

## 11月から冷えを感じる人が急増！ 20代以上の男女1,212名を対象に 『冷え・冷え性に関する調査』を実施

- 11月から冷えを感じる人が急増（47%）、12月・1月・2月は66%以上が冷えを体感
- 30～50代女性の70%が「自身が冷え性だと自覚」、20代男性も50%が冷え性を自覚
- 冷え性の症状として感じるのは「足が冷たい」「手先が冷える」
- 身体を温めるための食事として「温かいスープ」を摂っている人が74%

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、20代以上の男女1,212名を対象に『冷え・冷え性に関する調査』を実施しました。

### <調査概要>

調査期間：2023年10月12日（木）～13日（金）

調査対象：全国の20代、30代、40代、50代、60代以上の男女計1,212名

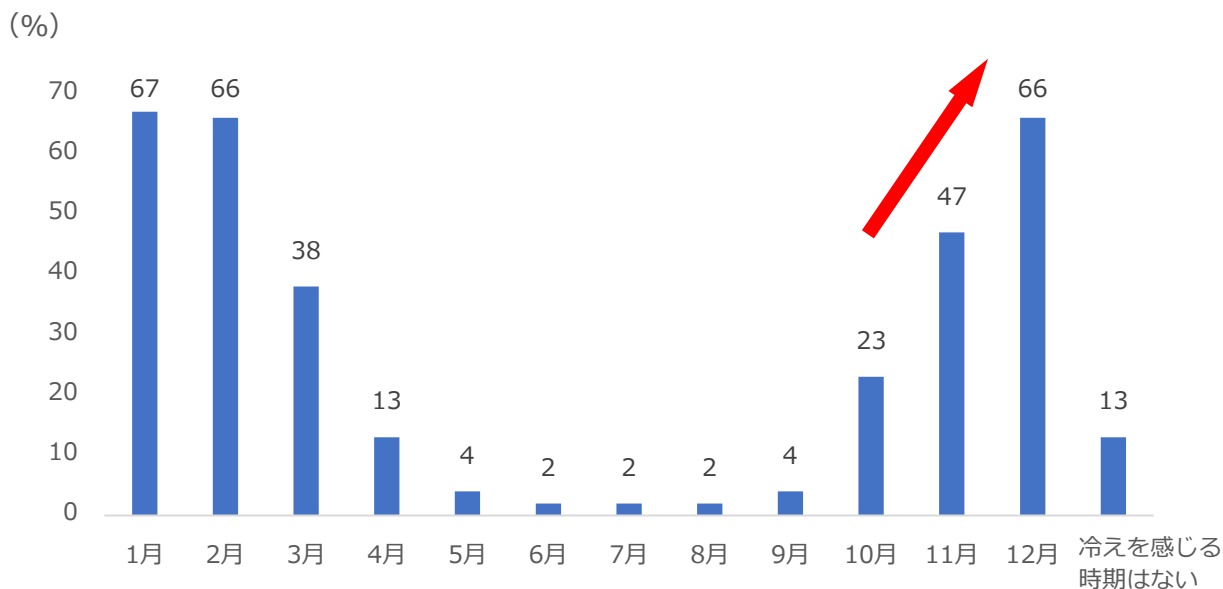
調査方法：インターネット調査

※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。

### ■ 冷えの自覚と症状

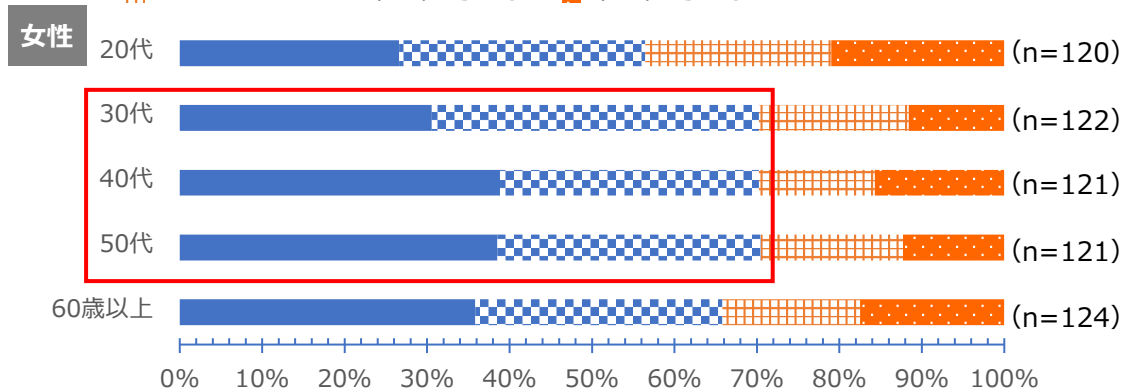
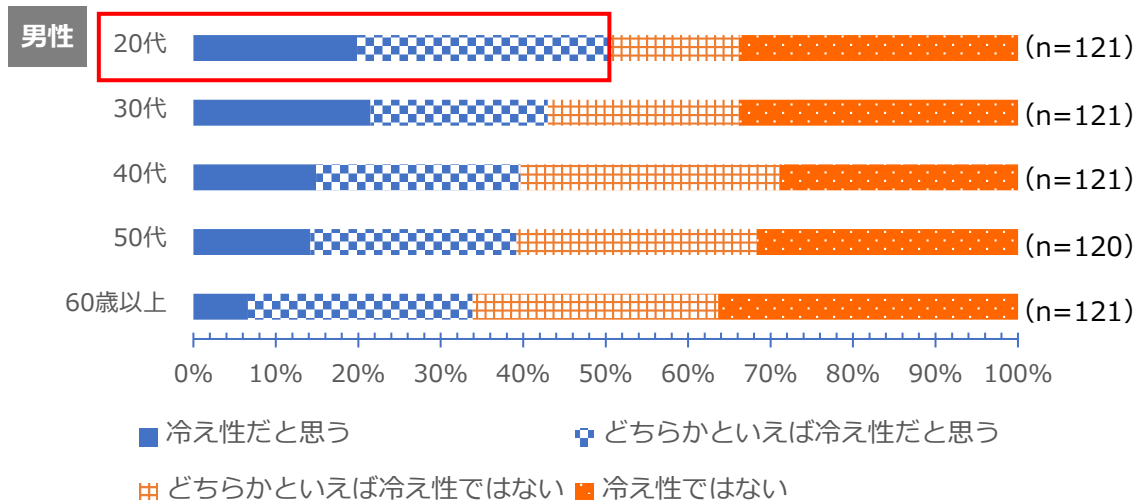
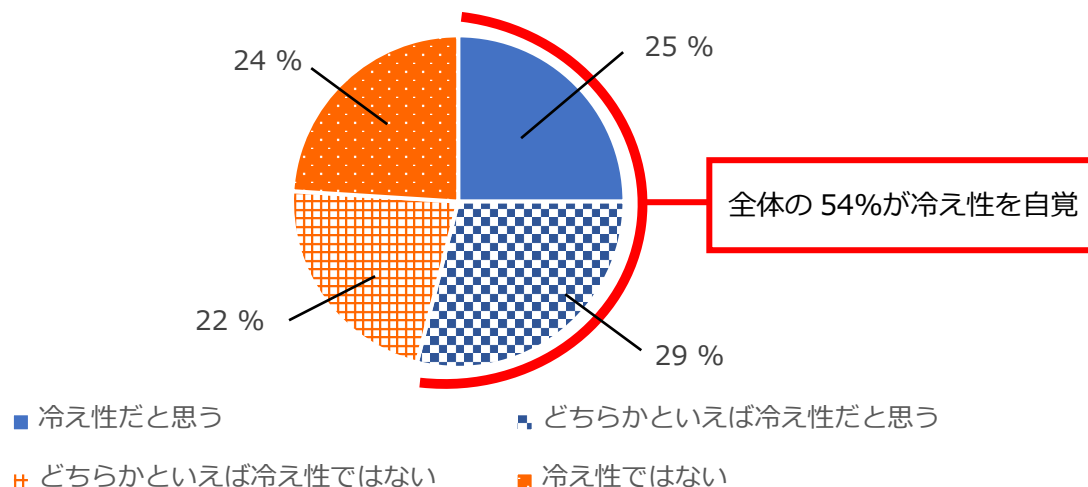
『身体の冷えを感じる時期』について質問したところ、10月は23%でしたが、11月には47%に急増し、12月・1月・2月は66%以上が冷えを感じていることが分かりました。

