



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2022.7.20

報道関係者 各位

## 「夏バテ」に関する調査 2022

養命酒製造株式会社は、「夏バテ」というテーマで、インターネット調査を2022年6月17日～6月18日の2日間で行ない、全国の40歳～69歳の男女1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

夏は、旅行やレジャー、帰省などで精力的に動き回ることが多いシーズンです。夏バテの自覚がない人でも、いつの間にか疲労が蓄積している可能性があります。養命酒製造株式会社では、夏バテや、自覚している以上に疲労が蓄積している“隠れ夏バテ”、夏バテ対策、夏の楽しみ方・乗りきり方について、意識と実態を探りました。

**「夏バテをする」全体の45%、40代女性では52%**

**“隠れ夏バテ”に要注意！**

**夏バテの自覚がない人の70%が“隠れ夏バテ予備軍”または“隠れ夏バテ”と判明**

**夏に感じる不調 1位「からだがダルい」2位「疲れやすい」3位「疲れがとれない」**  
**“隠れ夏バテさん”では「疲れがとれない」が46%、「よく眠れない」が43%と高い傾向**

**一緒にいるだけで夏を乗りきる元気をもらえる人の特徴**

**女性では「穏やか」「笑わせてくれる」が男性と比べて15ポイント以上高い結果に**

**暑い夏を一緒に楽しみたい芸能人 1位「綾瀬はるかさん」2位「明石家さんまさん」**

**夏を乗りきるための昭和の夏ソング**

**1位「勝手にシンドバッド」2位「シーズン・イン・ザ・サン」3位「ふたりの愛ランド」**

### 【夏バテの実態】

- ◆「夏バテをする」全体の45%、40代女性では52%
- ◆“隠れ夏バテ”に要注意！  
夏バテの自覚がない人の70%が“隠れ夏バテ予備軍”または“隠れ夏バテ”と判明
- ◆夏に感じる不調 1位「からだがダルい」2位「疲れやすい」3位「疲れがとれない」  
“隠れ夏バテさん”では「疲れがとれない」が46%、「よく眠れない」が43%と高い傾向

### 【夏バテの対策】

- ◆今夏に行ないたい夏バテ対策 1位「こまめに水分補給」2位「しっかり睡眠をとる」  
女性では「バランスの良い食事」が53%、「夏野菜たっぷりの料理」が49%と高い傾向
- ◆夏バテに逆効果な対策の実施率  
「寝る前に熱いお風呂・シャワー」は29%、60代女性では31%  
「たっぷり汗をかく運動をする」は42%、60代男性では51%  
「スタミナ料理を食べる」は70%、40代男性では77%

### 【夏の楽しみ方・乗りきり方】

- ◆暑い夏を楽しむために行きたいイベント TOP3は「花火大会」「ビアガーデン」「ホテル観賞」
- ◆夏を乗りきるために行きたい避暑地 1位「軽井沢」2位「上高地」3位「那須」
- ◆一緒にいるだけで夏を乗りきる元気をもらえる人の特徴  
TOP5は「いつも楽しそう」「さわやか」「ポジティブ」「いつも笑顔」「清潔感がある」  
女性では「穏やか」「笑わせてくれる」が男性と比べて15ポイント以上高い結果に

### 【夏とエンタメ】

- ◆暑い夏を一緒に楽しみたい芸能人 1位「綾瀬はるかさん」2位「明石家さんまさん」
- ◆夏を乗りきるための昭和の夏ソング  
1位「勝手にシンドバッド」2位「シーズン・イン・ザ・サン」3位「ふたりの愛ランド」
- ◆避暑地で一緒に過ごしたいアニメキャラ  
1位「ドラえもん」2位「江戸川コナン」、「アーニャ・フォージャー」がTOP10入り

