

約4割が経験、女性の方が高経験率の「夏バテ」
インテージ、「夏バテ」実態調査結果を公開
～“胃腸”“冷え”“ビネガードリンク”が女性の「夏バテ」キーワード～

株式会社インテージ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:石塚純晃、以下:インテージ)は、「夏バテ」経験とその症状、予防策についての自主調査を実施しましたので、その結果をご紹介します。

今年の梅雨明けは広範囲で平年より早く、関東甲信地方が6月に梅雨明けしたのは初めてのことだそう。さらに、太平洋高気圧の勢力が例年より強いと見られ、全国的に暑い夏になると予想されています。

今回の調査は、首都圏の16～69歳の男女2,582人を対象に、夏バテの経験、症状、取り入れている予防策や食材などについて聴取しました。その結果から、夏バテの男女差、そして注目のキーワードが明らかになりました。

[ポイント]

- ◆ 夏バテ経験率は4割弱。女性の方が高経験率。年代では、60代が最も低く、10代は最も高い
- ◆ 「ダルさ・疲労感」が主な症状。「食欲不振」「胃腸の不調」は女性の方が高経験率
- ◆ メジャーな夏バテ予防策は「水分補給」「睡眠」。女性では様々な「冷え」対策—空調・入浴・食・衣
- ◆ 女性は夏バテ予防として飲料/食材を積極利用。女性の3割は「しょうが」取り入れ経験あり
- ◆ 「効果実感」の夏バテ予防飲料/食材は速攻系・スタミナ系—「スポドリ」「うなぎ」「にんにく」
- ◆ 「今後試したい」夏バテ予防飲料/食材は「滋養系」。女性の注目 No.1 は「ビネガードリンク」



夏バテ経験率は4割弱。女性の方が高経験率。年代では、60代が最も低く、10代は最も高い

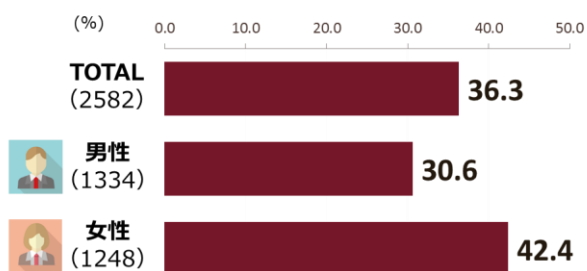
まず、実際にどれくらいの方が「夏バテ」を経験しているのか、直近3年(2015年～2017年の夏)の夏バテ経験の有無を聞いてみました(図表1)。

全体で4割弱の人が夏バテを経験しており、女性(42.4%)の方が男性(30.6%)よりも夏バテ経験率が高い結果となりました。

さらに、年代別に見ると(図表2)、最も夏バテ経験率が高かったのは10代(43.7%)で、最も低かったのは60代(29.4%)でした。この結果は一見、意外に見えますが、10代は暑さの中の通学や部活動があったり、60代では、仕事や子育ての義務から離れて自分のペースで生活ができるため、暑さの中でムリをすることが少ないことを考えるとうなずける結果でもあります。


