

2025年3月10日

報道関係者 各位

## 花粉症に関する意識・実態調査2025

花粉症の症状が出る時期は「3月」が75%で最多  
「9月」「10月」の秋口でも5人に1人が困っている結果に  
花粉症対策として行っていること 1位「マスクをつける」、  
「アレルギーを緩和させる食品を摂る」は8人に1人が実践

花粉症が原因の困りごと“あるある”  
これまでに経験したもの 1位「鼻水が止まらなくなる」  
2位「鼻をかみすぎて鼻が痛くなる」3位「公共の場で咳・くしゃみが止まらなくなる」、  
「花粉症の薬で眠くなる」は4人に1人が経験

花粉で鼻がムズムズしても完璧に演技をこなしそうな俳優  
男性俳優 1位「阿部寛さん」2位「木村拓哉さん」3位「大泉洋さん」  
女性俳優 1位「天海祐希さん」2位「綾瀬はるかさん」3位「橋本環奈さん」

日研フード株式会社（本社：静岡県袋井市、代表取締役社長：越智 康倫）は、2025年2月3日～2月4日の2日間、全国の15歳～69歳の花粉症の人（花粉症と診断された人、または花粉症の自覚がある人）を対象に、「花粉症に関する意識・実態調査」を実施し、1,000名の有効サンプルを集計しました。（調査協力機関：ネットエイジア株式会社）

### 花粉症の症状が出る時期

p.2

- 花粉症の症状が出る時期は「3月」が75%で最多  
「9月」「10月」の秋口でも5人に1人が困っている結果に

### 花粉症対策

p.3-6

- 花粉症対策として行っていること 1位「マスクをつける」、  
「アレルギーを緩和させる食品を摂る」は8人に1人が実践
- 「アレルギーを緩和させる“食品”があること」の認知率は40%、40代・50代では45%
- 「“青みかん”にはアレルギーを緩和させる効果が期待できること」の認知率は8%にとどまる
- 「花粉症の薬を飲むことに抵抗感がある」27%、60代では38%
- 「花粉症対策が施された職場に行きたいと思う」有職者の73%  
「花粉症対策が施された学校に行きたいと思う」学生の74%

### 花粉症における困りごと

p.7

- 花粉症が原因の困りごと“あるある” これまでに経験したもの 1位「鼻水が止まらなくなる」  
2位「鼻をかみすぎて鼻が痛くなる」3位「公共の場で咳・くしゃみが止まらなくなる」、  
「花粉症の薬で眠くなる」は4人に1人が経験

### 花粉症×芸能人

p.8

- 花粉で鼻がムズムズしても完璧に演技をこなしそうな俳優  
男性俳優 1位「阿部寛さん」2位「木村拓哉さん」3位「大泉洋さん」  
女性俳優 1位「天海祐希さん」2位「綾瀬はるかさん」3位「橋本環奈さん」

#### ■本リリースに関する報道関係者のお問い合わせ先■

日研フード株式会社 機能性事業推進部 担当：原

E-mail：[kinousei-sw@nikkenfoods.co.jp](mailto:kinousei-sw@nikkenfoods.co.jp)