## 【夏バテの実態】

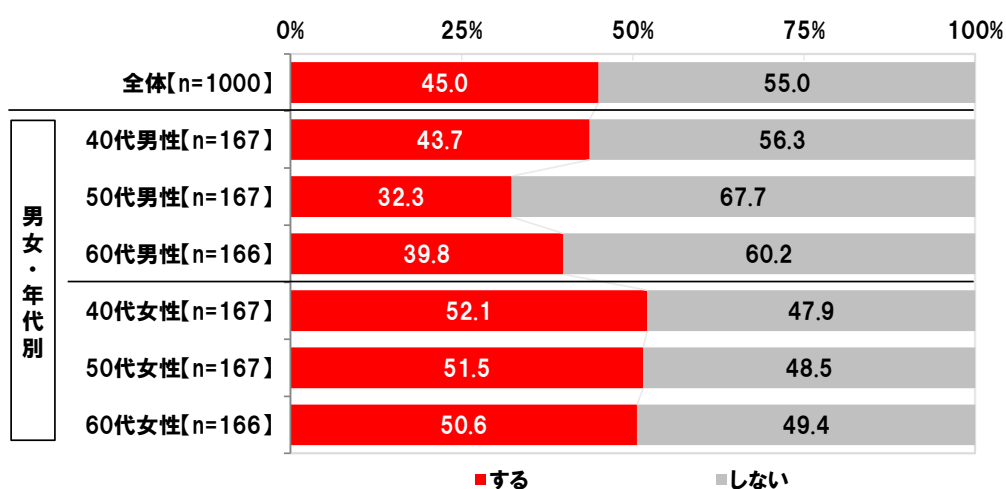
## ◆「夏バテをする」全体の45%、40代女性では52%

全国の40歳～69歳の男女1,000名（全回答者）に、夏の健康状態について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、夏バテをするか聞いたところ、「する」は45.0%、「しない」は55.0%で、夏バテを自覚することのある人が半数近くとなりました。

男女・年代別にみると、「する」と回答した人の割合は、40代女性（52.1%）が最も高くなり、50代女性（51.5%）、60代女性（50.6%）が続きました。女性の半数以上が、夏特有の心身の不調に悩まされていることがわかりました。

## ◆夏バテをするか【単一回答形式】



## ◆ “隠れ夏バテ” に要注意！

### 夏バテの自覚がない人の70%が “隠れ夏バテ予備軍” または “隠れ夏バテ” と判明

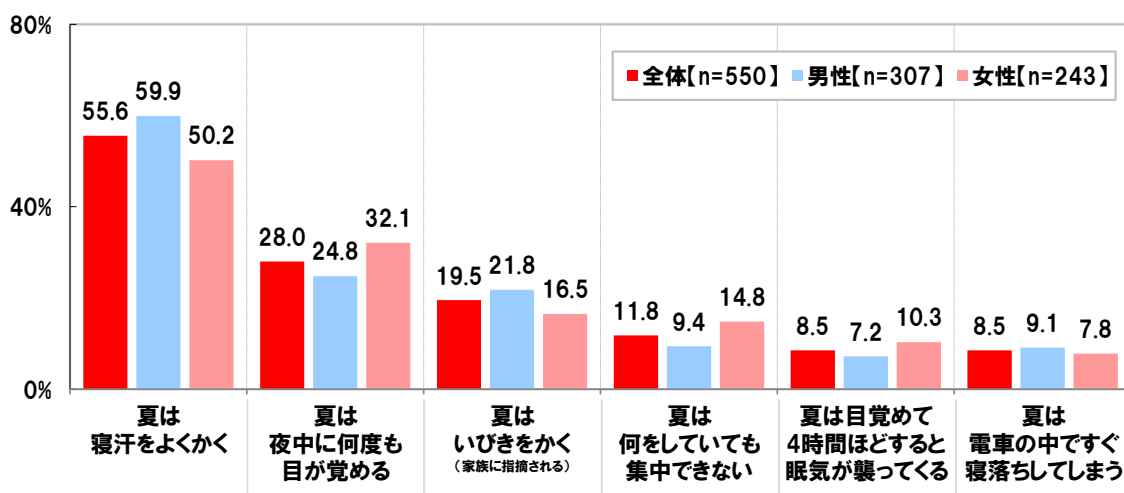
夏の暑さや紫外線、室内と屋外の寒暖差などは、自律神経に大きな負担をかけ、夏バテの原因となります。“自分は夏バテしていない” と思っている人でも、実は自覚している以上に疲労が蓄積している “隠れ夏バテ” になっている可能性があります。

