

## 食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.62 夏バテ回復メシに関する調査

「夏バテ」を感じている人は6割超。「回復メシ」を食べたい気温は35度が3割と最多。

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、ぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は、夏バテ回復メシについて調査しました。詳細は以下の通りです。

### 【調査結果ポイント】

- 夏バテしている人は19%、夏バテ気味の人は45%と、夏バテを感じている人は6割超。1番夏バテしているのは40代女性で、60代男性の夏バテしていない割合が最も高い。
- 暑さが厳しい時に食べたいのは「さっぱり」が最多で、次いで「あっさり」。「酸っぱい」は男女差があり、女性では3位。
- 体力回復時に行きたい店は「鰻」と「焼肉」が僅差で1、2位。「鰻」は年代に比例して高くなる傾向。
- 回復メシを食べたい気温は35度が3割で最多。

### 連日の「猛暑日」。35度以上が続くと「回復メシ」の人気も高まる？！



ぐるなび

リサーチ部

（株）ぐるなび  
リサーチグループ長  
本間 久美子

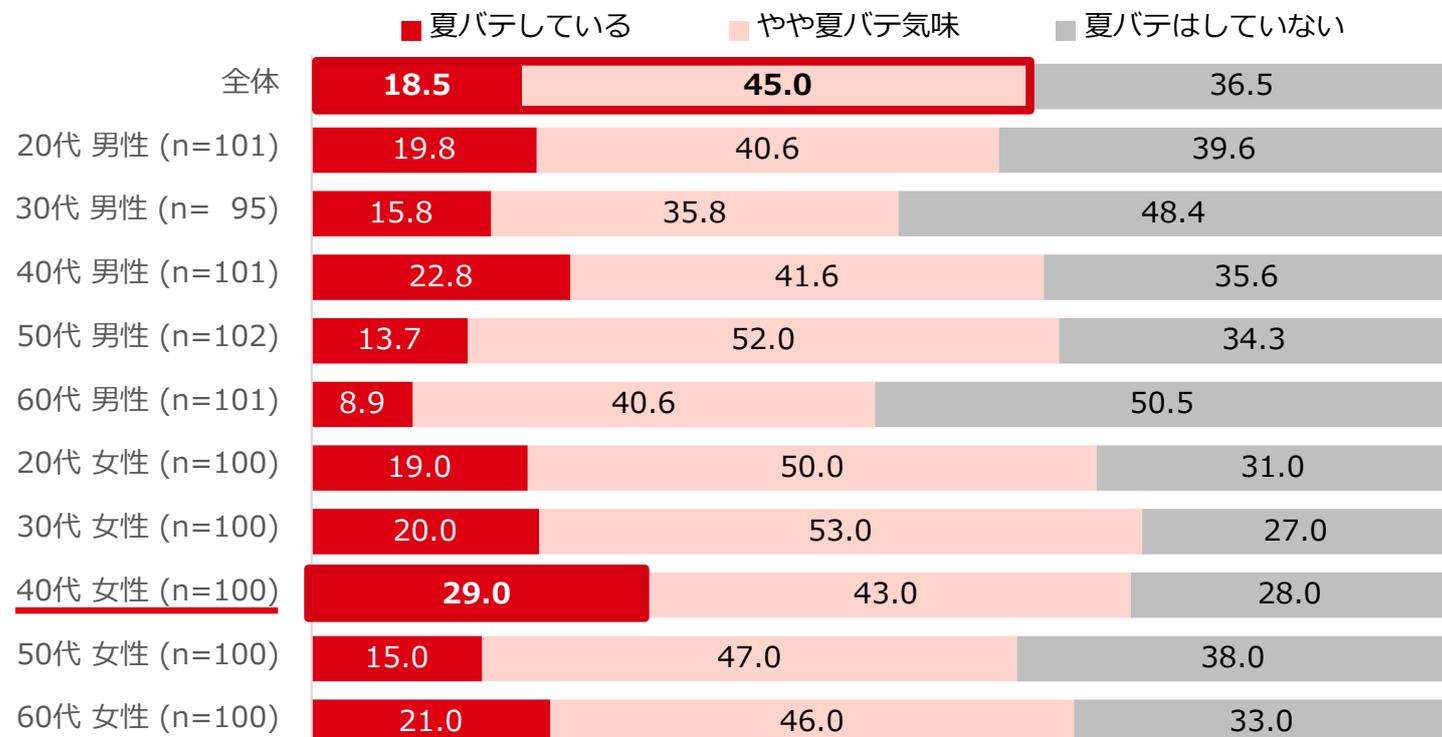
「観測史上最も暑い月」と評された2023年7月を経て、「夏バテ」を感じている人が全体の6割にのぼることがわかりました。

