



キリン食生活文化研究所

2016年1月29日
レポート vol.55

～あなたのくらしのアンケート～ 体の冷え

サマリー

つらい体の冷え。みんなはどんな対策をしている？

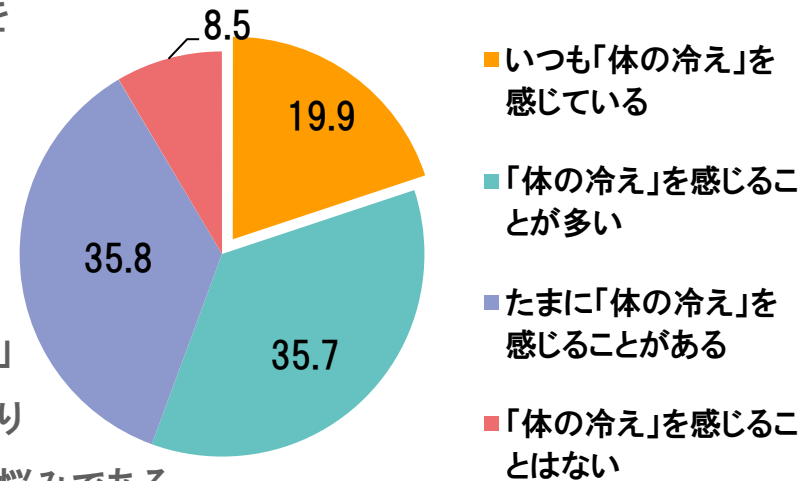
キリン食生活文化研究所は、「体の冷え」について調査を実施(2015年12月1日～8日、全国、ウェブ調査)、男女20～69歳 計18,202名の方の回答をまとめました。

体の冷えを「感じることが多い」、「たまに感じる」が共に36%と多数、「いつも感じている」方が2割でした。「いつも」または「多い」と答えたのは、全体に男性より女性、年長より若年で多く、特に20・30代女性では8割と、冷えが女性の悩みであるという印象が裏付けられました。ただ20・30代男性でも約半数いるのは予想外でした。

冷えを感じる人が冷える部位は、「手足の先」が男女とも8割超、女性では「下半身中心」も3割いました。「温活」という言葉を聞いたことがある人は44%で、20～40代女性で多くなっています。「温活」を日常生活に取り入れている人は3%にとどまりますが、取り入れたいとする人と併せると、5割を超えました。

冷え対策としては、「体を温める飲食物」と「機能性下着」がトップ2。温活を実践している女性は、「ストレッチをして血行をよくする」、「筋肉をつけて基礎代謝を上げる」という回答も、女性全体と比べて多い傾向です。その他の自由回答からも冷え対策のヒントが。これで寒さを乗り越えたいですね。