夏バテの自覚がない人（550名）に、隠れ夏バテの可能性があると起こりやすい不調の症状を提示し、自身にあてはまるか聞きました。「あてはまる」と回答した人の割合をみると、【夏は寝汗をよくかく】では55.6%、【夏は夜中に何度も目が覚める】では28.0%、【夏はいびきをかく（家族に指摘される）】では19.5%、【夏は何をしても集中できない】では11.8%、【夏は目覚めて4時間ほどすると眠気が襲ってくる】では8.5%、【夏は電車の中ですぐ寝落ちしてしまう】では8.5%となりました。

男女別にみると、「あてはまる」と回答した人の割合は、【夏は寝汗をよくかく】（男性59.9%、女性50.2%）、【夏はいびきをかく（家族に指摘される）】（男性21.8%、女性16.5%）では、女性と比べて男性のほうが5ポイント以上高くなり、【夏は夜中に何度も目が覚める】（男性24.8%、女性32.1%）、【夏は何をしても集中できない】（男性9.4%、女性14.8%）では、男性と比べて女性のほうが5ポイント以上高くなりました。

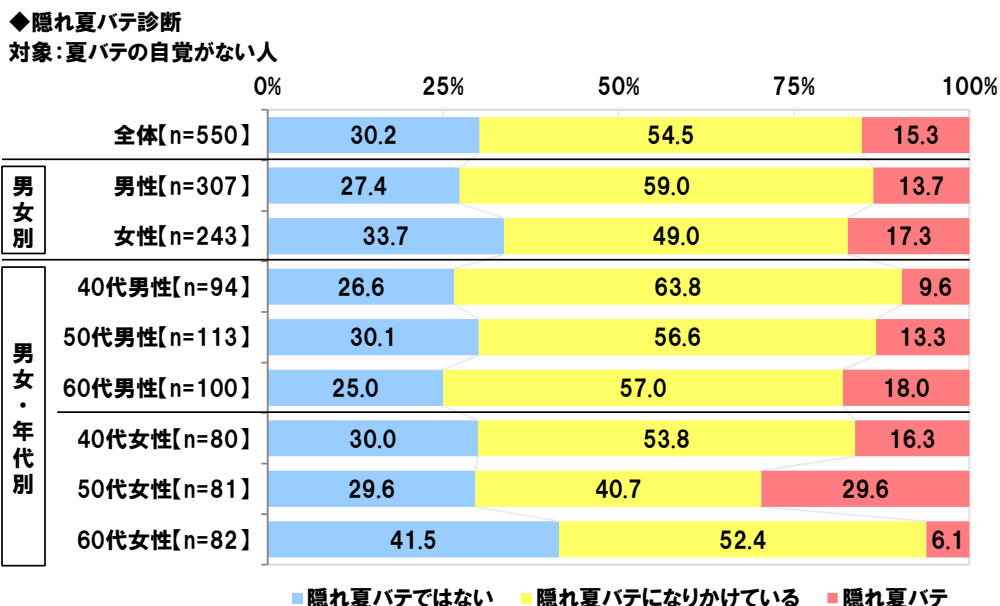
#### ◆ 隠れ夏バテの可能性があると起こりやすい不調の症状のうち、自身にあてはまるもの [各単一回答形式]

対象：夏バテの自覚がない人 ※「あてはまる」の割合を表示



隠れ夏バテの可能性があると起こりやすい不調の症状に1項目もあてはまらない人を「隠れ夏バテではない」、1項目または2項目あてはまる人を「隠れ夏バテになりかけている」、3項目以上あてはまる人を「隠れ夏バテ」と分類し、夏バテの自覚がない人(550名)について、隠れ夏バテ診断を行なってみると、「隠れ夏バテではない」は30.2%となったのに対し、「隠れ夏バテになりかけている」は54.5%、「隠れ夏バテ」は15.3%で、合計は69.8%となりました。夏バテの自覚がない人でも、“隠れ夏バテさん”または、隠れ夏バテになりかけている“隠れ夏バテ予備軍”が大半を占めている実状が明らかになりました。

男女・年代別にみると、夏バテの自覚がない50代女性では、「隠れ夏バテ」の割合が29.6%とダントツとなり、気づかぬうちに自身の自覚以上に疲労を蓄積している人が多いようです。