暑さが厳しいときには「さっぱり」「あっさり」を好む一方で体力を回復したい時に食べる外食＝「回復メシ」では、スタミナ料理の代名詞ともいえる「鰻」「焼肉」が人気であることもわかりました。

気象庁の8月～10月の見通し発表では、北日本を除く全国の平均気温は「平年以上」となっていることから、暑さが厳しいときの「さっぱり」「あっさり」を好む傾向と、「回復メシ」の需要が続くのかもかもしれません。

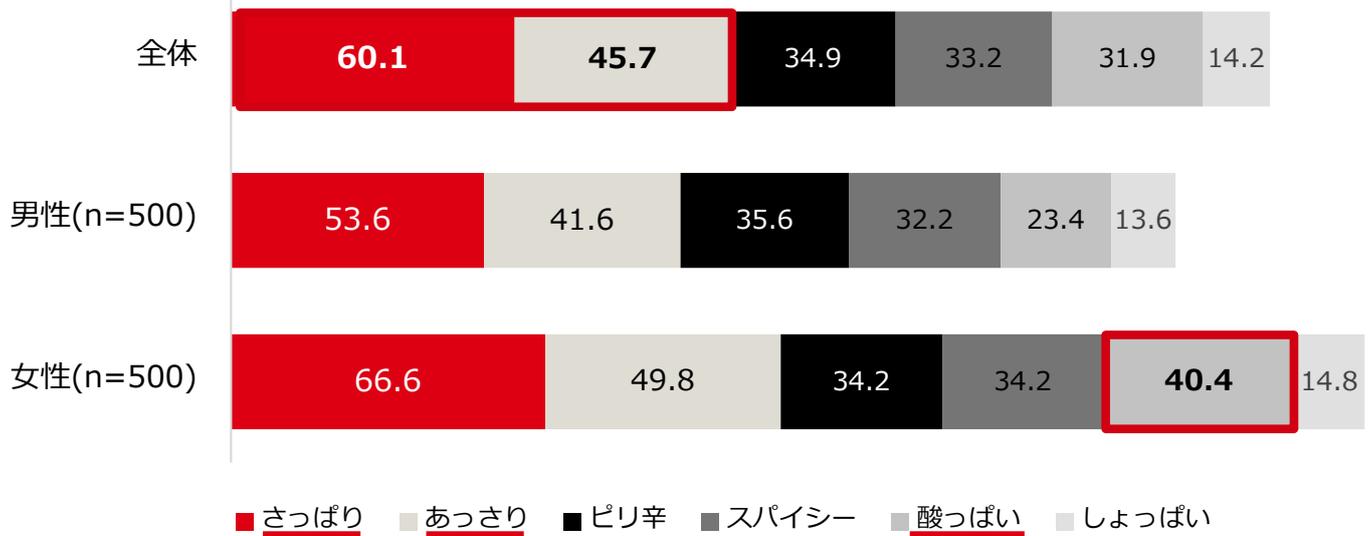
自由回答では皆さん独自の「回復メシ」で暑さを乗り切った経験がうかがえましたが「夏バテ」を感じている皆様、ぜひこちらを参考に「回復メシ」を探してみてください。

