



2025年3月10日
パラマウントベッド株式会社
日清食品株式会社

パラマウントベッドと日清食品が日本初となる 「食」と「睡眠」によるウェルビーイング向上プロジェクトを共同で開始

パラマウントベッド株式会社（代表取締役 社長執行役員：木村 友彦）と日清食品株式会社（代表取締役社長：安藤 徳隆）は、3月14日の世界睡眠デーに合わせて『「食」と「睡眠」によるウェルビーイング向上プロジェクト』を開始しました。本プロジェクトは、「食」と「睡眠」の相乗効果がウェルビーイングにもたらす影響を明らかにし、人々のウェルビーイング向上を目指す日本初^{*1}の取り組みです。

**ウェルビーイングと強い関係性がある「食」と「睡眠」の相乗効果で、
人々のウェルビーイング向上を目指す！**

近年、「食」とウェルビーイング、「睡眠」とウェルビーイングには強い関係性があることがわかっています。

日清食品と公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団が実施した調査では、「食」とウェルビーイングの間に強い関係性があることが世界で初めて明らかになり、その結果をまとめた「Recipes for Wellbeing Report」を2023年10月に発表しています。

また、パラマウントベッド睡眠研究所^{*2}は、「睡眠」とウェルビーイングの間に強い関係性があることは明らかだと考えており、その実証につながる研究開発や社会実装に向けた取り組みを日々行っています。

さらに、世界各国の研究機関による多数の調査結果^{*3}においても、「睡眠」とウェルビーイングの間に強い関係性があることが報告されています。

一方、国連のSDSN（持続可能な開発ソリューション・ネットワーク）が毎年発行する「幸福度調査の報告書」の中で発表される「世界幸福度ランキング」では、日本は常に低い順位に位置しています。このような背景から、パラマウントベッドと日清食品は、ウェルビーイングと関係性が強い「食」と「睡眠」の相乗効果によって、人々のウェルビーイングを向上させるための調査プロジェクトを開始しました。

プロジェクトの第1弾では、3万人の一般消費者を対象として「幸福の価値観」と「食と睡眠に関する行動」をオンラインで調査し、ウェルビーイングを向上させるための「食」と「睡眠」のゴールデンアクション^{*4}を明らかにしていきます。

また、プロジェクトの第2弾では、この調査結果をもとに開発した、誰でも気軽にゴールデンアクションを実践し、ウェルビーイングを向上させることができるオンラインチェックツールを公開する予定です。



■パラマウントベッド 代表取締役 社長執行役員 木村 友彦のコメント

近年、「睡眠」がウェルビーイングに与える影響やウェルビーイングを高める睡眠施策に、大きな関心が向けられています。当社は、「あらゆる人の健康的な日々とより良い人生に寄り添い続ける。」という社員一人ひとりの想いがこめられたブランドメッセージ「WELL-BEING for all beings」を掲げ、ウェルビーイングな社会の実現を目指しています。健康を支える重要な要素である「睡眠」と「食」との関係を通じて、人々を笑顔にしていきます。

■日清食品 代表取締役社長 安藤 徳隆のコメント

当社は、「食」を通じて「人類をもっと健康に、もっと Happy にすること」を追求していますが、強い関係性がある「食」と「睡眠」の相乗効果によって、人々のウェルビーイングが飛躍的に向上することを期待し、今回の調査プロジェクトをスタートさせました。誰もが簡単に実践できる「食」と「睡眠」のゴールデンアクションを提供することで、人々のウェルビーイング向上を支援していきます。

■予防医学研究者 石川 善樹氏のコメント

昨今、産業界全体で「ウェルビーイング・トランスフォーメーション (WX)」と呼ばれる変革が起きており、「いかにしてお客さまのウェルビーイングに貢献できるのか」という視点で、既存の商品やサービスを本質的に考え直す企業が増え始めています。

今回のプロジェクトは「食」と「睡眠」という業種の異なる企業同士が垣根を超えて WX を目指すという日本初の試みであり、大きな注目を集めると考えます。両社が協働して今後行っていく、調査研究やサービスの開発に期待しています。

■今後の展望

パラマウントベッドと日清食品は、本プロジェクトの成果をもとに、両社の関連会社や研究機関と連携し、さらなる調査を実施する予定です。また、調査結果を広く社会に発信するとともに、ウェルビーイング向上のための具体的なアクションを政策立案者や企業、一般消費者に提案していきます。

*1 日清食品調べ

*2 睡眠研究の専門部門として設立されたパラマウントベッドの研究機関。睡眠に関わるさまざまな課題と向きあい、ベッドなどの寝具、センサーなどを活用しながら社会実装に向けた研究開発を行っています。

*3 「Variability of sleep duration is related to subjective sleep quality and subjective well-being: an actigraphy study」PLOS ONE, Volume 8, Issue 8, Aug 2013

「Sleep Debt Mediates the Relationship between Work-Related Social Factors, Presenteeism, and Well-Being in Japanese Workers」Int. J. Environ. Res. Public Health 2023

「Association between subjective well-being and sleep among the elderly in Japan」Sleep Medicine, Volume 9, Issue 2, January 2008

*4 タイプ別に日常に取り入れることでウェルビーイングが向上する、「食」と「睡眠」に関する推奨行動です。高級な食事や寝具ではなく、毎日の生活に簡単に取り入れられる行動が中心です。

[このリリースに関するお問い合わせ先](#)

パラマウントベッド株式会社 パブリックリレーショングループ

TEL: 03-3648-1111 E-mail: pb-pr@paramount.co.jp

日清食品ホールディングス株式会社 広報部

TEL: 03-6233-6850 E-mail: pr.jp@nissin.com