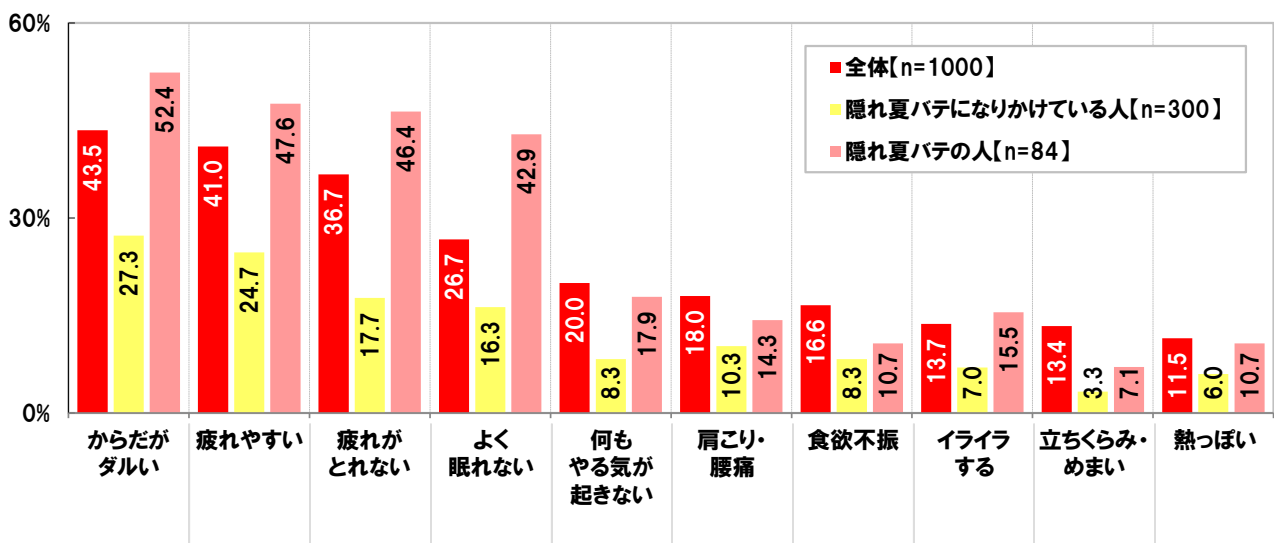


◆夏に感じる不調 1位「からだがダルい」2位「疲れやすい」3位「疲れがとれない」  
 “隠れ夏バテさん”では「疲れがとれない」が46%、「よく眠れない」が43%と高い傾向

全回答者（1,000名）に、夏にどのような不調を感じる人が多いか聞いたところ、「からだがダルい」（43.5%）が最も高くなり、次いで、「疲れやすい」（41.0%）、「疲れがとれない」（36.7%）、「よく眠れない」（26.7%）、「何もやる気が起きない」（20.0%）となりました。「暑さ」「紫外線」「寒暖差」などが、自律神経にダメージを与え、倦怠感や疲れ、不眠といった不調の症状を引き起こしているのではないのでしょうか。

隠れ夏バテ診断の結果別にみると、隠れ夏バテの人（84名）では「疲れがとれない」（46.4%）、「よく眠れない」（42.9%）が全体と比べて約10ポイント以上高くなりました。“隠れ夏バテさん”の多くが、夏には疲労感や不眠といった症状に悩んでいる実態が明らかになりました。

