

【生活トレンド研究所レポート】

「夏の不調」に関する調査を実施

～「今年の夏に不調を感じた」人は66.3%(20～40代)～

～5人に1人が「今年の夏に太った」、夏太りの原因はなんと「栄養失調」だった!～

株式会社オールアバウト(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長 兼 CEO:江幡哲也)が運営するマーケティング・チャンネル「生活トレンド研究所」は、第八弾のレポートとして、健康系及びレシピ系の専門家4名を研究員ガイドに迎え、「夏の健康」に関するアンケート調査を実施しました。

調査期間は2013年5月28日(火)～2013年5月30日(木)、1都3県在住のフルタイムで働く20～49歳の男女962名から有効回答を得ました。

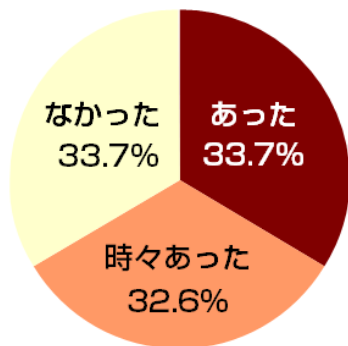
■「生活トレンド研究所」のURL:http://allabout.co.jp/trend_lab/

【調査のポイント】

<p>1)</p>	 <p>「睡眠」ガイド 坪田 聡氏</p>	<p>夏の不調は睡眠関係が一番多い! 夏は「睡眠」に要注意! 夏に不調を感じる人のうち <u>4割以上が「睡眠が浅い」、「寝つきが悪い」、「寝苦しい」のいずれかに当てはまると回答</u></p> <p>【夏の快眠3つのコツ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ エアコンは「就寝後3時間+起床前1時間」でタイマーセット! ✓ 寝る前にとる水分は「500ml」! ✓ シャワーだけで済まらずに「ぬるま湯20分」の入浴で体をほぐす!
<p>2)</p>	 <p>「バランス献立」ガイド 小沼 明美氏</p>	<p>「夏バテによる食欲不振」を感じた人は46.7%。問題は食生活にあった!?</p> <p>【食欲のない夏にオススメ! 朝・昼・晩の食べ方のコツ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 朝はしっかり食べる! オススメは「旬の夏野菜」や「柑橘系の果物」 ✓ お弁当(昼食)は玄米や香味野菜などがおすすめ ✓ 夜は炭水化物のほかに「ビタミンB1・B2」、「クエン酸」なども選ぶこと
<p>3)</p>	 <p>「肩こり・腰痛」ガイド 檜垣 暁子氏</p>	<p>62.7%が昨夏「体がだるい/疲れを感じる」と回答。冷房病の疑いあり?</p> <p>【クールな夏にご用心! だるさを感じたら冷房病を疑え3つのチェックポイント】</p> <p>※次の項目に1つでもあてはまると「冷房病」の可能性が高い</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 室内と外気の気温差が5℃以上あることが多い ✓ 腰やお腹、お尻を触るとひんやりする ✓ 日常的に運動をしていない(通勤込みで30分のウォーキング等)
<p>4)</p>	 <p>「食事ダイエット」ガイド 浅尾 貴子氏</p>	<p>夏太りの原因は、なんと「栄養失調」にあった! 実は夏は太りやすい!? <u>5人に1人が「今年の夏は体重が増えた」と回答。</u></p> <p>【これをやると夏太り? 3つの要注意ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 見かけの汗に要注意! ✓ 口当たりの良い食べ物に要注意! ✓ あっさり麺類に要注意!