調査結果

花粉症の症状が出る時期

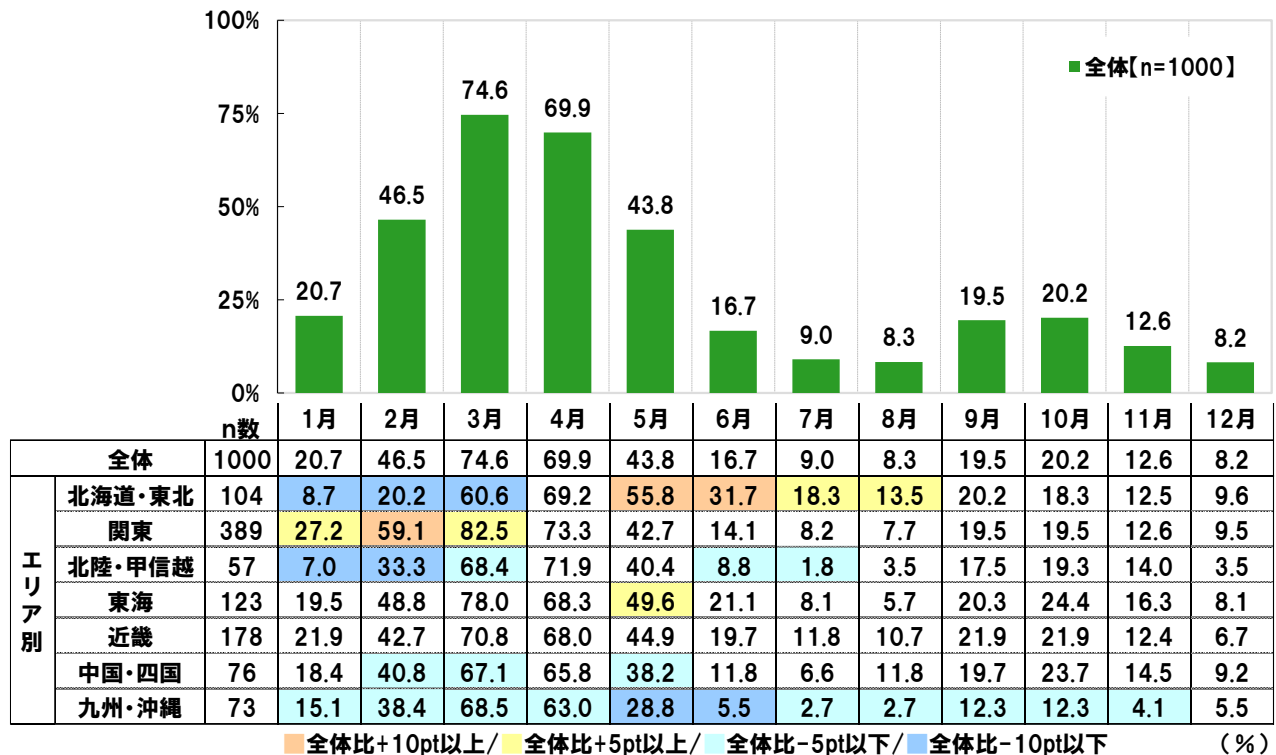
●花粉症の症状が出る時期は「3月」が75%で最多

「9月」「10月」の秋口でも5人に1人が困っている結果に

全国の15歳～69歳の花粉症の人（花粉症と診断されている、または花粉症の自覚がある人）1,000名（全回答者）に、花粉症の症状が出たことがある時期を聞いたところ、「3月」（74.6%）が最も高くなり、「4月」（69.9%）、「2月」（46.5%）、「5月」（43.8%）が続きました。立春の頃から初夏にかけて花粉症の症状に悩まされた経験がある人が多いようです。また、「9月」（19.5%）や「10月」（20.2%）の秋口でも5人に1人が花粉症の症状に困っていることがうかがえる結果となりました。

エリア別にみると、関東、東海、近畿、中国・四国、九州・沖縄では「3月」（順に82.5%、78.0%、70.8%、67.1%、68.5%）、北海道・東北と北陸・甲信越では「4月」（順に69.2%、71.9%）が最も高くなりました。

