報道関係者各位

2026 年 11 月 24 日

ダノンジャパン株式会社

受験生が最も重要視するのは「集中力」！6 割以上が「持続」に悩み

―実際の集中時間は平均約 71 分、理想は約 2 時間。
受験期のコンディションを支える食事と運動について、専門家が解説―

ダノンジャパン株式会社（本社：東京都目黒区、代表取締役社長：ロドリゴ・リマ、以下ダノンジャパン）は、大学・短期大学・専門学校への進学や、公務員試験・国家資格試験などを控える全国の受験生 316 名を対象に、「受験期の集中力とコンディション」に関する調査を実施しました。

その結果、**受験勉強で最も重要視されているのは「集中力」（31.6%）**で、「勉強のやり方」（25.9%）を上回り 1 位に。**6 割以上が集中力を「高める」ことよりも、「持続させる」ことに難しさ**を感じており、**実際に集中できる時間は平均 70.5 分、理想は平均 127.3 分**と、より長く集中して勉強に取り組みたいという受験生の意識がうかがえました。

また、**集中力を保つために重要だと思う栄養素の 1 位は「たんぱく質」（47.5%）**となった一方、**集中が続かなくなった際の行動では「甘いものを食べる」（52.8%）が最も多く、「たんぱく質が摂れるものを食べる」は 9.2%**にとどまり、重要視される栄養素と実際の食行動にはギャップも見られました。受験期の食事で意識したい朝食については、**週 5 日以上食べる受験生が約 9 割**にのぼる一方、**朝食で「たんぱく質」を意識している受験生は約 4 割**となりました。

こうした調査結果を受け、立命館大学の藤田聡教授は、受験期のコンディションを整えるための食事や身体活動のポイントとして、**朝食でたんぱく質を摂ることや、糖質とたんぱく質を組み合わせた間食、勉強の合間にこまめに体を動かすことの有効性**について解説しました。

【調査結果サマリー】

1. 受験勉強で最も重要視されているのは「集中力」、6 割以上が「持続」に難しさ

受験勉強で最も重要だと思うものの 1 位は「集中力」（31.6%）に。99.4%が受験において集中力は「重要」と考える一方、63.3%が「高める」より「持続させるほうが難しい」と回答しました。

2. 理想の集中時間は実際の約 1.8 倍。集中力低下には「疲れ」「睡眠不足」も影響

実際に集中できる時間が平均 70.5 分なのに対し、理想は平均 127.3 分と約 1.8 倍に。また、集中力が低下しやすい場面は「疲れているとき」（73.7%）、「睡眠不足のとき」（68.0%）が上位に挙がりました。

3. 集中力維持に重要だと思う栄養素 1 位は「たんぱく質」。一方、集中が途切れたときは「甘いもの」が最多

集中力維持に重要だと思う栄養素の 1 位は「たんぱく質」（47.5%）に。一方、集中が続かなくなったときの行動は「甘いもの（ラムネ・チョコなど）を食べる」（52.8%）が最多で、たんぱく質を摂る人は 9.2%にとどまりました。

4. 受験生の約 9 割に朝食習慣。一方、朝食で「たんぱく質」を意識するのは約 4 割

朝食を「毎日」食べる受験生は 69.3%、「ほぼ毎日（週 5～6 日）」は 19.6%で、約 9 割が週 5 日以上朝食を食べていることが分かりました。一方、朝食でたんぱく質を「意識している」受験生は 43.6%で、「意識していない」受験生は 39.7%となりました。

5. 集中力の持続に約半数が「スマホを触らない」を実践。「たんぱく質」「軽い運動」への関心も

集中力を持続させるための工夫では、「スマホを触らないようにする」（49.6%）が最多に。他にも、「甘いものを食べる」（39.4%）、「勉強する場所を変える」（35.4%）などが上位に挙がりました。また、今後取り入れてみたい方法としては、「たんぱく質の摂取」（37.8%）や「勉強の合間の軽い運動」（31.7%）も挙がりました。