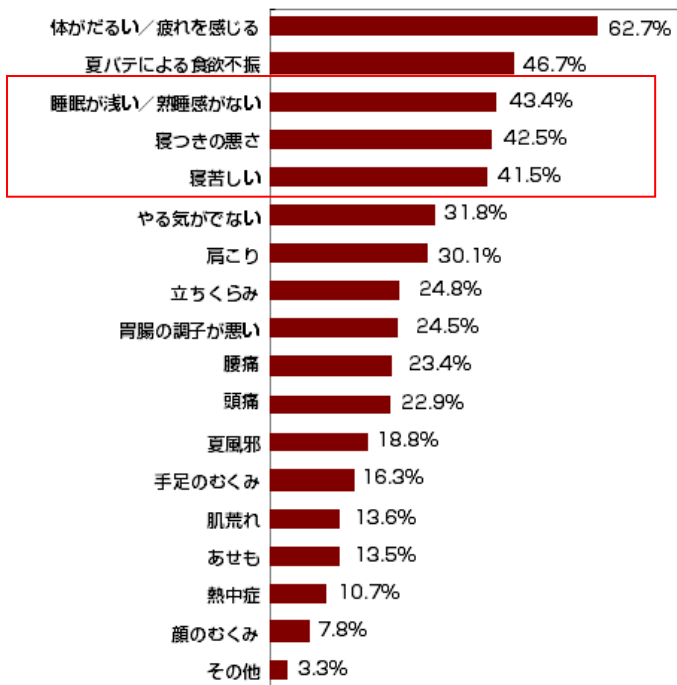
1)夏の不調は睡眠関係が一番多い！

グラフ1：昨年の夏に何らかの体の不調を感じたかどうか (n=962)



今回の調査で「昨年の夏に何らかの不調を感じたかどうか」を聞いたところ、66.3%が「あった」「時々あった」と回答していました(グラフ1)。これに対し、『睡眠』ガイドの坪田聡氏は次のようにコメントしています。「猛暑によって日中に体力を消耗したうえに、疲労を回復し体力を取り戻すのに必要な睡眠が、熱帯夜のために十分取れなかったため、体の不調を感じた人が全体の約3分の2に上ったものと思われます。」また、具体的な不調の内容についても聞いたところ、「体がだるい／疲れを感じる」が62.7%と一番多く、次に「夏バテによる食欲不振」(46.7%)、「睡眠が浅い／熟睡感がない」(43.4%)、「寝つきの悪さ」(42.5%)、「寝苦しい」(41.5%)という項目が多く挙げられました(グラフ2)。

グラフ2：夏に感じた不調の内容 (n=638)



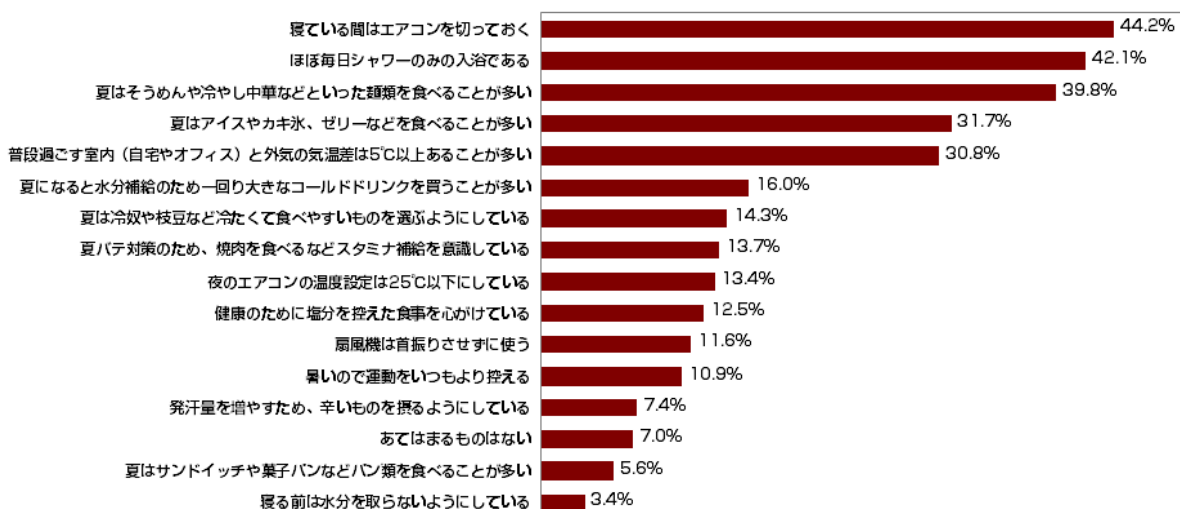
これについて坪田氏は、

「良い睡眠がとれていれば、一晩の睡眠で疲れが取れるはずですが、熱帯夜のためよく眠れないと、翌日まで疲労が持ち越されてしまいます。また、睡眠不足が積み重なると、脳の機能が低下してだるさを感じます。」