◆花粉症の症状が出たことがある時期【複数回答形式】



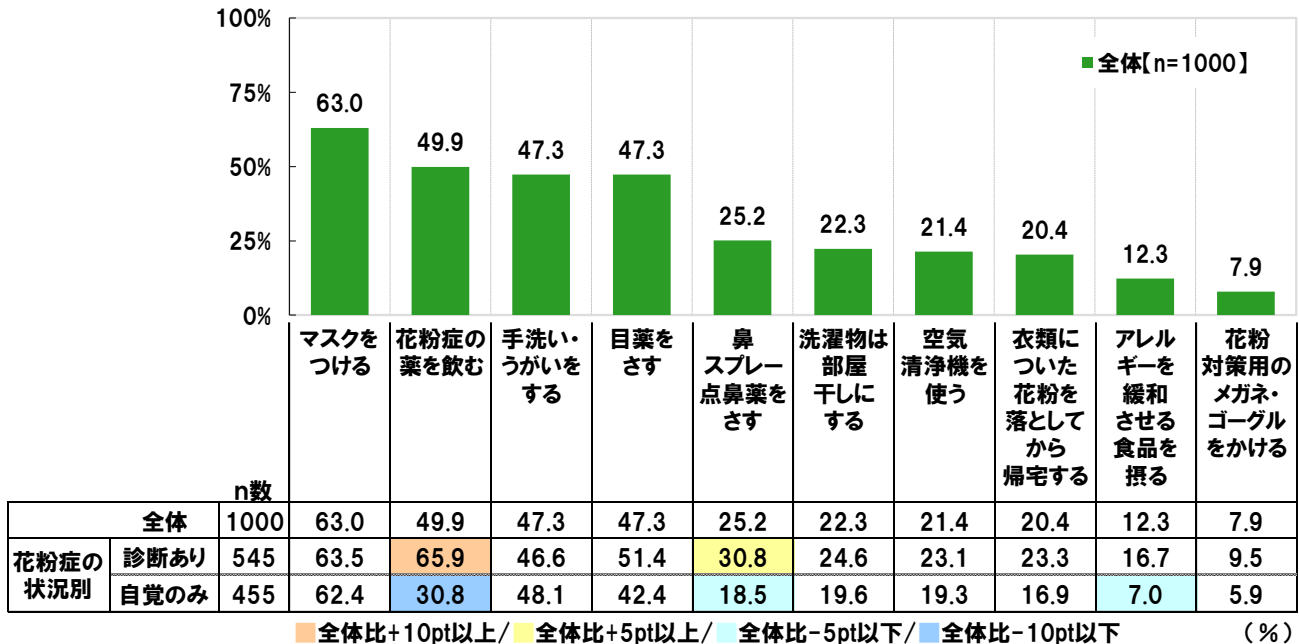
花粉症対策

- 花粉症対策として行っていること 1位「マスクをつける」、  
「アレルギーを緩和させる食品を摂る」は8人に1人が実践

全回答者(1,000名)に、花粉症の対策として行っていることを聞いたところ、1位「マスクをつける」(63.0%)、2位「花粉症の薬を飲む」(49.9%)、3位「手洗い・うがいをする」「目薬をさす」(いずれも47.3%)、5位「鼻スプレー点鼻薬をさす」(25.2%)となりました。また、「アレルギーを緩和させる食品を摂る」は12.3%と、8人に1人が花粉症対策として実践していることがわかりました。

花粉症の状況別にみると、花粉症と診断されている人では「花粉症の薬を飲む」(65.9%)が1位となり、花粉症と診断されておらず自覚のみの人(30.8%)と比べて35.1ポイント高くなりました。