### Q1.あなたは現在夏バテをしていますか。(n=1,000)(%)



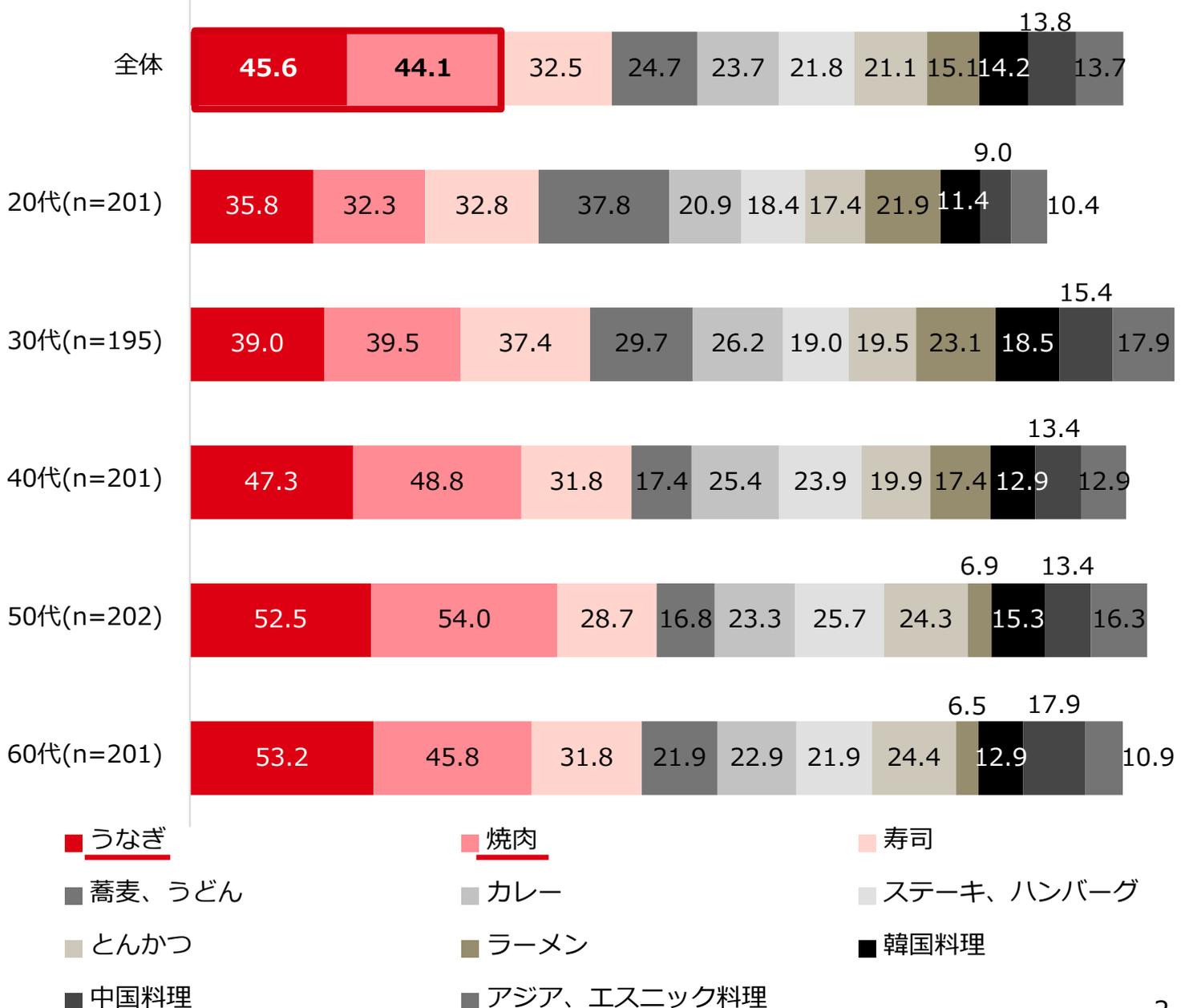
## Q2.暑さが厳しい時に食べたいのは、どのような味のものですか。

(n=1,000、複数回答、上位6位(全体)までを抜粋)(%)



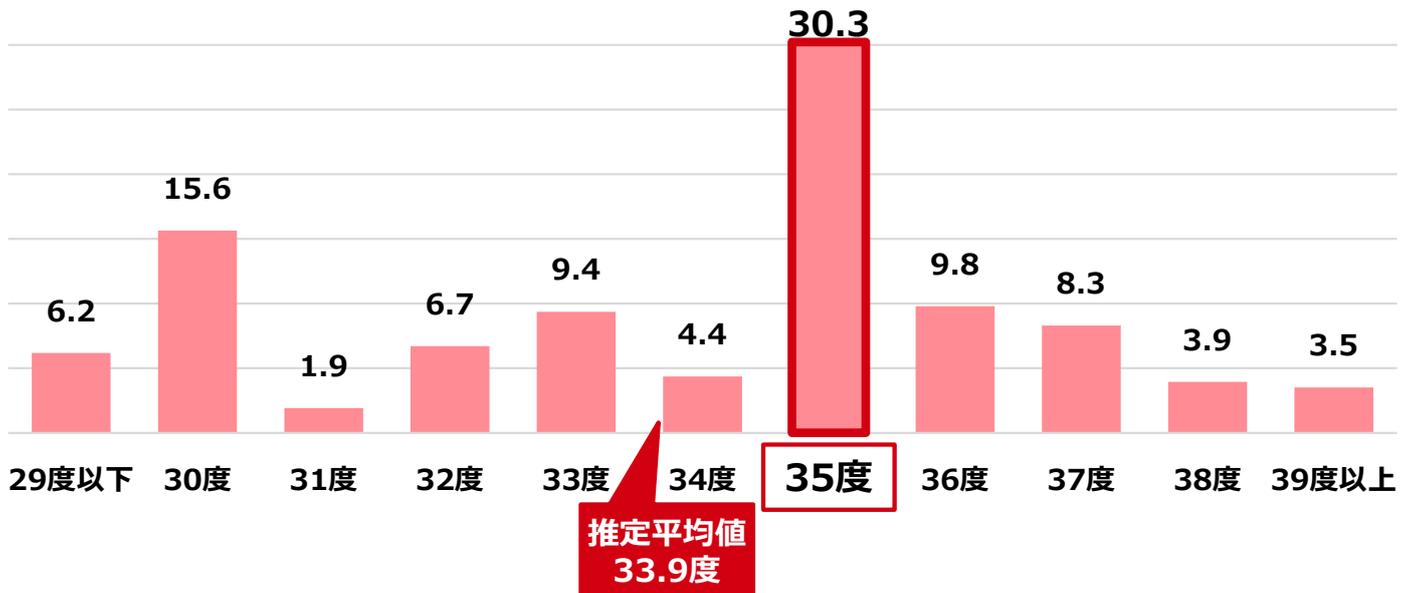
## Q3.夏場に体力を回復したい、元気を取り戻したい時に行きたい外食の業態は何ですか。

(n=1,000、複数回答、上位11位(全体)までを抜粋)(%)



## Q4.夏の体力の落ちている時に、気温が何度ぐらいになると回復メシを食べたいと思いますか。

(n=940,複数回答)(%)



## Q5.あなたのおすすめの回復メシとそのエピソードがあれば教えてください。

「ステーキ」(20代・男性)  
憂鬱な気分が吹き飛んで、  
元気になった。

「焼肉」(20代・女性)  
とにかく肉を食べると元気になる！

「うなぎ」(30代・男性)  
暑くて体力がすり減っている時期に  
食べて元気が出た。

「とんかつ」(30代・女性)  
豚肉で疲労回復をして大事な案件の  
仕事に集中する。

「アヒージョ」(40代・男性)  
ニンニクので体力回復。  
お酒も飲んで心身リフレッシュ。

「寿司」(40代・女性)  
白米がしんどくなっても、酸味のある  
寿司飯なら食べられる。

「冷やし中華」(50代・男性)  
お酢をたくさんかけて食べると口の  
中がさっぱりして食欲が増します。

「参鶏湯(サムゲタン)」(50代・女性)  
暑い時には、温かいスープや  
薬膳系が身体に優しかったです。

「ホルモン鍋」(60代・男性)  
辛いスープのホルモン鍋を食べると  
疲労が回復します。

「激辛カレー」(60代・女性)  
会社員時代にランチで食べると  
午後から気分がシャキッとした。

### 【調査概要】

- 調査期間：2023年8月4日(金)～6日(日)
- 調査対象：全国

- 調査方法：WEBアンケート
- 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,000名

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp