

春は、約9割が“寒暖差”を感じる、約7割が“体調管理が難しい”と回答

1年の中で寒暖差が最も大きい※1春に、体の内側からのケアを提案。

「おいしい免疫ケア」の啓発イベント、「備える免疫自販機」を期間限定で渋谷に設置！

キリンビバレッジ株式会社（社長 吉村透留、以下 キリンビバレッジ）は、全国の20～60代の男女600名に「春の体調管理に関する調査※2」を2024年3月8日（金）～3月11日（月）にかけて実施しました。調査の結果、3～5月の春の季節は、約9割が“寒暖差”を感じると回答し、約7割が“体調管理が難しい”と回答しました。

そこで、季節の変わり目である春の寒暖差に焦点を当て、「免疫ケア」啓発イベントとして「備える免疫自販機」を2024年3月24日（日）～3月29日（金）の間、「PickUp ランキン 渋谷ちかみち」に期間限定で設置します。当イベントでは、その日の寒暖差※3に応じて配布本数が変動し、「備える免疫自販機」を通じて「キリンおいしい免疫ケア」を無料で提供します。規則正しい生活に加え、「免疫ケア」でお客様の体調管理を支援します。

※1 気象庁データ 2023年平均気温

※2 調査概要

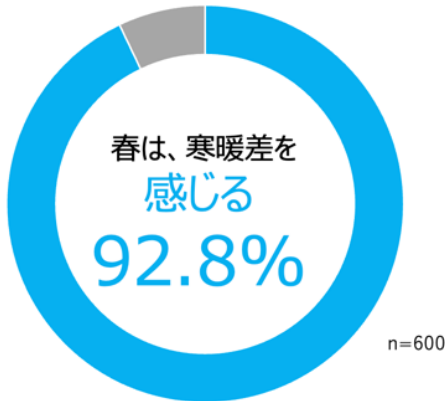
調査対象 : 20～60代/全国/男女/600名

調査方法 : インターネットアンケート調査

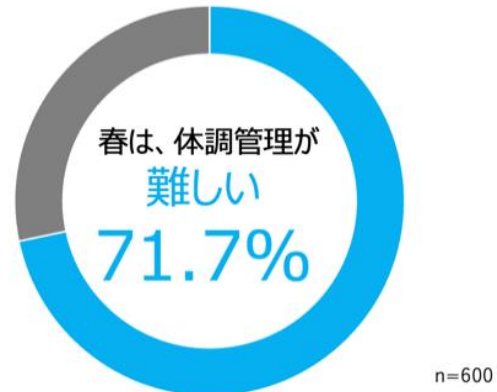
調査期間 : 2024年3月8日（金）～3月11日（月）

※3 当イベントでの寒暖差の定義：当日0時に気象庁HPに公表されている東京都の最高気温および最低気温の差

春（3～5月）は、寒暖差を感じますか？



春（3～5月）は、体調管理が難しいと思いますか？



「春の体調管理に関する調査」サマリー

1. 実は、3～5月は寒暖差が平均9.5℃で1年の中で最も差が大きい季節（気象庁データ）

- 気象庁のデータでは、2023年3～5月の最高・最低の平均気温の差を見ると9.5℃の差があり、年間で見ても、春は1年の中で寒暖差が最も大きい季節。

2. 約9割が春の季節の“寒暖差”を実感。約7割が“体調管理が難しい”と回答

- 調査対象者のうち、約9割が春（3～5月）に“寒暖差”を実感している。
- 約7割が“春（3～5月）は体調管理が難しい”と回答。
- 「朝晩の気温変化が大きく、その日に着る服選びに困る」「季節の変わり目の中でも特に体調に変化が出やすい気がする」などの体調管理の難しさを感じたエピソードが多数。

3. 寒暖差対策として約6割が“厚着・重ね着をする”と回答。“他の対策方法を知らない”は約4割

- 寒暖差の対策方法として、全体の61.2%が“厚着・重ね着をする”と一番多い回答に。衣類で対策すると回答した人の約4割が“他の対策方法を知らない”と回答。
- 体の外側からの対策が上位となり、一時的な対応に留まっている実態が明らかに。

調査詳細

1. 実は、3～5月は寒暖差が平均9.5℃で1年の中で最も差が大きい季節（気象庁データ）

気象庁のデータによると、2023年3～5月の最高・最低の平均気温の差は9.5℃であり、春が1年の中で最も寒暖差がある季節だと言えます。これは季節の変わり目における気温の変動が激しくなっていることを示唆しており、私たちの日常生活においても体感しやすくなっていることがうかがえます。