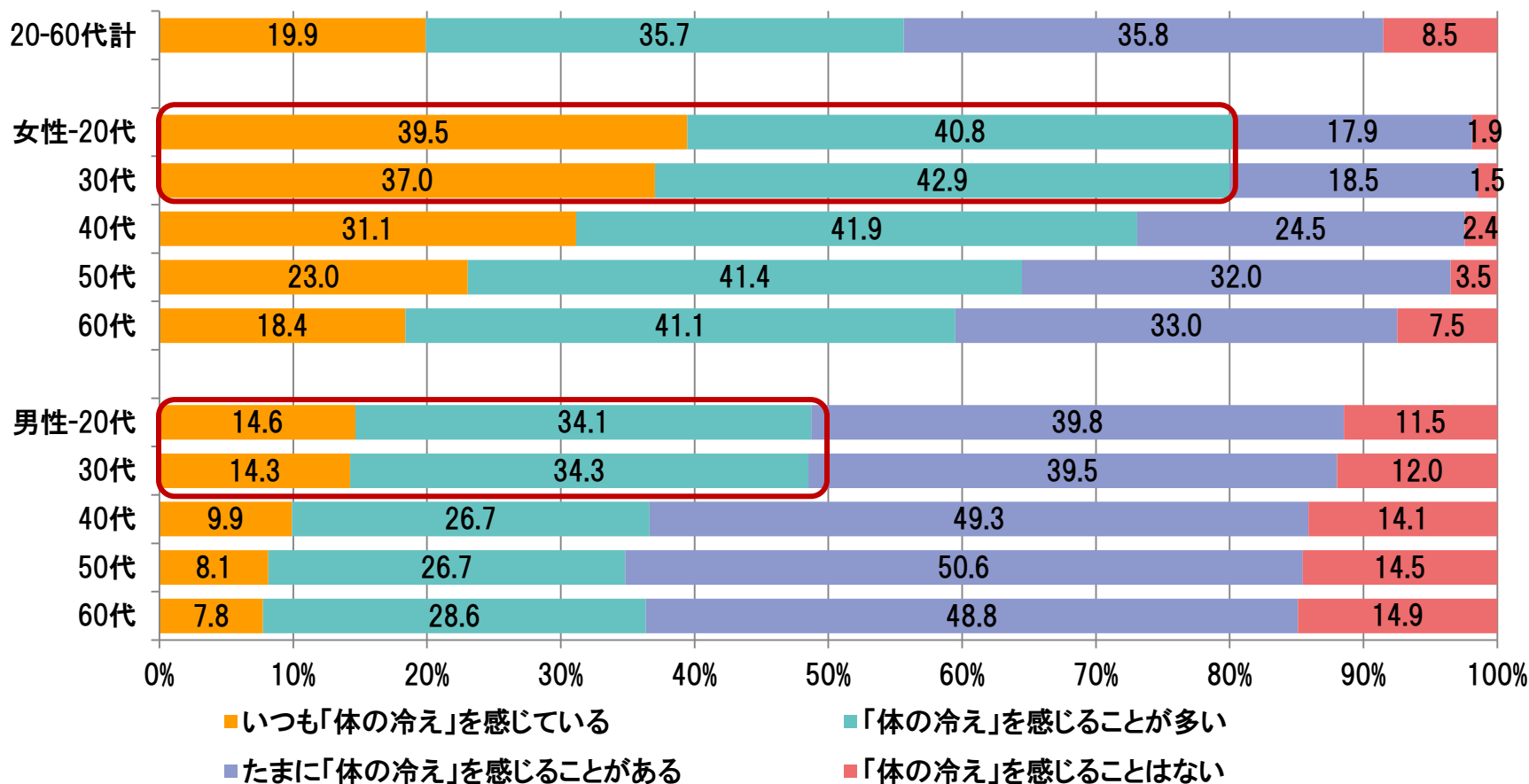
Q.あなたは冬に「体の冷え」を感じるほうですか？



Q.冬に「体の冷え」を感じるほうですか？（男女・年代別）

体の冷えを「感じることが多い」、「たまに感じることもある」が共に36%で並び、次いで「いつも感じてい
る」が2割。併せると9割を超える人が体の冷えを感じている。若年層ほど冷えを感じる人が多く、「いつも」
または「多い」と答えた人は、20・30代女性では8割、20・30代男性でも約半数となっている。

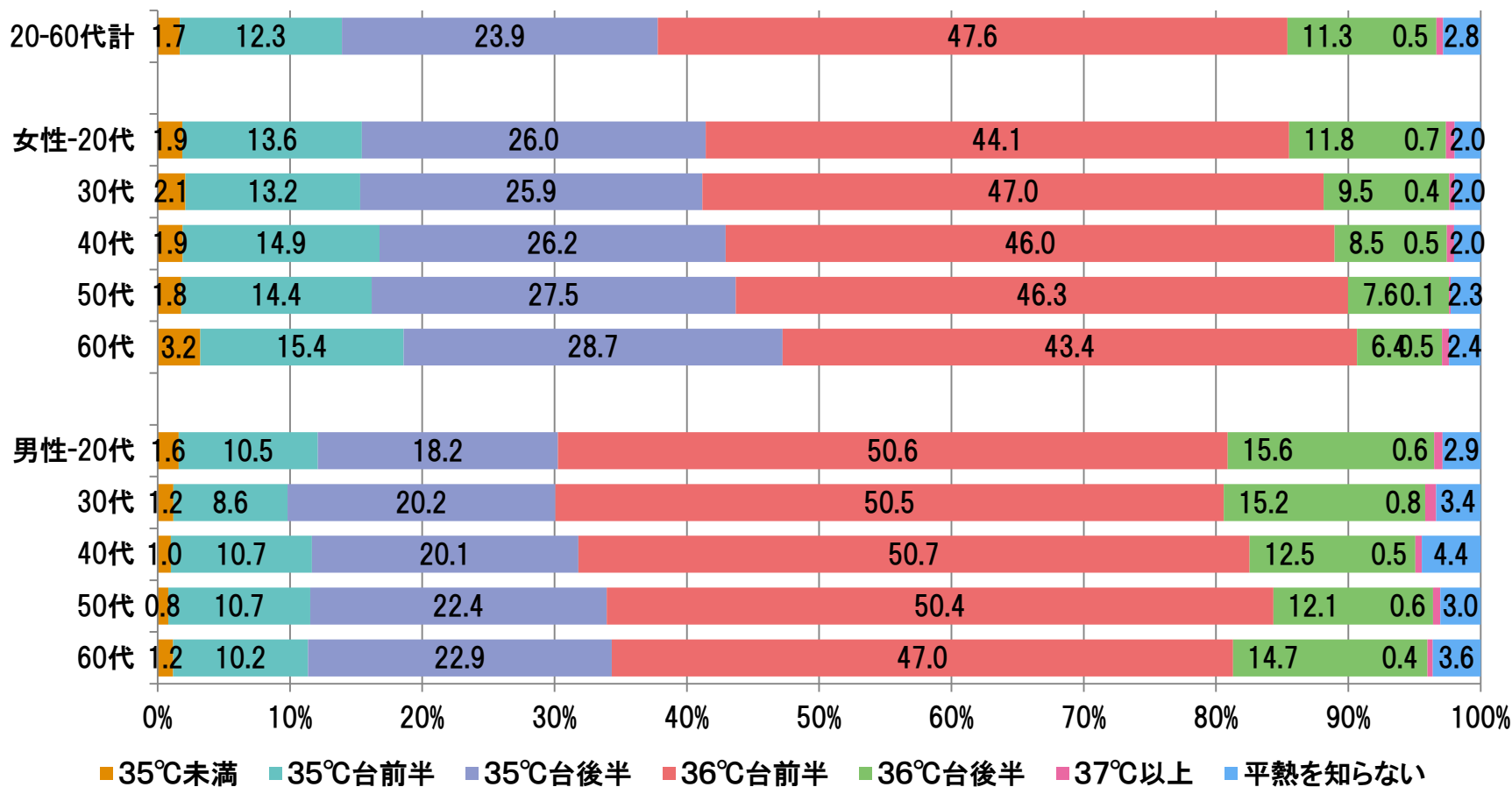
「体の冷え」を感じるか



Q.平熱は何度ぐらいのことが多いですか？（男女・年代別）

平熱は「36℃台前半」が48%と最も多く、次いで「35℃台後半」(24%)、「35℃台前半」(12%)と続く。全般に、女性より男性が高く、また若年層より年長層で高い傾向。女性ではどの年代でも平熱が36℃に達しない人が4割を超えている。

