

2025年5月30日

— 20～50代の働く男女1,000名を対象「水分補給に関する調査」を実施 —

梅雨時の熱中症/脱水症状への意識はまだまだ低い！？

回答者の約半数は梅雨の時期に熱中症/脱水症状 を意識することはないと回答

水分補給の重要性を理解しながらも、後回しにしがちなワースト世代は20代女性
「いつでもすぐに飲めるもの」「自分好みの味が飲めるもの」「常温でもおいしく飲めるもの」が水分補給アップデートの鍵？

味の素AGF株式会社（代表取締役社長：島本 憲仁 以下、味の素AGF）は、全国の20～50代の働く男女1,000名を対象に「水分補給に関する調査」を2025年4月23日（水）～27日（日）に実施しました。2025年の梅雨期間（6月～7月）は、全国的に平年より高温・高湿の傾向が予想^{※1}されており、熱中症/脱水症状のリスクが例年以上に高まる見込です。スティック1本で手軽においしいドリンクを楽しめるマイボトル用ドリンク、「《ブレンディ®》マイボトルスティック」を製造、販売する味の素AGFでは、梅雨時期での水分補給に当商品を活用する方法を探るため、本調査を実施しました。

【サマリー】

1. 回答者の半数近くの44.0%の人は梅雨時の熱中症/脱水症状について意識することがないと回答
2. 自分に必要な水分量を知っていると回答した人と、知らないと回答した人は、ほぼ同数
3. 水分補給がしたいと思っていても、後回しにしてしまった経験がある人は全体の半数以上65.5%。理由としては、「忙しくて時間がない」が最も多い結果となった。特に、20代の女性は、回答者の76.8%の人が水分補給を後回しにした経験があり、全世代の中でもっとも高い比率となった
4. こまめな水分補給のためにあると嬉しいサービスや手法について聞いたところ「いつでもすぐに飲めるもの」「自分好みの味が飲めるもの」「常温でもおいしく飲めるもの」

※1 出典：日本気象協会/ALiNK <https://tenki.jp/forecaster/gureweather/2025/04/22/33394.html>

【調査概要】

名称：水分補給に関する調査

調査期間：2025年4月23日（水）～27日（日）

対象者：関東近郊で働く20～50代男女

サンプル数：1000ss ※各世代250ss

設問数：12問

報道内容に関するお問合せ先

My Bottle Stand PR 事務局(株式会社サニーサイドアップ内)

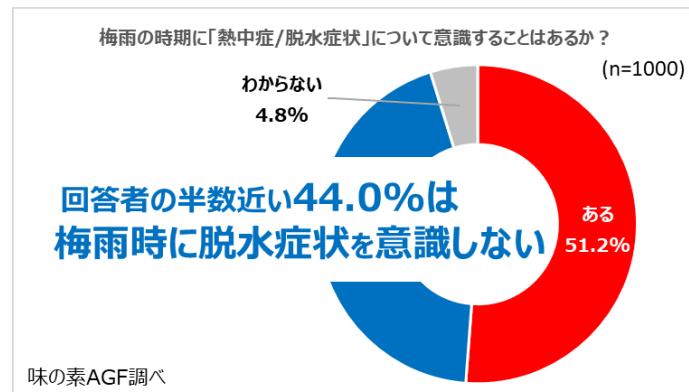
担当：岩崎（080-4149-8178）、富田（080-4652-3930）、後藤（090-8518-6663）、齋藤