図表 1

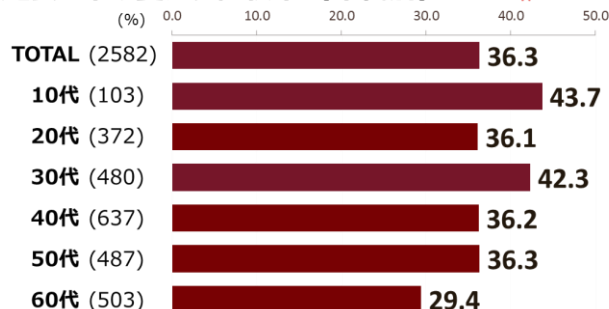
■ 過去3年の夏バテ経験率（男女別） 



ベース：全回答者（数字）は標本サイズ

図表 2

■ 過去3年の夏バテ経験率（年代別） 



ベース：全回答者（数字）は標本サイズ

「ダルさ・疲労感」が主な症状。「食欲不振」「胃腸の不調」は女性の方が高経験率

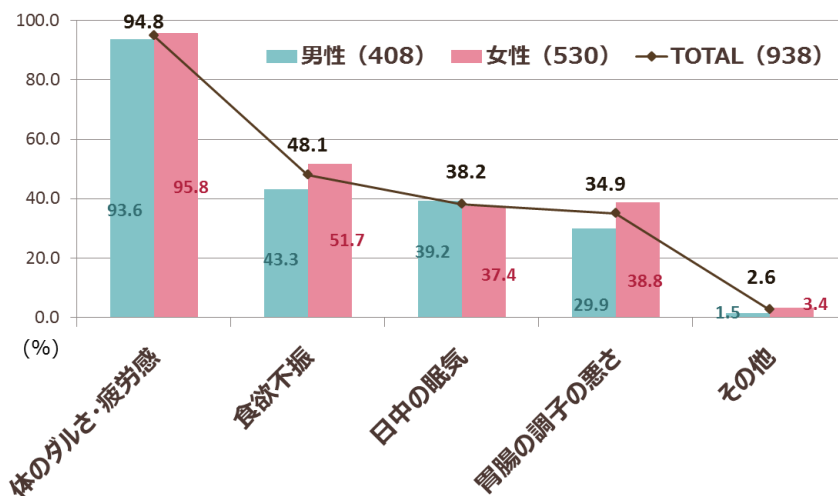
直近3年で全体の4割近い人が経験をしている夏バテ。その症状はどのようなものだったのかを見てみましょう(図表3)。

「バテ」という名が示すように、ほぼすべての人が「体のダルさ・疲労感」を経験していました。これに次ぐのが「食欲不振」で、約半数の人が経験。これに「日中の眠気」(38.2%)、「胃腸の調子の悪さ」(34.9%)が続きます。

男女差に着目すると、「食欲不振」「胃腸の調子の悪さ」では、女性の方が男性を8ポイント以上上回っており、女性の夏バテ症状は、男性以上に「胃腸」に現れやすい様子がみとれます。

図表 3

■ 過去3年に経験した夏バテ症状 



ベース：過去3年に夏バテをしたことがある人
標本サイズは括弧内に記載

メジャーな夏バテ予防策は「水分補給」「睡眠」。女性では様々な「冷え」対策—空調・入浴・食・衣

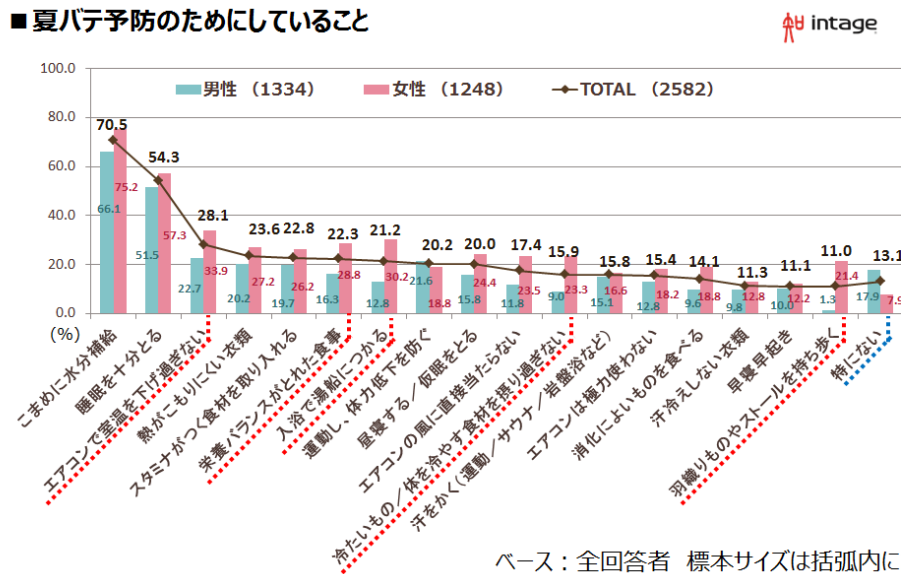
では、夏バテを防ぐための対策として、みなさんどのようなことをしているのでしょうか。図表4は、直近3年の夏バテ経験に関わらず、全回答者の方に、夏バテ予防策を21の項目から複数選択で回答いただいた結果です。

