

報道関係者各位

## 〈“ととのう”に関する意識調査〉 約9割が「サウナ以外でも『ととのいたい』』と回答！ ととのいそうな食事メニューは「サラダ」が第1位に

サラダの可能性を再発見し、新たな魅力を届けることをコンセプトに活動する「Re:SALAD PROJECT」は、近年のサウナブームで広まった「ととのう」をテーマにサラダの新たな魅力を発信しております。そこで今回、11月11日の“ととのえの日”※に合わせ、全国の20～59歳の男女3,421人に、近年のサウナブームで広まった「ととのう」をテーマに意識調査を実施いたしました。

※「ととのえの日」とは、サウナ専門ブランド「TTNE PRO SAUNNER」により、「1」がきれいに4つ並び1年でいちばんととのった日と思われる11月11日に制定された。

調査結果では、52%が「ととのう」という言葉を認知していました。また、サウナに限らず「ととのう」状態になってみたいと回答した人も49.4%と、「ととのう」という言葉が浸透しつつあると思われる結果となりました。

また、「ととのう」への認知・願望があると回答した1,000人を対象に、ととのうに関する意識調査を行った結果、約9割が「サウナ以外でもととのいたい」と回答しました。サウナ以外でととのいたい行動としては「睡眠」「自然に触れる」「入浴」「運動」「食事」がランクインし、食事メニューとしては、サラダが1位という結果になりました。

### 調査サマリー

〈全国の20～59歳の男女3,421名に調査〉

- 2人に1人以上が「ととのう」という言葉を知っていると回答。(52.0%)
- 約半数がサウナに限らず「ととのう」状態になってみたいという願望を持っている。(49.4%)

〈全国の“ととのいたい”1,000名に調査〉

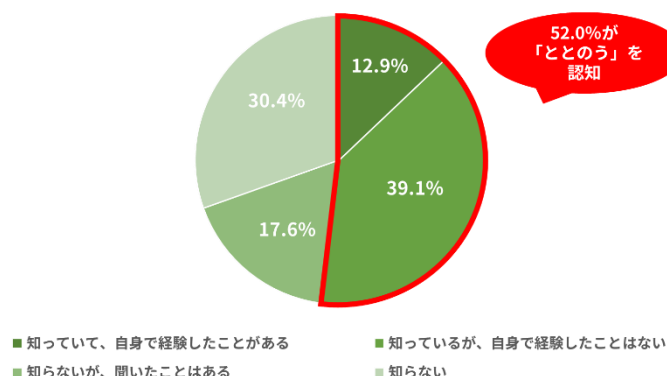
- 約9割がサウナ以外でも「ととのいたい」と感じており(86.8%)、なかでも40代女性がトップに。(96.0%)
- ととのいたい理由のトップ3は「リラックス」「リフレッシュ」「ストレス解消」。
- サウナ以外でも「ととのいたい」と回答した人のうち、サウナ以外で「ととのう」状態になるためにとりた方法のトップ5は、「睡眠」「自然に触れる」「入浴」「運動」「食事」。
- 「ととのいそう」な食事メニューは「サラダ」が1位、食事ジャンルでは「和食」がトップに。

### 調査結果

#### ① 約半数が「ととのう」を知っていると回答。

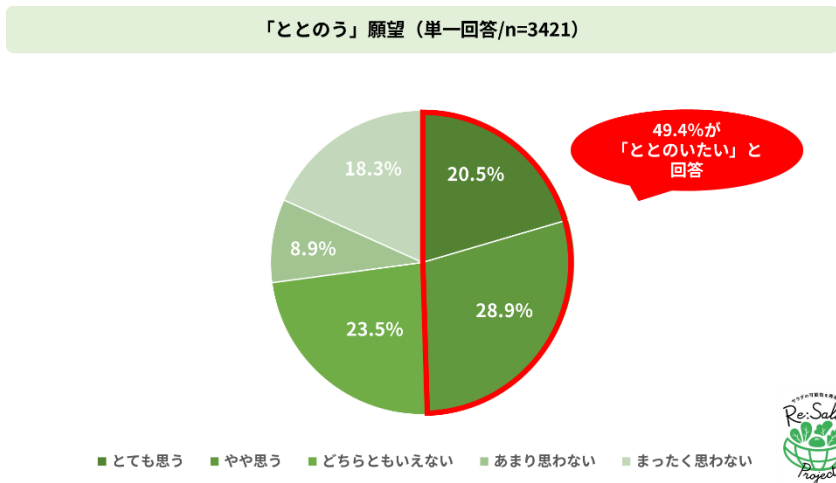
サウナブームで広まった「ととのう」という言葉を知っているか尋ねたところ(単一回答)、52.0%が「ととのう」という言葉を知っていると回答。近年のサウナブームにより認知が拡大していることがわかります。