2023年3～5月の 最高・最低の平均気温の差

平均
9.5℃

出典：気象庁データより

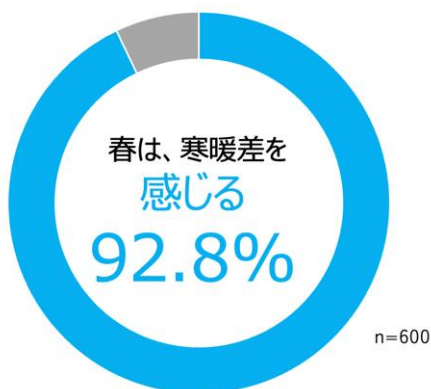
2023年	平均（℃）		気温差（℃）
	日最高	日最低	
1月	10.2	1.8	8.4
2月	12.1	3	9.1
3月	17.9	8.6	9.3
4月	21.7	11.9	9.8
5月	24.0	14.6	9.4
6月	27.6	19.6	8
7月	33.9	24.7	9.2
8月	34.3	26.1	8.2
9月	31.2	23.6	7.6
10月	23.7	14.7	9
11月	19.2	10.3	8.9
12月	14.3	5.2	9.1

（出典：気象庁データ）

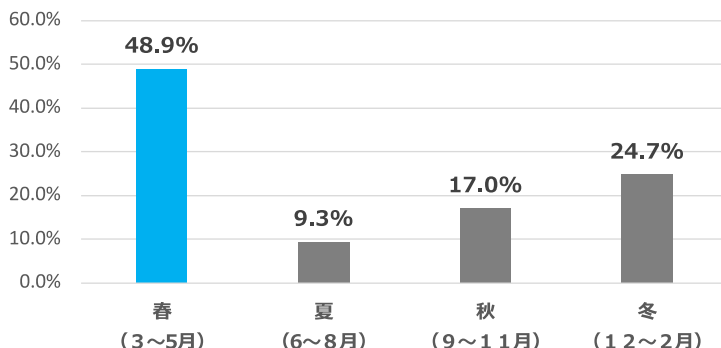
2. 約9割が春の季節の“寒暖差”を実感。約7割が“体調管理が難しい”と回答

特に3月から5月にかけては、気温の寒暖差を実感している人が多いことが分かりました。調査によると、“春の季節（3～5月）は、寒暖差を感じますか？”という質問では、約9割の人が実感しているという結果となり、また春夏秋冬の中では、“春”が最も“寒暖差を特に感じやすい”季節として選ばれました。

春（3～5月）は、寒暖差を感じますか？

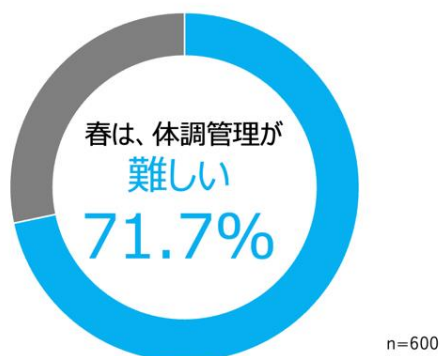


1年の中で、寒暖差を特に感じやすい季節を一つだけ教えてください。



また、調査対象者の7割以上が、春の体調管理の難しさを感じていると回答しました。春の体調管理の難しさに関する具体的なエピソードについては、「朝晩の気温変化が、その日に着る服選びに困る」「季節の変わり目の中でも特に体調に変化が出やすい気がする」など、季節の変わり目に特有の問題や体調変化に直面している事例が挙げられました。

春（3～5月）は、体調管理が難しいと思いますか？



朝晩の気温変化が、その日に着る服選びに困る

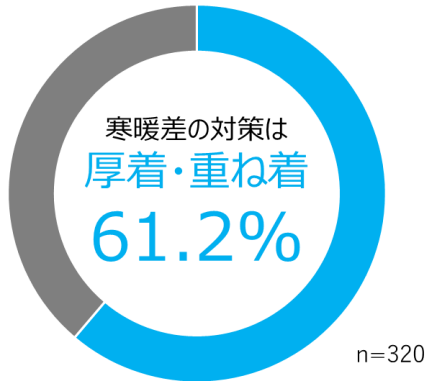
急に寒くなったり、熱くなったりで服の調整が難しい

季節の変わり目の中でも特に体調に変化が出やすい気がする

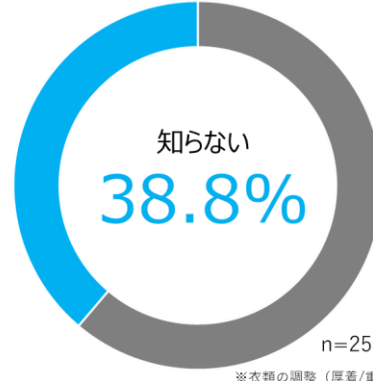
3. 寒暖差対策として約 6 割が“厚着・重ね着をする”と回答。“他の対策方法を知らない”は約 4 割。

寒暖差の対策方法として、全体の 61.2%が“厚着・重ね着をする”と回答し、一番多い回答となりました。衣類で対策すると回答した人の約 4 割が“他の対策方法を知らない”と回答しました。寒暖差の対策方法は体の外側からの対策が上位となり、一時的な対応に留まっていることがうかがえます。