全体で選択率が高かった対策は、7割が回答した「こまめに水分補給」、次いで「睡眠を十分とる」で過半数が回答。熱中症対策と同時に十分な休息が夏バテ予防として重視されていることがうかがえます。

また、各項目の選択率は女性の方が男性より総じて高く、「特にない」の回答率は男性が17.9%に対し、女性は7.9%にとどまっています。図表1で見た通り、夏バテ経験率がより高い女性の方が、色々対策している人の割合も高いことが見てとれます。図表の項目名に付した赤い破線は男女間で10ポイント以上の差があった項目です。「エアコンで室温を

下げ過ぎない」(33.9%)、「入浴で湯船につかる」(30.2%)、「冷たいもの・体を冷やす食材を摂り過ぎない」(23.3%)、「羽織りものやストールを持ち歩く」(21.4%)といった、体を冷やさないための対策を男性以上に講じている様子が見えます。この他、男性では16.3%にとどまる「栄養バランスがとれた食事」についても女性では約3割が回答しているのも特徴的です。

図表 4



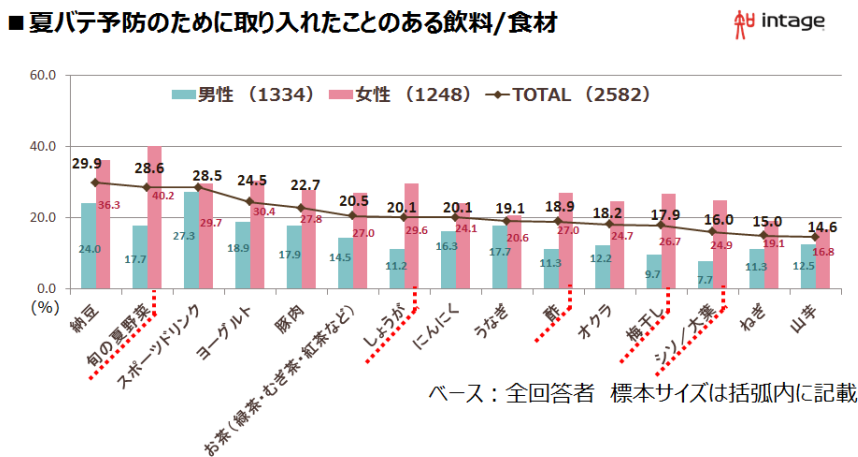
女性は夏バテ予防として飲料/食材を積極利用。女性の3割は「しょうが」取り入れ経験あり

体のコンディションを左右する日々の食べ物や飲み物。夏バテ予防の対策として、どのようなものが取り入れられているのでしょうか。図表5はこれまでに夏バテ予防で取り入れたことのある飲料や食材を35の項目から複数回答で選択いただいた結果の上位15項目です。

全体として、最も多くの人が入り入れたことがある飲料・食材は、「納豆」「旬の夏野菜」「スポーツドリンク」。いずれも約3割の人が選択しました。

前出の夏バテ予防策と同様、女性の方が項目の選択率が総じて男性より高い傾向にあり、日々の飲食で夏バテ予防を男性以上に心がけていることがわかります。図表の項目名に付した赤い破線は男女間で15ポイント以上の差があった項目です。女性の中で最も取り入れ経験率の高かった、トマト、キュウリ、ゴーヤといった「旬の夏野菜」(40.2%)のほか、食欲増進に効果があるとされる「シソや大葉」(24.9%)などの日本のハーブである薬味を中心に、疲れやだるさの予防と改善に役立つクエン酸を多く含む「酢」(27.0%)や「梅干し」(26.7%)を積極的に取り入れている様子が見えます。また、体を温めることで知られ、冬に取るイメージのある「しょうが」を女性の3割が取り入れていることは、やはり女性にとっての夏バテ予防のキーワードが、空調による“冷え”であることが推察されます。

