

30～40代の夏バテ経験者は65.3%！ 猛暑を乗り切るポイントは疲労回復にあった！

～栄養士が教えるカラダもココロも元気に過ごすおすすめレシピを紹介～

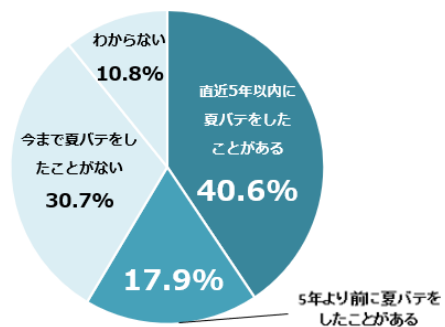
キューサイ株式会社(本社：福岡市中央区、代表取締役社長：佐伯 澄)は、全国の30代～70代の男女1,879名を対象に、年代別の「夏バテ」に関する意識調査を実施しました。今回の調査では、過去夏バテを経験したことがある方は全体の半数を超える58.5%、夏になると感じる症状のうち第1位は「体が重い・だるい・疲れる」、第2位は「やる気がない」と、夏バテ経験者の多さやその症状としてカラダやココロの不調が出ている傾向が見えました。

すでに全国各所で猛暑日を観測しており、今年の夏も厳しい暑さとなりそうです。暑さに負けずより快適に過ごしていただくため、夏バテ予防のポイントについて栄養士に解説してもらいました。夏を“ウェルエイジング”に乗り切るキューサイおすすめのレシピもご紹介します。



あなたは夏バテをしたことがありますか？

(n=1,879)



* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果まとめ】

I. 過去夏バテを経験したことがある方 58.5%

◇直近5年以内の夏バテ経験者の中でも、30代49.1%、40代48.1%、70代以上33.4%と若い年代のほうが近年夏バテを経験している割合が高くなる傾向が。

II. 夏になるとよく感じる症状はカラダとココロの不調がTOP2という結果に

◇「体が重い・だるい・疲れる」という回答が52.5%、続いて「やる気がない」が32.3%とカラダの不調だけでなくココロの不調を感じる方も多いという結果に。

◇夏バテと自覚していなくても夏の不調を感じている回答多数

III. 夏バテの症状を感じる原因は「疲労回復がうまくできなかった」がTOPの49.5%

その他の原因として、室内・室外の温度変化や睡眠不足を原因と感じる方が多数

IV. 夏バテにならないよう普段の生活から意識していることは、「こまめな水分補給」

63.0%、「食事のバランス」43.9%と食生活に関する日頃の心がけが上位に

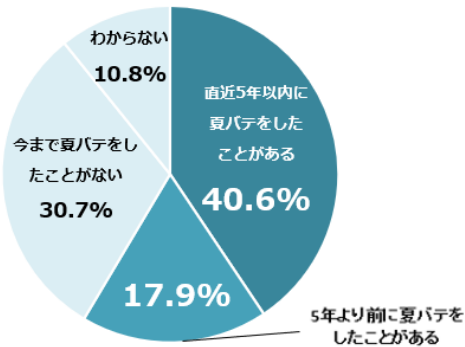
◇特に70代以上の方はさまざまな対策に取り組んでいることが判明

その他、栄養士資格を持ったキューサイ社員に聞く「夏バテ予防のポイント」、キューサイおすすめ「夏をウェルエイジングに乗り切るおすすめレシピ3選」についてご紹介いたします。

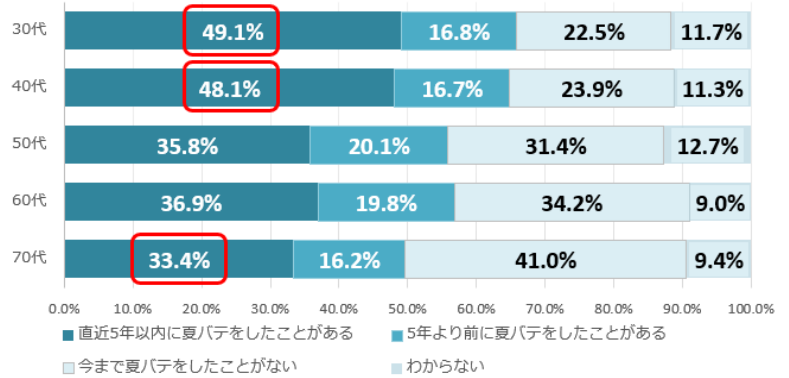
I. 『あなたは夏バテをしたことがありますか？』という質問に「直近5年以内に夏バテをしたことがある」と回答した方は40.6%、特に若年層ではその割合が高まっていることが判明。

◇「直近5年以内に夏バテをしたことがある」方は40.6%でした。年代別に見てみると、比較的若い年代の方が近年夏バテを経験しているという傾向がみられました。

あなたは夏バテをしたことがありますか？
(n=1,879)



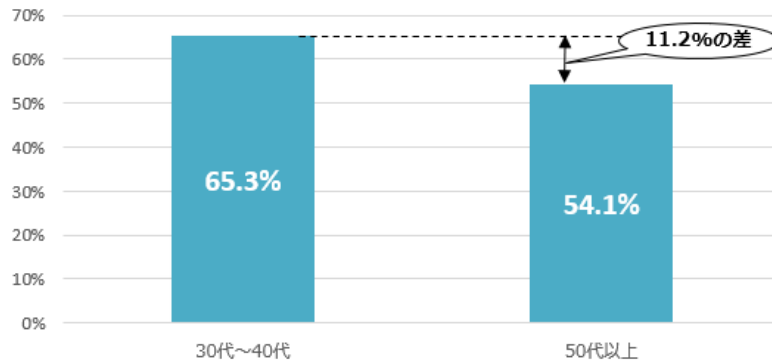
あなたは夏バテをしたことがありますか？
年代別



『あなたは夏バテをしたことがありますか？』という質問に対して、「直近5年以内に夏バテをしたことがある」と回答した方は40.6%でした。「5年より前に夏バテをしたことがある」という人を加えると58.5%にのびります。

年代別に見てみると、30代のうち「直近5年以内に夏バテをしたことがある」と回答した人の割合は49.1%、40代では48.1%、70代以上は33.4%と、若い年代のほうが近年夏バテを経験している割合が高くなる傾向がみられました。

「夏バテをしたことがある」と回答した割合の比較



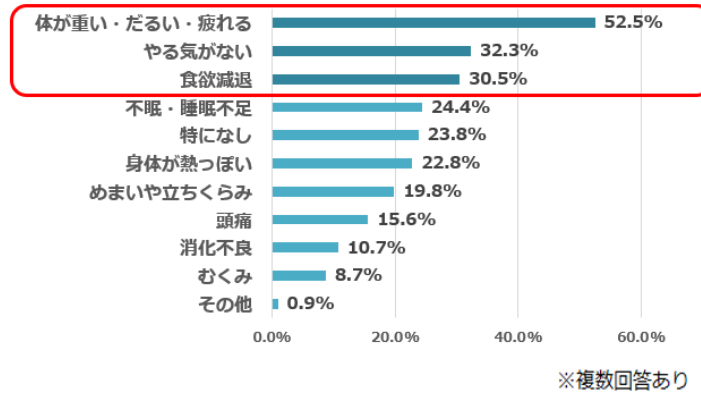
また、50代以上の方は30~40代の方と比較して、夏バテを経験したと回答した方が11.2%低い結果となりました。

**II. 夏になるとよく感じる症状は「体が重い・だるい・疲れる」という回答が52.5%
また「夏バテをしたことがない」と回答した方も夏の不調を感じていることが判明。**

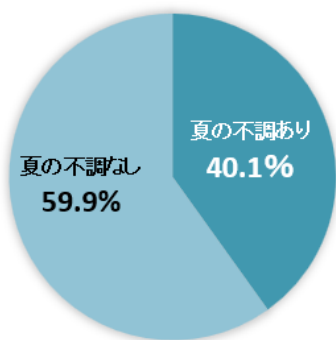
◇「体が重い・だるい・疲れる」という回答に続いて「やる気がない」という回答が32.3%とカラダの不調だけでなくココロの不調を感じる方も多い結果に。