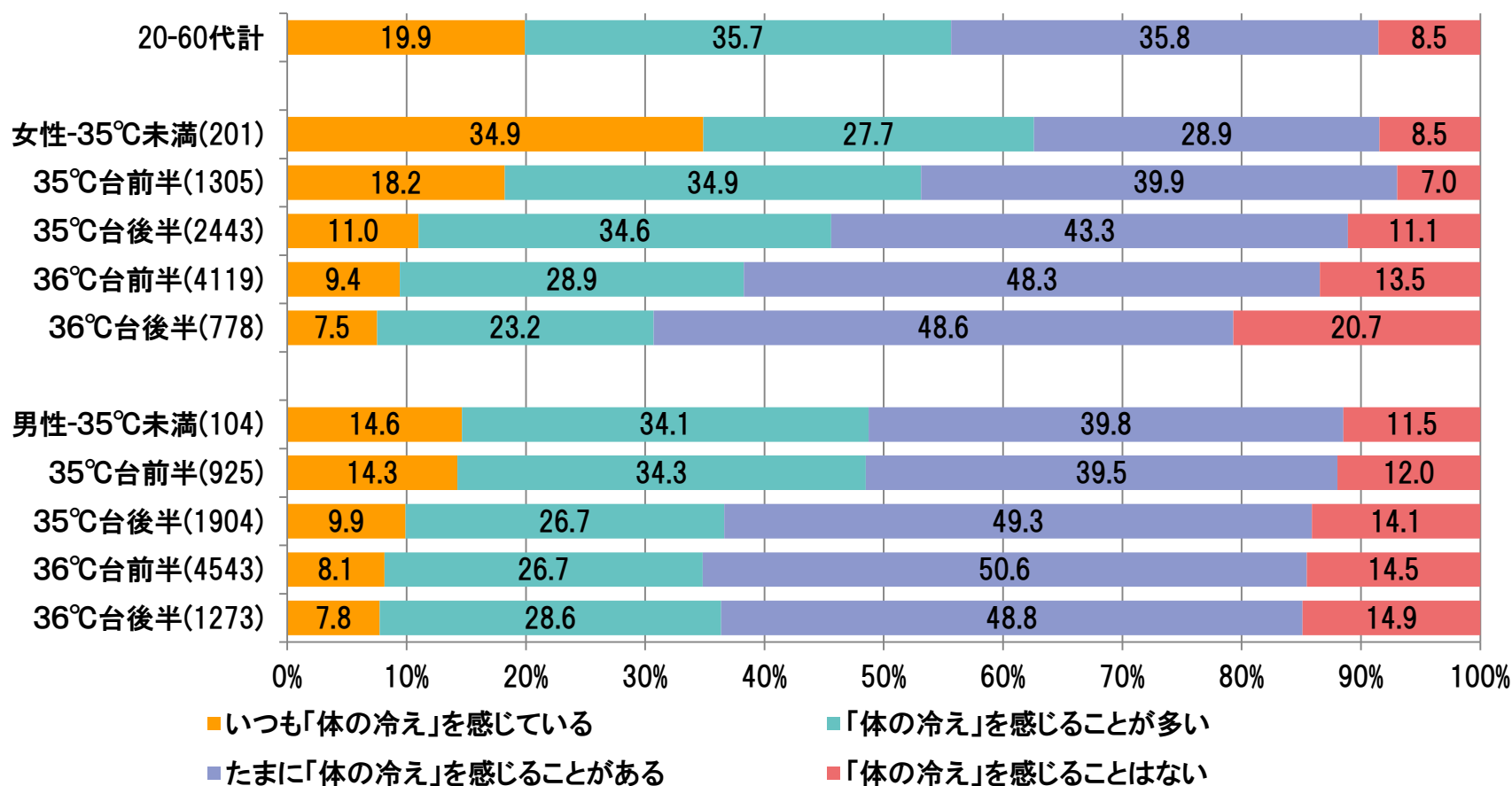
平熱の温度帯



Q.冬に「体の冷え」を感じるほうですか？（男女・平熱別）

体の冷えを平熱の温度帯別に見てみると、男女とも35℃台前半より平熱が低い人で体の冷えを感じる人が多い傾向だった。特に平熱が35℃未満の女性では、「いつも冷えを感じている」人が35%に達している。一方、36℃台後半の女性では「冷えを感じることはない」人が2割を超える。