Q. 身体の冷えを感じる時期は？（複数回答／n=1,212）

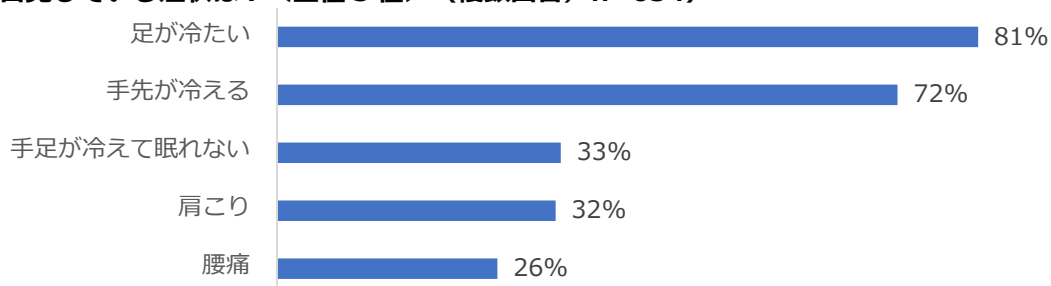


『自身が冷え性かどうか』について質問したところ、全体の54%が冷え性を自覚していることが分かりました。男女別で見ると、女性は全体的に冷え性だと感じている方が多く、**30～50代女性は70%が冷え性を自覚**、男性は若年層ほど冷え性を自覚しており、**20代男性の50%が冷え性だと思**うと回答していました。症状としては男女ともに「足が冷たい」や「手先が冷える」と感じている方が多いという結果になりました。