また、人の体温は1日の中でも約1℃上下し、夕方から夜にかけて最も高く、早朝に最低となります。私たちは体温が下がるときに眠気を感じ、体温が低い時間帯にグッスリ眠れます。熱帯夜は室温が高く湿度が高いため、体から十分に熱を放散できず、体温を下げられません。そのため、夏には睡眠の質が悪くなる人が増えます。」とコメントしています。

さらに夏の生活習慣についても聞いたところ、「寝ている間はエアコンを切っておく」(44.2%)、「ほぼ毎日シャワーのみの入浴である」(42.1%)といった項目が上位に挙げられました(グラフ3)。

グラフ3：夏の生活習慣 (n=962)



これに対し坪田氏は、「省エネや経済的な理由から、眠っている間はエアコンを切る人が多いのでしょう。理想的な寝室の環境は、室温が26～16℃、湿度が50～60%です。良い環境の寝室でぐっすり眠ると、早く疲労が取れて体力を回復できるので、日中にエアコンの使用を減らせます。本当の節電のためには、夜にエアコンを使って理想的な寝室環境を保ち、グッスリ眠ることをお勧めします。

また、暑いとシャワーだけで済ませたり、湯船にあまりつからなかつたりする人が増えます。確かに汗を洗い流すだけでも、気持ち良くなるはずです。しかし、快眠のためには、38～40度のぬるめのお風呂に、20分ほどつかることをお勧めします。湯船につかる時間は連続でなくても、出たり入ったりしてのトータルの時間が20分ほどでかまいません。眠る前に体温を少し上げておくと、そのあと急激に体温が下がります。この時に眠気が強くなって、寝つきやすくなるからです。眠る予定の時刻の1～2時間前に入浴して、汗が引くころに寝床に入ると良いでしょう。」とコメントしています。

以上を受け、坪田氏は次のような「夏の快眠3つのコツ」を提案しています。

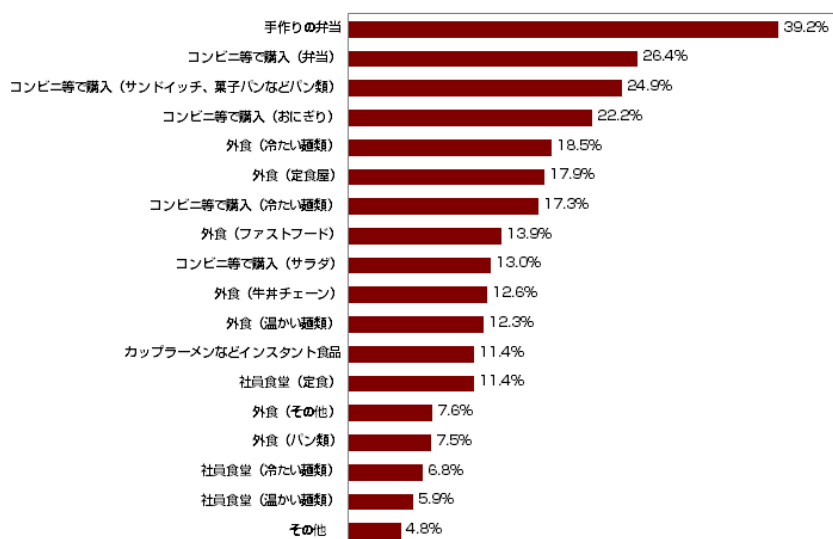
<「睡眠」ガイド坪田氏考案「夏の快眠3つのコツ」>

- エアコンは「就寝後3時間+起床前1時間」でタイマーセット！
- 寝る前とる水分は「500ml」！（※）
- シャワーだけで済まらずに「ぬるま湯20分」の入浴で体をほぐす！

※眠る前にコップ1杯程度の水分を摂る人は多いかもしれませんが、500ml摂る人は少ないのではないのでしょうか。他の季節に比べて夏の夜には汗をかく量が多く、500～1,000mlに達します。そのため特に夏は、就寝前に十分な水分を補っておく必要があります。

2)「夏バテによる食欲不振」を感じた人は46.7%。問題は食生活にあった？

グラフ4：夏場の平日に多い昼食 (n=962)



今回の調査で具体的な夏の不調について聞いた際に、「体がだるい／疲れを感じる」が62.7%と一番多く、次に「夏バテによる食欲不振」(46.7%)、が挙げられていました。これに対し、『バランス献立』ガイドの小沼明美氏は、「夏は体がだるくなり、食欲が落ちる方が多いですが、これは普段の食生活を見直し改善していくことで症状が表れにくくなります。」とコメントしています。

さらに、夏の習慣では「夏はそうめんや冷やし中華などといった麺類を食べることが多い」(39.8%)といった食生活の偏りも浮き彫りになりました。そこで、夏

の平日によく食べているものについて聞いたところ、「お弁当」(39.2%)が一番多く、その次は「コンビニ弁当」(26.4%)、「コンビニのパン」(24.9%)、「コンビニのおにぎり」(22.2%)が挙げられていました(グラフ4)。これらの結果を受け、「夏の食事の仕方」について小沼氏は次のようにアドバイスしています。

<朝食>

まず一日の活力の源、朝食にお勧めなのが旬の夏野菜、柑橘系の果物。ビタミンCが豊富です。主に自律神経の働きをととのえる効果があり、疲労回復にもつながります。紫外線を多く浴びる肌の状態を正常に保つ働きや、免疫力をアップさせ夏風邪を予防する効果もあります。

<昼食>

今回の調査で最も多かった昼食時の「お弁当」のうち、例えば自宅で作って職場に持参するおにぎり。精白米を玄米に替えてみたり、中に入れる具材を、にんにくやねぎが入った肉みそ、梅干しおかかなどに工夫したりすることで栄養価がアップし、かつ疲労回復効果が得られます。生姜やミョウガ、らっきょうの甘酢漬けも夏バテ防止にもってこいです。食べ物を腐りにくくしてくれる殺菌効果も期待できます。香味野菜は積極的にとりいれましょう。

<夕食>

暑い夏によく食べる、冷たい麺類の主栄養素である炭水化物は体内で分解されてブドウ糖となります。これを活動エネルギーに変えて体内に吸収させないと、人間は暑い夏を元気に過ごすことができません。それには豆腐、豚肉、葉野菜、酢、レモンなどに含まれるビタミンB1やB2、クエン酸などの力が必要です。これらの栄養素が不足すると疲労物質である乳酸がたまり、夏バテが起こりやすくなります。

3)62.7%が昨夏「体がだるい／疲れを感じる」と回答。冷房病の疑いあり？

夏に感じる症状で一番多かった「だるさ」ですが、“冷房病”の影響も考えられます。『肩こり・腰痛』ガイドの檜垣暁子氏は、「夏に感じる体調不良では「体がだるい／疲れを感じる」という回答がかなり目立ちます。そして「肩こり」の訴えも多いのですが、実際に私のところへ相談に見える方々もそういった不調を訴えています。その背景には、夏だからこそ体を冷やす機会の多さが関係しているといえそうです。」と解説しています。

表5:項目	だるい (n=400)	だるくない (n=238)	差
睡眠が浅い／熟睡感がない	54.3%	25.2%	29.1%
やる気がでない	42.0%	14.7%	27.3%
胃腸の調子が悪い	32.8%	10.5%	22.3%
腰痛	29.8%	12.6%	17.2%
頭痛	29.3%	12.2%	17.1%
立ちくらみ	31.0%	14.3%	16.7%
手足のむくみ	22.0%	6.7%	15.3%
寝つきの悪さ	48.0%	33.2%	14.8%
寝苦しい	46.5%	33.2%	13.3%
肩こり	34.5%	22.7%	11.8%
肌荒れ	17.5%	7.1%	10.4%
あせも	16.8%	8.0%	8.8%
夏バテによる食欲不振	49.8%	41.6%	8.2%
顔のむくみ	10.5%	3.4%	7.1%
夏風邪	21.3%	14.7%	6.6%
熱中症	11.3%	9.7%	1.6%
その他	3.3%	3.4%	-0.1%

また、「体がだるい／疲れが残る」と回答した人とそうでない人が他にどのような症状で悩んでいるかをみたところ、「睡眠が浅い」、「やる気が出ない」、「胃腸の調子が悪い」といった項目に差が出ていました(表 5)。これに対し、檜垣氏は、「体がだるい」と回答した人が他にどんな症状を感じているか、とても興味深い結果となりました。「睡眠に関する不具合」「やる気がでない」「立ちくらみ」「胃腸の調子が悪い」などですが、これらはすべて自律神経系の働きに関係するものです。体がだるい人は、自律神経機能が乱れている「自律神経失調症」であることが疑われます。」とコメントしています。さらに「体がだるい／疲れが残る」と回答した人とそうでない人の夏の生活習慣についても見たところ、食生活の面で差が出ていたことがわかりました(表 6)。檜垣氏は次のようにコメントしています。

