

冬の感染症対策に！“温飲活”に関するプレスセミナーを開催

感染症予防にも役立つ冬の水分補給とは ～冬に最適な温飲活のススメ～

- 1日当たりの「冬」の水分摂取量は、69%の人が推奨量 1.2L（飲み水）を満たしていない
- こまめに温かい水分を摂取する“温飲活”で身体を温め免疫力向上につなげる

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、2024年1月17日（水）にプレスセミナー「感染症予防にも役立つ冬の水分補給とは ～冬に最適な温飲活のススメ～」を開催しました。

セミナーでは、温活事情に詳しく知見のあるイシハラクリニック 副院長 石原新菜先生より体内の水分量が不足することによって感染症にかかる可能性が高いことから、水分補給の重要性、冬場の正しい水分補給、温活につながる“温飲活”について解説しました。

また当日は、石原先生のセミナーに先立ち、昨年12月に当社が行った『冬の水分補給に関する調査（※1）』について発表しました。

■ 『冬の水分補給に関する調査（※1）』

推奨される1日当たりの水分摂取量 1.2L（※2）を摂取できていない人が約7割も

昨年12月に実施した調査で、『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、冬は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（※2）を摂取できていない人が多いことがわかりました。

同調査で、最も水分補給を意識する季節について質問したところ、72.6%が夏と回答しました。一方、冬は22.0%で、夏の3分の1以下という結果でした。

また、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、最も多い回答が「手洗い・うがい」、次いで「マスク着用」、「睡眠・休養」という結果になりました。「こまめに水分をとる」という回答は6位で、わずか26%でした。



『冬の水分補給に関する調査』について解説する
サーモス株式会社 社長室 ブランド戦略課
マネジャー 簗島 久男

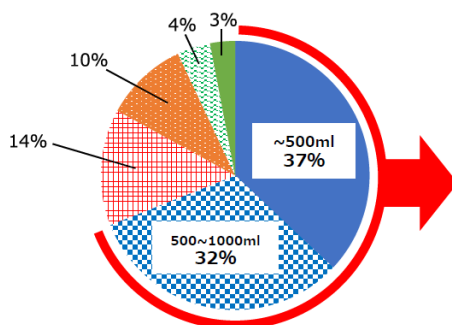
（※1）：2023年12月サーモス株式会社実施『冬の水分補給に関する調査』（<https://www.thermos.jp/info/pdf/20240115163629.pdf>）

（※2）：厚生労働省「健康のため水を飲もう」より、体重60kgの場合

（<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）



約7割！
1日当たりの
水分摂取量を
満たしていない

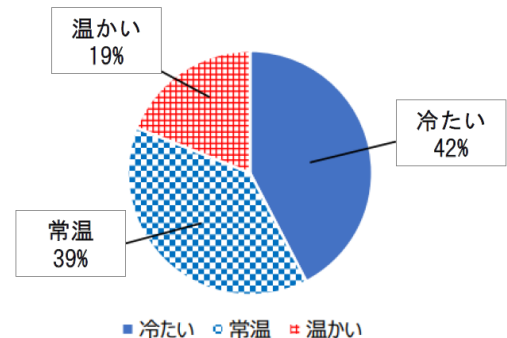
■ 『冬の水分補給に関する調査』

健康のために生活習慣に気を遣っている人であっても、42%が年間を通して冷たい飲料を飲む

『健康のために自身の生活習慣に気を遣っていますか』という質問に「はい」と答えた人のうち42%が年間を通して「冷たい飲料」を飲んでいました。「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。

また同調査で、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、「白湯を飲んでいる」割合は、意外にも女性より男性の方が多いことがわかりました。男性は若年層ほど割合が高くなり、20代では50%、30代では、38%が白湯を飲んでいることが明らかになりました。

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)



■ 体内の水分不足によって免疫力が低下、冬は水分摂取の意識を高める

「夏は熱中症予防のため水分補給を意識する人が多いのですが、冬場こそ意識を高めてほしい季節です。」と石原先生は注意を促しました。

「体内の水分量減少に伴う症状は主に3つあります。1つ目は発汗量が減り体温調節ができなくなり、熱中症につながります。私たちの身体は、汗をかいて体温調節を行っています。冬場は汗をかかないから大丈夫と油断は禁物です。」

「体内の水分量が減ると血流が悪くなります。血流が悪くなると、血管の中を循環する免疫細胞の働きが悪くなります。これが水分量低下による症状の2つ目です。3つ目は、乾燥です。冬は空気が乾燥していることから、皮膚のかゆみなどを伴う乾燥性皮膚炎が起こりやすくなります。それだけではなく、粘膜も乾燥します。粘膜にある線毛はウイルスや細菌などの異物を外に出す働きがありますが、乾燥することでその働きが悪くなります。また、粘膜にはIgA抗体という第一線で細菌やウイルスと戦う免疫組織があり、こちらも乾燥により働きが低下します。」

体内の水分量減少は免疫力の低下につながり、感染症予防を妨げることに繋がると石原先生より解説いただきました。



石原新菜先生

■ 温かい飲みものをこまめに摂る“温飲活”（※3）で、身体を温める

石原先生によると、冬場の正しい水分補給の方法は、温かい飲料をこまめにとることが重要であり、水分補給のポイントとして「一気に飲みはNGです。水分を摂る時は喉を潤す程度の量で良いです。温かい飲みものをこまめに継続して飲むことが身体を温めることにつながり、このような水分の摂り方を“温飲活”と呼んでいます。」と解説しました。