**Q. 自身が冷え性だと思いますか？（単数回答／n=1,212）**



**Q. 自覚している症状は？ <上位5位>（複数回答／n=654）**

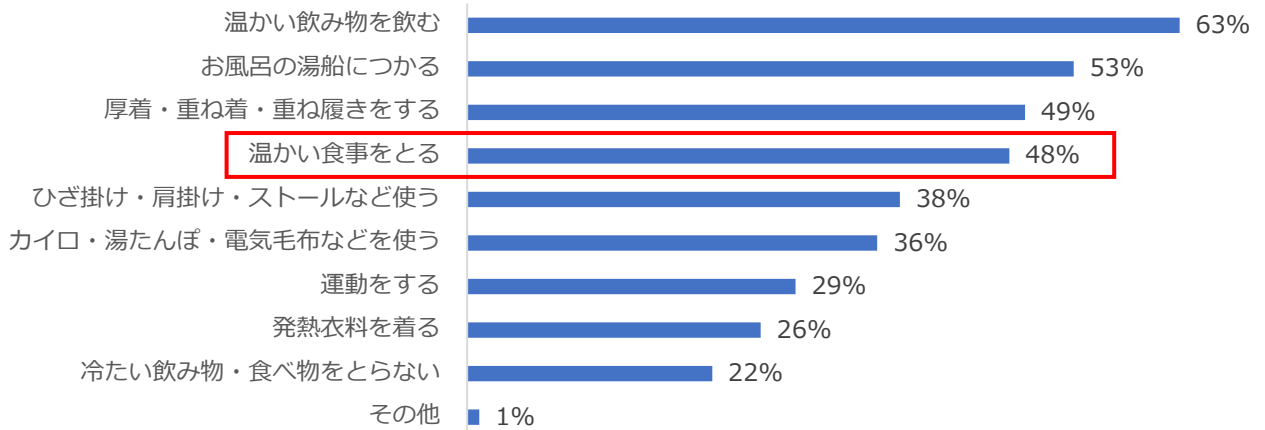


## ■実施している冷え性対策

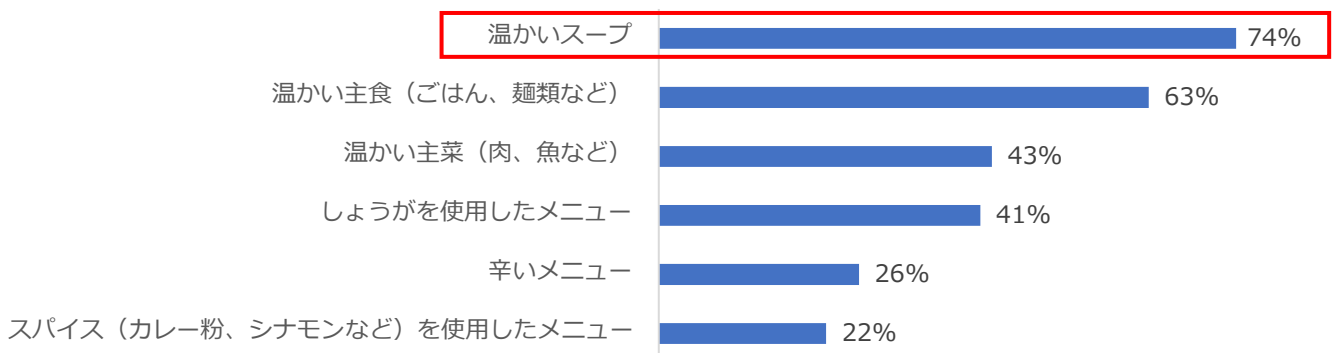
冷え性の自覚がある方に『冷え性対策として実施していること』を質問したところ、「温かい飲み物を飲む」が63%、「お風呂の湯船につかる」が53%でした。さらに『身体を温めるための食事』についても聞いたところ、**全体の72%が身体を温めることを意識した食事をしており、その中で「温かいスープ」を摂っている人が74%**という結果となりました。

あわせて『温かいスープを摂るのに適しているタイミングがいつだと思うか』を聞いたところ、「朝」が最多となりました。

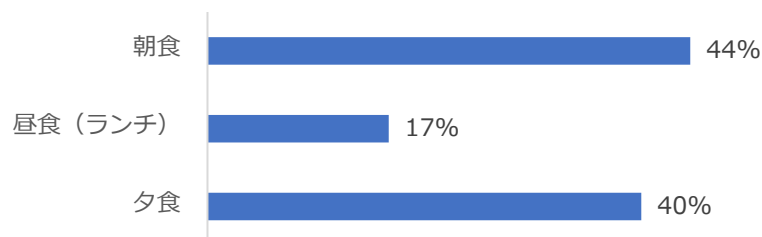
### Q. 冷え性対策として実施していること（複数回答／n=654）



### Q. 身体を温めるためにどんな食事を摂っていますか（複数回答／n=877）



### Q. 温かいスープを摂るのに適しているのはいつだと思いますか？（単数回答／n=1,212）



## ■温活に知見のあるイシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生のコメント



### イシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生 プロフィール

イシハラクリニック副院長、ヒポクラテック・サナトリウム副施設長、健康ソムリエ講師

1980年 長崎市生まれ。幼少期をスイスで過ごし、帰国後は伊豆の緑豊かな環境に育つ。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。2児の母。