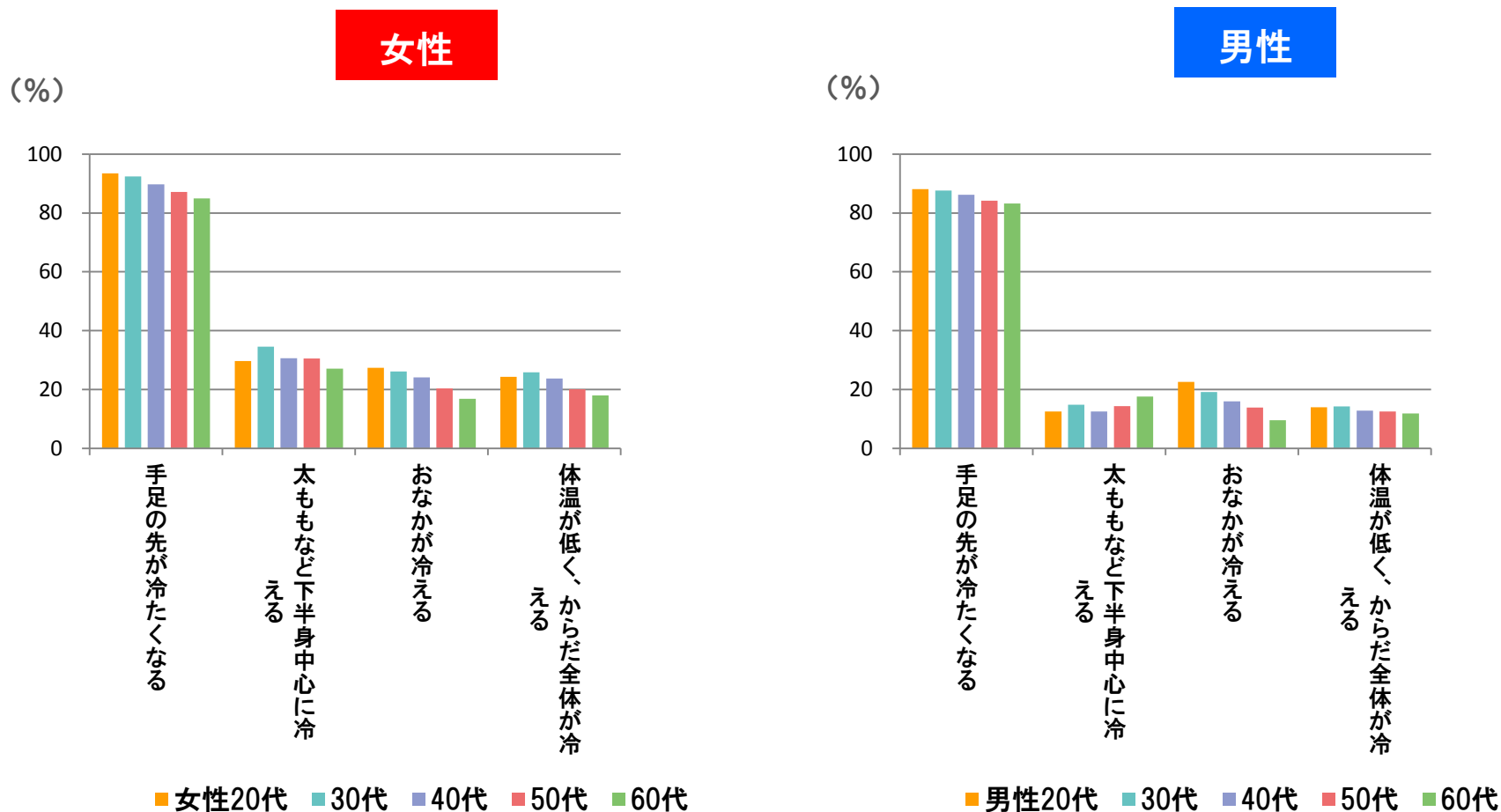
「体の冷え」を感じるか



Q.体のどこが冷えますか？（男女・年代別）

体の冷えを感じることのある人にどこが冷えるかを聞いたところ、「手足の先」と答えた人が性・年代を問わず8割を超え、特に若い女性で多い傾向。次いで「太ももなど下半身中心」が23%で、女性では3割に達している。「おなか冷える」は20%、「からだ全体が冷える」は18%で、いずれも若年層で多い傾向。

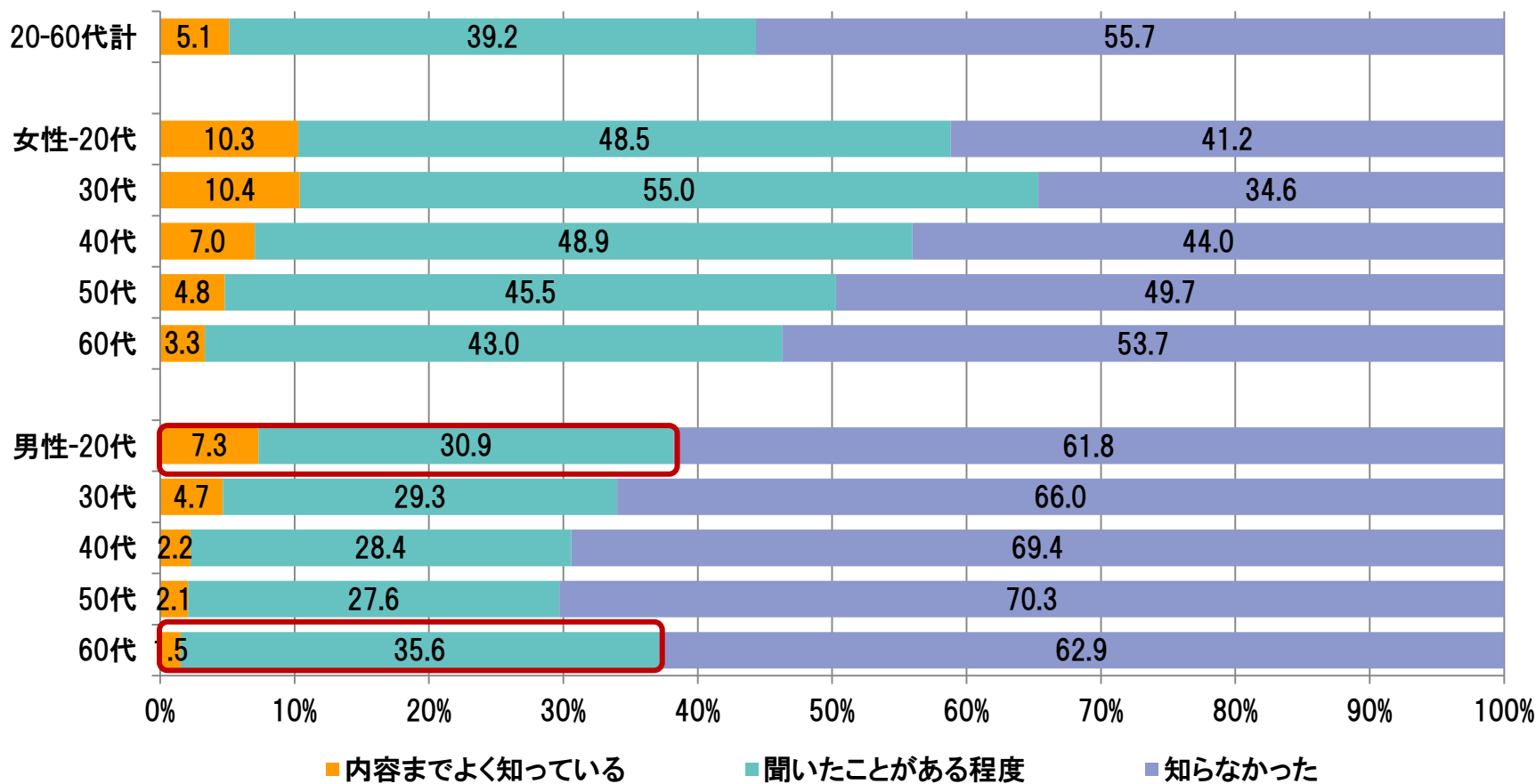
冷えの部位（冷えを感じる人 16,651人）



Q.「温活(おんかつ)」という言葉を知っていますか？（男女・年代別）

「温活」という言葉を「内容までよく知っている」人は5%だが、20・30代女性では1割に達した。「聞いたことがある程度」が39%、「知らなかった」とする人が56%。20～50代女性では、「聞いたことがある程度」まで含めると半数以上が言葉の認知があることになる。男性では20代と60代で認知者がやや高め。

