

報道関係各位

2023年5月30日
株式会社 LIXIL

水を飲む習慣が無いと“のどの渇き神経”が機能しなくなる可能性も！？

7割以上が毎日飲んでいる「水」

半数近くのパパママは、妊娠中～子どもの乳児期に「飲み水選び」を経験

LIXIL が6月6日「飲み水の日」に向けて、子育て世代の「家庭の飲み水習慣」を調査

株式会社 LIXIL（以下 LIXIL）は、子育て世代の飲み水に対する意識や実態を明らかにすることを目的に、小学生以下のお子さまがいるパパママ 500 人を対象に、家庭の飲み水に関する調査を実施しました。

<調査結果のまとめ>

1. **“7割以上がほぼ毎日、自宅で水を飲んでいる”ことが明らかに！**
毎日摂る水だからこそ、水の種類、摂取頻度、利便性を意識することが大事
2. **親の飲み水習慣は子どもにも影響する！**
“水をほとんど飲まない家庭の子どもは、水が嫌いな子どもの割合が6倍以上”に
3. **自宅に「浄水」を用意している子育て家庭は4割以上！**
“半数近くのパパママが、妊娠中～子どもの乳児期に家庭の飲み水について検討”していた
4. **ペットボトル水を箱買いする子育て家庭は約8割！**
うち6割がスーパーなどで購入する一方、「持ち運びが大変」という声も

【調査概要】LIXIL「飲み水に関する調査」

- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2023年5月実施
- 調査対象：小学生以下のお子さまがいる全国の20～50代男女500人
- 調査委託先：楽天インサイト



2023年4月26日より気象庁と環境省から「熱中症警戒アラート」の今年度の運用が全国で開始され、既に沖縄県一部エリアで1回発表^{※1}（5月29日時点）、5月中旬には全国250地点以上で異例の真夏日になるなど、今夏も熱中症対策が欠かせません。アクアソムリエの山中亜希氏によると、熱中症になる前から実は起きている「かくれ脱水」（脱水状態にある自覚がないこと）を防ぐことが大切で、日頃から水を飲む習慣を身につけることが重要です。

本調査はこのような状況を踏まえ、子育て世代の飲み水に対する意識や実態を明らかにすることを目的に、小学生以下のお子さまを持つパパママに調査を行いました。

※1 環境省「熱中症予防情報サイト」より

<調査実施の背景>

昨今の異常気象により、昨年6月は、熱中症による救急搬送人員が全国で15,969人と、平成22年の調査開始以降6月としては最も多い人数を記録^{※2}し、急な暑さによる熱中症への注意が呼びかけられています。発汗機能が活発な子どもたちは特に脱水症状にもなりやすく、過去3年の満18歳以下の子どもの熱中症による救急搬送の割合は徐々に増加傾向^{※3}にあり、注意が必要です。

予防の1つに挙げられるのが「こまめな水分補給」です。健康な成人男性で1日あたり約1.2L^{※4}の飲み水による水分補給が目安とされていますが、山中氏によると、普段水を飲む習慣がない人が急に飲もうとしても、必要量を飲み切れなかったり、美味しくないと感じたりと、身体が水を摂り入れる準備ができていない場合があります。また、“のどの渇き神経”が鈍り、カラカラ状態になるまで「のどが渴いた」と実感できなくなる可能性もあります。そのため、夏本番を迎える前から水を飲むことに慣れておく必要があります。特に、小学生以下の子どもは自ら意識的に必要量を飲むことが難しいため、ご家族で水を飲む習慣をつくるのが大切です。

LIXILは、水の価値を高め、水やその他の資源の持続可能な利用を促進する最先端の浄水技術を開発することを通して、誰もが願う豊かで快適な住まいの実現に向けて貢献していきます。

※2 出典：消防庁「令和4年6月の熱中症による救急搬送状況」（令和4年7月27日発表）

※3 出典：消防庁「令和4年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況 資料4」（令和4年10月28日発表）

