

20代～50代の男女の69%以上が推奨される1日当たりの水分摂取量（1.2L）（※1）を摂取できていない！？

20代～50代の男女481名を対象に『冬の水分補給に関する調査』を実施

- 「冬」の水分補給を意識している人は、「夏」の3分の1以下！
- 健康のために生活習慣に気を遣っている人であっても年間を通して冷たい飲料を飲んでいる
- 男性は若年層ほど"白湯"を飲んでいる

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～50代の男女481名を対象に『冬の水分補給に関する調査』を実施しました。

<調査概要>

調査期間：2023年12月21日（木）

調査対象：全国の20代、30代、40代、50代の男女計481名

調査方法：インターネット調査

※小数点第一位または第二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。

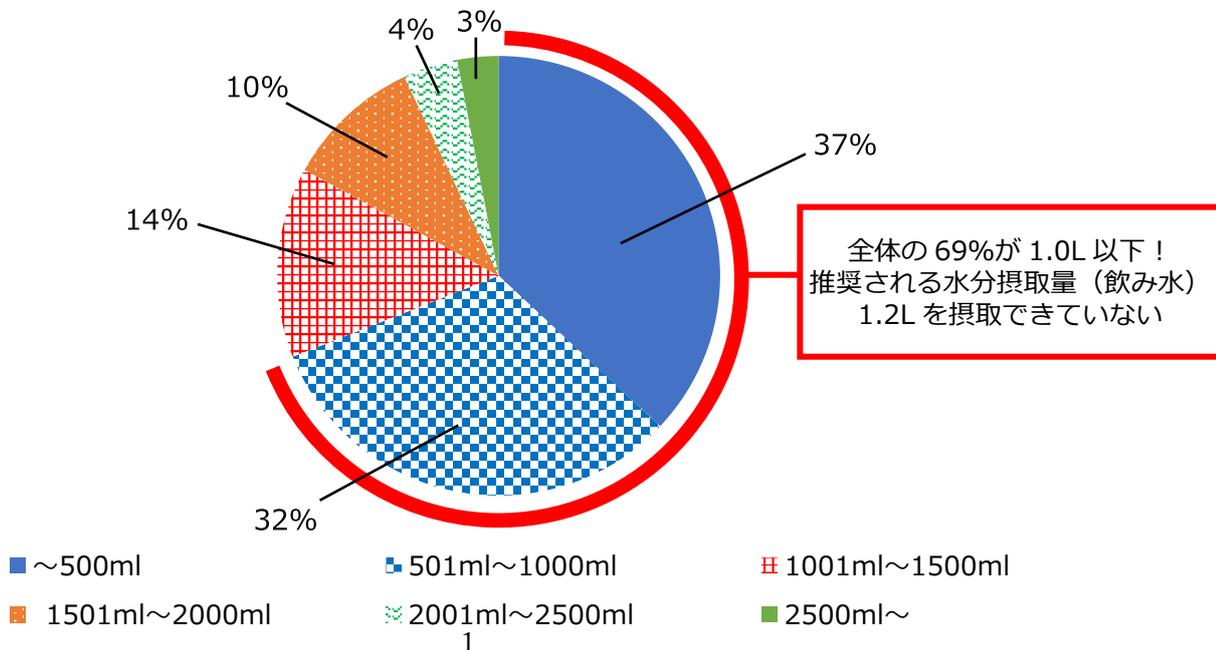
■ 冬の時期は、推奨される1日当たりの水分摂取量（※1）を摂取できていない人が69%以上！

『冬の時期（12月～2月）の1日に摂取する水分量』について質問したところ、全体の69%が1.0L以下という結果となり、厚生労働省が推奨する1日当たりの水分摂取量（飲み水）1.2Lを摂取できていないことが分かりました。