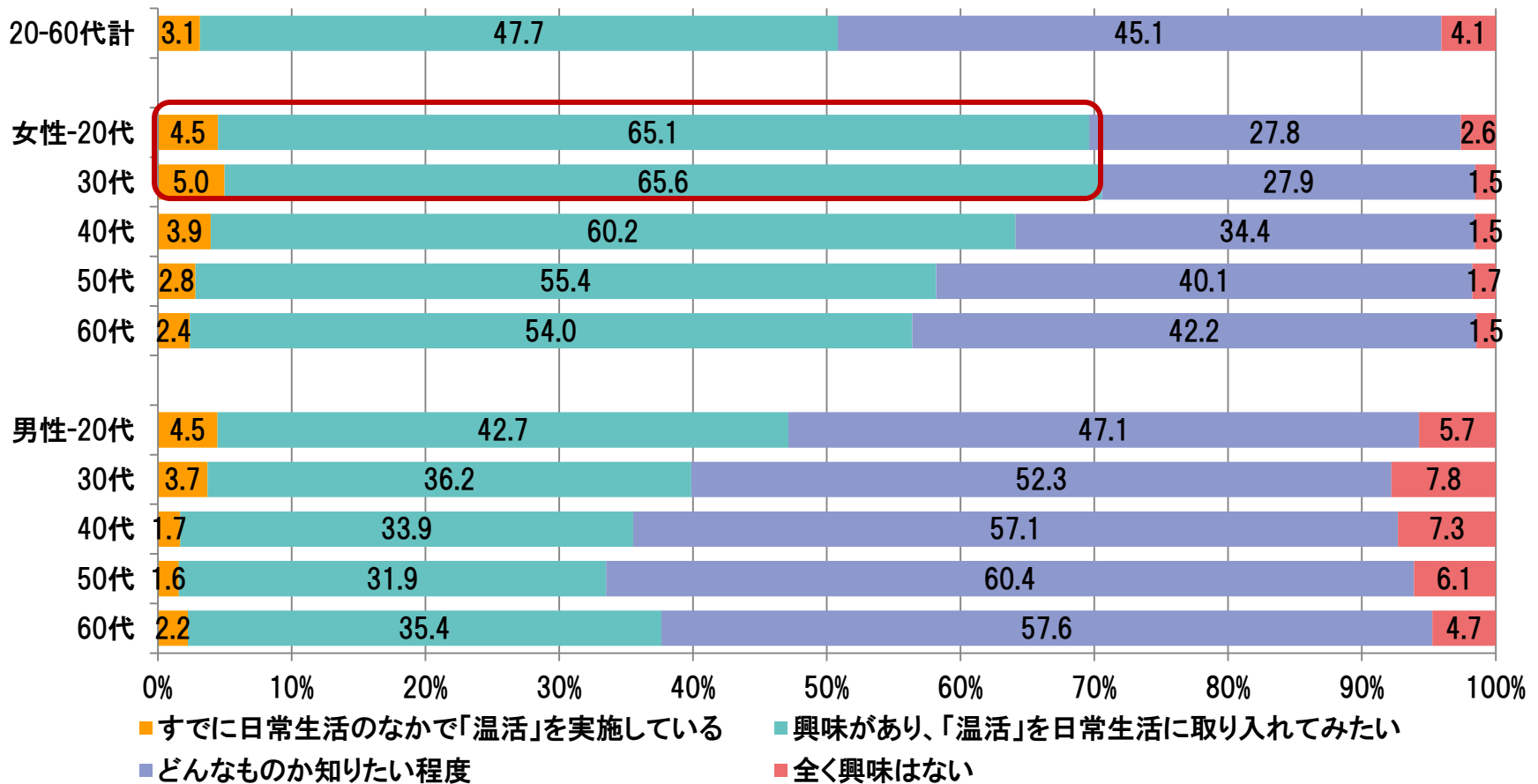
「温活」という言葉の認知



Q.「温活」について興味がありますか？（男女・年代別）

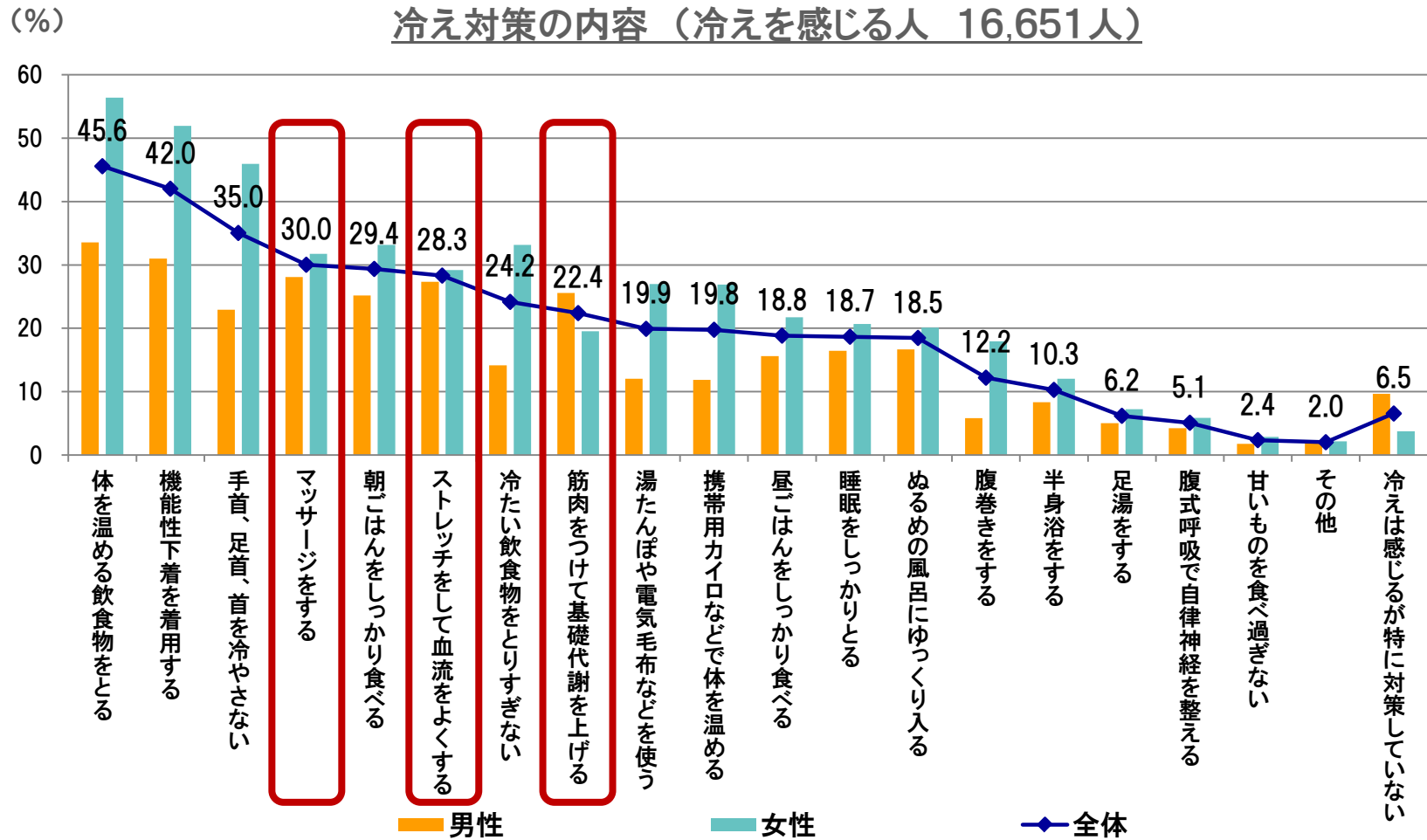
“温活とは、健康のために体の温度(基礎体温)を上げる活動を指す”と呈示して興味度を聞いたところ、「すでに実践している」が3%、「興味があり日常生活に取り入れたい」が48%と、併せて5割が強い興味を示した。20・30代女性が7割と高い。前頁で「内容までよく知っている」とした人の38%が温活を実践中。

