



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.93

## “夏バテ回復メシ”に関する調査

夏バテを実感した時期は「去年より早い」が4割！回復メシを食べたい気温は「35度」が最多

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、「楽天ぐるなび（<https://www.gnavi.co.jp/>）」ユーザーなどの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15%で、夏バテ気味の人は42%。**夏バテ及び夏バテ気味が最も多いのは20代女性で、反対に最も少ないのは60代男性。
- ・ **夏バテを実感した時期は「去年より早い」人が4割で、60代女性では半数とさらに高い。**
- ・ **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」。**「さっぱり」と「酸っぱい」は男女で10pt以上の差有り。
- ・ **夏場の体力回復時に行きたい店は、「うなぎ」「焼肉」「寿司」がTOP3。**「うなぎ」は年代が上がるほど高く、20代の27%に対し60代では55%。
- ・ **回復メシを食べたい気温は「35度」が30%で最多で、次いで「30度」が17%。**平均は33.7度。

### 夏バテには「さっぱり」が一番！気温35度で高まるスタミナメシ欲

**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

今年は、「史上最も暑い夏」と言われた昨年、一昨年の夏の平均気温をさらに大幅に更新する見通しといわれています（8月末時点）。その状況を表すかのように、回答者の約6割（57%）がすでに「夏バテ」「夏バテ気味」を感じていることがわかりました。

ただ、意外なことに我々が一昨年の8月に調査した同様の調査よりも「夏バテ」「夏バテ気味」と回答した人が減少する結果となりました。確かにとても暑い夏でしたが、異様な暑さも3年目ともなれば、夏バテしないような工夫をして、上手に過ごす方が増えているのかもしれませんが。とはいえ、夏バテを実感した時期が「去年より早い」という回答が4割に上るなど、例年以上に早い時期から暑さの影響を受けている方も多くいらっしゃるようです。

ところで、「暑さが厳しい時に食べたい物」を尋ねると、男女ともに「さっぱり」が最多でした。いずれの選択肢も男性より女性が多く、暑さが厳しい時でも女性は食べたものがしっかり思い浮かぶ様子うかがえました。また、夏場の体力を回復したい、元気を取り戻したい時に人気の業態＝回復メシは、「うなぎ」「焼肉」「寿司」がTOP3と夏場に人気の味、食べ物の傾向は変わらないようです。

ちなみに、年代が上がるほど、「うなぎ」の人気の高まりますが、20代では「うなぎ」ではなく、「寿司」と「蕎麦、うどん」が同率一位。

一昨年の調査では20代でも「蕎麦、うどん」について「うなぎ」が高い結果となりましたが、今年は20代の「うなぎ」の回答が減少。20代では、回復メシでも「あっさり」を求めるようになっているのでしょうか。

次回の調査でまたどのような変化が現れるか要注目です。秋になってもまだまだ暑い日が続くようですので、食べ物や食べ方で工夫して、猛暑を乗り切りましょう！

### 【調査概要】

- 調査期間：2025年8月19日(火)～8月20日(水)
- 調査方法：WEBアンケート
- 調査対象：全国
- 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

