

8割が「暑さ対策」実施も、2人に1人が冷たい飲食で「後悔」

－ 夏の暑さ対策に関する調査 －

URL: <http://research.rakuten.co.jp/report/20130628/>

楽天リサーチ株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：森 学）と楽天株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役会長兼社長：三木谷 浩史）は、夏の暑さ対策に関するインターネット調査を実施しました。今回の調査は、2013年6月14日から15日の2日間、楽天リサーチに登録しているモニター（約230万人）の中から、全国の20歳から39歳の男女計500人を対象に行いました。

■□ 調査結果概要 □■

■約8割が暑さ対策を実施、トップは「薄着をする」

毎年夏の暑さ対策を「よく行う」人は35.6%。「ときどき行う」人は41.4%と、合計で77.0%の人が、暑さ対策を行っている。

去年、暑さ対策について聞いたところ、暑さ対策として、9割以上（92.2%）が「薄着をする」と回答し、トップとなった。「冷たいものを飲む」（89.2%）、「冷たいものを食べる」（83.2%）、「冷房を使う」（78.0%）という回答が続いた。

■約9割が夏の対策で冷たいものを飲むと回答する一方、2人に1人が暑さ対策で冷たい飲食をしすぎて「後悔」

過剰な暑さ対策は心身の不調につながることもある。暑さ対策のしすぎで後悔したことがあるかどうかを対策法別にたずねたところ、「よくある」と「ときどきある」の合計が最も多かったのは、「冷たいものを飲む」（51.8%）だった。

■9割近くが夏の体調管理に関心、7割近くが冷たい飲食がカラダに与える影響が良くないと回答

今年の夏、体調を崩さないように対策を行いたいと思うかどうかを聞いたところ、「とても思う」という回答が42.6%、「やや思う」が43.2%となった。9割近く（85.8%）の人が夏の体調管理に関心をもっていることがわかった。

とくに女性では、半数以上（50.8%）が「とても思う」と回答し、男性の34.4%を約16ポイ

ント上回っている。

暑さ対策が体に与える影響について聞いたところ、大多数が夏場の冷たい飲食が体に良くないと思っていることがわかった。冷たい飲食をすることが「とてもよくない」「あまりよくない」のどちらかを回答した人は、冷たいものをよく飲食する傾向が高く、「冷たいものをよく食べる」が69.2%、「冷たいものをよく飲む」が67.8%となった。

■男女問わず、夏でも温かいものや辛いものが人気

夏に温かいものや辛いものを食べたくなることがあるかを全員に聞いた。「よくある」「ときどきある」の回答が、全体で63.4%、男女別では、男性が59.2%、女性が67.6%となり、夏でも温かいものや辛いものは、男女問わず人気のあることがわかった。20代、30代の男女別で比べたところ、30代女性が最も多く、7割近く（69.6%）が夏に温かいものや辛いものを食べたくになると回答した。

■体調管理に必要なもの、トップは「睡眠を十分にとる」こと

体調を崩さないための具体的な対策（複数選択）を聞いたところ、最も多かったのは、「睡眠を十分にとる」で（56.6%）。以下、「スタミナのつくものを食べる」（42.9%）、「体温調整のできる服装をする」（40.3%）、「暑さ対策グッズを使う」（36.1%）、「湯船につかる」（33.1%）といった回答が続いた。

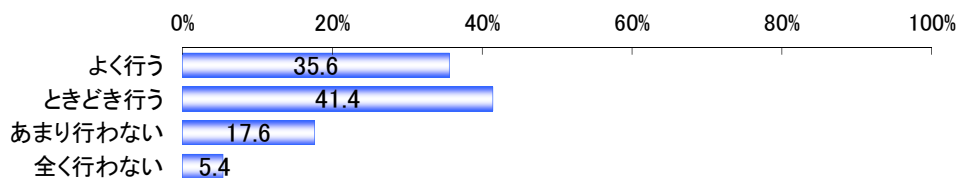
■ □ 調査結果 □ ■

■ 約8割が暑さ対策を実施、トップは「薄着をする」

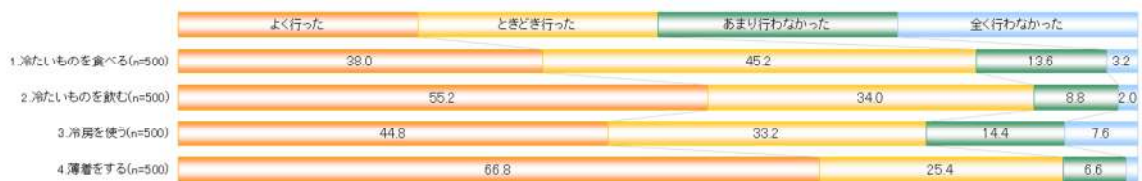
毎年夏の暑さ対策を「よく行う」人は35.6%。「ときどき行う」人は41.4%と、合計で77.0%の人が、暑さ対策を行っている。

去年、暑さ対策について聞いたところ、暑さ対策として、9割以上(92.2%)が「薄着をする」と回答し、トップとなった。「冷たいものを飲む」(89.2%)、「冷たいものを食べる」(83.2%)、「冷房を使う」(78.0%)という回答が続いた。

◇夏の暑さ対策を行っている？ (n=500) 単位：%



◇去年の夏の暑さ対策 (n=500) 単位：%



	n	よく行った	ときどき行った	あまり行わなかった	全く行わなかった
1.冷たいものを食べる	500	190	226	68	16
	100.0	38.0	45.2	13.6	3.2
2.冷たいものを飲む	500	276	170	44	10
	100.0	55.2	34.0	8.8	2.0
3.冷房を使う	500	224	166	72	38
	100.0	44.8	33.2	14.4	7.6
4.薄着をする	500	334	127	33	6
	100.0	66.8	25.4	6.6	1.2

■約9割が夏の対策で冷たいものを飲むと回答する一方、2人に1人が暑さ対策で冷たい飲食をしすぎて「後悔」

過剰な暑さ対策は心身の不調につながることもある。暑さ対策のしすぎで後悔したことがあるかどうかを対策法別にたずねたところ、「よくある」と「ときどきある」の合計が最も多かったのは、「冷たいものを飲む」(51.8%)だった。

後悔したことが「よくある」という回答は、「冷たいものを飲む」で21.4%、「冷たいものを食べる」で18.4%、「冷房を使う」で17.0%となった。

◇暑さ対策のしすぎで後悔したことがある？ (n=500) 単位：%

	n	よくある	ときどきある	あまりない	全くない
1.冷たい食べ物を食べる	500	92	153	168	87
	100.0	18.4	30.6	33.6	17.4
2.冷たい飲み物を飲む	500	107	152	148	93
	100.0	21.4	30.4	29.6	18.6
3.冷房を使う	500	85	158	164	93
	100.0	17.0	31.6	32.8	18.6
4.薄着をする	500	47	104	229	120
	100.0	9.4	20.8	45.8	24.0

次に、後悔した経験がある人に、その理由をたずねたところ、「冷たいものを食べる」「冷たいものを飲む」では、「お腹の調子が悪くなった」がそれぞれ79.2%、79.9%で1位となった。また、「冷房を使う」「薄着をする」では、「風邪をひいた」がそれぞれ44.9%、47.7%で1位となっている。

過剰な暑さ対策をしてしまった場合の対策法としては、全項目で「温かいものを飲むようにした」が1位となっている。

◇後悔した理由 単位：%

	n	た お腹の調子が悪くなった	風邪をひいた	頭が痛くなった	気分が悪くなった	食欲がなくなった	体重が増えた	体重が減った	その他
1.冷たい食べ物を食べる	245 100.0	194 79.2	25 10.2	38 15.5	24 9.8	32 13.1	44 18.0	6 2.4	7 2.9
2.冷たい飲み物を飲む	259 100.0	207 79.9	26 10.0	34 13.1	22 8.5	41 15.8	32 12.4	6 2.3	9 3.5
3.冷房を使う	243 100.0	89 36.6	109 44.9	70 28.8	58 23.9	19 7.8	11 4.5	8 3.3	24 9.9
4.薄着をする	151 100.0	67 44.4	72 47.7	18 11.9	19 12.6	5 3.3	7 4.6	8 5.3	7 4.6

◇「過剰な暑さ対策をしてしまった場合の対策方法」 単位：%

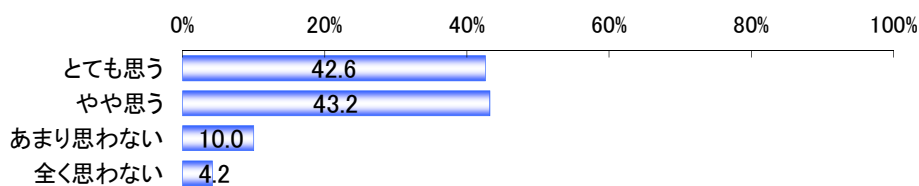
	n	スタミナのある食事をとるようになった	温かいものを飲むようにした	スポーツをするようにした	暑さ対策グッズを使った	その他（―）	特になにもしていない
1.冷たい食べ物を食べる	245 100.0	62 25.3	72 29.4	26 10.6	25 10.2	1 0.4	101 41.2
2.冷たい飲み物を飲む	259 100.0	44 17.0	99 38.2	26 10.0	23 8.9	3 1.2	104 40.2
3.冷房を使う	243 100.0	37 15.2	44 18.1	26 10.7	43 17.7	14 5.8	118 48.6
4.薄着をする	151 100.0	22 14.6	31 20.5	12 7.9	26 17.2	6 4.0	71 47.0

■9割近くが夏の体調管理に関心、7割近くが冷たい飲食がカラダに良くないと回答

今年の夏、体調を崩さないように対策を行いたいと思うかどうかを聞いたところ、「とても思う」という回答が42.6%、「やや思う」が43.2%となった。9割近く（85.8%）の人が夏の体調管理に関心をもっていることがわかった。

とくに女性では、半数以上（50.8%）が「とても思う」と回答し、男性の34.4%を約16ポイント上回っている。

◇体調を崩さないような対策を行いたいと思う？ (n=500) 単位：%



		n	とても思う	やや思う	あまり思わない	全く思わない
全体		500	213	216	50	21
		100.0	42.6	43.2	10.0	4.2
性別	男性	250	86	109	40	15
		100.0	34.4	43.6	16.0	6.0
女性	250	127	107	10	6	
	100.0	50.8	42.8	4.0	2.4	
年代	20代	250	103	113	23	11
		100.0	41.2	45.2	9.2	4.4
	30代	250	110	103	27	10
		100.0	44.0	41.2	10.8	4.0

暑さ対策が体に与える影響について聞いたところ、大多数が夏場の冷たい飲食が体に良くないと思っていることがわかった。冷たい飲食をすることが「とてもよくない」「あまりよくない」のどちらかを回答した人は、冷たいものをよく飲食する傾向が高く、「冷たいものをよく食べる」が 69.2%、「冷たいものをよく飲む」が 67.8%となった。

◇あなたは次の事柄が、からだに与える影響についてどう思う？ (n=500) 単位：%

		n	とてもよくないと思う	あまりよくないと思う	な特 いによ くなく いとは 思わ	な全 いによ くなく いとは 思わ
1.冷たいものをよく食べる		500	58	288	126	28
		100.0	11.6	57.6	25.2	5.6
2.冷たいものをよく飲む		500	66	273	130	31
		100.0	13.2	54.6	26.0	6.2

■男女問わず、夏でも温かいものや辛いものが人気

夏に温かいものや辛いものを食べたいことがあるかを全員に聞いた。「よくある」「ときどきある」の回答が、全体で63.4%、男女別では、男性が59.2%、女性が67.6%となり、夏でも温かいものや辛いものは、男女問わず人気のあることがわかった。20代、30代の男女別で比べたところ、30代女性が最も多く、7割近く（69.6%）が夏に温かいものや辛いものを食べたいとなると回答した。

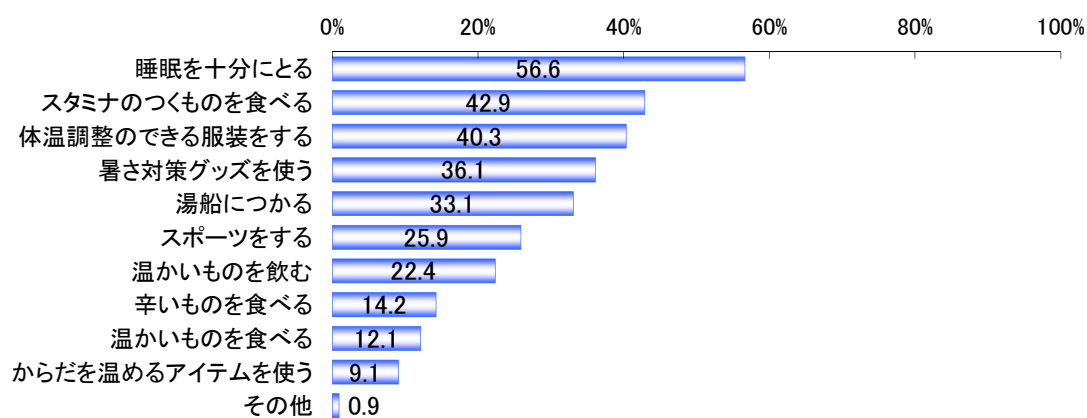
◇夏に温かいものや辛いものを食べたいことはありますか。(n=500)複数選択 単位:%

		n	よくある	ときどきある	あまりない	全くない
全体		500 100.0	102 20.4	215 43.0	126 25.2	57 11.4
性別	男性	250 100.0	51 20.4	97 38.8	69 27.6	33 13.2
	女性	250 100.0	51 20.4	118 47.2	57 22.8	24 9.6
年代	20代	250 100.0	46 18.4	113 45.2	59 23.6	32 12.8
	30代	250 100.0	56 22.4	102 40.8	67 26.8	25 10.0
割付	男性20代	125 100.0	27 21.6	50 40.0	31 24.8	17 13.6
	男性30代	125 100.0	24 19.2	47 37.6	38 30.4	16 12.8
	女性20代	125 100.0	19 15.2	63 50.4	28 22.4	15 12.0
	女性30代	125 100.0	32 25.6	55 44.0	29 23.2	9 7.2

■体調管理に必要なもの、トップは「睡眠を十分にとる」こと

体調を崩さないための具体的な対策（複数選択）を聞いたところ、最も多かったのは、「睡眠を十分にとる」で（56.6%）。以下、「スタミナのつくものを食べる」（42.9%）、「体温調整のできる服装をする」（40.3%）、「暑さ対策グッズを使う」（36.1%）、「湯船につかる」（33.1%）といった回答が続いた。

◇体調を崩さないための具体的な対策 (n=429) 複数選択 単位：%



【調査概要】

調査エリア : 全国
調査対象者 : 20歳から39歳 男女
回収サンプル数 : 500サンプル
調査期間 : 2013年6月14日から6月15日
調査実施機関 : 楽天リサーチ株式会社

以上

【お問い合わせ先】

楽天株式会社 広報部 (担当: 宗形)
TEL : 050-5817-1104 Email : pr@mail.rakuten.com