当社が行った調査（※4）から、それぞれ70℃のお湯と常温水を10分おきに50ml摂取し60分後まで身体の温度を調べる2通りの試験を行ったところ、70℃のお湯の方が手足など身体の末端の温度が高くなっていることがわかりました。調査の結果について、「手足には毛細血管が多数存在しています。寒いときは収縮して熱を逃がさないようにし、暑いときは血管を拡張して熱を逃がすようにして体温を調整しています。手足の温度が高いということは、身体が十分に温まっていることを示しています。」と石原先生は解説しました。

最後に石原先生より「今冬はマスクを外す機会が増えているので、口腔、鼻腔、喉の粘膜の乾燥が心配です。実際に臨床の現場でも、粘膜の潤いが減っている方が多いように感じています。いつもの水分補給の方法を少し変えて、“温飲活”を実践していきましょう。」と感染症が気になる冬の季節は、“温飲活”が重要なポイントになると解説いただきました。

（※3）：“温飲活”とは、温かい飲料をこまめに摂ることで、身体を温め免疫力向上につなげること

（※4）：2023年5月サーモス株式会社実施『温飲料摂取時の生体信号測定』

<調査条件>湯温70℃の飲料水を10分おきに60分後まで50mlずつ摂取した場合と、常温の飲料水を10分おきに60分後まで50mlずつ摂取した場合の体温を測定。測定環境28℃の室温で、女性被験者3名の体温を測定。結果には個人差があります。





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。

■ 体温を上げる食材のちよい足しがポイント

石原先生より“温飲活”のポイントとして「“温飲活”の飲みものは白湯などカフェインを含まないものがオススメです。ショウガやシナモンなど体温を上げる食材をプラスするとより効果的です。これらの食材には、血行を促進するポリフェノール、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。白湯を飲んでいる方は多いと思いますが、白湯にはちみつや黒糖、レモンなどをプラスして香りや味変を楽しむのもいいでしょう。身体を温める効果を高めるには、ショウガやシナモンを加えた“スパイス白湯”がオススメです。」と解説いただきました。



■ 身体を冷やす飲みものには、ちよい足し食材でカバー

石原先生より身体を冷やす食材について「コーヒーや緑茶を好む方は多いと思いますが、これらは実は“温飲活”には適していません。原産国が南の国の飲みものは、漢方的には身体を冷やします。しかし、コーヒーや紅茶には健康効果を高めるポリフェノールを含んでいるので、身体を温める食材をちよい足して、“温飲活”に活用しましょう。コーヒーには身体を温める効果があるシナモンを追加すると良いでしょう。温飲活は習慣化することが大切、自分に合った飲みものを探していろいろと試してみるのも、“温飲活”の楽しみの1つかもしれません。」と“温飲活”に向かない食材について解説いただきました。

■ こまめな水分補給に！！

“温飲活”にオススメ！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の水筒

スタンダードモデル！サーモス史上一番売れているケータイマグ

『サーモス 真空断熱ケータイマグ (JNL-356/506/606/756) 』

軽量・コンパクトでサーモスの真空断熱ケータイマグシリーズの中でも特に人気の高い製品。ワンタッチ・オープンで、片手でさっと飲める。



仕様一覧

品番	JNL-356	JNL-506	JNL-606	JNL-756
色	SMB：スモークブラック、SMKKI：スモークカーキ、ASWH：アッシュホワイト、MVP：モーヴピンク、PBL：パールブルー、CRY：クリームイエロー		SMB：スモークブラック、SMKKI：スモークカーキ、PBL：パールブルー	SMB：スモークブラック、SMKKI：スモークカーキ
実容量 (ℓ)	0.35	0.5	0.6	0.75
保温効力 (6 時間)	63℃以上	68℃以上	70℃以上	72℃以上

キャリーハンドル付きで持ち運びラクラク！

『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いやすいケータイタンブラー。



仕様一覧

品番	JOV-320	JOV-420
色	BEP : ベージュピンク、CL : カフェエラテ、MGY : メタリックグレー	
実容量 (ℓ)	0.32	0.42
保温効力 (6 時間)	62℃以上	68℃以上

パッキンとせんが一体構造！さらに全パーツ食洗機対応モデル

『サーモス 真空断熱ケータイマグ (JOQ-350/480/600)』

洗いやすさを追求したパッキン一体構造の

「まる洗 (あら) ユニット」を採用した

全パーツ食洗機対応のケータイマグ



▲まる洗ユニット



仕様一覧

品番	JOQ-350	JOQ-480	JOQ-600
色	GYG : グレーグリーン、(BK : ブラック)、(WH : ホワイト)、(LV : ラベンダー) ※ () は現行品カラー	ASB : アッシュブルー GYG : グレーグリーン POR : ペールオレンジ、(BK : ブラック)、(WH : ホワイト)、(LV : ラベンダー) ※ () は現行品カラー	BK : ブラック GYG : グレーグリーン LV : ラベンダー
実容量 (ℓ)	0.35	0.48	0.6
保温効力 (6 時間)	68℃以上	71℃以上	74℃以上

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/>