◆花粉症の対策として行っていること [複数回答形式] ※上位10位までを表示

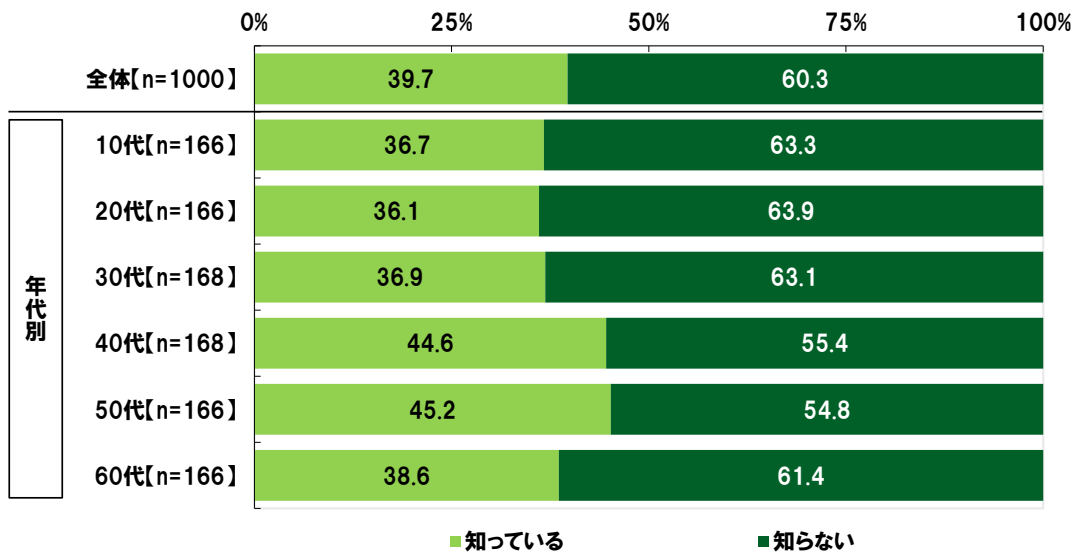


- 「アレルギーを緩和させる“食品”があること」の認知率は40%、40代・50代では45%
- 「“青みかん”にはアレルギーを緩和させる効果が期待できること」の認知率は8%にとどまる

全回答者（1,000名）に、アレルギーを緩和させる食品があることを知っているか聞いたところ、認知率（「知っている」と回答した人の割合）は39.7%となりました。

年代別にみると、認知率は40代では44.6%、50代では45.2%と他の年代と比べて特に高くなりました。

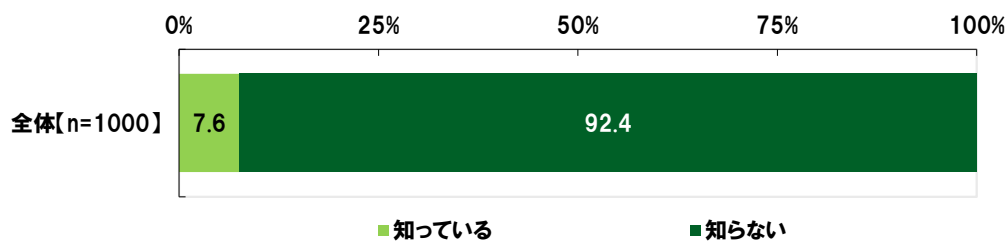
◆アレルギーを緩和させる“食品”があることを知っているか [単一回答形式]



食品の中には、アレルギーを緩和させる効果を有するものがあります。未熟温州みかんである“青みかん”を原料とした「未熟温州みかんエキス」は、花粉やハウスダスト、ホコリ等による鼻の不快感を軽減できると期待されています。

“青みかん”にはアレルギーを緩和させる効果が期待できることを知っているか聞いたところ、認知率は7.6%にとどまり、その効果がほとんど知られていないという結果となりました。

◆“青みかん”にはアレルギーを緩和させる効果が期待できることを知っているか [単一回答形式]

