

< 報道関係各位 >

レモンマートル由来カスアリニン PR 事務局

< シニア世代の旅行に関する意識調査 >

シニア世代の旅行意欲は 8 割超の一方、体力・足腰に不安

衰えていく「筋肉量」の維持が楽しむポイントに！？

レモンマートル由来カスアリニン PR 事務局では、全国の 50 代～70 代の男女 600 名を対象に、「シニア世代の旅行に関する意識調査」をインターネット調査で実施しました。

近年、旅先での休養や疲労回復、涼しいエリアでの滞在、自然体験や運動を通じた健康増進など、旅行に求める価値が多様化しています。特に、移動や歩行による疲れ、旅先での睡眠、旅行後の身体のケアや疲労回復は、旅の質を大きく左右する要素です。

そこで今回は、旅行前・中・後に分けて、シニア世代の「旅行に行きたい」という高い意欲の裏にある体力・足腰への不安の実態をはじめ、旅行中の行動制限や行き先の変更、そして旅行後に残る疲労感や筋力・体力の低下に対するリアルな実感などを調査しました。

また、本調査結果と日常生活の運動について解説します。さらに、旅行への不安解消に役立つ注目の筋肉ケア成分「レモンマートル由来カスアリニン」についても紹介します。

調査の概要

- **【旅行前の意向】**
8 割以上が旅行意向あり／一方で「体力・足腰への不安」も浮き彫りに
- **【旅行中の行動】**
世代で異なる経験／
50 代は「途中の休憩」、60・70 代は「階段や坂道を避ける」が最多
- **【旅行後の実感】**
旅行後は「楽しかったが疲れた」が 3 人に 1 人／
年代が上がるほど「筋力・体力の低下」を実感

調査の解説

- **調査結果と日常生活の運動についてパーソナルトレーナーの大山貴也が解説**
- **旅行の不安の新たなミカタ！？「レモンマートル由来カスアリニン」とは**

■ インターネット調査概要

○ 調査対象：全国の 50 代～70 代の男女(600 名)

○ 調査期間：2026 年 8 月 4 日

○ 調査方法：インターネットアンケート／レモンマートル由来カスアリニン PR 事務局調べ (QiQUMO を利用した調査)

※本調査結果では、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100%にならない場合があります

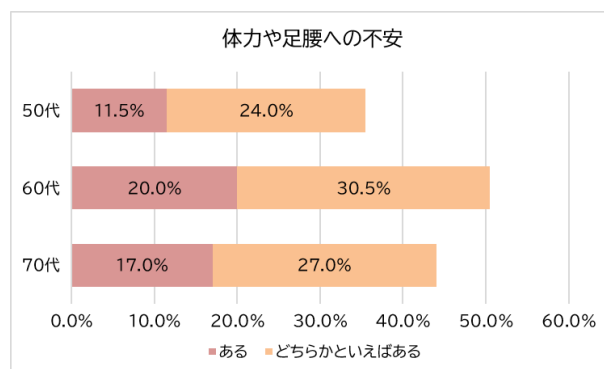
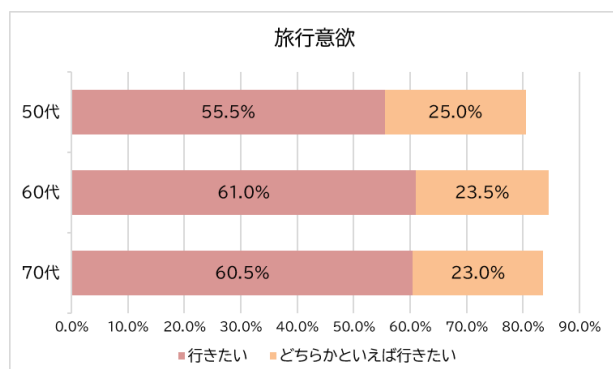
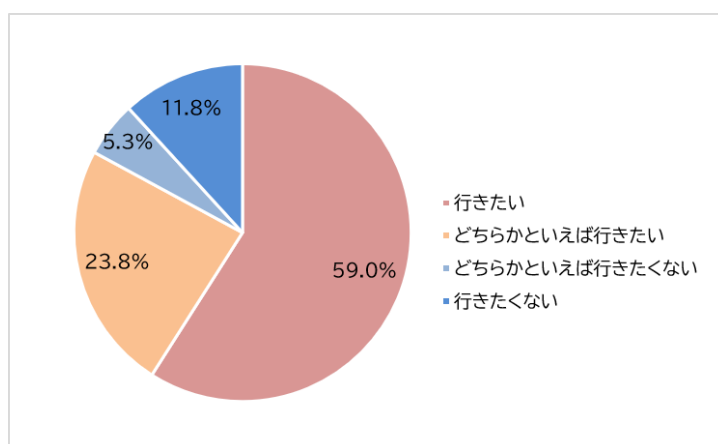
■8割以上が旅行意向あり／一方で「体力・足腰への不安」も浮き彫りに