（※1）厚生労働省「健康のため水を飲もう」より、体重60kgの場合、1日に推奨される飲み水からの水分摂取量は1.2L。

（<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>）

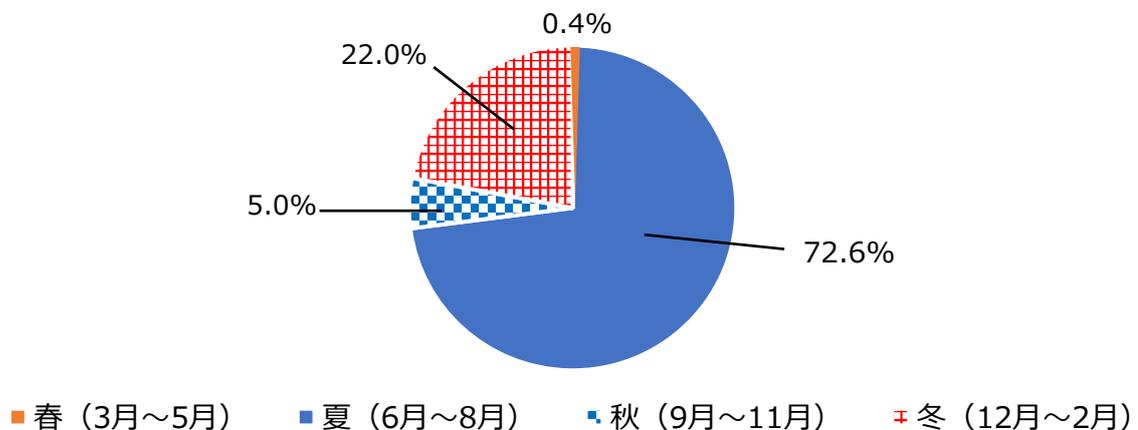
Q. 冬の時期（12月～2月）は1日にどのくらい水分（水、お茶、ジュースなど。食事、スープ、みそ汁などは除く）を摂取しますか？（単数回答/n=481）



■ 冬の水分補給を意識している人は、夏の3分の1以下

『水分補給を最も意識する季節』について質問したところ「夏」と回答する人が72.6%という結果となり、「冬」と回答した人は夏と比較して、3分の1以下という結果となりました。

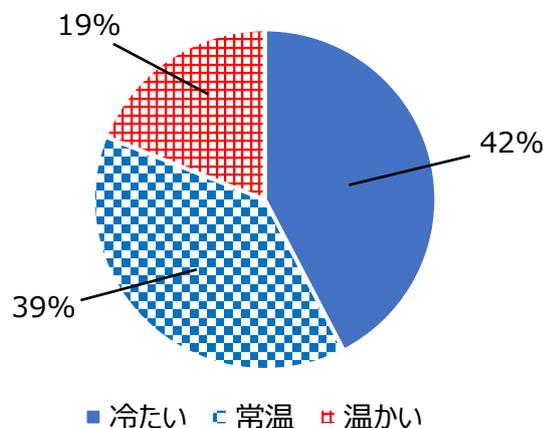
Q. 水分補給を最も意識するのはどの季節ですか？（単数回答／n=481）



■ 健康のために生活習慣に気を遣っている人であっても年間を通して冷たい飲料を飲んでいる

『健康のために自身の生活習慣に気を遣っていますか』という設問に「はい」と答えた方に『年間を通じてよく飲む飲料の温度』を質問したところ、「冷たい飲料」と回答した人が42%と最も多く、「温かい飲料」と回答した人は「冷たい飲料」と比較して半分以下という結果になりました。

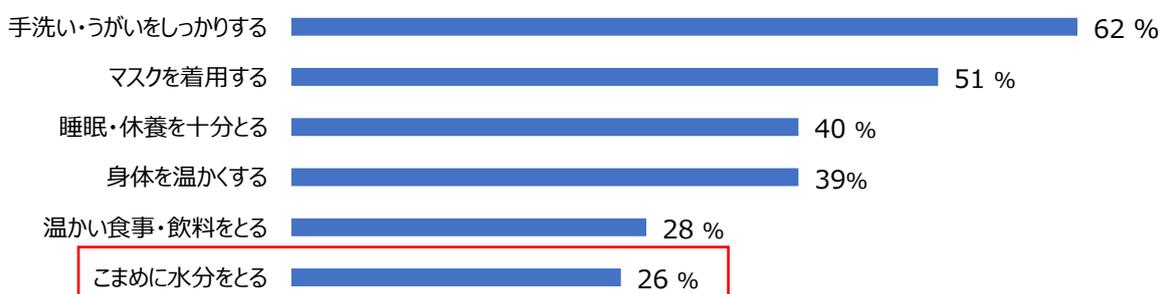
Q. 健康のために生活習慣に気を遣っている人が、年間を通じて飲んでいる飲料の温度（単数回答／n=269）



■ 冬の感染症対策

次に『冬の時期（12月～2月）に行っている感染症対策』について質問したところ「手洗い・うがい」、「マスク着用」、「睡眠・休養をとる」ことを意識する人が多い結果となり、「こまめに水分をとる」が6位という結果となりました。