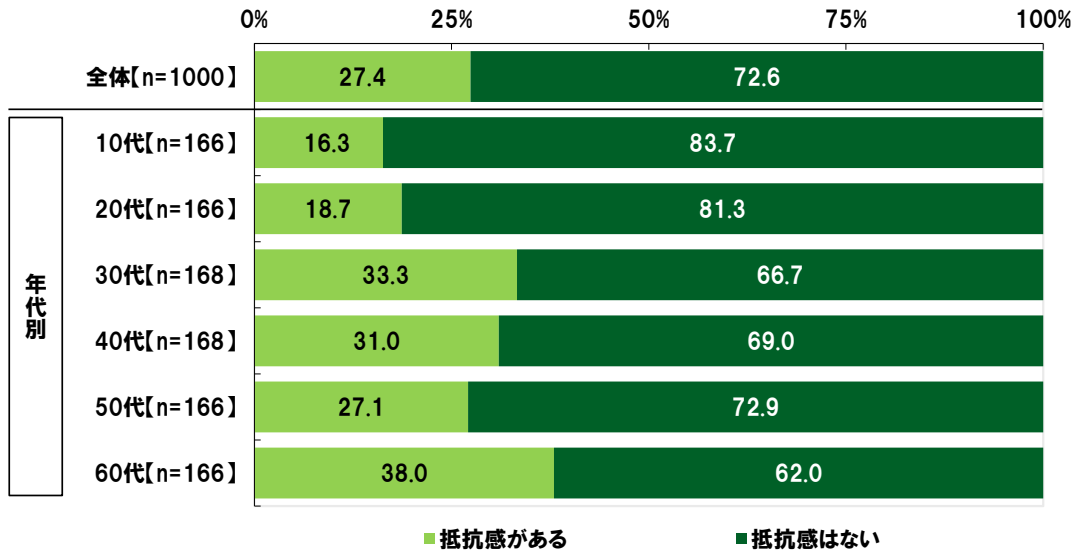


● 「花粉症の薬を飲むことに抵抗感がある」27%、60代では38%

花粉症の薬を飲むことに抵抗感があるか聞いたところ、「抵抗感がある」は27.4%、「抵抗感がない」は72.6%となりました。

年代別にみると、「抵抗感がある」と回答した人の割合が最も高くなったのは60代で38.0%でした。

◆「花粉症の薬」を飲むことに抵抗感があるか【単一回答形式】



- 「花粉症対策が施された職場に行きたいと思う」有職者の73%  
「花粉症対策が施された学校に行きたいと思う」学生の74%

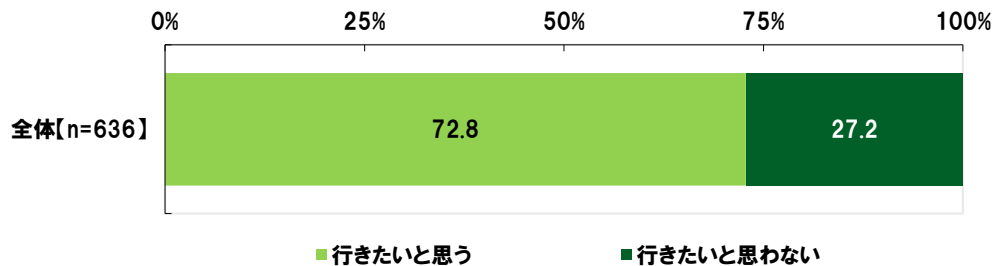
職場や学校における花粉症対策は、どの程度求められているのでしょうか。

有職者（636名）に、花粉症対策が施された職場に行きたいと思うか聞いたところ、「行きたいと思う」は72.8%となりました。

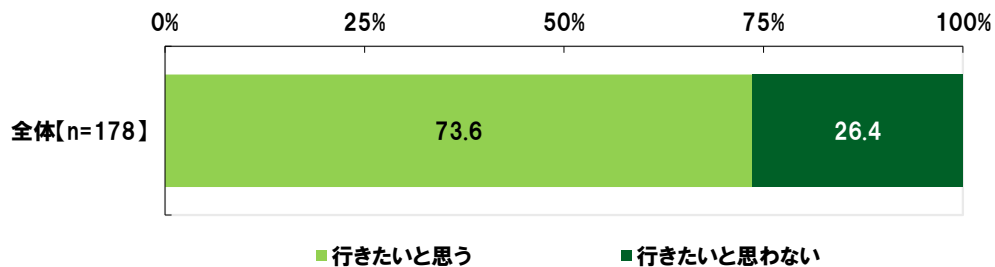
また、学生（178名）に、花粉症対策が施された学校に行きたいと思うか聞いたところ、「行きたいと思う」は73.6%となりました。

