

2026年7月8日

— 「夏場の仕事中の水分補給と休息に関する意識調査」を実施 —

## 夏の仕事中に「気分的な疲れ」を感じる人は約7割 約8割が「水分と気分の補給」によるパフォーマンス向上に期待

「水分補給」をメンタルリセットの機会に！？

73.8%が「クーリングブレイク」を仕事中に取り入れたいと回答。

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代～50代の働く男女1,000名を対象に「夏場の仕事中の水分補給と休息に関する意識調査」を2026年6月5日（金）～7日（日）に実施しました。近年はサッカーをはじめとするスポーツの試合中に「クーリングブレイク」が設けられるなど、意識的に休息を取り、心身の状態を整えることの重要性にも注目が集まっています。一人ひとりが「ふう」とひと息つける、ココロとカラダの健康を届けてきた味の素AGFは、カラダのためだけではなく、ココロも潤すための水分補給を応援する方法を探るため、本調査を実施しました。

### 【サマリー】

1. 夏場の仕事で、身体的な暑さだけでなく「気分的な疲れ」を感じる人は約7割
2. 「休みたいのに休めない」現状。約3人に1人が上手に小休憩を取り気分の切り替えができていない。
3. 飲み物に求める役割は「喉を潤す（53.5%）」等に加え、「リラックスできる（40.7%）」や「気分を切り替えられる（40.3%）」が上位に。水分と同時に「気分を立て直す（気分補給）」ができればパフォーマンスが上がると思う人は81.8%に上る。
4. 水分補給をメンタルリセットの機会に。73.8%が「クーリングブレイク」を仕事中に取り入れたいと回答。期待する効果は「熱中症予防（34.8%）」に加え、「集中力の回復（33.8%）」「ストレスのリセット（28.4%）」。

### 【調査概要】

名称：「夏場の仕事中の水分補給と休息に関する意識調査」  
調査期間：2026年6月5日（金）～7日（日）  
対象者：20代～50代の各年代男女  
サンプル数：1,000ss ※20代～50代の各年代男女125ss  
設問数：10問

報道内容に関するお問合せ先

味の素AGF ブレンディ マイボトルスティック PR 事務局(株式会社サニーサイドアップ内)

担当：城田(080-4652-4613)、石川(080-4191-6345)、山藤、梶野

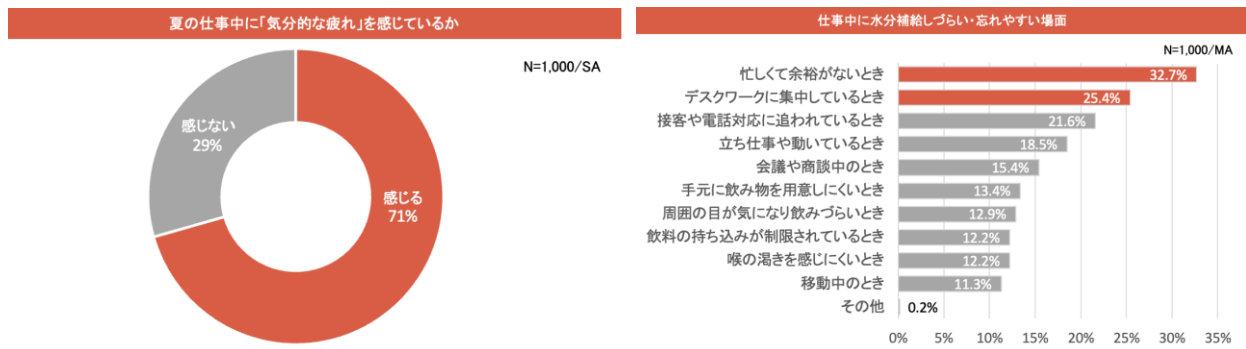
E-mail: ajinomoto\_agf\_pr@ssu.co.jp

いつでも、ふう。AGF<sup>®</sup>

## ■ 調査結果

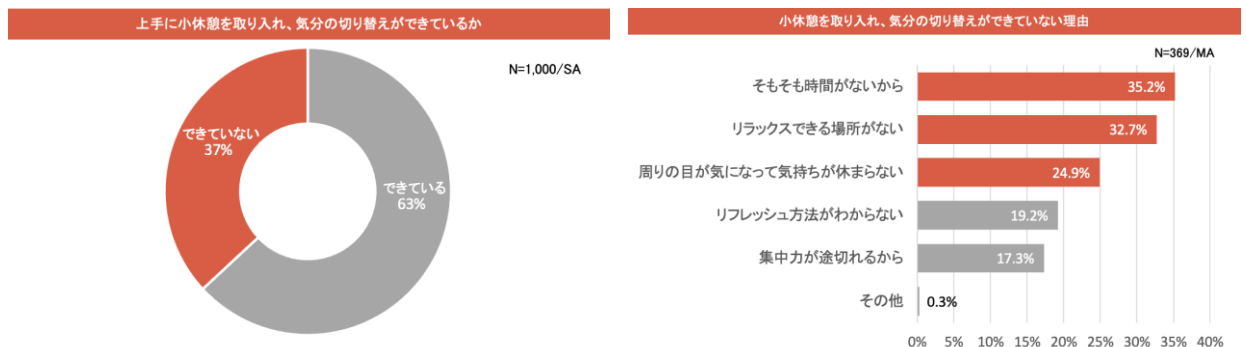
### 結果1：夏場の工作中、身体的な暑さだけでなく「気分的な疲れ」を感じる人は約7割