図表 5



「効果実感」の夏バテ予防飲料/食材は速攻系・スタミナ系ー「スポドリ」「うなぎ」「にんにく」

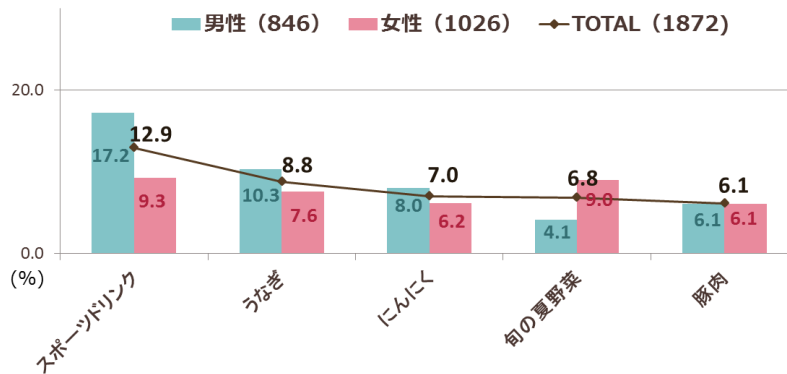
前述の「夏バテ予防として取り入れたことのある飲料・食材」のうち、「最も効果が感じられたもの」を選んでいただいた結果の上位5項目が図表6です。

男女とも、トップは 脱水症状や疲労回復に速やかな効果が期待できる「スポーツドリンク」(12.9%)。この他、「うなぎ」(8.8%)やニンニク(7.0%)、豚肉(6.1%)といった「スタミナ系」の食材が、ランクイン。

また、前項で、女性の4割が夏バテ予防として取り入れていた「旬の夏野菜」は4位にランクイン。一定の効果が実感されていることがわかります。

図表 6

■夏バテ予防として最も効果が感じられると思う飲料/食材トップ5 intage



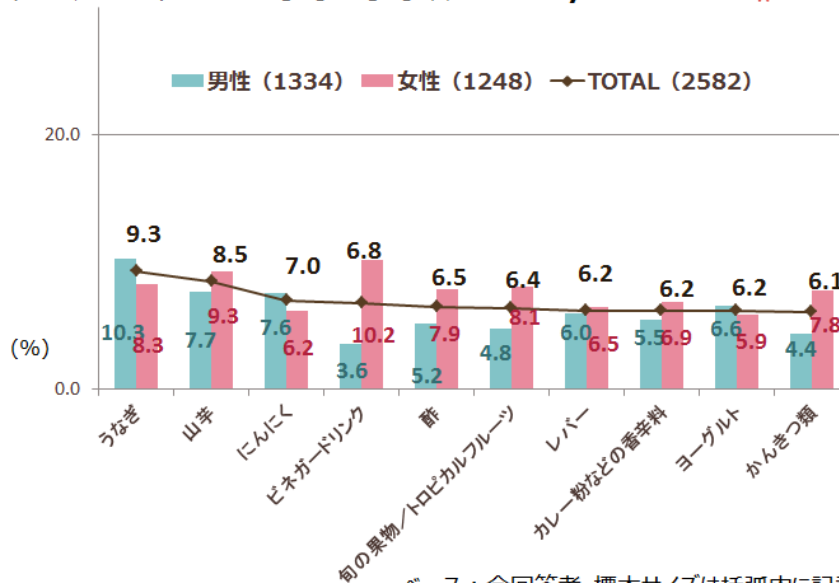
ベース：なんらかの飲料/食材を夏バテ予防のためにとりいれている人
標本サイズは括弧内に記載

「今後試したい」夏バテ予防飲料/食材は「滋養系」。女性の注目 No.1 は「ビネガードリンク」

最後に、「これまで取り入れたことはないが今後、夏バテ予防として試してみたい飲料・食材」を複数回答で選んでいただきました。その結果の上位10項目が図表7です。全体でトップ3は「うなぎ」「山芋」「にんにく」と滋養系食材が並びました。