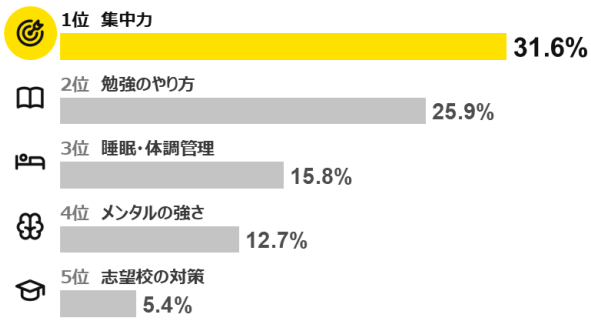
【調査結果の詳細】

1. 受験勉強で最も重要視されているのは「集中力」、6 割以上が「持続」に難しさ

受験勉強において最も重要だと思うものを尋ねたところ、「集中力」（31.6%）が 1 位となり、「勉強のやり方」（25.9%）、「睡眠・体調管理」（15.8%）、「メンタルの強さ」（12.7%）などが続く結果となりました。また、99.4%が受験において集中力を「重要」と回答し、多くの受験生が集中力を意識しながら勉強に取り組んでいることが分かりました。

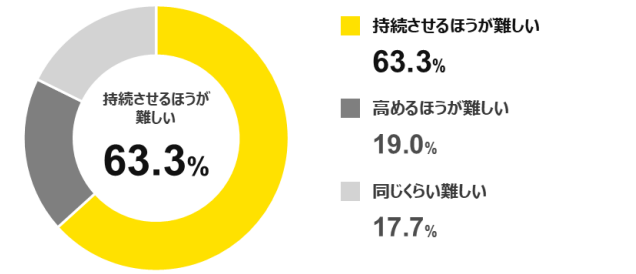
一方、「集中力を高めること」と「持続させること」のどちらが難しいかを尋ねたところ、63.3%が「持続させるほうが難しい」と回答し、「高めるほうが難しい」（19.0%）を大きく上回りました。また、集中力を「高める」方法が分かっている受験生は 51.3%だったのに対し、「持続させる」方法が分かっている受験生は 40.2%となり、集中力を保ちながら勉強を続けることが、受験生にとって一つのテーマとなっている様子がうかがえました。

受験勉強において最も重要だと思うもの TOP5



※単一回答 N=316

集中力は「高める」と「持続させる」どちらが難しいか

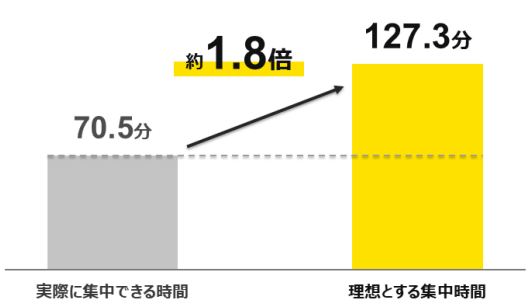


※単一回答 「持続させる／高めるほうが難しい」は「どちらかといえば」を含む N=316

2. 理想の集中時間は実際の約 1.8 倍。集中力低下には「疲れ」「睡眠不足」も影響

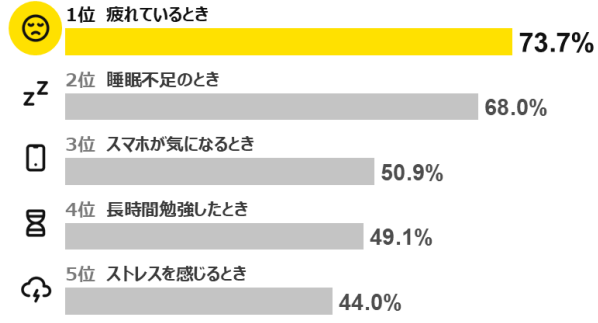
普段の勉強で実際に集中できる時間を尋ねたところ、平均 70.5 分だったのに対し、「これくらい集中が続けば理想的」と思う時間は平均 127.3 分と、実際の約 1.8 倍となりました。より長く集中して勉強に取り組みたいという受験生の意識がうかがえます。また、1 日の勉強時間全体のうち、自分で「集中できていた」と感じる時間の割合は、半分超（50%以上～60%未満）が 26.6%で最も多い結果となりました。集中力が低下しやすい場面としては、「疲れているとき」（73.7%）が最も多く、「睡眠不足のとき」（68.0%）、「スマホが気になるとき」（50.9%）、「長時間勉強したとき」（49.1%）が続きました。