今後1年以内の旅行意向について尋ねたところ、「行きたい」「どちらかといえば行きたい」と回答した人は全体で8割超（82.8%）に上りました。年代別に見ても、50代で80.5%、60代で84.5%、70代で83.5%といずれの世代でも8割を超えており、旅行への意向の高さがうかがえます。

一方で、旅行前に「体力や足腰への不安」について尋ねたところ、50代で35.5%、60代で50.5%、70代で44.0%となりました。特に60代は、旅行意向が全世代で最も高い（84.5%）反面、体力・足腰への不安を感じている人も50.5%と半数を超えました。高い旅行意欲を持ちながらも、身体的な面に不安を抱く傾向がうかがえる結果となりました。

Q. あなたは今後（1年以内）、旅行（国内・海外問わず）に行きたいと思いますか？

（単一回答／n=600）



旅行意欲：「行きたい」「どちらかといえば行きたい」を合計した割合

体力や足腰への不安：「ある」「どちらかといえばある」を合計した割合

■世代で異なる経験／

50代は「途中の休憩」、60・70代は「階段や坂道を避ける」が最多

体力や足腰への不安から旅行中に我慢・変更した具体例について尋ねたところ、「途中で休憩を多く取った」「長距離を歩く観光をあきらめた」「階段や坂道の多い観光地を避ける」などの回答が上位になりました。

「長距離を歩く観光をあきらめた」と回答した人は、50代で9.0%、60代で12.5%、70代で14.0%と、すべての世代で3位以内に入っています。

世代別の傾向を見ると、50代では「途中で休憩を多く取る」という行動中の調整がトップであるのに対し、60代・70代では「階段や坂道の多い観光地を避ける」という行き先や観光行動そのものを変更する回答がトップとなりました。世代によって我慢や変更の内容に違いが見られます。

Q. 旅行中に、体力や足腰への不安から我慢・変更したことを教えてください。

(複数回答／n=600)

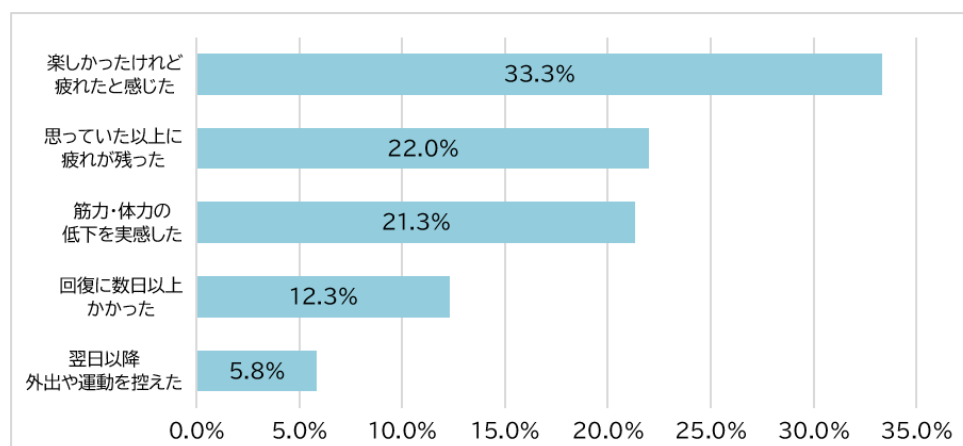
	50代	60代	70代
1位	途中で休憩を多く取った (12.0%)	階段や坂道の多い観光地を避けた (14.0%)	階段や坂道の多い観光地を避けた (20.0%)
2位	長距離を歩く観光をあきらめた (9.0%)	長距離を歩く観光をあきらめた (12.5%)	長距離を歩く観光をあきらめた (14.0%)
3位	早めにホテルへ戻った (8.5%)	途中で休憩を多く取った (9.0%)	途中で休憩を多く取った (11.0%)