Q. 冬の時期（12月～2月）に行っている感染症対策は？ <上位6位>（複数回答／n=481）



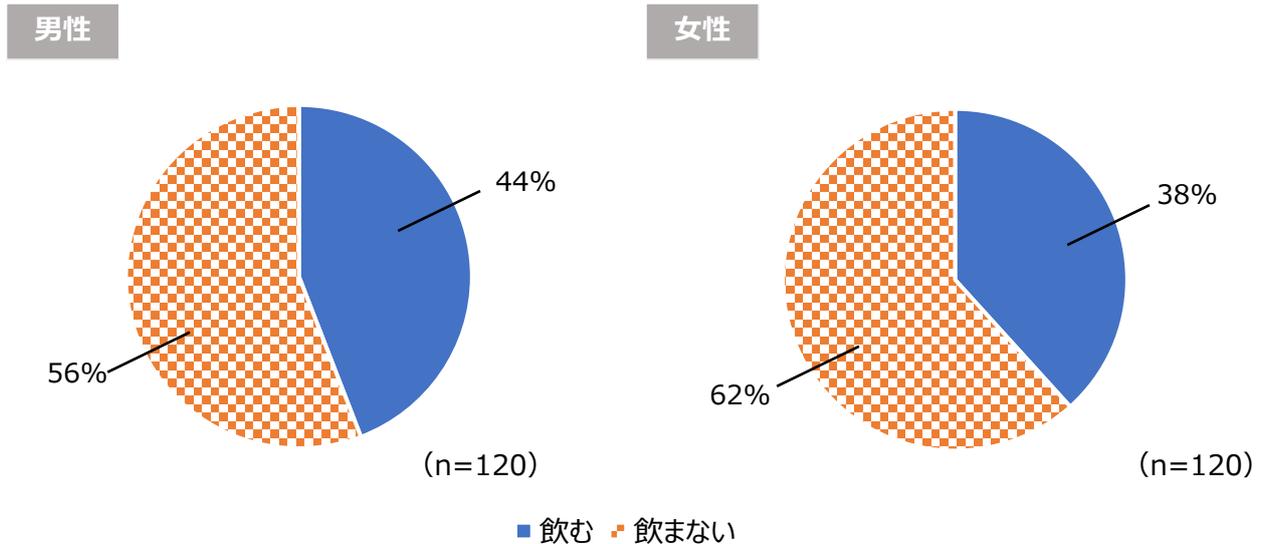
■白湯について 男性は若年層ほど“白湯”を飲んでいる

昨今健康のためにライフスタイルに取り入れる方が多い“白湯”について質問したところ、20・30代男性の方が「白湯を飲んでいる」割合が同年代女性と比較して高いことが分かりました。さらに年代別でみると男性は、若年になるほど“白湯”を飲む人が多いことが分かりました。

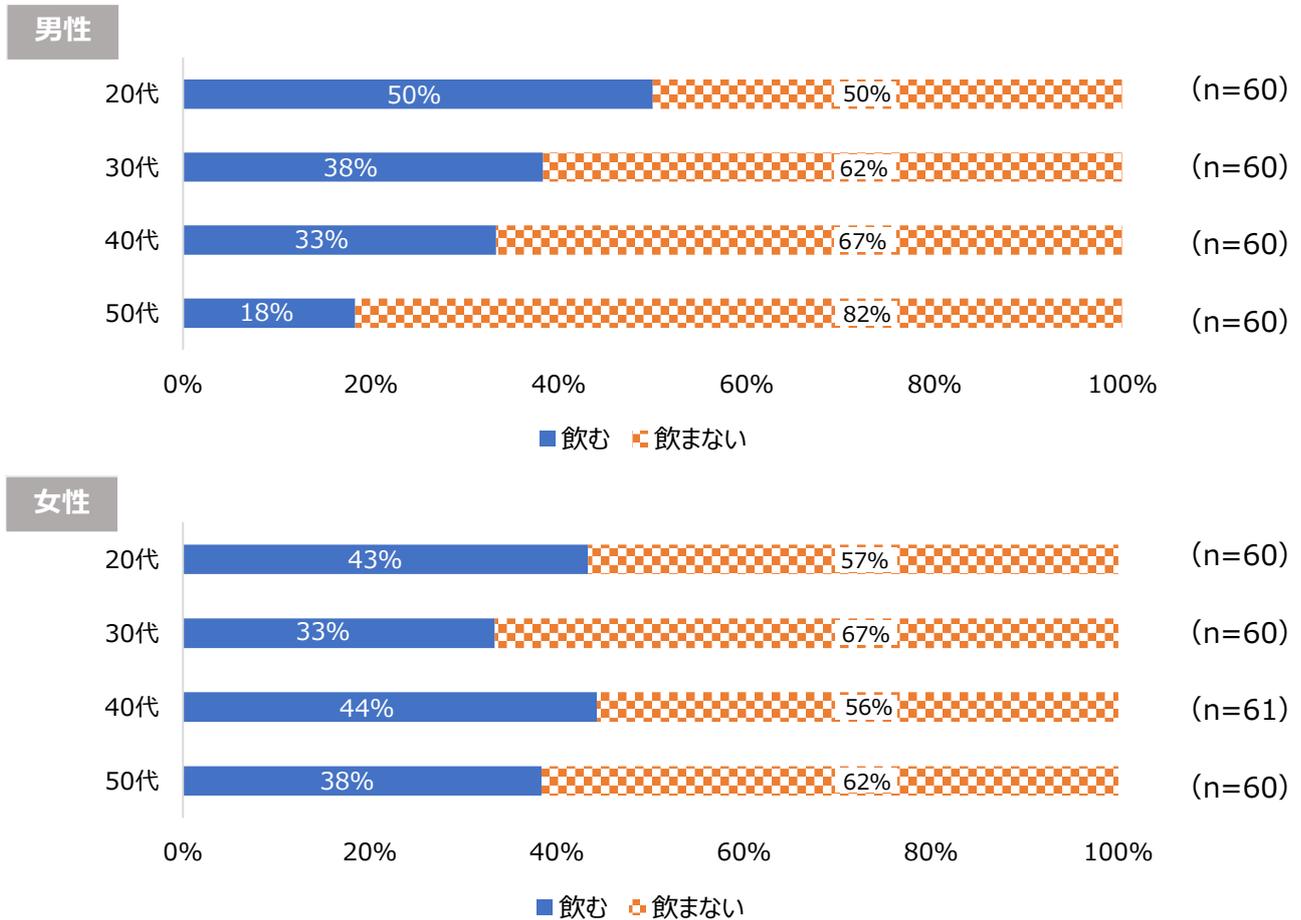
“白湯”を飲むことを習慣化（週に1日以上飲む）している人（※2）は、20・30代の男性で白湯を飲むことが習慣化している人は女性よりも多く、若年層の男性の方が、女性より白湯を飲むことが習慣化していることが分かりました。