「体が重い・だるい・疲れる」と回答した方が52.5%、「やる気がない」と回答した方が32.3%「食欲がない」と回答した方が30.5%という結果になりました。このような症状を感じている方が多いようです。

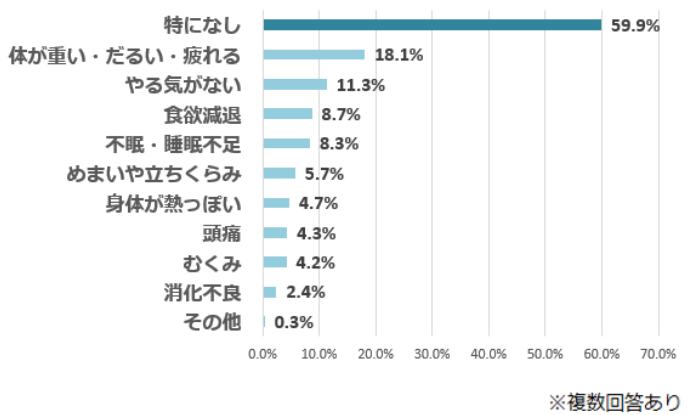
夏になるとよく感じる症状はありますか？
 当てはまるものを全て選んでください。(n=1,879)



「夏バテをしたことがない」と回答した576名
 のうち夏の不調の有無



Iで「今まで夏バテをしたことがない」と回答した方の
 夏の症状 (n=576)

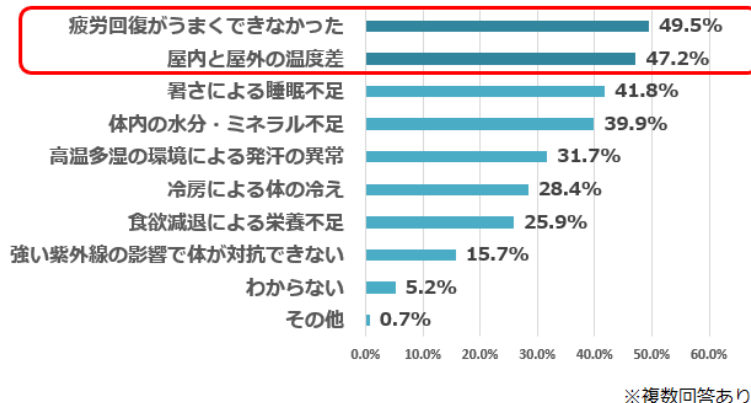


また、「夏バテをしたことがない」と回答した 576 名の内 40.1%の方でも「体が重い・だるい・疲れる」「やる気がない」「食欲減退」をはじめとした不調を感じていることがわかりました。夏の不調の自覚症状はあるが、夏バテだと認識していない方にも、予防と対策が必要のようです。

Ⅲ. 夏バテを感じる原因は「疲労回復がうまくできなかった」「屋内と屋外の温度差」と回答した方が高い傾向。

夏バテを感じる原因は何だと思いますか？

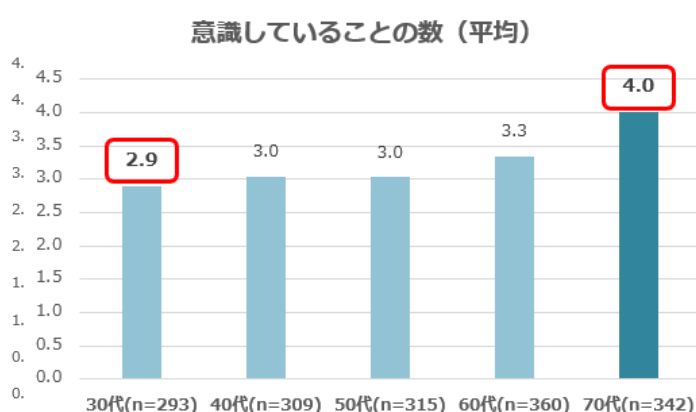
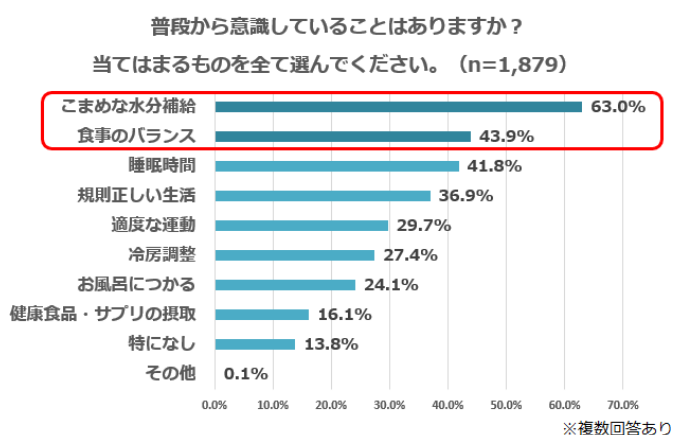
当てはまるものを全て選んでください。(n=1,100)