■旅行後は「楽しかったが疲れた」が3人に1人／年代が上がるほど「筋力・体力の低下」を実感

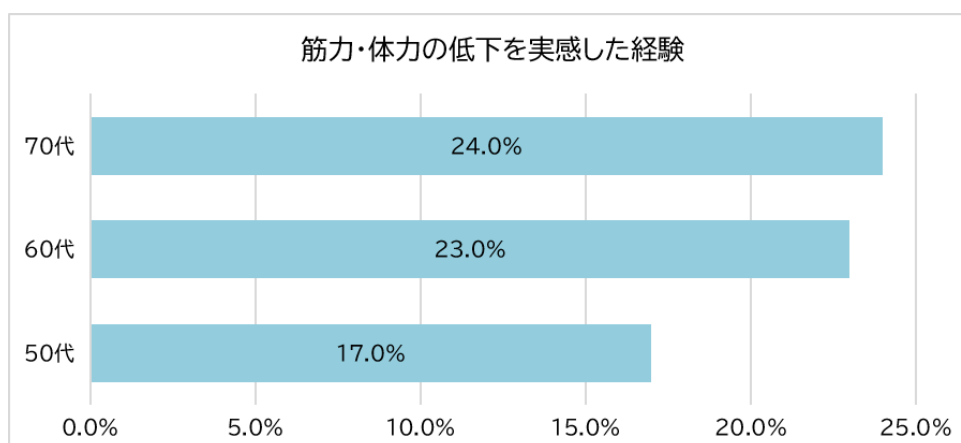
旅行後に感じた経験について尋ねたところ、「楽しかったけれど疲れた(33.3%)」が最も多く、次いで「思っていた以上に疲れが残った(22.0%)」、「筋力・体力の低下を実感した(21.3%)」と続きました。「楽しかった」というポジティブな気持ちがある一方で、身体的な疲労感も同時に抱えている様子が見えます。

また、「筋力・体力の低下を実感した」と回答した人を年代別に見ると、50代で17.0%、60代で23.0%、70代で24.0%となり、年代が上がるにつれて割合が高くなる結果となりました。

Q. 旅行後に次のようなことを感じたことはありますか。(複数回答／n=600)



※「特にない」「その他」を除く



■調査結果と日常生活の運動についてパーソナルトレーナーの大山貴也が解説

今回の調査から、高い旅行意欲がある一方、旅先での行動制限や旅行後の疲労に悩む方が多いことがわかりました。旅行は普段以上に身体を使う「全身運動」です。日頃の活動量や筋力不足が、我慢や疲労につながる要因と考えられます。

筋力は、趣味や外出など「好きなことを長く続けるための身体の手台」です。不安を感じてからではなく、50代など早い段階から日常的に身体を動かし、筋力を維持することが重要になります。

いつまでも旅行を楽しむ身体づくりのために、歩く力を高めましょう。歩行には、腸腰筋（お腹の奥の筋肉）と太ももの筋肉量が重要です。特に、太ももの筋肉量は加齢によって衰えるため、一駅分歩く・エスカレーターよりも階段を使う・家事の合間にモモ上げをするなど、日常的に下半身を使う意識をしましょう。まずは1日5分、週2回といった簡単な筋トレから始め、サプリメントも賢く活用するなど、無理なく効率的に「旅を楽しめる身体」を目指しましょう。

・解説者プロフィール

大山 貴也（おおやま たかや）

福岡を拠点にパーソナルトレーナーとして活動。

福岡で開催されたボディコンテスト大会での優勝実績を持つ。



■旅行の不安の新たなミカタ！？「レモンマートル由来カスアリニン」とは

旅行にも必要な筋肉量に対するユニークな成分として、近年注目を集めているのが「レモンマートル由来カスアリニン」です。レモンマートルは、オーストラリア北東のクイーンズランド州などで栽培されているフトモモ科バクハウシア属の植物で、葉はレモンのような爽やかな香りがすることが特徴です。レモンマートル由来カスアリニンは、その葉に含まれるポリフェノールの一種で、食品素材としての活用が進められています。



出典：Australian Native Lemon Myrtle Farms

順天堂大学らの研究ではレモンマートル由来カスアリニンの摂取が、自体重を用いた軽めの筋力トレーニング(筋トレ)による筋肉量の増加を促進することが報告されており、高齢者の筋肉量維持にも有用な素材として関心が高まっています。

※出典：Sawada S et al., J Nutr Health Aging. 2025 Oct 11;29(12):100706.