E-mail: my_bottle_stand_pr@ssu.co.jp

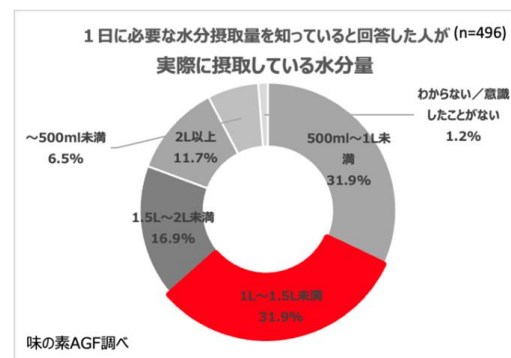
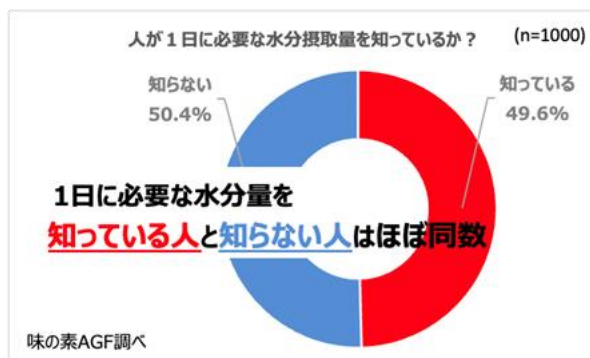
いつでも、ふう。AGF[®]

【調査結果】

結果1：回答者の半数近くの44.0%の人は梅雨時の熱中症/脱水症状について意識することがないと回答。



結果2：自分に必要な水分量を知っていると回答した人と知らないと回答した人はほぼ同数。
回答者の約半数が、適切な水分量を知っていると回答しているが、実際に摂取している水分量を聞いたところ、一般的に1日当たり1,200ml程度の水分を摂ることが望ましい※2とされる中で、そのように回答した人はわずか31.9%と認識に差が出る結果となった。

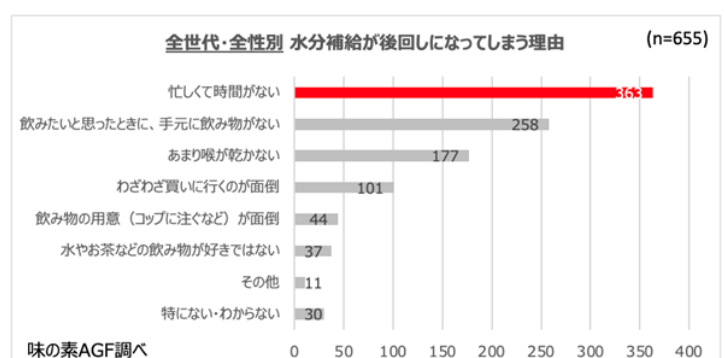
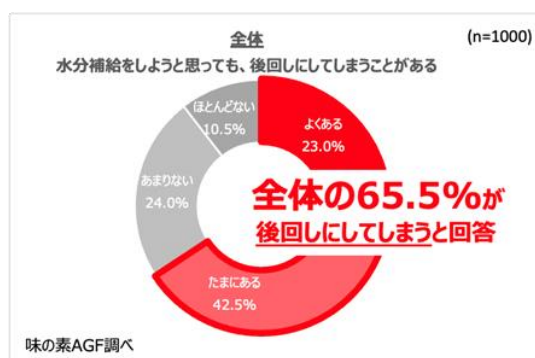


※2 出典：公益財団法人長寿科学振興財団

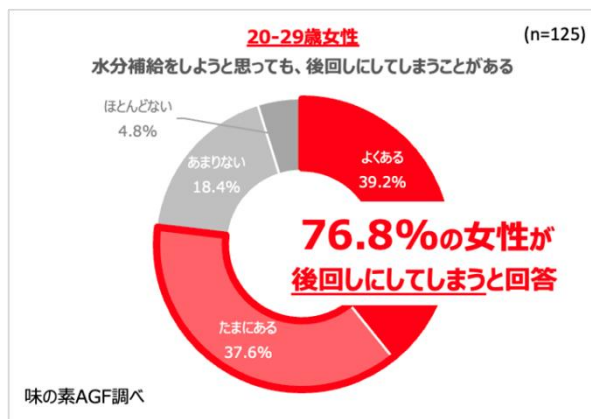
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shokuhin-seibun/water.html>