花粉症の症状がある有職者・学生の大半が職場や学校に花粉症対策の実施を希望しているようです。

◆花粉症対策が施された職場に行きたいと思うか [単一回答形式]  
対象:有職者



◆花粉症対策が施された学校に行きたいと思うか [単一回答形式]  
対象:学生

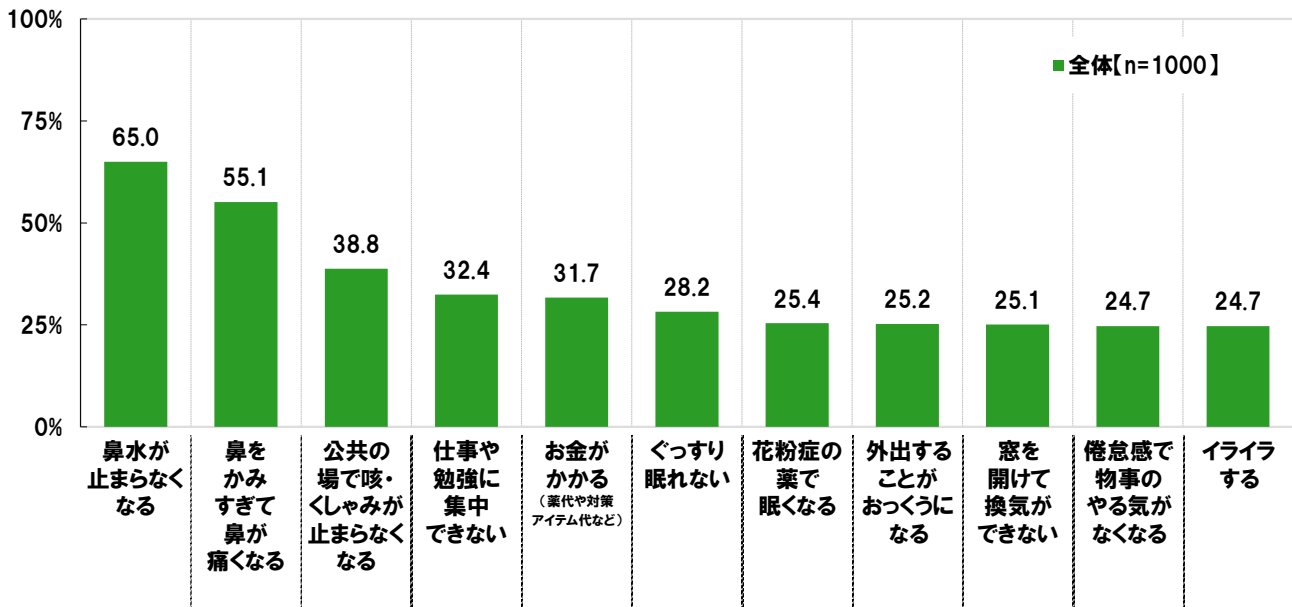


## 花粉症における困りごと

- 花粉症が原因の困りごと“あるある” これまでに経験したもの 1位「鼻水が止まらなくなる」  
2位「鼻をかみすぎて鼻が痛くなる」3位「公共の場で咳・くしゃみが止まらなくなる」、  
「花粉症の薬で眠くなる」は4人に1人が経験

全回答者（1,000名）に、花粉症が原因の困りごとについて、経験したことがあるものを聞いたところ、1位は「鼻水が止まらなくなる」（65.0%）、2位は「鼻をかみすぎて鼻が痛くなる」（55.1%）と、鼻の不快感に悩まされるケースが多いようです。次いで、3位「公共の場で咳・くしゃみが止まらなくなる」（38.8%）、4位「仕事や勉強に集中できない」（32.4%）、5位「お金がかかる（薬代や対策アイテム代など）」（31.7%）となりました。また、「花粉症の薬で眠くなる」（25.4%）は4人に1人が挙げており、薬の副作用が悩みの種になることも少なくないようです。