### ■生活習慣の変化によって、年々『冷え性』の人は増加傾向に・・・

毎日忙しい現代人は、ファストフードなど簡単に食べられるもので食事を済ませることも多く、お風呂にゆっくり浸からないなどから『冷え性』の人は年々増えています。さらに新型コロナウイルスによって運動不足になった方も多く、『冷え性』の方が増加した印象です。今回の調査で、若年層の男性に『冷え性』の人が多いことがわかりました。体温の約4割は筋肉で作られるのといわれており、現代の男性は筋肉量が少ないことから今回の結果となったのではないかと考えます。

### ■手軽に始められる温活

肩こり、頭痛、不眠などの不調の原因が『冷え性』であることも多く、ちょっとした不調を感じる人は、ぜひ“温活”をしてほしいです。その1つとして、あたたかいスープを摂ることは、身体の中から温め、体温をあげることができるため、“温活”に非常に適しており、1日の生活に取り入れやすいのでおすすめです。

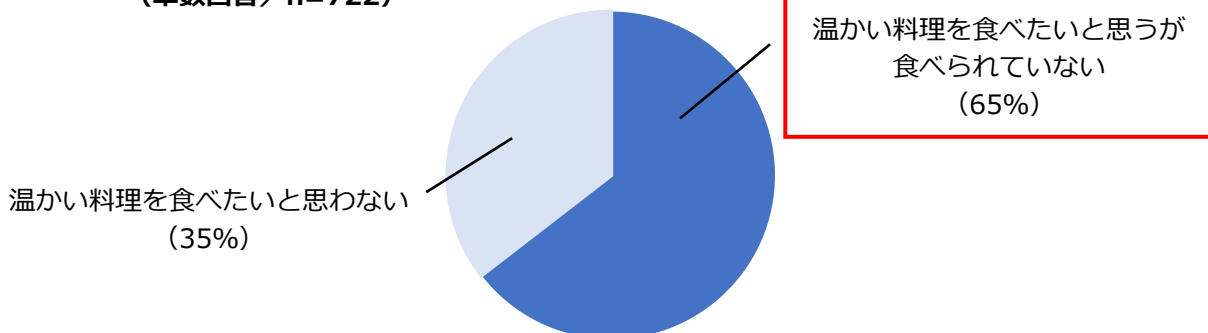
### ■ランチに温かいスープを食べるメリット

温かいスープを摂るのに適したタイミングは、朝・昼・夕でそれぞれメリットがあります。1日のうちで体内リズムが最も活動的になるお昼に温かいスープを摂ることで、体温をアップしてエネルギーをチャージできるというメリットがあります。

## ■外出先でも手軽にできる冷え性対策

最後に『冷え性対策のため、外出先（職場・学校など）でも温かい料理を食べたいと思うか』聞いたところ、外出先で温かい料理を食べていない人のうち65%が「温かい料理を食べたいと思うが、食べられていない」ことがわかりました。外出先の環境により、自身が望む冷え性対策としての食事習慣が実践できていない人が多いことがわかりました。

Q. 冷え性対策のため、外出先（職場・学校など）でも温かい料理を食べたいと思いますか？  
(単数回答/n=722)



## ■外出先（職場・学校など）でも温かいスープで冷え対策を！『サーモス 真空断熱スープジャー』

サーモス初！本体もフタも全パーツ食洗機対応のスープジャー  
『サーモス 真空断熱スープジャー（JEB シリーズ）』

ステンレス製魔法びん構造の高い保温・保冷力で、  
食べごろ温度をキープするスープジャー。

本体もフタも全パーツ食洗機対応。内フタに「水抜き穴」を追加し、内側の凹凸を減らすなど、食洗機での洗いやすさを追求した新モデルです！



【容量】 0.3L / 0.4L / 0.5L

【色(0.3/0.4L)】 BEP：ベージュピンク、KKI：カーキ

【色(0.5L)】 KKI：カーキ、NB：ネイビーブルー