◆夏にどのような不調を感じる人が多いか〔複数回答形式〕※上位10位までを抜粋



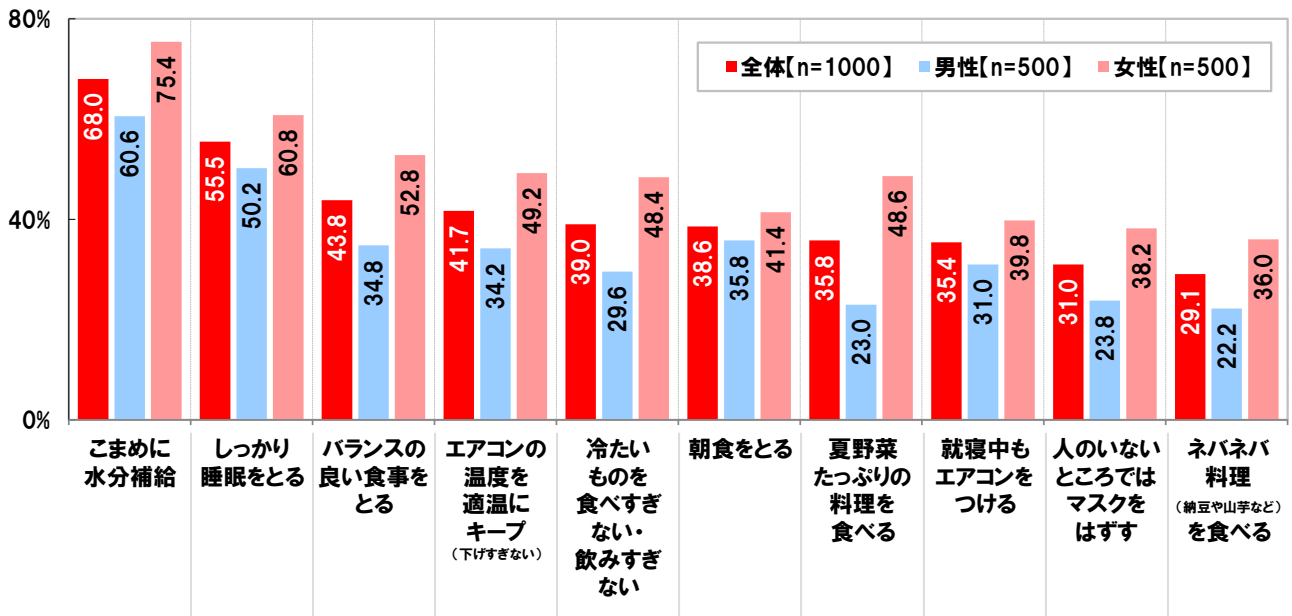
【夏バテの対策】

◆今夏に行ないたい夏バテ対策 1位「こまめに水分補給」2位「しっかり睡眠をとる」  
女性では「バランスの良い食事」が53%、「夏野菜たっぷりの料理」が49%と高い傾向

全回答者（1,000名）に、今年の夏に行ないたいと思う夏バテ対策を聞いたところ、「こまめに水分補給」（68.0%）が最も高くなりました。発汗で失われる水分を、しっかりと補いたいと考える人が多いようです。次いで高くなったのは、「しっかり睡眠をとる」（55.5%）、「バランスの良い食事をとる」（43.8%）、「エアコンの温度を適温にキープ（下げすぎない）」（41.7%）、「冷たいものを食べすぎない・飲みすぎない」（39.0%）でした。

男女別にみると、「バランスの良い食事をとる」（男性34.8%、女性52.8%）、「冷たいものを食べすぎない・飲みすぎない」（男性29.6%、女性48.4%）、「夏野菜たっぷりの料理を食べる」（男性23.0%、女性48.6%）は、男性と比べて女性のほうが15ポイント以上高くなりました。女性には、食生活に留意することで体調を整え、夏バテを防ぎたいと考えている人が多いようです。

◆今年の夏に行ないたいと思う夏バテ対策 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



◆夏バテに逆効果な対策の実施率

「寝る前に熱いお風呂・シャワー」は29%、60代女性では31%

「たっぷり汗をかく運動をする」は42%、60代男性では51%

「スタミナ料理を食べる」は70%、40代男性では77%

夏バテや隠れ夏バテを防ぐためには、自律神経の疲れを回復させる生活習慣を心がけることが大切です。一般的に夏バテ対策に効果がありそうだと思われることでも、かえって自律神経に負担をかけ、逆効果になってしまうことがあります。