※4 出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

<調査結果>

■ 7割以上がほぼ毎日、自宅で水を飲んでいることが明らかに！

毎日摂る水だからこそ、水の種類、摂取頻度、利便性を意識することが大事

家庭の飲み水習慣について調査するため、自宅で水を飲む頻度を尋ねたところ、「毎日欠かさず飲む（51.2%）」、「ほとんど毎日飲む（21.4%）」の回答が多く、合計72.6%の人がほぼ毎日水を飲んでいることがわかりました。水を飲む習慣がある子育て家庭が多いことがうかがえます。アクアソムリエの山中氏によると、運動や外出をしない場合でも、体内から毎日2.5Lほどの水分が排出されており、実は、身体がまだ小さい10歳の子どもであっても、大人と同じくらいの水分が排出されています。そのため、「かくれ脱水」にならないよう、親子で毎日水を飲む習慣をつくり、体内の水分を一定以上に保つことが大切です。

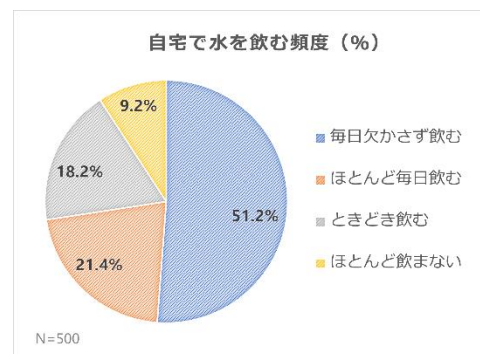


図1：自宅で水を飲む頻度

また、毎日飲む必要がある水だからこそ、どのような水を飲むべきなのか、その種類や水質、摂取頻度、水を飲むまでのアクセスの良さ（利便性）を意識することで、日頃の体調やパフォーマンスにも影響してくると山中氏はコメントします。

アクアソムリエ・山中亜希氏に聞く！「かくれ脱水」の3つのサインとは？

集中力が続かない、疲れやすいと感じる場合は、「かくれ脱水」の可能性があります。水を飲むことで、身体の機能が覚醒し、日中のパフォーマンス能力が高まるといわれています。また、さらさらの「良い汗」をかいている人は十分な水が摂れています。反対に黒いTシャツが白くなるなど、塩分が体外に出してしまう「悪い汗」をかいている時は体内の水分が足りていない証拠です。

「かくれ脱水」に気づくための3つのサインである、①集中力が続かない、②いつもより疲れている感じがする、③汗で帽子や衣服が白くなっている、に気づいた時はしっかりと水分を摂りましょう。

日本初のアクアソムリエ、アクアデミア校長



山中亜希 氏

All About ミネラルウォーターガイド。
2004年にイタリアにてアクアソムリエ取得。
同年、アクアストア店長に就任、現在ディレクター。
2008年にミネラルウォーター専門学校「アクアデミア」を開校し校長に就任。
現在、当校にてアクアソムリエを養成している。

■親の飲み水習慣は子どもにも影響する！

水をほとんど飲まない親の子どもは、水嫌いになる割合が6倍以上に

一方、約3割の子育て家庭では毎日水を飲む習慣が無く(図1)、十分な水分補給が摂れていない可能性があり、脱水や熱中症の危険性が比較的高い状況にあることもわかりました。水を飲む習慣がない家庭で育った子どもは、水を飲むことに抵抗感を覚えやすくなり、実際、親の飲み水習慣による水嫌いな子どもの割合は、水を毎日欠かさず飲む親の子どもが3.1%だったのに対し、普段水をほとんど飲まない親の子どもは19.6%と、水嫌いな子どもの割合が6倍以上も高いことがわかりました(図2)。親子で、「水分補給といえば水」というイメージを持てるかどうか、家庭の飲み水習慣づくりに重要なポイントになると考えられます。

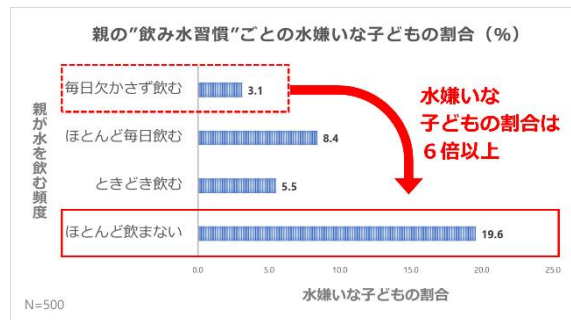


図2：親の“飲み水習慣”ごとの水嫌いな子どもの割合

また、既に子どもが水嫌いになってしまっていたり、水を飲む習慣がなかったりする場合は、大自然の中で新鮮な水を飲み、家族で出掛けたり、ゲーム感覚でミネラルウォーターの飲み比べをしたりするなど、楽しみながら水を飲み、「水がおいしい!」という気持ちを親子で共有することで、水を飲めるようになるケースも多いと山中氏はおすすめします。