結果3：水分補給がしたいと思っても、後回しにしてしまった経験がある人は全体の半数以上の65.5%。理由としては、「忙しくて時間がない」が最も多い結果となった。

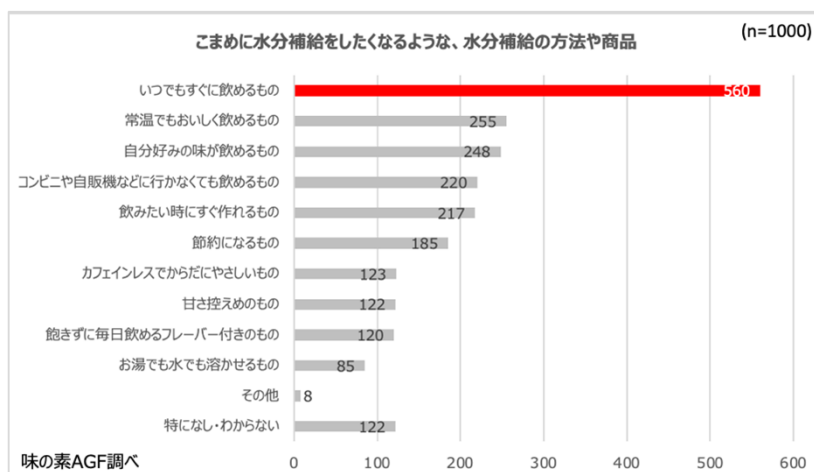
理由として最も多く選択されたのは、「忙しくて時間がない」で、「飲みたいと思ったときに、手元に飲み物がない」「あまり喉が乾かない」が続いた。



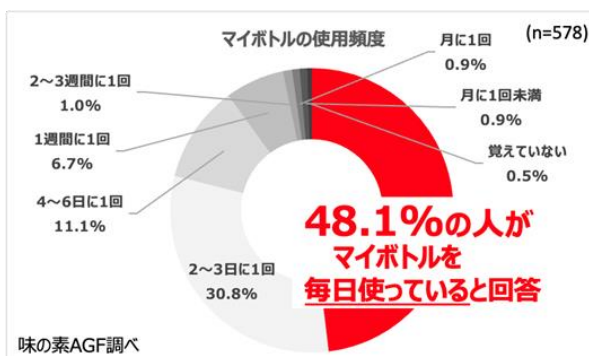
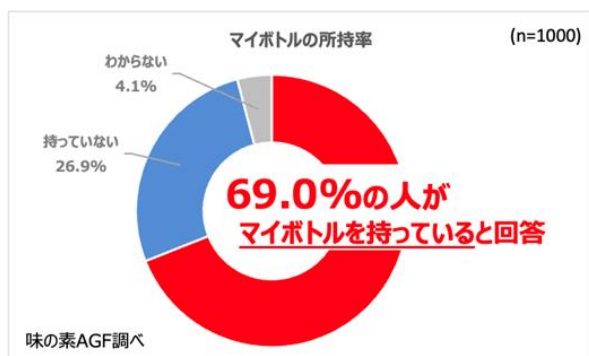
また、20代の女性は、回答者の76.8%の人が水分補給を後回しにした経験があり、全世代の中で最も高い比率となった。



結果4：こまめな水分補給のためにあると嬉しいサービスや手法について聞いたところ「いつでもすぐに飲めるもの」「常温でもおいしく飲めるもの」「自分好みの味が飲めるもの」が挙げられた。



結果5：マイボトルの全体の所持率は69.0%、所持している人の中でも半数近い48.1%が毎日マイボトルを使用していると回答した。



<本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先>

My Bottle Stand PR 事務局(株式会社サニーサイドアップ内)

担当: 岩崎(080-4149-8178)、富田(080-4652-3930)、後藤(090-8518-6663)、齋藤

E-mail: my_bottle_stand_pr@ssu.co.jp