夏バテをしたことがあると回答した 1,100 人に対する「夏バテを感じる原因は何だと思いますか？」という質問で最も多かった回答は「疲労回復がうまくできなかった」で 49.5%という割合でした。続いて多かったのは「屋内と屋外の温度差」という回答で 47.2%でした。

IV. 夏バテにならないよう普段の生活から意識していることは、「こまめな水分補給」63.0%、

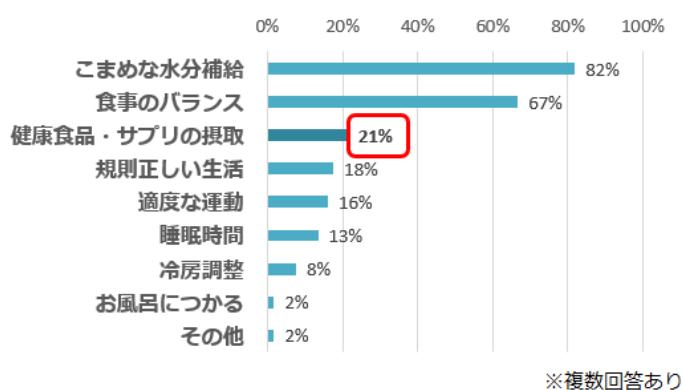
「食事のバランス」43.9%と食生活に関する日頃の心がけが上位に



「こまめな水分補給」、「食事のバランス」など食事に関わる項目がTOPでした。また日頃の生活習慣を意識している傾向も見受けられ、「睡眠時間」「規則正しい生活」なども高い結果となりました。さらに当調査において、「普段の生活から意識していること」が1つ以上ある方を抽出し、年代ごとに選択数の平均を算出しました。30代は2.9個、70代は4個となり、70代は30代の約1.38倍夏バテにならないよう意識して行っ

ていることが多いことが分かりました。

70代(n=193)で4つ以上意識している人の内訳



また、70代の方で普段から4つ以上生活の中で意識している方の各回答の割合をみると、「こまめな水分補給」「食事のバランス」についてTOP3に「健康食品・サプリの摂取」が入る結果となりました。食事ではまかなえない成分を意識的にサプリなどで取り入れていくことも体調を整えていく上で重要なようです。

<調査概要>

- ・調査対象：全国の30代～70代の男女
- ・サンプル数：1,879名
- ・実施期間：2023年7月7日～7月11日
- ・調査方法：インターネット調査

栄養士資格を持ったキューサイ社員に聞く「夏バテ予防のポイント」と「夏をウェルエイジングに乗り切るおすすめレシピ3選」をご紹介します。

この季節特有のさまざまな不調、無気力な状態などを指す「夏バテ」の予防法について、栄養士資格を持ったキューサイ社員が解説いたします。

【夏バテ予防には栄養バランス重視した食生活を】



暑さにより偏りがちな食事では、必要な栄養素が不足し体調を崩す原因になります。そうめんなどの炭水化物は簡単にお腹を満たしますが、食事の質を重視しさまざまな食材を組み合わせたメニューを意識しましょう。