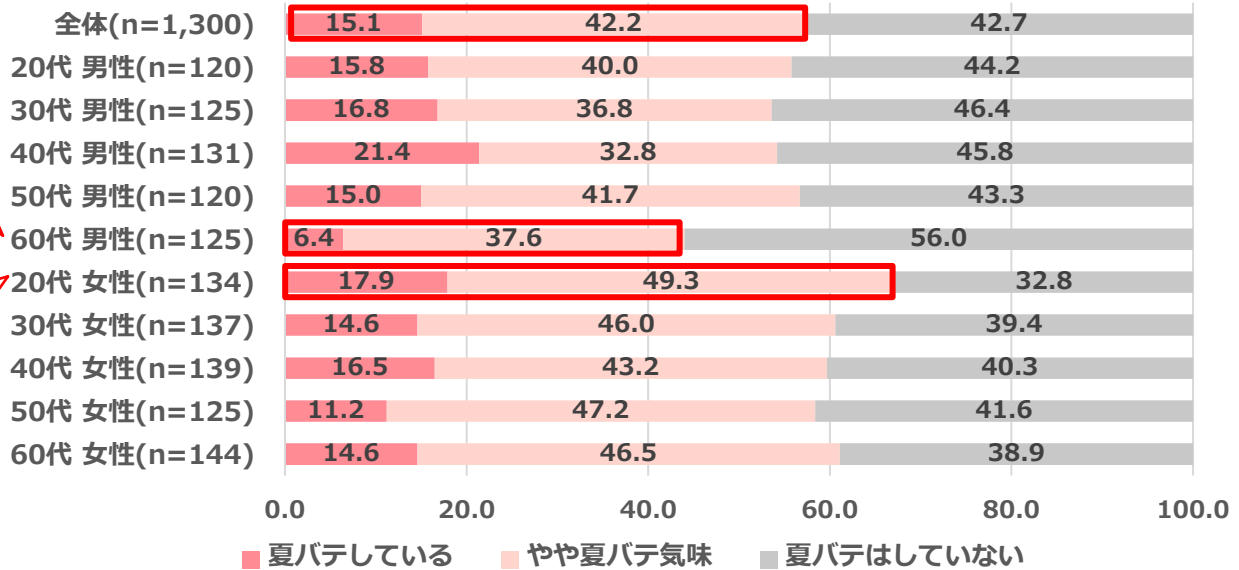
株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp



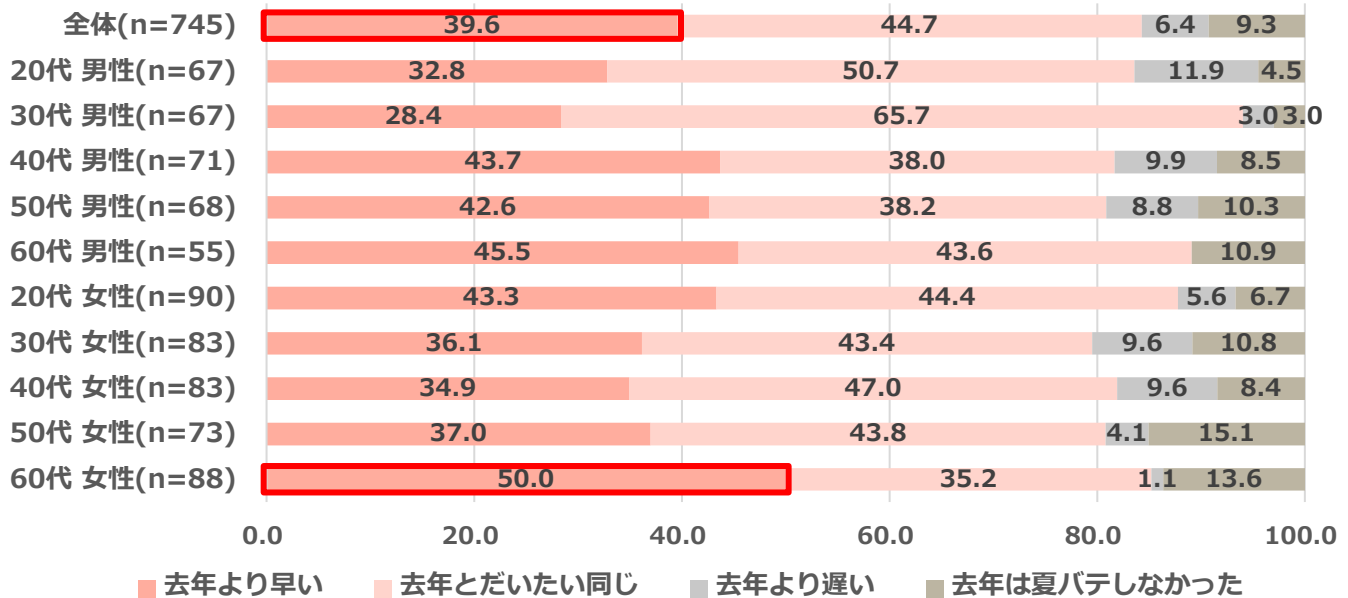
2025年9月4日（木）株式会社ぐるなび（コード番号2440 東証プライム）

## Q1.あなたは現在夏バテをしていますか。 ※単一回答（n=1,300）

「夏バテ」、「夏バテ気味」の人57.3%



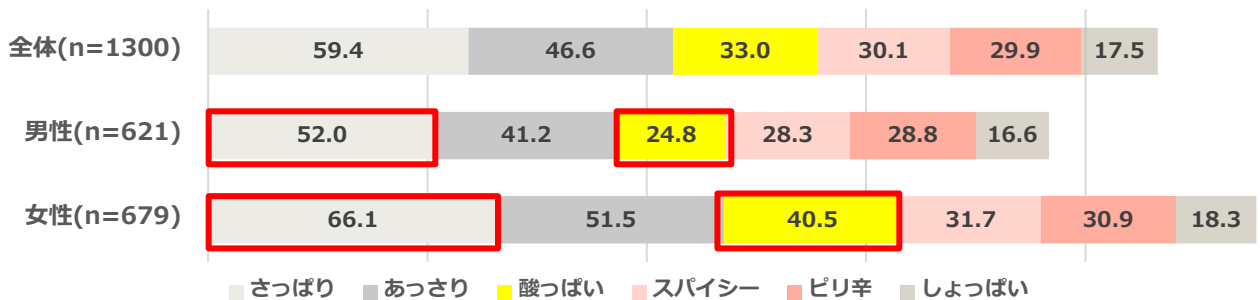
## Q2.夏バテを実感した時期は、去年と比べていかがですか。（n=745） ※単一回答（%）



夏バテを実感した時期は「去年より早い」人が4割で、60代女性では半数とさらに高い。

## Q3.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=1,300) 複数回答、上位6位（全体）までを抜粋（%）



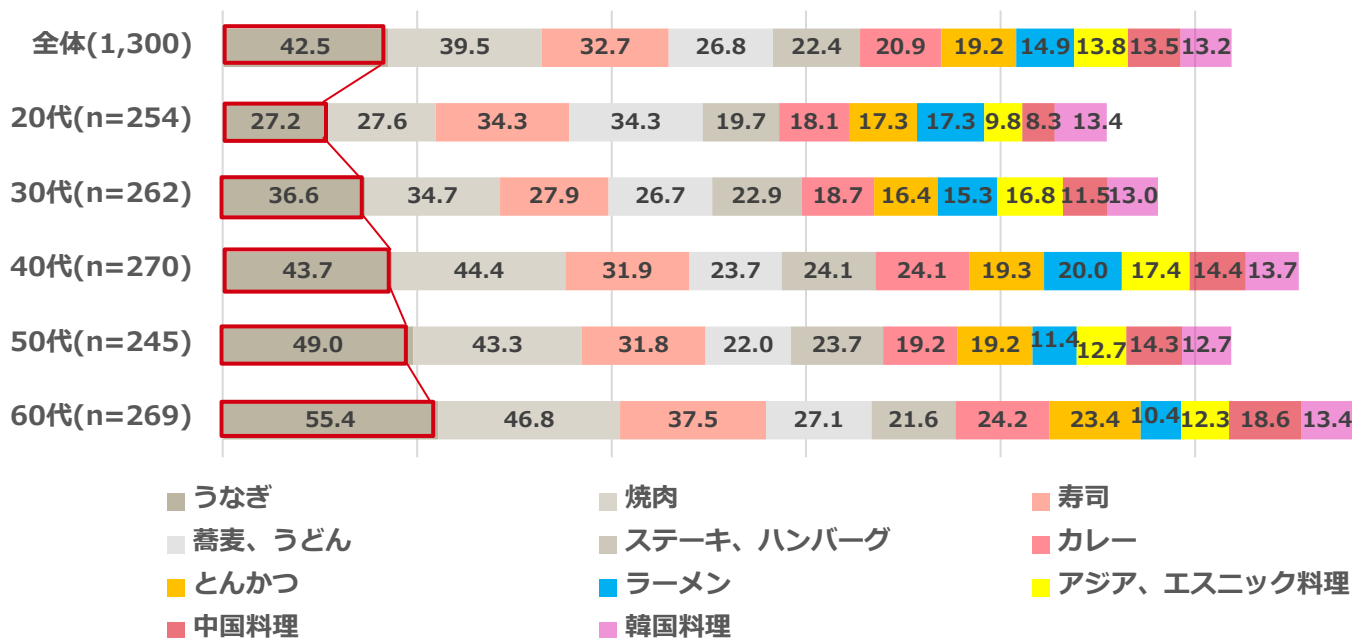
暑さが厳しい時に食べたい味は、「さっぱり」が最多、次いで「あっさり」。「さっぱり」と「酸っぱい」は男女で10pt以上の差。



