

靴下を正しく洗えている人は 18%しかいない!? “表か裏”論争の正解は？
靴下に関する疑問について、20 歳以上の男女 964 名に質問
サーモスのサブブランド「^{アンドオンド}& ONDO」立ち上げリーダーが解説
靴下が長持ちする “正しい靴下のケア”を発表

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社（本社：東京都港区 社長：片岡 有二）は、2024 年からルームソックスをはじめとするアパレル小物のサブブランド「&ONDO（アンドオンド）」を展開しています。

このたび、当社調査（※）にて 20 歳以上の男女に聞いた“正しい靴下のケア”について、&ONDO の立ち上げリーダーで“靴下ソムリエ”の樋田（といだ）が、生活者目線で分かりやすく解説します。長年のモヤモヤに、靴下の専門家として明快な答えをお届けします。

（※）『サーモス 靴下に関する調査』

調査期間：2025 年 11 月 4 日

調査対象：全国の 20 代、30 代、40 代、50 代の男女計 964 名

調査方法：インターネット調査

※小数点第一位を四捨五入しているため、構成比の合計が 100%にならない場合がございます。

<靴下ソムリエとは>

日本靴下協会と奈良県靴下工業協同組合が主催する、靴下の歴史、生産・技術、製品などに関する豊富な知識を持ち、消費者に靴下の魅力や価値を正しく伝えることを目的とした資格。



サーモス株式会社 マーケティング部 商品戦略室 室長
樋田 望(といだ・のぞむ)

&ONDO（アンドオンド）商品担当 / 立ち上げリーダー

2010 年入社。スポーツボトルを中心にサーモス製品全般の担当を経て、「&ONDO（アンドオンド）」の立ち上げを担当。現在は商品担当を務める。

靴下の歴史、生産・技術、製品などに関する豊富な知識が必要である「靴下ソムリエ」の資格を取得。製品企画にあたっては、1 シーズンに 10 足以上の靴下を自ら購入して試すなど、徹底した研究を行い、商品開発に従事した。

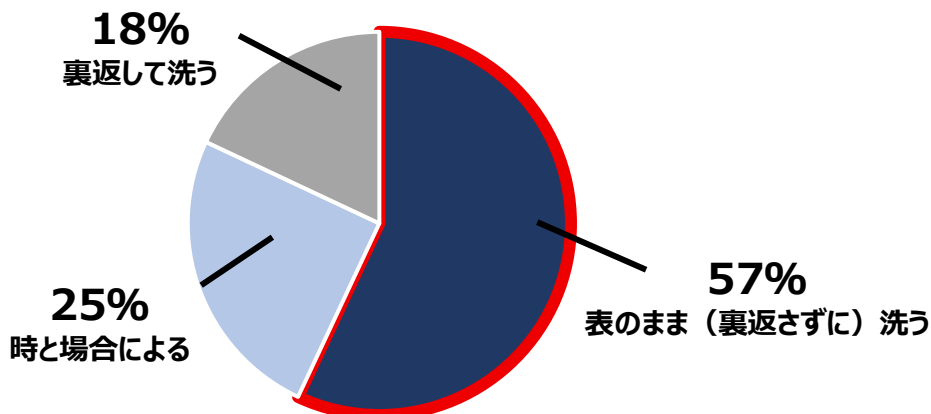
- &ONDO 商品担当 樋田 コメント -

「&ONDO の企画が始まった当初、私には靴下の生産や材質に関する知識が全くありませんでした。これでは良いものづくりはできないと課題を感じ、自ら靴下ソムリエの資格の取得に向け勉強をし、知識をつけました。靴下に関する知識がなかったからこそ、履き心地や耐久性などを一つひとつ自分たちで考え、細部までこだわり抜くことができ、私たちが目指した格別な温かさや着用時の心地よさを実現するサーモス独自の「極起毛」を開発することができました。

「&ONDO」のあったかルームソックスに採用されている『極起毛』の良さは、実際に履いていただくことで最も実感いただけますが、ぜひ店頭でもこの特別な肌触りを試していただきたいと思います」

Q.1 洗濯する際、靴下は、表のまま洗う？ 裏返して洗う？

洗濯時の靴下の洗い方について、「表のまま洗う（裏返さない）」場合と「裏返して洗う」場合で迷う人は多いなか、当社調査では、57%が「表のまま（裏返さずに）洗う」、18%が「裏返して洗う」と回答しました。では、実際にはどちらが望ましいのでしょうか。



A. 57%が不正解!? 基本は「裏返して洗う」が望ましい

- 樋田の解説 -

『多くの方が「表のまま（裏返さずに）洗う」と回答しました。しかし、靴下の内側には皮脂・汗・角質などの“見えない汚れ”がたまりやすく、裏返すことで洗剤や水流が内側に届きやすくなり、衛生面のメリットが大きくなり得るため、「裏返して洗う」ことをおすすめします。

