



2026年3月17日

「早起きは意志の強さではない」と新提言。

朝活コミュニティへの特別協賛を実施

大正製薬株式会社（本社：東京都豊島区）が販売する指定医薬部外品「リポビタンDX（販売名：リポビタンtb）」は、朝活コミュニティを主宰する5時こーじ氏とタッグを組み、「朝の持ち越し疲労予防」の必要性について啓発してまいります。

なぜ、朝活に注目したのか

「しっかり寝たはずなのに、朝から体が重い」——。働き盛り世代の2人に1人が抱える「朝の持ち越し疲労」（※1）。この現代病とも言える慢性的な疲れに対し、大正製薬は「睡眠（静的休息）」だけでは補いきれない、「朝の能動的なスイッチ（動的休息）」の重要性に着目しました。最新の疲労科学において、良質なリカバリーの鍵は「夜」だけでなく、実は「朝」にあります。

「前夜からの逆算」という新発想：「朝起きられない」のは意志の弱さではなく、前日の疲れが残る「持ち越し疲労」も原因にあると考えています。リポビタンDXは、おやすみ前に服用することで、寝ている間にエネルギー代謝を助け（※3）、「朝の持ち越し疲労」の予防をサポートします。

社会全体がタイパ（タイムパフォーマンス）を重視し、自分らしい生き方を模索する今、朝を「義務の時間」から「自分をアップデートする投資の時間」へ。私たちは科学的なアプローチで日本中の「朝」を再定義します。

そこで、朝活の第一人者として「無理をしない早起き」を提唱し続けてきた5時こーじ氏とのコラボレーションにたどり着き、現代人の「朝の悩み」に寄り添っていきたくと考えています。

参考情報

セロトニンによる「心のリカバリー」：朝の活動は、精神の安定を司る「セロトニン」の分泌を活性化させます。これが日中のパフォーマンスを向上させるだけでなく、夜間の睡眠ホルモン「メラトニン」の原料となり、深い眠りへと繋がる「黄金のサイクル」を生み出します（※2）。

課題の再定義：「朝起きられない」という悩みの正体は、意志の弱さではなく、前日の疲れが翌朝にまで残っている「持ち越し疲労」も原因の1つと考えます。

※1 調査名：「現代人の疲労感に関する調査」 調査期間：2025年6月 調査対象：全国の有職者／40代～50代の男女、計1,000人 調査会社：株式会社インテージ（大正製薬調べ）

※2 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」および「e-ヘルスネット（メラトニン）」参照。

※3 エナジーサイクルに働きかけるタウリン、ビタミンB群を配合し、栄養不良に伴う目覚めの悪さを改善。

取り組み内容

本プロジェクトでは、3月のイベントを皮切りに、朝活コミュニティ内での服用体験を順次開始しました。

朝活コミュニティ「5am club」を運営する、株式会社5AM 代表5時こーじ氏は、3月に10日間限定で早起きの習慣化をサポートする特別プロジェクト「早起き強化チーム」を発足しました。

1. プロジェクト発足の背景

冬から春への季節の変わり目は、自律神経の乱れや寒暖差により「疲れて朝起きるのがつらい」と感じる人が増える時期です。本プロジェクトでは、10日間の集中チャレンジによって、参加者の「本気の早起き習慣」の意識づけを行ってまいります。

2. 内容

- 10日間集中 ZOOM 朝活（メインプログラム）
 - 日程：3月2日（月）～3月13日（金）※平日10日間限定
 - 時間：毎朝 6:20～6:30
 - 内容：オンライン会議システム「ZOOM」を繋ぎ、短時間の朝活を実施。

3. 関連施策

- ごえむ読書会DX
 - 日程：3月4日（水）
 - 時間：毎朝 7:30～8:45
 - 内容：著者と直接対話する読書会。朝の時間を活用し、話題の書籍の著者から直接話を聞くことで、本の理解を深め、読書を習慣化する目的のオンライン・オフラインイベント（一部リポビタンDXの紹介やサンプリングを実施）

リポビタンDXの特徴

製品画像：



製品詳細：

エネルギーサイクルに働きかけるタウリン、ビタミンB群配合。
栄養不良による睡眠の悩み（寝つきの悪さ・眠りの浅さ・目覚めの悪さ）の改善。
ノンカフェインで就寝前にも服用可能。

製品概要：

販売名：リポビタン t b
区分： 指定医薬部外品

用法・用量：

15才以上1日1回3錠

効果・効能：

★疲労の回復・予防 ★日常生活における栄養不良に伴う身体不調の改善・予防：疲れやすい・疲れが残る・体力がない・身体が重い・身体がだるい、肩・首・腰又は膝の不調、二日酔いに伴う食欲の低下・だるさ、寝付きが悪い・眠りが浅い・目覚めが悪い、肌の不調（肌荒れ、肌の乾燥） ★体力、身体抵抗力又は集中力の維持・改善 ★虚弱体質（加齢による身体虚弱を含む。）に伴う身体不調の改善・予防：疲れやすい・疲れが残る・体力がない・身体が重い・身体がだるい、肩・首・腰又は膝の不調、寝付きが悪い・眠りが浅い・目覚めが悪い、肌の不調（肌荒れ、肌の乾燥） ★病中病後の体力低下時、発熱を伴う消耗性疾患時、食欲不振時、妊娠授乳期又は産前産後等の栄養補給

リポビタンDXブランドサイト：

<https://brand.taisho.co.jp/lipovitan/tablet/>

5時こーじ氏プロフィール



井上 皓史／いのうえ こうじ

株式会社5AM 代表取締役

1992年東京都生まれ。幼少期より22時就寝5時起床。ライフワークで2016年朝活コミュニティ「朝渋」を東京・渋谷で立ち上げ、本の新刊イベント「著者と語る読書会」は累計5万人を動員。2018年、朝渋を本業にし、早起きを日本のスタンダードにすることを目指す。2026年1月、フォレスト出版より『最初の10分が全て』書籍発売。5才の娘と1才の子育てに奮闘中のため勤務時間は6時-15時。夕方からは主夫業。

今後の展開

プロジェクトの様子やイベントレポートを第2弾のリリースとして発信する予定です。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>
大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp
田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp