かくれ貧血」であるという。

かくれ貧血は血中のヘモグロビンが足りていても、鉄を貯蔵するフェリチンが不足している状態のこと。生理で経血を失うため若い女性が鉄不足で貧血になりやすいと思われがちだが、運動やサウナ等で大量の汗をかく、胃腸の調子が良くないとき胃酸を抑える薬を服用するなどの影響で、働き盛りの男性にもかくれ貧血が存在するという。

体内で鉄が不足すると酸素が十分に行き渡らなくなり、冒頭のように「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛がする」「イライラする」「冷え」などの症状が起こる。しかしながら、仕事の忙しさ、睡眠不足、更年期症状などととらえて、「鉄不足」が原因と思う人は少ない。

市場調査データ等では鉄分・貧血改善の市場は年々伸びているものの、月経では通

常の1.6倍もの鉄分が損失しかくれ貧血の女性が多い、妊産婦の貧血で「産後うつ」のリスクが増加している、また、かくれ貧血はがんの罹患率リスクが高いなど、鉄不足に関わる社会課題は少なくないことから、太陽化学では根本的な原因にたどり着くべく、より鉄の重要性の啓蒙が必要だとして、従来の自社ECや薬系チャネルに加え、新たなBtoCシーンでの情報提供に乗り出した。

三菱地所のシェア休養室「とまり木」でのイベント

シェア休養室「とまり木」は企業間シェアリング事業として、三菱地所が2023年10月より実証実験スタートしたもの（2025年4月1日より本格始動）。

体調不良時の「休養（リカバリー）」と日常の生産性向上に資する「カラダを整える（チャージ）」にフォーカス。休養室やマッサージチェア、仮眠チェア、パーソナルトレーナーによる運動指導などのサービスがある（従業員数に応じた固定利用料金）。

[次頁につづく](#)

太陽化学が、健康経営領域でウェルネス講座を提供するHATHAと協働で実施した「疲労改善プログラム」には、とまり木の利用者約30人が参加。

当初は、鉄や貧血をテーマに考えていたようだが、とまり木のコンセプトに合わせたテーマに改善。「現代人の生活の質や労働パフォーマンスの低下の原因として課題視されている『疲れやすい、イライラする、不安感、冷え』などの不調や悩みを改善するための『疲労改善プログラム』」が、参加者の意に叶った様子。

オリジナルコーティング技術で商品化 胃にやさしく、吸収性高い

「軽度の健康課題には様々な要因が考えられますが、ミネラル『鉄』不足も原因の一つです。鉄は体のすみずみに酸素を運ぶ重要な役割を担っていますが、不足するとエネルギー代謝の低下、新陳代謝の低下、疲労感の増大など様々なトラブルが起こります。

また鉄は肌のターンオーバー（新陳代謝）にも深くかわり、美容にも重要であることから注目を集めていますが、それでも尚、国民健康栄養調査によると鉄の摂取量は成人女性の多くの年代で不足しています。その理由として鉄を豊富に含む食材が限られているため、食事から鉄を充足させることが難しいことが一因と考えられます。

太陽化学ではこの状況を踏まえ、手軽に鉄を摂取できる鉄サプリや鉄強化加工食品を有効活用すべきではないかと考えています」（同社ニュースリリースより）

1946年（昭和21年）創立の同社では、25年以上にわたって安全性と吸収性の高い特殊な鉄サプリや鉄強化加工食品を取り扱ってきた。一般に鉄に対する印象は、その独特の味や臭い、また胃のむかつきなどの不調を経験し、摂取にはネガティブなイメージを持つ人が少なくない。

一方、同社では、独自の製剤化技術「NDS（Nutrition Delivery System）」（オリジナルコーティング）によって味や臭いがなく、胃にやさしく、吸収性の高い製品を商品化。またアンチドーピング認証を取得し、鉄強化食品の市場をリードする。NDSは、同社が1952年（昭和27年）から培ってきた乳化剤の界面制御技術が生かされている。