寒暖差の対策方法として、
厚着・重ね着をしている。



寒暖差の対策方法として、
衣類の調整以外の方法を何か知っていますか？



※衣類の調整（厚着/重ね着をする/羽織りものを持ち歩く）の寒暖差対策をしている人

食事療法を専門とし、「免疫対策」にも精通する医師・石原 新菜氏からの解説。 衣服などの体温管理に加えて、体の内側からの免疫ケアが春をうまく乗り切れるポイント！！

■寒暖差による、体の影響は？

調査の結果にもあるように、春の時期は一年の中でもっとも寒暖差が多い時期で、体調管理が難しいと回答している方も多いようです。季節の変わり目に特有の問題や体調変化に直面していることが分かります。一般的に、寒暖差が7℃以上になると、寒暖差による体へ影響が起こりやすいと言われています。

さらに、春は新年度で、環境が変わる時期でもあるので、ストレスを感じやすく、さまざまな影響が出ると予想されます。

■衣服などの体温管理に加えて体の内側から免疫ケアを。

調査結果では、“厚着・重ね着をする”などで体温管理をしている方も多くいましたが、他の対策は特に行っていないのが実情。体の内側からしっかり整える「免疫ケア」をおすすめします。睡眠を6～7時間とる、湯船につかって体を温める、適度な運動、それから、乳酸菌飲料などで体の内側から体調管理をすることが大切です。

季節の変わり目の春は寒暖差が大きくて、まだ身体が準備不足ですので、日頃から免疫ケアで備えましょう。

<オピニオンプロフィール>



イシハラクリニック副院長 石原 新菜 (いしはら にいな)

医師、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長、フェムテック・ジャパン理事、健康ソムリエ理事、ロングライフラボ理事。

医学生の間から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコのゲルソン病院、ミュンヘン市民病院の自然療法科などを視察し、自然医学の基礎を養う。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。二児の母、女性としての視点からアドバイスにも定評がある。著書に13万部を超えるベストセラーとなった『お医者さんがすすめる 不調を治す 10 倍ショウガの作り方』（アスコム）他、『眠れなくなるほど面白い 図解 免疫力の話：免疫力を最強に上げる方法を医師がすべて解説！』（日本文芸社）『免疫力を上げて得する人になるコツ 33：何かとうまくいくあの人のヒミツ』（学研プラス）など約 70 冊がある。

「備える免疫自販機」イベントについて

季節の変わり目である春の寒暖差に焦点を当て、「免疫ケア」啓発イベントとして「備える免疫自販機」を2024年3月24日（日）～3月29日（金）の間、「PickUp ランキン 渋谷ちかみち」に期間限定で設置します。



※会場イメージ

当イベントでは、開催期間中の天候による寒暖差をリアルタイム（日別）で捉え、その気温差に応じて商品の配布本数が変動し、「備える免疫自販機」を通じて「キリン おいしい免疫ケア」を無料提供します。例えば、その日の寒暖差が7℃であれば、7,000本を無料配布します。春の寒暖差を気温差で可視化することで、春の体調管理を“免疫ケア”で備えることの重要性を啓発します。当社は、“免疫ケア”商品を通じて、お客様の健康をサポートしていきます。

「備える免疫自販機」イベント概要

1. 日時 3月24日（日）～3月29日（金）8：00～19：00
※3月24日（日）は18：00までの開催
※各日11：00～12：00、15：00～16：00は休憩
2. 場所 PickUp ランキン 渋谷ちかみち
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-1-1
東京メトロ半蔵門線渋谷駅 B2階
3. 入場 無料
4. 内容 その日の寒暖差に応じて配布本数が変動し、「備える免疫自販機」を通じて「キリン おいしい免疫ケア」を無料提供します。
※当日は、自動販売機限定商品「キリン おいしい免疫ケア 200ml ペットボトル」を配布します。
※配布本数は、当日の寒暖差×1,000本が上限となります。

■「キリン おいしい免疫ケア」について

<中味>

- ・「プラズマ乳酸菌」1,000億個を配合しました。
- ・満足感のある飲みごたえがありながらも、ほどよい甘さと酸味でさわやかな味わいです。

<パッケージ>

- ・“免疫ケア”と水色と白をベースに、金色をアクセントに使用することで、さわやかなおいしさと機能への信頼感が伝わるデザインです。

【機能性表示食品】

- 届出表示：本品には、プラズマ乳酸菌（*L. lactis* strain Plasma）が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC（プラズマサイトイド樹状細胞）に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 本品は、国の許可を受けたものではありません。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。



（お客様お問い合わせ先）

キリンホールディングス株式会社 キリンビバレッジお客様相談室（フリーダイヤル）0120-595955

企業情報 Web サイト <https://www.kirinholdings.com/> 商品・サービス情報 Web サイト <https://www.kirin.co.jp/>