「温活」への興味度



Q.「冷え対策」として何をしていますか？（男女別）

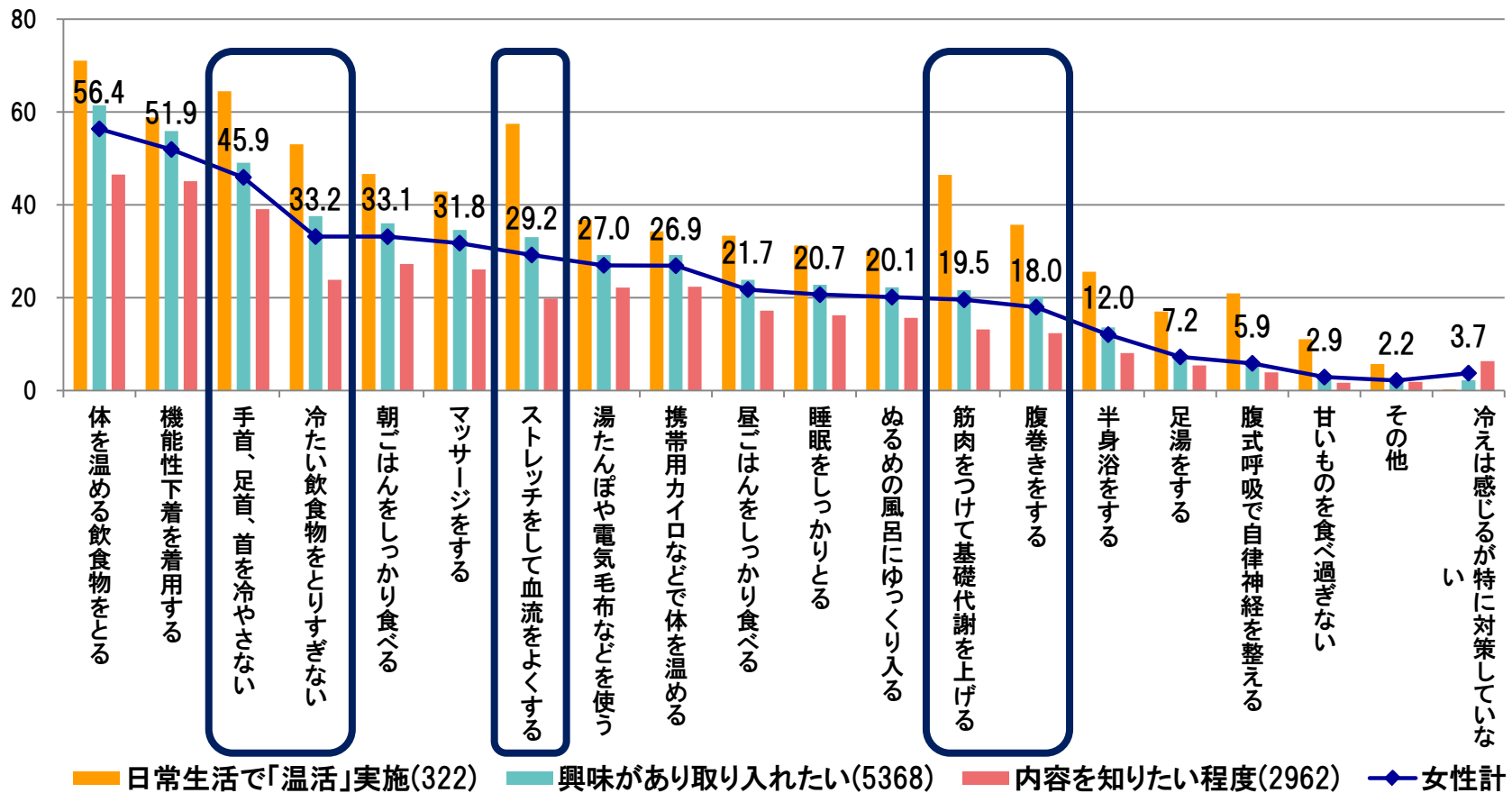
体の冷えを感じる人に冷え対策を聞いたところ、「体を温める飲食物」と「機能性下着」が4割を超えトップだった。女性の3位は「手首・足首・首を冷やさない」、男性の3位は「マッサージをする」と差があった。男性では「ストレッチ」、「筋肉をつける」も上位に挙がった。女性は飲食物や保温用品の利用が多い傾向。



Q.「冷え対策」として何をしていますか？（女性・温活興味度別）

温活を実践している女性の冷え対策は、「筋肉をつけて基礎代謝を上げる」や「ストレッチをして血流をよくする」が女性全体に比べ極めて高いほか、「冷たい飲食物をとりすぎない」、「手首・足首・首を冷やさない」、「腹巻をする」など、体の中からや、効果的な部位を中心に温めようとする意識が高いことがわかる。

(%) 冷え対策の内容（冷えを感じる人・女性 8,760人）



Q.「冷え対策」として何をしていますか？（その他・自由回答）

冷え対策「その他」の自由回答から、温活実践者の回答をピックアップした。「冷えとり靴下」や「ヨモギ蒸しカイロ・パット」のような商品や、サウナや岩盤浴・筋肉をつけるなど体質を改善する取組み、さらにはカロリーをとって体温を上げるなど、具体的な対策が挙げられた。

冷え対策の内容（自由回答／温活実践者）

モコモコの靴下。靴下の重ね履き。5本指の靴下。ブーツタイプのルームシューズ。
(女性多数)

靴下の工夫

冷えとり靴下。(30代男性)

お灸。(20代女性)

お灸やカイロ

ヨモギ蒸しカイロ。ヨモギ温座パット。
(30代女性・40代女性)

ドライヤーで冷えているところを温める。
(30代女性)

体を直接温める

スーパー銭湯に行く。(40代男性)

夜、寝る前にはコタツでしっかり足元を温めて、すぐに布団に直行する。(50代女性)