◆花粉症が原因の困りごとについて、経験したことがあるもの〔複数回答形式〕 ※上位10位までを表示



花粉症×芸能人

●花粉で鼻がムズムズしても完璧に演技をこなしそうな俳優

男性俳優 1位「阿部寛さん」2位「木村拓哉さん」3位「大泉洋さん」

女性俳優 1位「天海祐希さん」2位「綾瀬はるかさん」3位「橋本環奈さん」

最後に、全回答者(1,000名)に、花粉で鼻がムズムズしても完璧に演技をこなしそうな俳優を聞きました。

男性俳優では、1位「阿部寛さん」(62名)、2位「木村拓哉さん」(42名)、3位「大泉洋さん」(25名)となりました。

選んだ理由をみると、1位の「阿部寛さん」については「精神力が強く安定しているから」(10代男性)や「プライドがありそうだから」(20代女性)、2位の「木村拓哉さん」については「プロ意識が高いから」(50代男性)、3位「大泉洋さん」については「どんなこともこなしそうだから」(60代女性)といった意見が挙げられました。

女性俳優では、1位は「天海祐希さん」(53名)、2位「綾瀬はるかさん」(43名)、3位「橋本環奈さん」(35名)となりました。

選んだ理由をみると、1位の「天海祐希さん」については「かっこいいしプロ意識が高く何が起きても何の影響もなさそうだから」(20代女性)や「落ち着いているから」(60代男性)、2位の「綾瀬はるかさん」については「演技力が高いから」(10代女性)、3位「橋本環奈さん」については「凛としていそうだから」(30代男性)といった意見が挙げられました。

◆花粉で鼻がムズムズしても完璧に演技をこなしそうな俳優【各自由回答形式】

※上位10位までを表示

全体【n=1000】

順位	男性俳優	名
1位	阿部寛	62
2位	木村拓哉	42
3位	大泉洋	25
4位	菅田将暉	21
5位	横浜流星	17
	佐藤健	17
5位	小栗旬	17
	小栗旬	17
8位	役所広司	16
9位	吉沢亮	14
10位	堺雅人	12

順位	女性俳優	名
1位	天海祐希	53
2位	綾瀬はるか	43
3位	橋本環奈	35
4位	広瀬すず	21
	米倉涼子	21
	北川景子	21
7位	長澤まさみ	18
8位	菜々緒	17
	川口春奈	17
10位	浜辺美波	11



《調査概要》

- 調査タイトル** : 花粉症に関する意識・実態調査2025  
**調査対象** : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
 全国の15歳～69歳の花粉症の症状がある人  
**調査地域** : 全国  
**調査方法** : インターネット調査  
**調査期間** : 2025年2月3日（月）～2月4日（火）の2日間  
**有効回答数** : 1,000サンプル（男女・年代が概ね均等になるように抽出）

	15歳～ 19歳	20歳～ 29歳	30歳～ 39歳	40歳～ 49歳	50歳～ 59歳	60歳～ 69歳	計
男性	83s	83s	84s	84s	83s	83s	500s
女性	83s	83s	84s	84s	83s	83s	500s

**実施機関** : ネットエイジア株式会社

報道関係の皆様へ

本リリースの内容の転載にあたりましては、  
 「日研フード調べ」と付記のうえご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

本リリースについての報道関係者のお問い合わせ先

日研フード株式会社 機能性事業推進部 担当：原  
 E-mail : [kinousei-sw@nikkenfoods.co.jp](mailto:kinousei-sw@nikkenfoods.co.jp)

会社概要

- 社名** : 日研フード株式会社  
**所在地** : 【本社工場】〒437-0122 静岡県袋井市春岡 723-1  
**創業** : 昭和 39 年（1964 年）3 月 31 日  
**代表者** : 代表取締役社長 越智 康倫  
**事業内容** : 畜肉・海産物・農産物等を抽出加工した天然調味料や、  
 インスタントティーを中心とした粉末飲料、  
 亜臨界水抽出技術を活用して作る機能性素材の開発・製造・販売