図表 7

■今後、夏バテ予防として試してみたい飲料/食材 intage

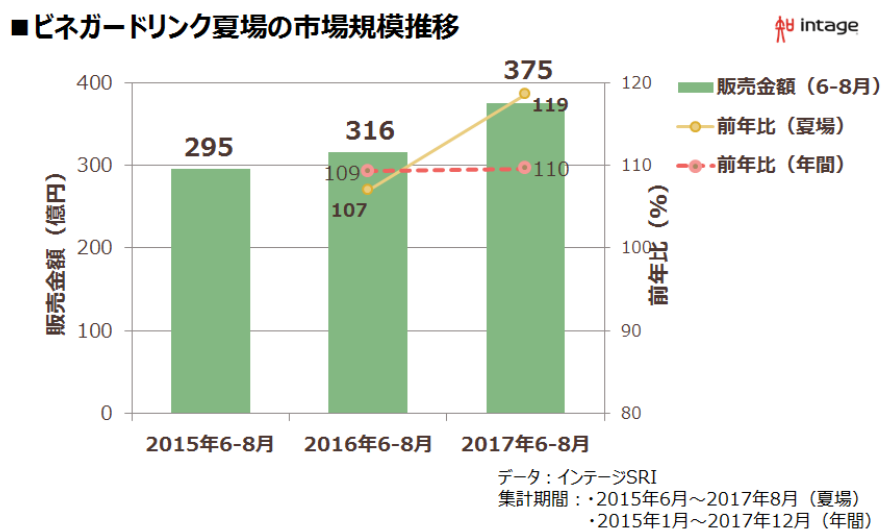


ベース：全回答者 標本サイズは括弧内に記載

また、女性の中でトップだった項目は「ビネガードリンク」(10.2%)。昔から、健康法としてお酢の飲用はありました

が、最近各メーカーから飲用を目的とした飲みやすいビネガードリンクが数多く発売されています。そこで、夏場（6～8月）のビネガードリンクの市場規模の推移をインテージ全国小売店パネル調査（SRI）で調べてみました（図表8）。2015年から市場規模は拡大しており、2017年の販売金額は約375億円。年間での前年比が110%なのに対し、夏場の前年比は119%でした。やはり、特に夏場の販売増が顕著だったことが確認できました。

図表 8



お酢の酸味によって分泌される唾液と胃液が食欲を促し、さらには消化・吸収を助け、胃腸を整えてくれると言います。男性以上に女性が感じている夏バテ症状「食欲不振」「胃腸の不調」にはぴったりの食材といえます。

女性が注目するこのビネガードリンクや、積極的に取り入れている旬の夏野菜、男性のみなさんも試してみたいかがでしょうか？上手に利用して夏バテ解消に役立てて、この夏を元気に過ごしていきましょう。

※本レポートに使用した当社調査データ

【インテージのネットリサーチによる自主企画調査データ】

調査地域：首都圏（東京・神奈川・埼玉・千葉）

対象者条件：16～69歳の男女

標本抽出方法：弊社「マイティモニター」より抽出しアンケート配信

ウェイトバック：性年代構成比を、2015年度実施国勢調査データをベースに、人口動態などを加味した2017年度の構成比にあわせてウェイトバック

標本サイズ：n=2,582

調査実施時期：2018年6月18日（月）～2018年6月21日（木）

【SRI（全国小売店パネル調査）】<https://www.intage.co.jp/service/platform/sri/>

スーパーマーケット、コンビニエンスストア、ホームセンター・ディスカウントストア、ドラッグストア、専門店など全国約4,000店舗より収集している小売店販売データです。このデータからは、「いつ」「どこで」「何が」「いくらで販売された」のかが分かります。店頭での販売実態を捉え、ブランドマーケティングや店頭マーケティングにご活用いただけます。

【株式会社インテージ】 <https://www.intage.co.jp/>

株式会社インテージ（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：石塚 純晃）は、「Create Consumer-centric Values～お客様企業のマーケティングに寄り添い、共に生活者の幸せを実現する」を事業ビジョンとして掲げ、様々な業界のお客様企業のマーケティングに寄り添うパートナーとして、ともに生活者の幸せに貢献することを目指します。生活者の暮らしや想いを理解するための情報基盤をもって、お客様企業が保有するデータをアクティベーション（活用価値を拡張）することで、生活者視点に立ったマーケティングの実現を支援してまいります。

【報道機関からのお問い合わせ先】

■株式会社インテージ 広報担当：西澤（にしざわ）

TEL：03-5294-6000

サイト「お問い合わせフォーム」 <https://www.intage.co.jp/contact/>