普段の勉強で「実際に集中できる時間」と「理想とする集中時間」



※平均値 N=316

集中力が低下しやすいとき TOP5

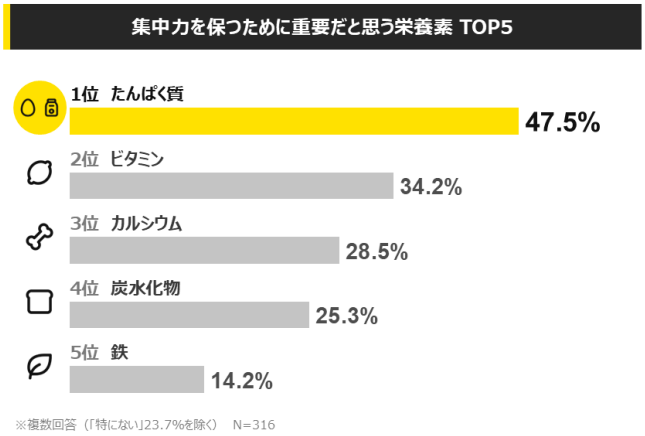


※複数回答 N=316

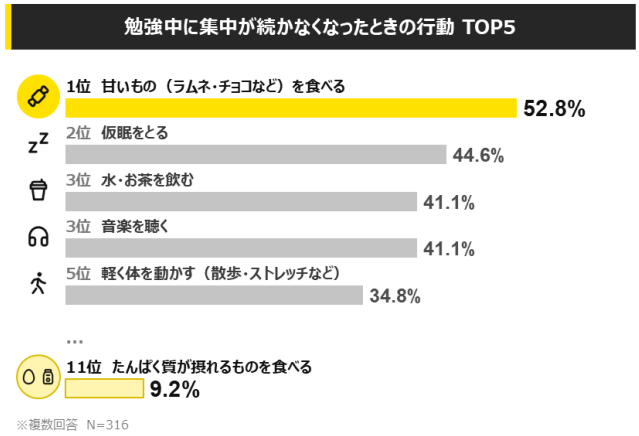
3. 集中力維持に重要だと思う栄養素 1 位は「たんぱく質」。一方、集中が途切れたときは「甘いもの」が最多

集中力を保つために重要だと思う栄養素を尋ねたところ、「たんぱく質」（47.5%）が 1 位となり、「ビタミン」（34.2%）、「カルシウム」（28.5%）が続く結果に。受験生の約半数が、「たんぱく質」を意識していることが分かりました。

一方、勉強中に集中が続かなくなったときの行動としては、「甘いもの（ラムネ・チョコなど）を食べる」（52.8%）が最多となり、「仮眠をとる」（44.6%）、「水・お茶を飲む」（41.1%）、「音楽を聴く」（41.1%）が続きました。「たんぱく質が摂れるものを食べる」は 9.2%にとどまり、集中力を保つための栄養としてたんぱく質が重要視される一方、実際の勉強中には甘いものが多く選ばれていることが分かりました。