■自宅に「浄水」を用意している子育て家庭は4割以上！

半数近いパパママが、妊娠中～子どもが3歳までの時に家庭の飲み水について検討していた

続けて、水を飲む習慣が身につけやすくなるためには、いつでもおいしい水を自宅で飲める環境を用意することが大切だと山中氏はコメントします。

そこで、家庭で飲んでいる水の種類について尋ねたところ、水道水(25.0%)と市販のペットボトル水(22.9%)が、全体の約半数を占める結果となりました。また、浄水型ウォーターサーバーや浄水器を設置するなど、自宅に「浄水」を用意している子育て家庭が4割以上にも上ることがわかりました(図3)。より質の良い水を飲むために家庭内で工夫していることがうかがえます。

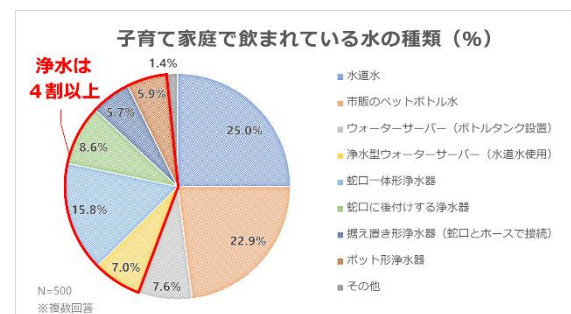


図3：子育て家庭で飲まれている水の種類

山中氏によると、就職や結婚などを機に引っ越しをして、居住地域が変わったことで初めて水(水道水)の味の違いに気づいたり、妊娠したタイミングで「子どもにどのような水を飲ませると良いのか」と考えるようになったりなど、ライフステージの変化と共に家庭の飲み水について考える機会が多くなるといいます。

実際、どのような水を飲むべきか、家庭での飲み水について検討したことがある人のうち、半数近い46.6%のパパママが、妊娠中から子どもが3歳までの乳児期に飲み水の検討時期を迎えていることがわかりました（図4）。

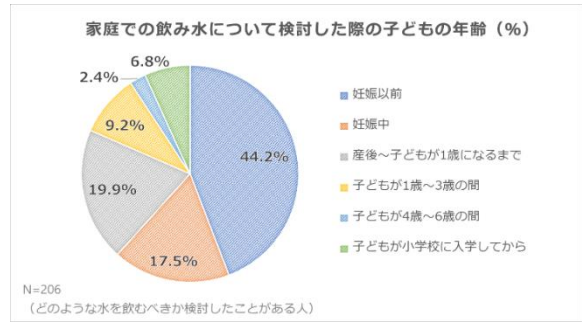


図4：家庭での飲み水を検討した際の子どもの年齢

**■ ペットボトル水を箱買いする子育て家庭は約8割！
うち6割がスーパーなどで購入する一方、「持ち運びが大変」という声も**

また普段、市販のペットボトル水を飲む人の約8割は、定期的または不定期でペットボトル水を「箱買い」しており、そのうちスーパーなどで購入している家庭は6割以上という結果となりました（図5）。

さらに、市販のペットボトル水やウォーターサーバーのボトル水を飲む家庭では、2L ペットボトル 4本～6本分の水がストックされていることが最も多く、半数以上の家庭でおよそ8L以上の水が自宅にストックされていることがわかりました（図6）。自宅でいつでも水が飲めるように、普段から水を買って貯めしている子育て家庭が多いことがうかがえます。一方、「ペットボトルやボトルが重くて、持ち運びが大変」という声も見られ、飲み水を用意する上で身体的な負担を感じていることもあるようです。

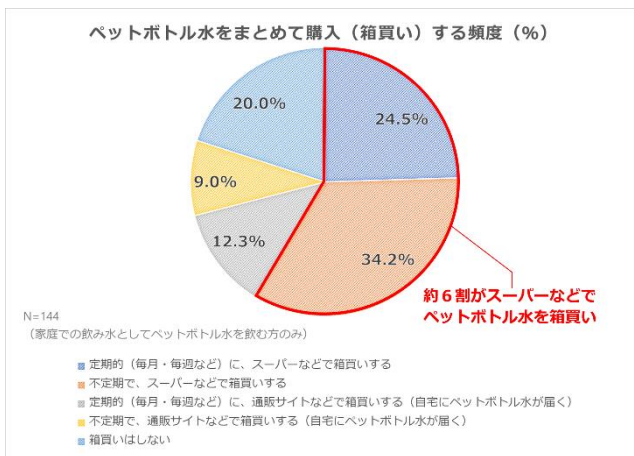


図5：ペットボトル水をまとめて購入（箱買い）する頻度

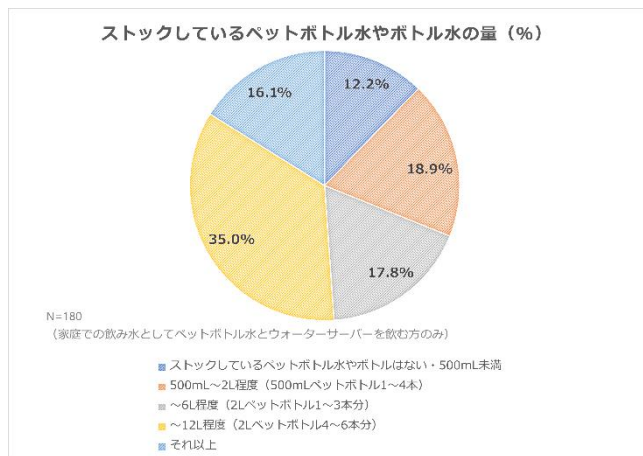


図6：ストックしているペットボトル水やボトル水の量

加えて、水を飲む習慣をつくるためには、外出時に水筒（マイボトル）を持ち歩くことも有効です。山中氏によると、激しい運動や長時間炎天下の中にいるような時以外の水分補給は、基本的にスポーツドリンク等よりも水を飲むことが良いといます。しかし、毎日水を欠かさず飲む人でも、外出時に水を飲む機会は自宅と比べて少ないことも今回の調査結果から見てきました（図7）。

なお、子どもの熱中症対策として用意することの多い水筒（マイボトル）の中には、市販のペットボトル水を入れる家庭も少なくなく、小学生の約4人に1人は水筒（マイボトル）に入ったペットボトル水を飲んでいることがわかりました（図8）。

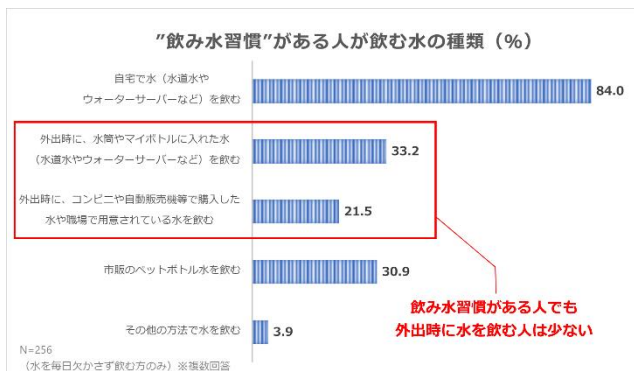


図7：飲み水習慣がある人が飲む水の種類

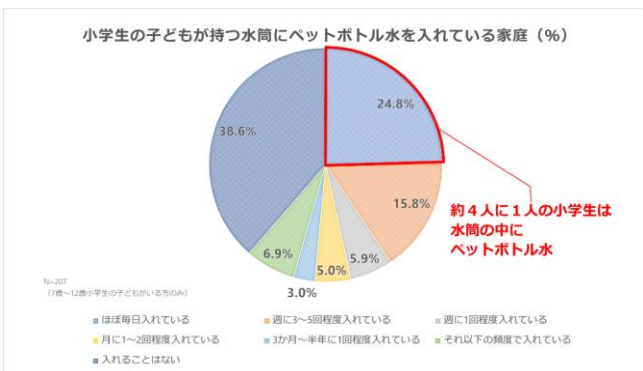


図8：小学生の子どもが持つ水筒にペットボトル水を入れている家庭

もっと手軽に、おトクに、水を飲む習慣をつくる「浄水機能付き ナビッシュ」

ペットボトルから水筒（マイボトル）に入れ替える手間やランニングコストを考慮した場合、蛇口をひねるだけで水が出てくる蛇口一体型浄水器が便利です。手をかざすだけで吐水/止水ができる、LIXIL のキッチン用タッチレス水栓「ナビッシュ」の浄水器ビルトイン型なら、カートリッジ1本につき2Lペットボトル5,000本分の水が浄水可能になります。ランニングコストが低く、飲み水のためにストック用の水を用意したり、ストックの置き場所の確保も不要なので、日頃の手間や毎月の家計負担を軽減させることができます。