外側に泥や砂が強く付着している場合は、軽くすすいで落としてから洗濯機へ。靴下は袋状で汚れが外に抜けにくいいため、裏返して洗濯ネットに入れるのが望ましいといえます。濃色・柄物は色移り防止のため近い色で分類し、干す前に表に戻して形を整えると仕上がりがきれいです』



表のまま（裏返さず）洗う



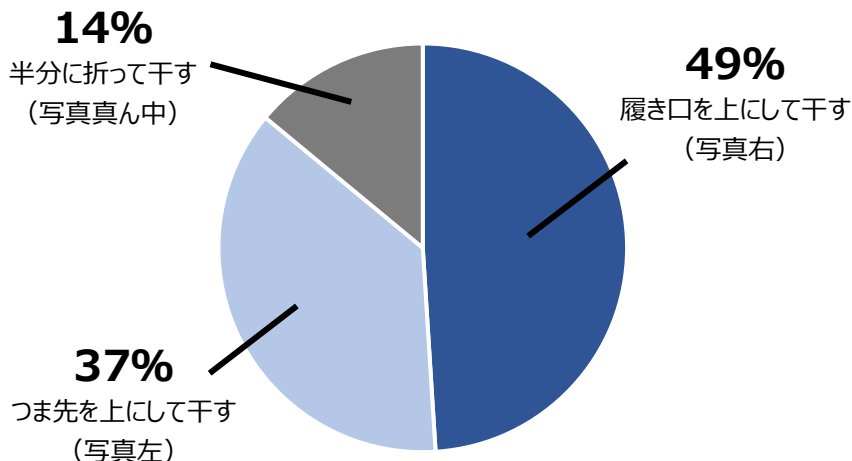
「裏返して洗う」が正解！

Q.2 靴下の干し方は、「履き口を上にする？」 「つま先を上にする？」

靴下を干す際、「履き口を上」にするか「つま先を上」にするか迷う人は少なくありません。当社調査では、49%が「履き口を上にして干すのが好ましい」、37%が「つま先を上にして干すのが好ましい」、14%が「折りたたんだ状態で干すのが好ましい」と回答しました。



左：つま先上にして干す、真ん中：半分に折って干す、右：履き口を上にして干す



A. 37%が間違った干し方をしていた!? 履き口（ゴム部分）を上、つま先を下にして干すのが基本

- 樋田の解説 -

『基本的には、「履き口（ゴム部分）を上にして干す」が正解です。水分は重力でつま先側へ流れるので、靴下の内側にこもった湿気が抜けやすくなります。洗い上がりは表に戻して形を軽く整え、履き口を上・つま先を下にして、口ゴムは挟まずにつり下げます。さらに、履き口のゴムやポリウレタンなどの伸縮部に余計な負荷がかかりにくく、弾性の劣化を遅らせやすいのも利点です。結果として乾き残りのリスクが減り、いわゆる“ニオイ戻り”も防ぎやすくなります』



「履き口を上にして干す」が正解！

Q.3 靴下は日陰で干した方が良いのか、直射日光で干した方が良いのか

靴下を干すとき、「日陰で干すべきか」「直射日光に当てるべきか」迷う人も多い中、同調査では、洗濯後の干し方（乾燥方法）について、37%が「直射日光の当たる場所で干す」、51%が「風通しの良い日陰で干す」、12%が「衣類乾燥機で乾かす」と回答しました。実は、干し方や干す場所によっては靴下が傷みやすくなることがあり、適した干し場所やポイントが存在します。

A. 風通しの良い場所で、“日陰干し”が基本

- 樋田の解説 -

『靴下は風通しの良い場所で、日陰で干すのが基本です。直射日光や高温は、口ゴムやポリウレタンといった伸縮素材を早く劣化させ、弾性が落ちます。日陰でも風が通れば内側の水分は十分に抜けるので、乾き残りやニオイ戻りを抑えつつ、見た目とフィット感の寿命を伸ばせます。速さだけを狙って強い日差しに長時間当てるより、素材をいたわる干し方が結果的に長持ちにつながります。』

午前中の風がある時間帯が理想で、室内なら扇風機や除湿機で風の通り道を作ると効率が上がります。どうしても日光を当てたい場合は、10～20 分だけ短時間当ててから日陰に戻す“部分日光”をするのがおすすめです。乾燥機は基本使用を控えた方が良いでしょう。使用する場合は低温・短時間・ネット使用、そして取扱表示の確認をすることをおすすめします』

■ &ONDO の「極起毛」ルームソックスを長く楽しむポイント

サーモスが展開するアパレル小物ブランド「&ONDO」のメインアイテム「起毛であったかルームソックス」は、独自開発した毛足の長い極起毛が特長で、魔法びんのような保温効果を実現します。

起毛タイプの靴下は、中性洗剤を使用し、低温で洗濯するのがおすすめです。洗濯時は短時間で脱水し、洗濯ネットを使用。さらに日陰で干すことで、素材を傷めにくく、快適なはき心地が長く続きます。



&ONDO の極起毛

魔法びんの保温効果から着想を得て開発した保温性のある起毛

▼ &ONDO 公式 Web ページ

<https://www.shophermos.jp/shop/brand/andondo/>