また、「体がだるい／疲れが残る」と回答した人とそうでない人の夏の生活習慣についても見たところ、食生活の面で差が出ていたことがわかりました(表 6)。檜垣氏は次のようにコメントしています。

表6:項目	だるい (n=400)	だるくない (n=238)	差
夏はアイスやカキ氷、ゼリーなどを食べるが多い	42.8%	18.5%	24.3%
夏はそうめんや冷やし中華などといった麺類を食べることが多い	49.5%	34.0%	15.5%
普段過ごす室内(自宅やオフィス)と外気の気温差は5℃以上あることが多い	38.8%	24.4%	14.4%
1日毎日シャワーのみの入浴である	49.3%	34.9%	14.4%
夏はあまり食欲が出ないので、冷奴や枝豆など冷たくて食べやすいものを選ぶようしている	22.0%	11.8%	10.2%

「体がだるい」という人達に共通して多い夏の生活習慣。どれも自律神経の働きを乱してしまうきっかけとなるものです。自律神経系が正常に働くには、活動的・緊張を司る交感神経とリラックスを司る副交感神経がバランスよく機能しなくてはなりません。冷たい麺類やアイスなど、暑い日はその冷たさが気持ちよいのですが、体内に入ってしまうと、それが体を中心から冷やすモトとなってしまいます。完全なる健康な状態で食べるのはまだ影響は少ないかもしれませんが、自律神経系の乱れがあるおそれのある「だるい」人が、冷たい飲食を多くすると体への負担は大きいものとなり得ます。胃腸の働きが低下している可能性があること、そして血流の滞りがあると予想できる状態のところへ、冷たいものが入ることで、さらなる冷え状態を招き、自律神経機能の乱れを加速させる恐れがあると考えられるためです。

室内と外気の温度差を5度以内におさめることは、社内の温度設定などもあり難しいことかもしれません。ですが、体温調整を司る自律神経は、日々繰り返される温度の変化に対応できなくなり、それに伴い体温調整機能が低下してしまいます。すると、体に熱がこもり気持ちよい汗が流せずほてりを感じたり、短時間冷房の部屋にただけで、ものすごく寒く感じたりと、過ごしにくい体になってしまいます。

シャワーのみの入浴では、冷房や冷たい飲食(だるいと回答した人にも多いですが)で冷やされ、内臓など体の深部や末端までも血流が滞っている状態を解消させるまでに至りません。自律神経系のバランスを取り戻すには、バスタブにぬるめのお湯をはり、しっかり体内の血液をあたため体内を循環させることです。毎日、しっかり入浴することで自律神経系のバランスが戻る効果が期待できます。」

以上を受け、檜垣氏は次のような冷房病チェックポイントを提案しています。

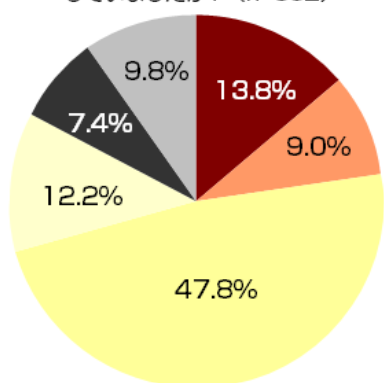
<「肩こり・腰痛」ガイド檜垣氏考案「クールな夏にご用心!? だるさを感じたら冷房病を疑え」>

“体がだるい”、“疲れが取れない”と感じたとき、以下の項目に1つでも当てはまる際は「冷房病」の疑いがあります。

- 室内と外気の気温差が5℃以上あることが多い
- 腰やお腹、お尻を触るとひんやりする
- 日常的に運動をしていない(通勤込みで30分のウォーキング等)

4)夏太りの原因は、なんと「栄養失調」にあった！

グラフ7：昨年の夏の体重は春に比べてどう変化していましたか？(n=962)