2025年9月4日（木）株式会社ぐるなび（コード番号2440 東証プライム）

## Q4.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=1,300、複数回答、上位11位（全体）までを表示）（%）

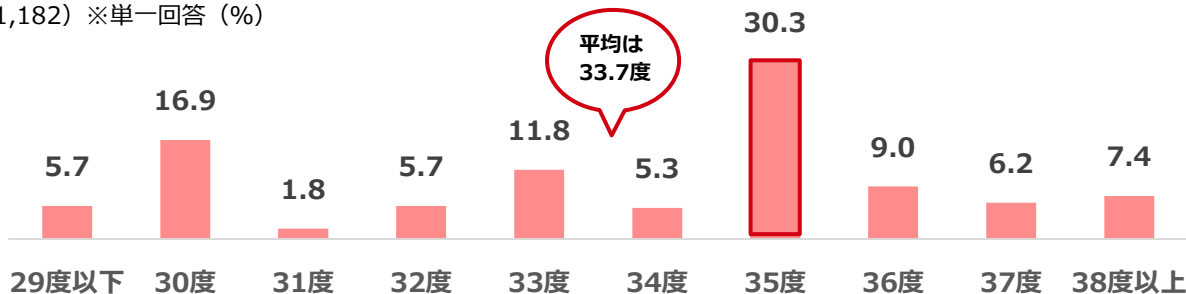


「うどん」「焼肉」「寿司」がTOP3。

「うどん」は年代が上がるほど高く、20代の27%に対し60代では55%。

## Q5.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いたいと思いますか。

(n=1,182) ※単一回答（%）



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。

「梅おろしぶっかけうどん」 20代・男性  
外出している際に熱中症直前ぐらいで動けなかったとき、食べたら回復しました。

「タコライス」 20代・女性  
食欲がない時に母が作ってくれた。

「にんにくホイル焼き」 30代・男性  
焼肉屋で必ず注文！翌朝以降疲労回復する気がする。

「冷や汁」 40代・女性  
定食屋さんで夏限定の冷や汁を食べて元気がでたことがあります。

「かつ丼」 40代・男性  
カロリー摂取で回復！

「レバニラ炒め」 50代・女性  
疲れがたまりどうしようもなくなりそうな時食べると元気になる。

「麻婆豆腐」 60代・男性  
花椒の効いた辛い麻婆豆腐を汗をかきながら、食べる事により、食後にさっぱりした感じで、暑さを吹き飛ばすことができる。

「フルーツ・生クリームいっぱいパフェ」 60代・女性  
一番幸せになるので精神的に元気になる。