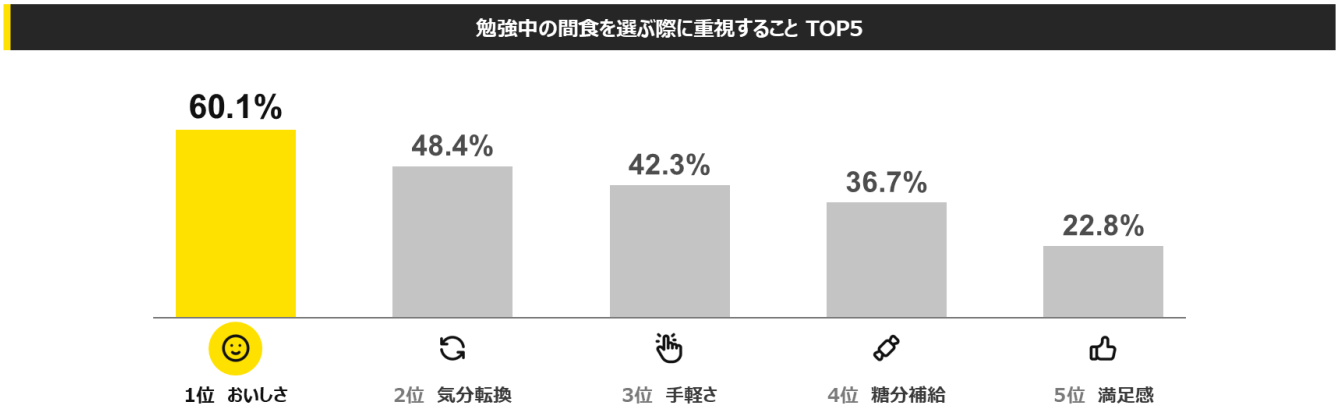


※複数回答（「特にない」23.7%を除く） N=316



※複数回答 N=316

また、勉強の合間に間食を摂ることがある受験生は 88.9%にのぼりました。間食選びで重視することは、「おいしさ」（60.1%）が最も多く、次いで「気分転換」（48.4%）、「手軽さ」（42.3%）が上位に挙がりました。こうした結果から、受験期の間食には、栄養面だけでなく、おいしく、気分転換になり、手軽に食べられることも求められている様子がうかがえます。



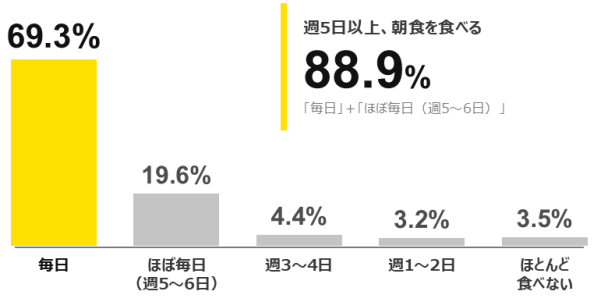
※最大3つまで選択 N=281（勉強の合間に間食を摂ることがある人）

4. 受験生の約 9 割に朝食習慣。一方、朝食で「たんぱく質」を意識するのは約 4 割

受験生に普段朝食を食べる頻度を尋ねたところ、「毎日」食べる人は 69.3%で、「ほぼ毎日（週 5～6 日）」（19.6%）と合わせると、約 9 割が週 5 日以上朝食を食べていることが分かりました。

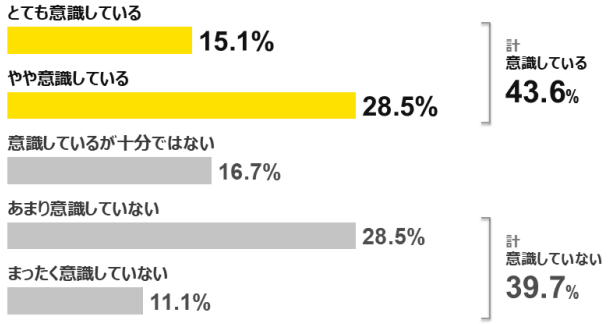
また、週 1 回以上朝食を食べている受験生に、朝食でたんぱく質（卵・乳製品・肉・魚・大豆製品など）を摂ることを意識しているかを尋ねたところ、43.6%が「意識している」と回答。一方、約 4 割（39.7%）は「意識していない」と回答し、「意識しているが十分ではない」（16.7%）という回答もみられました。朝食習慣が多くの受験生に定着している一方で、朝食でたんぱく質摂取については、意識にばらつきがあることがうかがえます。

朝食を食べる頻度



※単一回答 N=316

朝食でたんぱく質を意識しているか

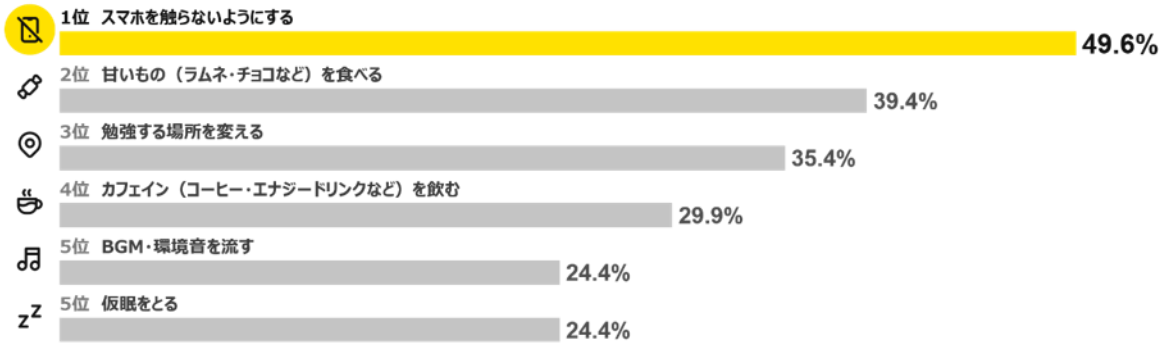


※単一回答 N=305（朝食を「ほとんど食べない」と回答した人を除く）

5. 集中力の持続に約半数が「スマホを触らない」を実践。「たんぱく質」「軽い運動」への関心も

受験生に、集中力持続のために実際に行っていることを尋ねたところ、「スマホを触らないようにする」（49.6%）が最多となり、次いで「甘いものを食べる」（39.4%）、「勉強する場所を変える」（35.4%）といった回答が続きました。また、受験生の多くが、集中力を持続させる方法を「自分で試して見つけた」（73.2%）と回答しており、それぞれが自分に合った方法を工夫しながら取り入れている様子がうかがえます。

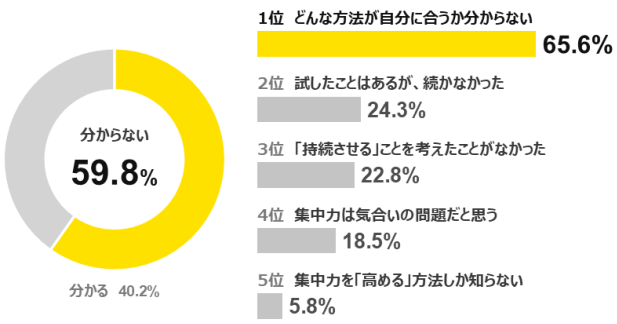
集中力を「持続させる」ために実際に行っていること TOP5



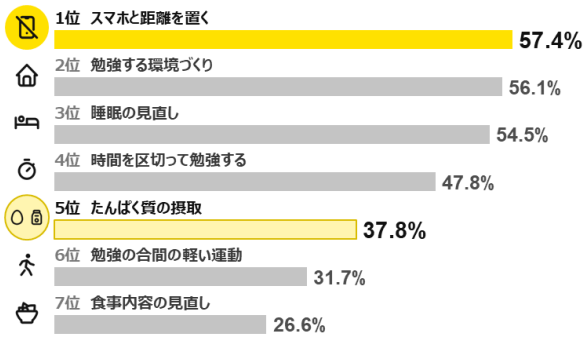
※複数回答 N=127（集中力を「持続させる」方法が「分かる」と回答した人） ※5位は同率（24.4%）

一方、集中力を持続させる方法が「分からない」と回答した受験生は 59.8%で、その理由として最も多かったのは「どんな方法が自分に合うか分からない」（65.6%）でした。なお、98.7%が「自分に合った方法があれば取り入れてみたい」と回答しており、今後取り入れてみたい方法としては、「スマホと距離を置く」（57.4%）、「勉強する環境づくり」（56.1%）、「睡眠の見直し」（54.5%）が上位に。「たんぱく質の摂取」（37.8%）や「勉強の合間の軽い運動」（31.7%）も候補に挙がり、自分に合った方法を求める前向きな意識がうかがえました。

「持続させる」方法が分かるか、分からない理由 TOP5



今後取り入れてみたい「持続させる」方法



※左：単一回答 N=316 右：複数回答 N=189（「分からない」と回答した人）

※複数回答 N=312（自分に合う方法があれば取り入れてみたいと回答した人）

＜調査概要＞
・調査名称：「受験期の集中力とコンディション」に関する調査
・調査方法：ホームユーステスト / インターネット調査
・調査期間：2026 年 10 月 9 日～10 月 26 日
・調査対象：全国の受験生（大学・短期大学・専門学校の受験を目指す高校 2～3 年生 158 名、公務員試験・国家資格試験などの受験を予定する大学生・社会人など 158 名）
・調査人数：316 名

【藤田聡教授が解説｜受験期の集中を支える「朝のたんぱく質」と「こまめに動く習慣」】

「集中して学び続けるためには、勉強法だけでなく、日々の食事や睡眠など、身体のコンディションにも目を向けることが大切です。『たんぱく質』というと筋肉や身体づくりのイメージが強いですが、食事から摂ったたんぱく質はアミノ酸に分解され、身体のさまざまな機能を支える材料として使われるほか、脳内の神経伝達物質の材料ともなります。また、睡眠に関わるメラトニンの生成や、免疫細胞の働きにも関与していると言われています。

受験期の食事で特に意識してほしいのが朝食です。1 日のたんぱく質の推奨量は、15～17 歳で女性 55g、男性 65g と言われていますが、日本人は特に『朝食』におけるたんぱく質摂取量が不足していると言われています。朝、おにぎりやパンなどの糖質に加えてたんぱく質を摂ることで、腹持ちが良くなるとともに、食後の血糖値の上がり方も緩やかになり、その後の眠気や空腹感を抑えることにも繋がります。

また、脳は主にブドウ糖をエネルギー源としているため、糖質も受験期に欠かせない栄養素です。ただ、睡眠が足りないときほど食事は糖質や脂質に偏り、相対的にたんぱく質が不足しやすくなります。間食は『甘いもの（糖質）』だけでなく、『糖質とたんぱく質』を一緒に摂るのがおすすめです。受験生が重要視している『おいしさ』や『手軽さ』も大切にしながら、たんぱく質と糖質を一緒に摂れる食品を取り入れるのも一つの方法でしょう。

もうひとつ意識してほしいのが、”座りっぱなし”の状態を避け、こまめに体を動かすことです。長時間の座位は、子どもでも肥満やインスリン抵抗性のリスクを高めると言われており、世界保健機関（WHO）のガイドラインでも座っている時間を減らすことが推奨されています。また、座っている時間が長いと、スマホなどの画面を見る『スクリーンタイム』も長くなりやすく、メンタルヘルスに影響する可能性があります。一方で、軽い有酸素運動や筋力トレーニングなど、体を動かした後には認知機能のスコアが高まるという研究結果が多くあります。勉強の合間に少し歩いたり、ストレッチをしたりする『アクティブブレイク』を、こまめに取り入れてみてください。

こうした体を動かす習慣と、朝食をはじめ、毎日の食事や間食でたんぱく質を無理なく摂る習慣を、ぜひセットで続けてほしいと思います。『何を食べるか』『どう休むか』まで含めて、自分に合ったコンディションの整え方を見つけてみてください。」

＜プロフィール＞

立命館大学 スポーツ健康科学部・研究科　藤田 聡（ふじた さとし）教授
2002 年南カリフォルニア大学大学院博士課程修了。博士（運動生理学）。2006 年テキサス大学医学部内科講師、2007 年東京大学大学院新領域創成科学研究科特任助教を経て、2009 年より立命館大学。米国生理学会（APS）や米国栄養学会（ASN）より学会賞を受賞。監修本に『間違いだらけのたんぱく質の摂り方』、共著に『体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学』など。2021 年に長年の研究に基づき企業の健康経営をサポートする（株）OnMotion を設立。



＜ダノンジャパンについて＞

1919 年に世界初のヨーグルト工業化に成功し、現在フランス・パリに本拠を置くダノンは、「世界中のより多くの人々に、食を通じて健康をお届けする」ことをミッションに、健康を重視した製品群を通して世界中でシェアを拡げている、食品・飲料業界のリーディングカンパニーです。ダノンは「チルド乳製品と植物由来の製品」「ウォーター」「専門栄養食品」の 3 つのカテゴリーでグローバルに事業を展開しており、世界 120 以上の地域で製品を販売しています。日本市場には 1980 年に参入し、現在はダノンジャパン株式会社として、乳製品の「ダノン ビオ」「ダノン オイコス」「ダノン ヨーグルト」「ベビーダノン」「プチダノン」、また植物性食品（オーツミルク）の「アルプロ」を展開しています。またダノンジャパンは 2020 年、日本の大手消費財メーカーおよび食品業界で初めて、社会や環境に配慮した事業活動において一定の基準を満たした企業のみに与えられる国際認証「B Corp」を取得しており、「One Planet. One Health」というビジョンのもと、より健康的で持続可能な事業展開・経営に尽力しています。
https://www.danone.co.jp

【お客様からのお問い合わせ先】

ダノンジャパン お客様相談室

フリーダイヤル： 0120-409-610（祝日を除く平日 9：00～17：30）