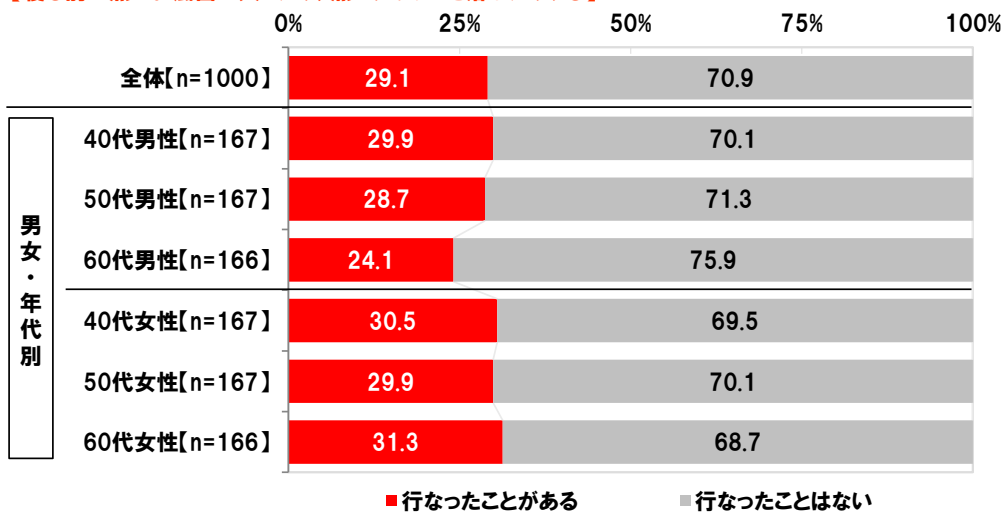
全回答者（1,000名）に、“夏バテに逆効果な対策”を提示し、夏バテ対策として行なったことがあるか聞きました。

【寝る前に熱いお風呂に入ったり、熱いシャワーを浴びたりする】では、「行なったことがある」は29.1%となりました。

男女・年代別にみると、「行なったことがある」の割合は、60代女性（31.3%）が最も高くなりました。

就寝前に熱いお風呂に入ったり、熱いシャワーを浴びたりすると、自律神経が疲れ、かえって寝付きにくくなってしまうことがあります。質の良い睡眠をとるためには、就寝前の入浴の際、38～40℃程度のぬるめのお湯につかるとよいとされています。

◆夏バテ対策として行なったことがあるか [単一回答形式]  
【寝る前に熱いお風呂に入ったり、熱いシャワーを浴びたりする】



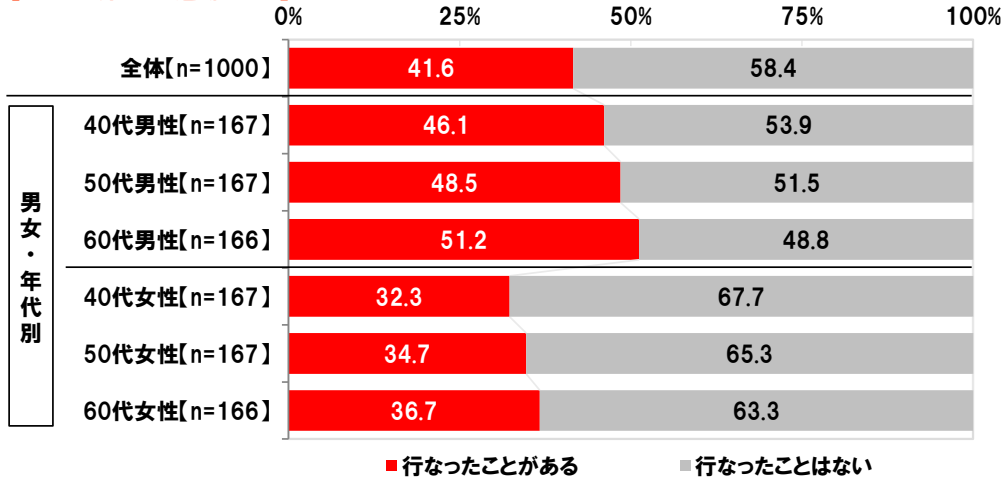
【たっぷり汗をかく運動をする】では、「行なったことがある」は41.6%となりました。

男女・年代別にみると、「行なったことがある」の割合は、いずれの年代でも女性より男性のほうが高くなり、60代男性（51.2%）では半数以上となりました。

ヨガやストレッチなどの軽い運動には血流を良くして自律神経をリラックスさせる効果がありますが、大量に汗をかくほど激しい運動をすると、自律神経が疲れてしまうことがあるので注意が必要です。

◆夏バテ対策として行なったことがあるか [単一回答形式]