熱が上がる筋肉をつける。(60代女性)

筋力アップ

ラジオ体操。(40代男性)

サウナで汗をかき、体質改善。(40代女性)

体質改善

フィットネスクラブに入会し、スパで身体を温めてから岩盤浴をして代謝を上げる努力をしている。(50代女性)

寒い時期はカロリーを取らないと体温が上がらないし持続しないので、油脂を多く取る。(40代女性)

飲食物の工夫

冷えに効くという漢方薬。(40代女性)

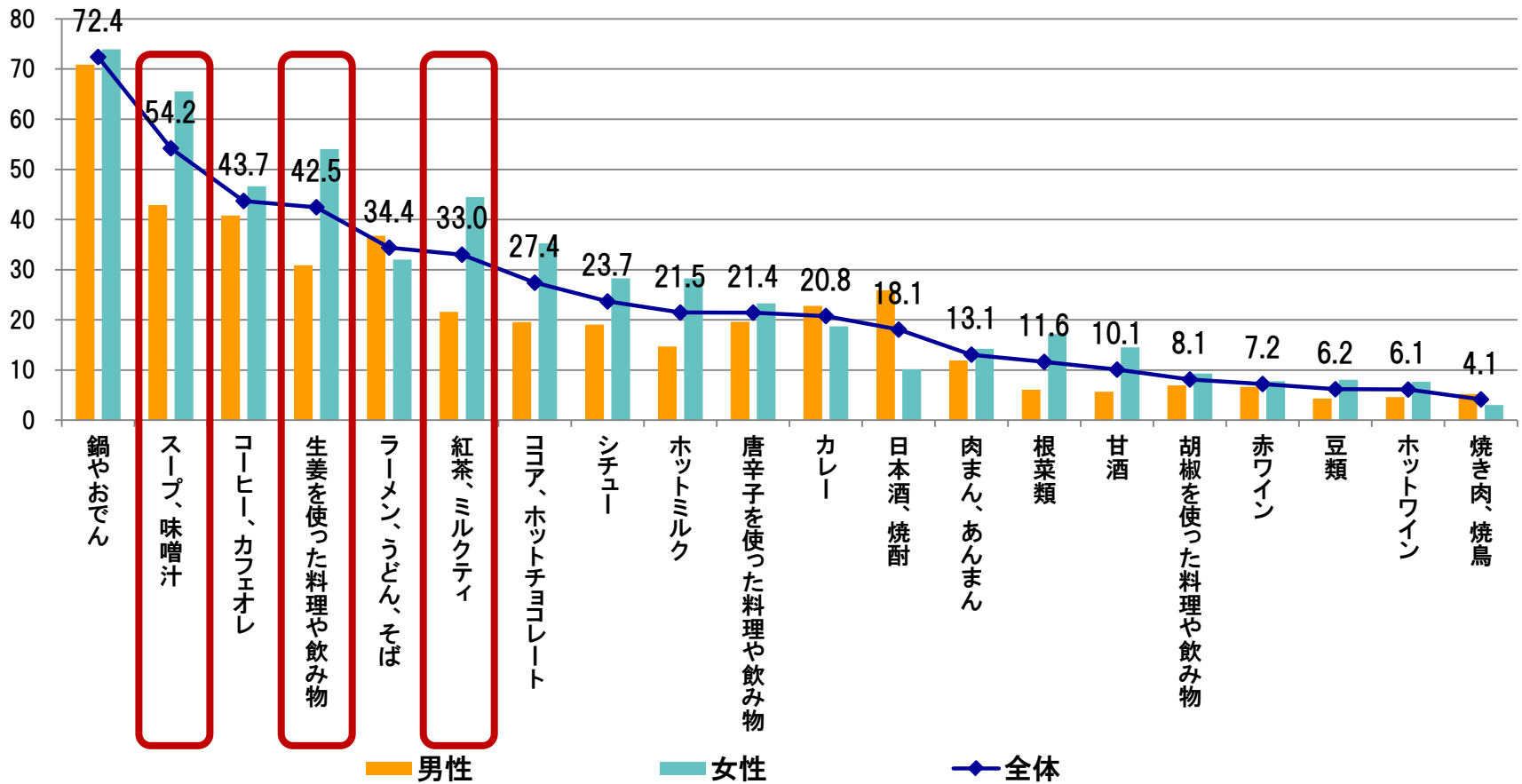
朝一番に白湯を飲む。(不明)

Q. どんな食べ物や飲み物で体を温めますか？（男女別）

寒さを乗り切るために食べたり飲んだりするものは、「鍋・おでん」が72%と断トツ。「スープ・味噌汁」、「コーヒー」、「生姜を使った料理・飲み物」が続く。女性では男性に比べて「スープ類」、「生姜系」のほか、「紅茶」が高いのが特徴的。男性では「日本酒・焼酎」や、「ラーメン」、「カレー」が女性より高い。

(%)

寒さを乗り切る飲食物



Q. どんな食べ物や飲み物で体を温めますか？（女性・温活興味度別）

温活を実践している女性が寒さを乗り切るために摂っている物は「生姜系」が1位、コーヒーより「紅茶」や「ココア」を飲み、女性全体と比べ「ホットミルク」や「根菜類」、「唐辛子系」も高い。その他の自由回答では「コリアンダーやシナモンを紅茶に入れる」のほか、「ゆず」や「白湯」も多く挙げられた。

(%) 寒さを乗り切る飲食物（女性 9,080人）