■ 増えていた (2kg以上)	■ 増えていた (2kg未満)
■ 変わらなかった (±1kg程度)	■ 減っていた (2kg未満)
■ 減っていた (2kg以上)	■ 覚えていない

夏の体重変化について聞いたところ、「増えていた」と回答した人が22.8%いることがわかりました(グラフ7)。この結果に対し、『食事ダイエット』ガイドの浅尾貴子氏は次のようにコメントしています。「一般的には、夏に体重が減り秋冬に少し体重が増えて、年間を通じて体重増減がないように維持できることが多いもの。イベントの多い12月などの冬場に体重が増えることを考えると、夏にも体重を増やしてしまったら、体重増加に歯止めがかからないことになります。ここ10年で5kg以上増えているというような人は、夏の過ごし方にも注意が必要です。また、今回の調査結果全般を見ていると、冷たいビールにクーラー、スタミナ食でエネルギー補給……といった習慣は近年ぐ

っと減少し、水分補給や冷やしすぎへの配慮など、どちらかといえば「守り」の姿勢にある方が増えています。東日本大震災以降に節電への意識が高まったことで、極端な行動を避ける社会の変化があることが見受けられます。」

表8:項目	昨夏太った人(n=167)	特に変化ない人(n=257)	差
手足のむくみ	25.7%	12.5%	13.2%
胃腸の調子が悪い	28.7%	19.5%	9.2%
腰痛	29.3%	21.0%	8.3%
肌荒れ	18.0%	9.7%	8.3%
やる気がでない	38.9%	30.7%	8.2%

また、体重が増えた人と特に変化がない人で、夏に感じた不調についてをみたところ、「手足のむくみ」、「胃腸の調子が悪い」、「やる気がでない」といった項目で差が出ていることがわかりました。これに対し浅尾氏は、「夏太りの原因は栄養失調

の可能性があります。夏太りしているのに栄養失調!? と意外に思われがちですが、夏は麺類や冷菓など口当たりの良い食品を食べる機会が増えるので、ビタミンやミネラルの必要量が確保できなくなる傾向にあります。不足すると食べた糖質や脂質がうまく体内で活用されず、それがだるさなど不調の原因になることも。悪循環を断ち切るためにも、食事内容の見直しが欠かせません。」

以上を受け、浅尾氏は次のような「夏太りの要注意ポイント」について次のようにまとめています。

<「食事ダイエット」ガイド浅尾氏考案「これをやると夏太り? 3つの要注意ポイント」>

① 見かけの汗に要注意!

夏は基礎代謝が低下して実は太りやすい傾向にある(気温が高く、体温を上げる必要がないため)

② 口当たりの良い食べ物に要注意!

冷たい食品になるほど、人が甘さを感じる感度は鈍くなります。実は砂糖がたっぷり!

③ あっさり麺類に要注意!

そうめんは意外と高カロリー(麺類を2人前などの量で食べていると、700kcal 越えなど思った以上に高カロリー食に)

■調査概要

- ・調査期間:2013年5月28日(火)~2013年5月30日(木)
- ・調査対象:1都3県在住でフルタイムで働く男女(ジャストシステム会員)
- ・割付:20代男性159名、20代女性161名、30代男性164名、30代女性160名、40代男性159名、40代女性159名
- ・調査方法:インターネットリサーチ

「生活トレンド研究所」について http://allabout.co.jp/trend_lab/

「生活者のトレンドと未来をひも解くマーケティング・チャネル」であることをミッションに掲げ、総合情報サイト「All About」で活躍する住宅、マネー、健康、グルメ、一般消費財等、様々な領域における専門家(=ガイド)が研究員となって、企業と生活者がより良い関係性を構築するための調査、市場分析を行なっています。その分野における高い専門性はもちろんのこと、生活者・実務家としての考えや想いも兼ね備えた「All Aboutガイド」ならではの分析・考察を重ねることで、表面的な定量データでは捉えられない新たな潮流や課題を浮き彫りにしていきます。

本件に関する報道機関からのお問い合わせ先:

株式会社オールアバウト 広報担当: 柏原、大竹

TEL:03-6362-1309 FAX:03-6682-4229 E-mail: pr@staff.allabout.co.jp

《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

本リリースの引用・転載の際は、必ず「生活トレンド研究所の調査」である旨を示すクレジットを明記していただけますようお願い申し上げます。