「ととのう」認知(単一回答/n=3421)



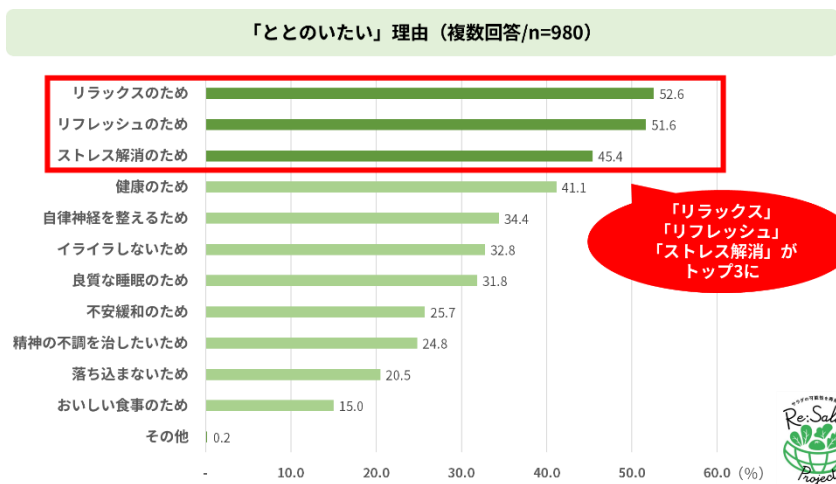
② 約半数が「ととのう」状態になってみたいと回答。

「ととのう」とは心身ともに軽くなって気持ち良くなる状態とし、サウナに限らず「ととのう」状態になってみたいか尋ねたところ（単一回答）、49.4%が「ととのいたい」と回答しました。



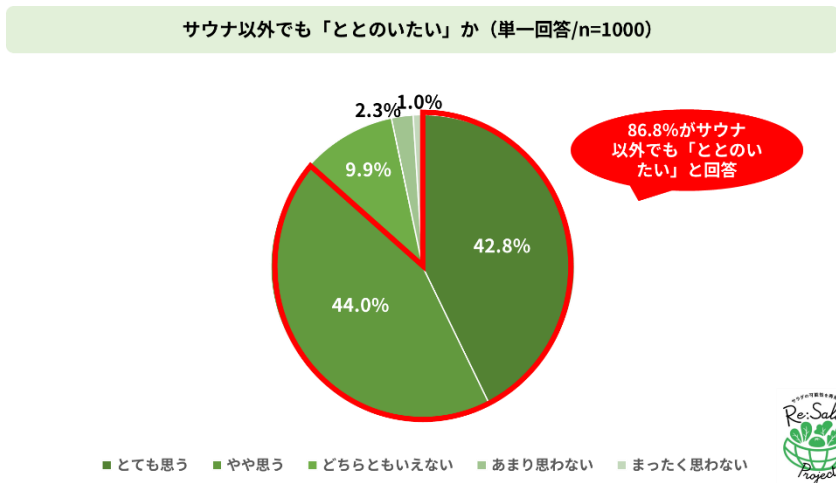
③ ととのいたい理由は「リラックス」「リフレッシュ」「ストレス解消」がトップ3に。

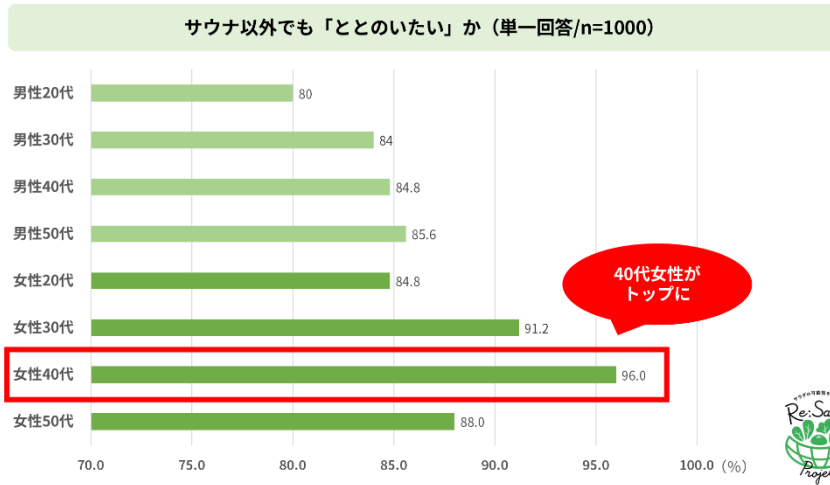
なぜ「ととのう」状態になりたいか尋ねたところ（複数回答可）、「リラックスのため」「リフレッシュのため」「ストレス解消のため」などが上位を占める結果に。心とからだを癒すために「ととのいたい」と思っている人が多い結果となりました。