夏バテ予防におすすめの栄養素は、ビタミン・ミネラル類です。旬の夏野菜に豊富に含まれており、とくにオクラにはビタミンB1が豊富に含まれ、免疫力をアップさせるだけでなく、抗酸化作用も期待できます。カリウム・カルシウム・マグネシウムといったミネラル類も多く夏バテなどで疲れがたまっている際に活用したい食材です。また夏の水分補給には牛乳がおすすめです。夏バテ予防に欠かせないビタミン B 群やたんぱく質、カルシウムが豊富に含まれております。さらに、食欲が湧きにくい夏には香辛料も取り入れてみましょう。日頃のお食事にラー油やにんにくなどを加えたり、エスニック料理を食べたりするのもおすすめです。

(キューサイ株式会社 丹田)

●キューサイおすすめ！

栄養豊富な「夏をウェルエイジングに乗り切るおすすめレシピ 3 選」

◇今が旬！夏野菜をたくさん食べるケールソースパスタ



【材料】1人分

1. 粉末ケール 3.5 g (ザ・ケール ミニスティック 1本)
2. パスタ (麺) 100 g (1人前)
3. オリーブオイル 大さじ 4
4. にんにく 1片
5. 鷹の爪 1/2 本
6. ズッキーニ 1/4 本
7. 黄パプリカ 1/6 個
8. ブラックオリーブ 3 個
9. ベーコン 30 g
10. 塩 10 g
11. オクラ 1 本
12. ミニトマト 2 個
13. パセリ 2 房
14. パルメザンチーズ 小さじ 1

【作り方】

1. 鍋に 1 リットル程度の水を沸かす
2. にんにくをみじん切りにし、鷹の爪の種を取って輪切りにする。オクラとズッキーニを 1cm 幅の輪切りにし、黄パプリカを 1cm 幅に切って半分の長さに切る
3. ブラックオリーブを輪切りにし、ベーコンを 7mm 幅にスライスする
4. 鍋の湯に塩を入れ、パスタをゆでる
5. フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を加え弱火で熱し、香りが出たらベーコンを入れて炒める
6. ズッキーニ、黄パプリカ、半分に切ったミニトマトをフライパンに入れ油がなじんだら、オクラ、ブラックオリーブを入れて炒める
7. フライパンにパスタのゆで汁を 100cc 入れ、粉末ケールを入れて混ぜ合わせる
8. パスタを規定の時間より 1 分早く上げ、フライパンにパスタを入れて混ぜ合わせる
9. 皿に盛って刻んだパセリとパルメザンチーズをふって完成

◇牛乳をたっぷり使用したひんやりスイーツ ケール入りパンナコッタ



【材料】1人分

- ・粉末ケール 3.5g (ザ・ケール ミニスティック 1本)
- ・牛乳 150mL
- ・生クリーム 100mL
- ・砂糖 大さじ2
- ・みかん (缶詰) お好みの量

A (ゼラチン 5g、水 大さじ3)

【作り方】

1. 牛乳を鍋に入れて火にかけ、沸騰寸前まで沸かし、合わせておいたAを加え溶かす
2. 1.をボウルに入れ、生クリーム、砂糖、粉末ケールを加えて混ぜ、ボウルに氷水をあて常温まで冷ます
3. 2.の半量ずつを2つのグラスに注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固めます。
4. 3.にみかん (缶詰) をお好みの量飾って完成です。

◇香辛料を使ったアジア系エスニック! 5分でできるケール入り台湾風豆乳スープ



【材料】1人分

1. 粉末ケール 3.5g (ザ・ケール ミニスティック 1本)
2. 豆乳…200cc
3. 鶏ガラスープの素…小さじ1
4. 桜えび…10g
5. 黒酢…小さじ2
6. 刻んだザーサイ…10g
7. 車麩…適量
8. ラー油…適量
9. パクチー…適量

【作り方】

- ① 器に粉末ケールを入れ、豆乳 50cc を少しずつ入れだまがなくなるまでよくかき混ぜる
- ② ①に鶏ガラスープの素、桜えび、黒酢、ザーサイを加え、残りの豆乳を入れる
- ③ 600w のレンジで2分加熱
- ④ お好みで車麩、ラー油、パクチーを入れて完成



●キューサイケール公式Instagramアカウントでは、今回ご紹介できなかった夏におすすめ素麺レシピやアイスクリームなどケールを使ったレシピも多数投稿しております。ぜひご覧ください。

キューサイケール公式Instagram▶https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/

なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス : koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索