（※2）毎日・ほぼ毎日、週に数日、週に1日程度と回答した人

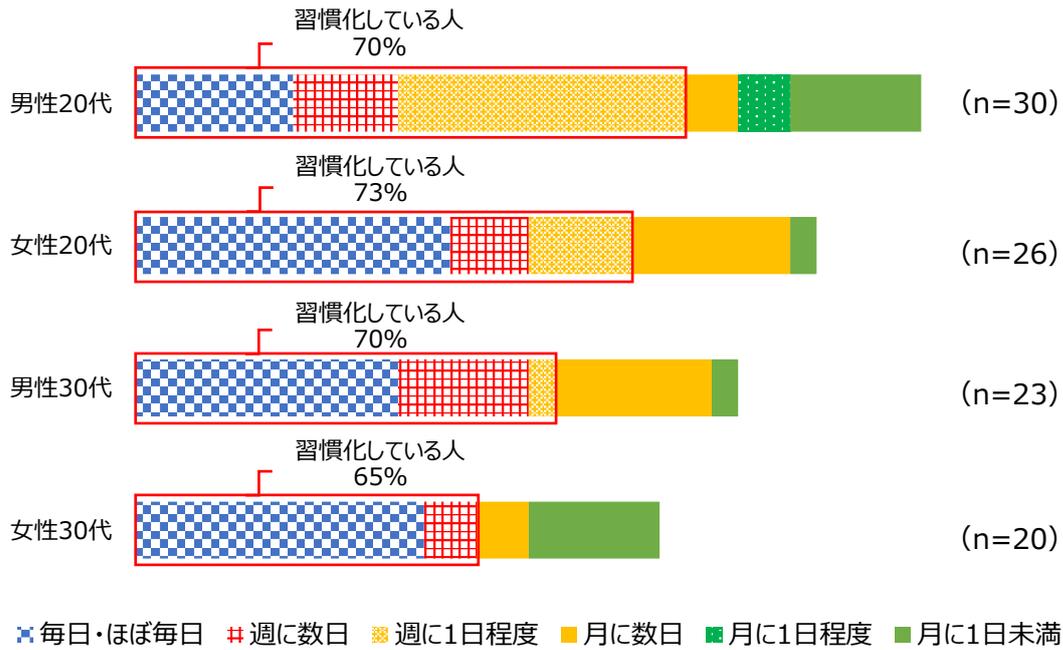
Q. 白湯を飲みますか？（20代・30代男女）（単数回答／n=240）



Q. 白湯を飲みますか？（男女年齢別）（単数回答／n=481）



Q. 白湯を飲みますか？（白湯を飲まないを除いた 20・30 代男女）（単数回答／n=99）



■ 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、ヒポクラティック・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を行い、「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。