④ 約9割がサウナ以外でも「ととのいたい」と感じており、なかでも40代女性がトップに。

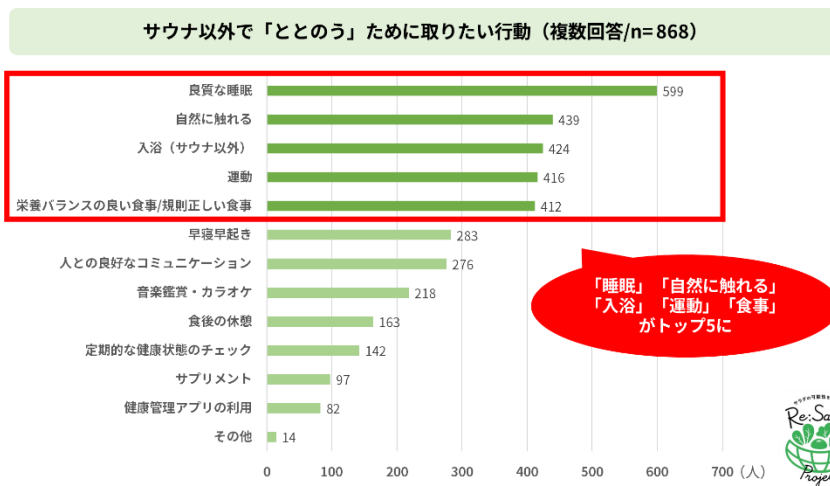
サウナ以外で「ととのう」という状態を感じたいか尋ねたところ（単一回答）、「とても思う」「やや思う」を合わせると86.8%が「ととのいたい」と回答。世代別の回答結果を見ると、40代女性が最も多く（96.0%）、ついで30代女性（91.2%）という結果に。





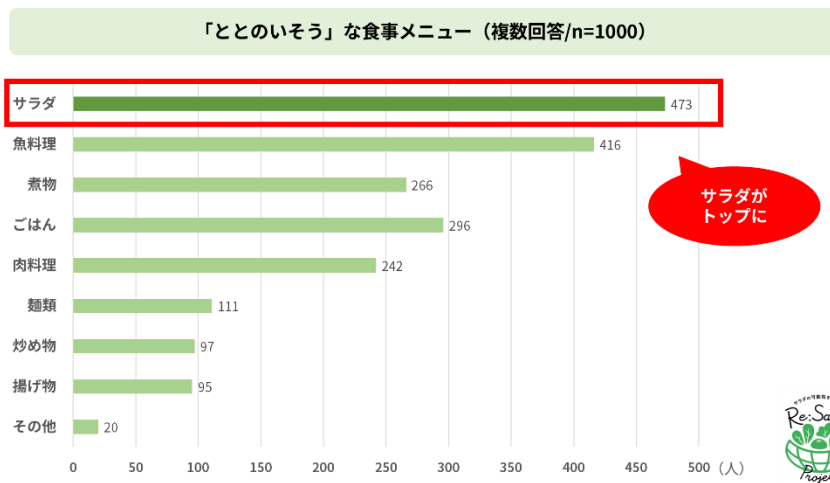
⑤ サウナ以外でも「ととのいたい」と回答した人のうち、サウナ以外で「ととのう」状態になるためにとりたい方法は、「睡眠」「自然に触れる」「入浴」「運動」「食事」がトップ5に。

サウナ以外でも「ととのう」状態になるために、どのような方法をとりたいか尋ねたところ（複数回答可）、「良質な睡眠」が最も多く、「自然に触れる」、「入浴」、「運動」、「栄養バランスの良い食事/規則正しい食事」と続きました。