「ナビッシュ」URL : <https://www.lixil.co.jp/lineup/faucet/navish/>



タッチレス水栓
国内業界シェア

No.1

日本バルブ工業会会員企業による調査「キッチン用タッチレス水栓の国内出荷数に占めるキッチン用タッチレス水栓ナビッシュの国内出荷数の割合(2021年)」

エコでおトク		保管場所もコンパクト		たっぷり使えて嬉しい
ペットボトル 約50円/L	ビルトイン用 カートリッジ 約2円/L	ウォーターサーバー W約30cm×D約30cm ×H約35cm	ビルトイン用 カートリッジ箱サイズ W約13cm×D約13cm ×H約30cm	ビルトインタイプなら = 2L × 5000本分
浄水栓でつくる水はペットボトル水に比べコストパフォーマンスが優れています。ペットボトルの後始末もありません。		浄水栓のカートリッジは場所を取らないのでキッチンスペースを無駄にしません。		ビルトインタイプのカートリッジなら余裕の浄水能力。コストを気にせずお料理にもたっぷり使えます。

カートリッジ交換が面倒な人必見！業界 No.1 長寿命^{※5}の浄水カートリッジ

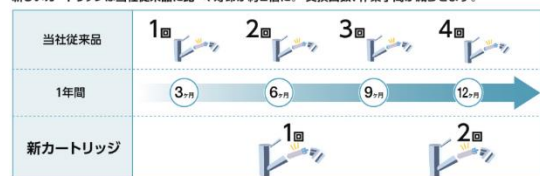
浄水を飲む人の中には、「カートリッジの交換が面倒」だと感じる人も少なくありません。一方で「飲み水以外に、野菜を洗うときやお米をとぐときにも浄水をたっぷり使いたい」という生活者のニーズに応えるため、約2年の研究・実証を経てLIXILは、独自の技術で「オールインワン浄水栓」カートリッジの寿命を当社従来品に比べ約2倍^{※6}にまで延ばしています。



「オールインワン浄水栓」URL : <https://www.lixil.co.jp/lineup/faucet/all-in-one/>

※5 スタンダードタイプ、エコノミータイプについて。活性炭フィルターを使用したスパウト内蔵形浄水栓用カートリッジにおいて、ろ過水量のことを寿命と表しています。出典：浄水器協会会員企業 各社のカタログ・HPによる。2021年7月現在 当社調べ
※6 ハイグレードタイプは約1.3倍。

新しいカートリッジは当社従来品に比べ、寿命が約2倍に^{※5}。交換回数、作業手間が減らせます。



About LIXIL

LIXIL は、世界中の誰もが願う豊かで快適な住まいを実現するために、日々の暮らしの課題を解決する先進的なトイレ、お風呂、キッチンなどの水まわり製品と窓、ドア、インテリア、エクステリアなどの建材製品を開発、提供しています。ものづくりの伝統を礎に、INAX、GROHE、American Standard、TOSTEM をはじめとする数々の製品ブランドを通して、世界をリードする技術やイノベーションで、人びとのより良い暮らしに貢献しています。現在約55,000人の従業員を擁し、世界150カ国以上で事業を展開するLIXILは、生活者の視点に立った製品を提供することで、毎日世界で10億人以上の人びとの暮らしを支えています。

株式会社LIXIL（証券コード：5938）は、2023年3月期に1兆4,960億円の連結売上高を計上しています。

LIXIL グローバルサイト : <https://www.lixil.com/jp/>

LIXIL Facebook（グローバル向け） : <https://ja-jp.facebook.com/lixilglobal/>

LIXIL Facebook（日本国内向け） : <https://www.facebook.com/lixilcorporation>