「疲労改善プログラム」アンケート結果 鉄摂取により「疲労感・睡眠課題」改善

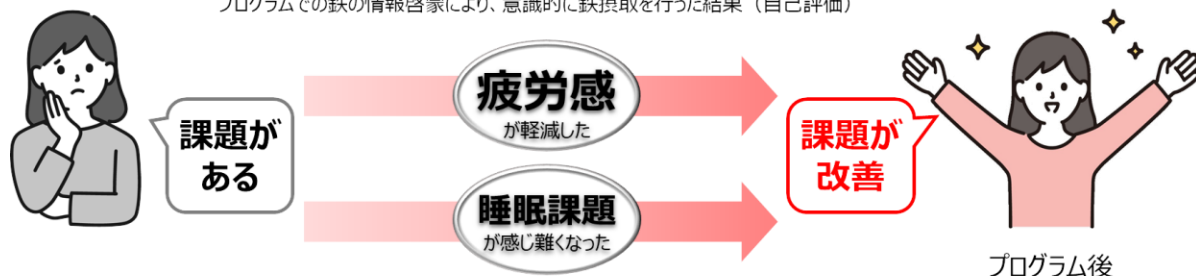
「疲労改善プログラム」では、ヘモグロビン推定値の測定とセルフチェックアンケートで鉄不足を可視化。2回にわたる栄養セミナーや疲労改善セルフマッサージ（HATHA社提供）を絡めて、鉄の重要性の情報啓蒙を行った。

同社マーケティング本部マーケティンググループ・管理栄養士の有本紗也加さんによれば、「疲労回復に具体的に何をしたらいいかわからない」と言った声が少なくないことから、鉄サプリや鉄分を強化した食品などの市販品が「身近で」購入できることなどをアドバイス。その結果、参加者の行動変容を促すことで軽度の健康課題が改善し、労働パフォーマンスの向上にもつながったという。

[👉 次頁につづく](#)

“鉄”摂取により軽度の健康課題が改善

プログラムでの鉄の情報啓蒙により、意識的に鉄摂取を行った結果（自己評価）



鉄摂取、プログラム前は2割程度 1か月後、参加者9割が意識的に

「プログラム直前では、『鉄が不足している可能性のある人』（ヘモグロビン推定値が基準値（男性13g/dL、女性12g/dL）以下、もしくはセルフチェックアンケートにて14項目中4項目以上該当）が、参加者の73%を占めていました。一方で鉄を意識的に摂取している人はわずか24%でした。

そこで栄養セミナーに参加いただき、鉄の重要性の情報提供を行ったところ、1か月後には、プログラム参加者のうち91%が意識的に鉄を摂取するようになり、ヘモグロビン推定値の上昇が確認された参加者は74%に上りました。

生活習慣アンケートにて『疲労感』『睡眠課題』『不安感』の軽度不調に対して調査を行ったところ、プログラム前に『鉄が不足している可能性のある人』においては、プログラム後には『疲労感』『睡眠課題』が有意に改善され、『不安感』についても改善傾向が見られました。

さらに労働パフォーマンスについてもプログラム参加者の約60%において改善が見られました。このことから、鉄を摂取することで、疲労感が改善され、その結果、労働パフォーマンスが改善する傾向があることが明らかになりました」

の知見。働く女性の増加とともに、労働力の不足が懸念される中で、鉄による健康課題解決の事例として注目したい。

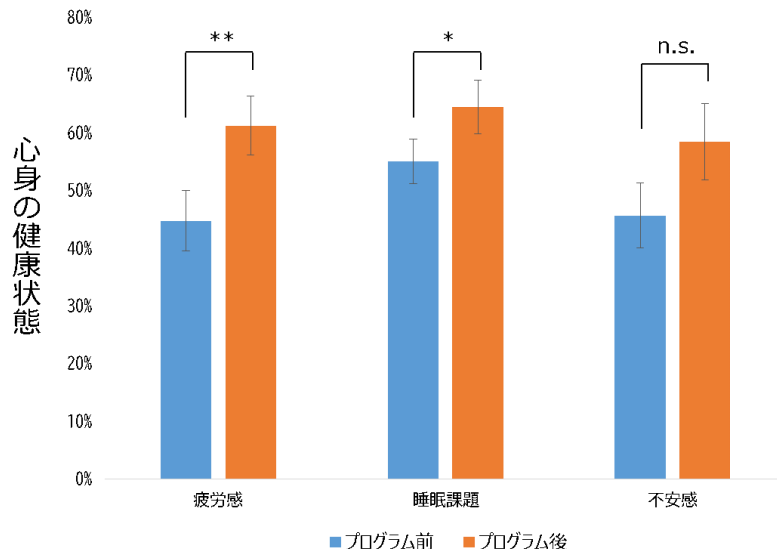
（文＝石川良昭、図表＝太陽化学）

「疲労改善プログラム」結果詳細：

[ビジネスパーソンの軽度の健康課題を鉄で改善し、労働パフォーマンス向上に貢献（「疲労改善プログラム」の結果報告） | 太陽化学株式会社のプレスリリース](#)



“鉄”摂取により疲労感と睡眠課題が有意に改善



軽度不調が全くない状態を100%として
自身の状態を100段階(%)で評価

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$