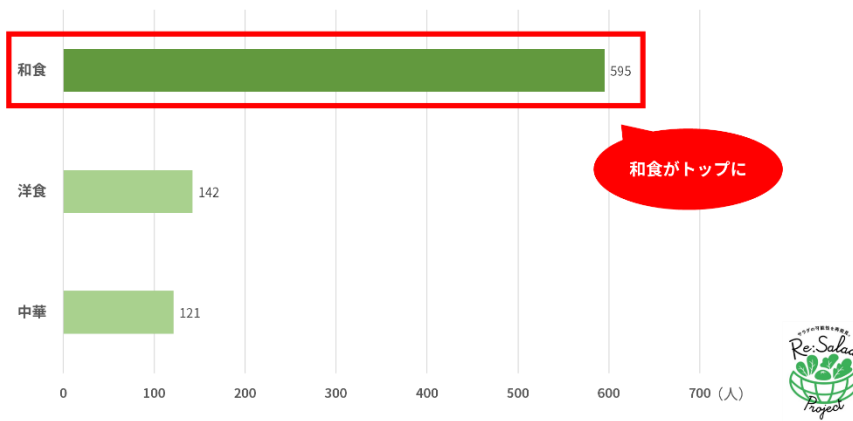


⑥ 「ととのいそう」な食事メニューは「サラダ」が1位、食事ジャンルでは「和食」がトップに。

「ととのう」状態になるにはどのような食事・料理がよいか尋ねたところ（複数回答可）、食事メニューでは「サラダ」が1位、食事ジャンルでは「和食」が1位という結果に。健康的なイメージの食事が上位を占め、サウナ後に食べるご飯、通称「サ飯」と呼ばれるボリュームのあるスタミナ系の料理や濃い味付けの料理とは裏腹な回答となりました。



「ととのいそう」な食事ジャンル（複数回答/n=1000）



### ■日本サウナ学会代表理事 加藤容崇氏 コメント

昨今のサウナブームにより、サウナ施設やサウナーと呼ばれるサウナ愛好家は急増し、「ととのう」という言葉は一般用語になりつつあります。サウナやサウナ以外での「ととのう」を絡めたイベントも増えており、今後も「ととのう」ブームはますます高まると予想されます。調査の結果では、「ととのう」が広く一般に認知されていることで、サウナ以外でも「ととのう」を経験したいと感じている人が多いことが印象的でした。また、ととのいそうなメニュー1位に「サラダ」が選ばれていましたが、“ととのう”状態では味覚を含む感覚が敏感になることがサウナ愛好家の間では知られており、旬の食材の風味や色彩などがより豊かに感じられ、カロリーに頼らなくても満足感が得られるので、私自身もサウナの後に好んでサラダを食べることが多いです。一度「ととのう」のためにサラダを摂取してみるのもいいかもしれません。



#### 加藤容崇氏

慶應義塾大学医学部特任助教、日本サウナ学会代表理事

ハーバード大学医学部附属病院腫瘍センターにて膵臓癌研究に従事。帰国後、慶應義塾大学医学部腫瘍センターや北斗病院など複数の病院に勤務。専門はすい臓がんを中心とした癌全般と神経変性疾患の病理診断。病理学、生理学にも詳しく、人間が健康で幸せに生きるためには、健康習慣による「予防」が最高の手段だと言うことに気づき、サウナをはじめとする世界中の健康習慣を最新の科学で解析することを第二の専門としている。

### ■調査概要

調査主体：Re:SALAD PROJECT

調査名：「ととのうに関する意識調査」

実施時期：2023/09/14(木)～2023/09/19(火)

調査方法：インターネット調査

調査対象：ととのうに関する認知・願望調査：20～59歳の男女3,421人（男性：1,770人、女性：1,651人）

ととのうに関する意識調査：20～59歳の男女1,000人（男性：500人、女性：500人）

調査委託先：ネオマーケティング

### ■本調査をご使用の際は以下の注釈の記載をお願いいたします。

※Re:SALAD PROJECT 調べ

#### 〈Re:SALAD PROJECT について〉

サラダには、まだまだ知られていない魅力がたくさん。Re:SALAD PROJECT は、サラダの可能性を再発見し、新たな魅力を届けるプロジェクトです。コンセプトに賛同する企業や専門家とともに、サラダの豊かな楽しみ方、レシピなどを発信していきます。

[HTTPS://RESALAD.JP/](https://resalad.jp/)

#### 本お知らせに関するお問い合わせ先

Re:SALAD PROJECT PR 事務局（ビルコム株式会社内）：

高野：080-4196-1486/滝島：070-3111-1843

TEL：03-5413-2411 / FAX：03-5413-2412 / E-mail：[resalad@bil.jp](mailto:resalad@bil.jp)