夏の工作中において、集中力の低下やイライラといった「気分的な疲れ」を頻繁に・時々感じると答えた人が全体の70.6%を占めました。一方で、水分補給をしづらい・忘れやすい場面として「忙しくて余裕がないとき（32.7%）」や「デスクワークに集中しているとき（25.4%）」が多く挙げられています。



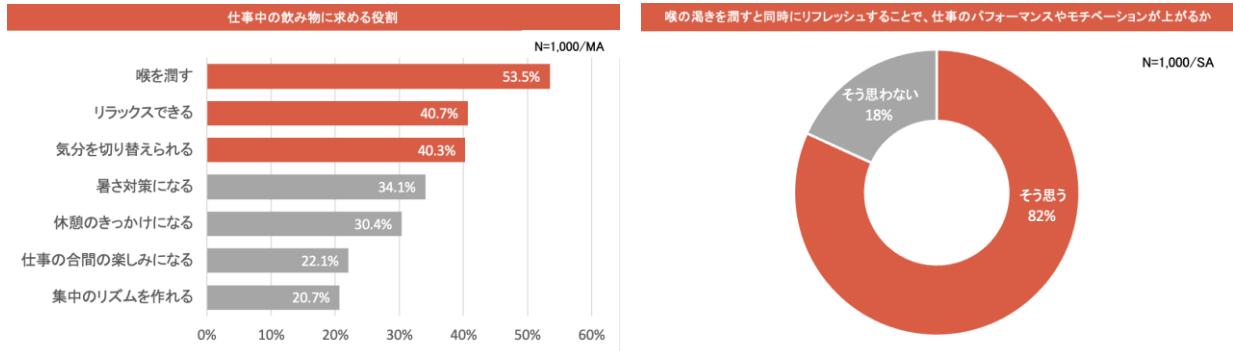
### 結果2：気分の切り替えが上手くできない人は約3人に1人

仕事中に「小休憩をもっと取りたい」と感じる人が76.1%に上る一方で、実際に「上手に小休憩を取り入れ、気分の切り替えができていない」人は36.9%にのぼりました。その理由として「そもそも時間がない（35.2%）」「リラックスできる場所がない（32.8%）」「周りの目が気になって気持ちが休まらない（24.9%）」が挙がっており、堂々と休みにくい環境においては、水分補給の瞬間こそが貴重な気分転換のタイミングになると言えます。



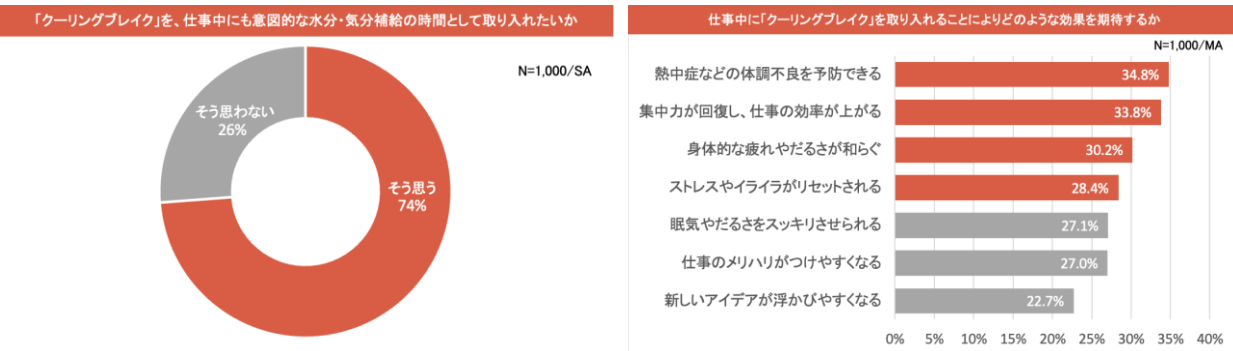
### 結果3：約8割が「水分と気分の補給」によるパフォーマンス向上に期待

仕事中の飲み物に求める役割として、「喉を潤す（53.5%）」といった身体への水分補給だけでなく、「リラックスできる（40.7%）」「気分を切り替えられる（40.3%）」といった精神面へのアプローチが上位にランクインしました。また、ただ喉の渇きを潤すだけでなく、同時に「気分をリフレッシュさせ、立て直す（気分補給）」ことができれば、仕事のパフォーマンスやモチベーションが上がると答えた人は81.8%に達しており、水分補給とメンタルケアの強い関連性が示されました。



### 結果4：約7割が熱望する、心身を共に潤す「クーリングブレイク」

「クーリングブレイク」を、仕事にも意図的な水分・気分補給の時間として取り入れたいと答えた人は73.8%に上りました。期待する効果としては「熱中症などの体調不良を予防できる（34.8%）」という水分補給本来の目的に加え、「集中力が回復し、効率が上がる（33.8%）」「身体的な疲れやだるさが和らぐ（30.2%）」「ストレスやイライラがリセットされる（28.4%）」など、精神的な立て直し効果に強い期待が寄せられています。



#### ■「働く人のクーリングブレイク」のすすめ

本調査から、忙しく働く人にとって「水分補給」は、単なるカラダの為の行為にとどまらず、気分転換のための重要なスイッチであることが見えてきました。だからこそ味の素AGFは、日々の業務の中で意識的に水分を補い、同時に数分間で気分を立て直す、「働く人のクーリングブレイク」の実践を提案します。

<本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先>  
 味の素 AGF ブレンディ マイボトルスティック PR 事務局(株式会社サニーサイドアップ内)  
 担当: 城田(080-4652-4613)、石川(080-4191-6345)、山藤、柳野  
 E-mail: ajinomoto\_agf\_pr@ssu.co.jp