【石原 新菜先生 コメント】

■ 推奨される1日当たりの摂取水分量は1.2L（※1）！感染症流行シーズンは、こまめな水分補給が大切

調査によると推奨される1日当たりの水分摂取量1.2L（※1）を飲んでいる人が少ない印象です。気温が高くなり熱中症の危険がある夏だけに水分補給に対する意識が向きますが、実は夏と同様、冬も水分を意識的に摂取した方が良いでしょう。

■ 冬は、外気の乾燥によってウイルスを追い出しづらい身体になりやすい

感染症が流行する冬は、外気が乾燥することで、気道の粘膜が乾燥し、線毛の働きが弱くなり、ウイルスを体外に追い出すことができなくなります。さらに乾燥により体内の水分が減ることで、血流や免疫細胞の循環も悪くなり、ウイルスを撃退しづらくなります。よって冬の感染症対策の1つとして、水分の摂取量を意識することは非常に重要です。

（※1）：厚生労働省「健康のため水を飲もう」より、体重60kgの場合、1日に推奨される飲み水からの水分摂取量は1.2L。
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

■ 冬は温かい飲み物をこまめに飲むことが大切

乾燥しやすい冬は、こまめに水分補給をすることで、体内の水分量を保ち、喉を常に潤すことが大切です。加えて身体を温めることも大事です。年々「冷え性」の人は増加しており、若年層の男性に「冷え性」が多いことも分かっています（※3）。今回の調査で、若年層（20・30代）の中で、「白湯」を飲むことが習慣化している割合が、女性と比較して男性の方が多く、若年層ほど白湯を飲んでいる男性が多いのは、男性の「冷え性」が増えていることが関係しているかもしれません。

「冷え性」と自覚している人は、冬の感染症流行シーズンには水分補給を一層意識するのと、温かい飲み物を飲み身体を温めることが大切です。

（※3）：2023年10月サーモス株式会社実施 「冷え・冷え性に関する調査」
<https://www.thermos.jp/info/pdf/20231101101015.pdf>

■ 外出先でも温かい飲料を持ち運べる！高い保温力を誇る『サーモス 真空断熱ケータイマグ』

『サーモス 真空断熱ケータイマグ (JOS-400/550/750) 』

“ラク持ち”できるキャリーループ付きケータイマグに新タイプ登場
ワンタッチでラクラクオープン！ロックリング付きで安心

【容量】 0.4L / 0.55L / 0.75L

【色】 BE:ベージュ、 DGY:ダークグレー、
MBL:ミントブルー、 Y:イエロー



『サーモス 真空断熱ケータイタンブラー (JOV-320/420) 』

キャリーハンドル付きで持ち運びラクラク！
食洗機対応&シンプルな広口設計で洗やすいケータイタンブラー

【容量】 0.32L / 0.42L

【色】 BEP:ベージュピンク、 CL:カフェラテ、 MGY:メタリックグレー



『サーモス 真空断熱ケータイマグ (JOQ-350/480/600) 』

パッキン一体構造の「まる洗ユニット」搭載！

【容量】 0.35L / 0.48L / 0.6L

【色 (0.35L)】 LV:ラベンダー、 BK:ブラック、 WH:ホワイト、
GYG:グレーグリーン

【色 (0.48L)】 LV:ラベンダー、 BK:ブラック、 WH:ホワイト、

ASB:アッシュブルー、 GYG:グレーグリーン、 POR:パールオレンジ

【色 (0.6L)】 BK:ブラック、 GYG:グレーグリーン、 LV:ラベンダー

【まる洗ユニット】



【サーモス株式会社】

サーモス株式会社は、魔法びんのグローバル企業として、ステンレス製魔法びん構造のケータイマグやタンブラー、スープジャーの他、フライパンなどの調理器具といった幅広いラインアップを展開。断熱技術をはじめとしたさまざまな技術と創造力で、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しています。

<https://www.thermos.jp/>

【サーモスブランド】

1904年、ドイツで誕生。世界で初めてガラス製魔法びんを製品化し、1978年には日本の技術力をもって世界初の「高真空ステンレス製魔法びん」を生み出した、世界最大の魔法びんブランドです。魔法びんのパイオニアとして世界120カ国以上で愛される存在。

<https://www.thermos.jp/company/history/>

製品に関するお問い合わせ先

サーモスお客様相談室

TEL (ナビダイヤル) : 0570-066966 <https://www.thermos.jp/>