【たっぷり汗をかく運動をする】



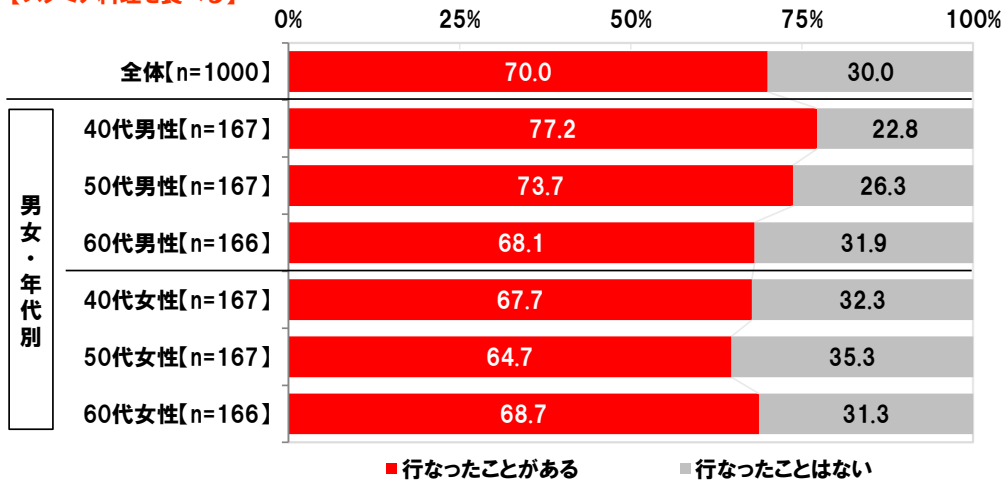
【スタミナ料理を食べる】では、「行なったことがある」は70.0%となりました。

男女・年代別にみると、「行なったことがある」の割合は、40代男性（77.2%）が最も高くなりました。

うなぎや焼肉などのスタミナ料理を食べると元気になれるようなイメージがありますが、こってりした料理ばかり食べていると、胃腸に負担がかかるおそれがあります。夏バテ防止のためには、消化の良い食事をとることが効果的とされています。

◆夏バテ対策として行なったことがあるか [単一回答形式]

【スタミナ料理を食べる】



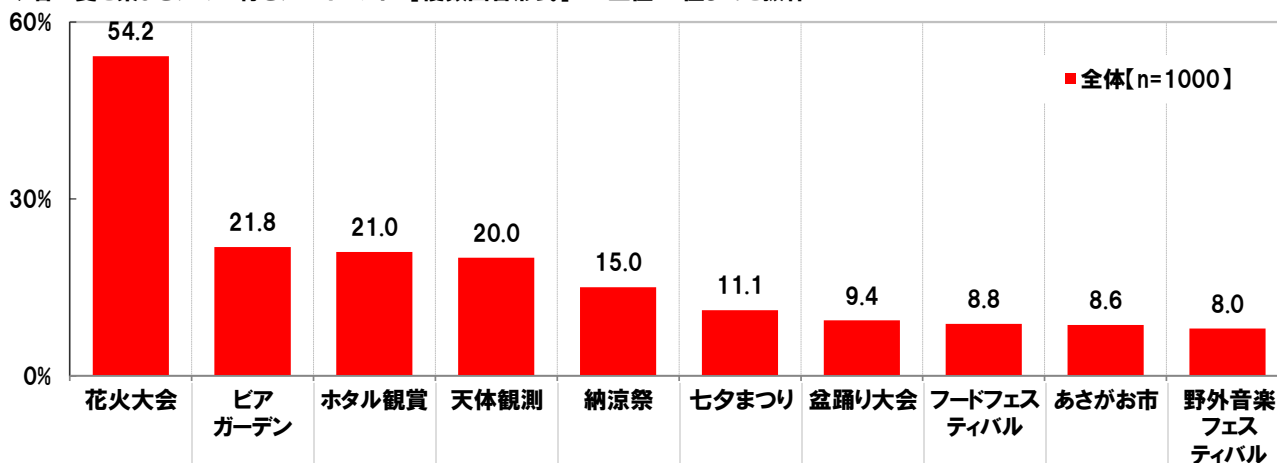


**【夏の楽しみ方・乗りきり方】**

- ◆ **暑い夏を楽しむために行きたいイベント TOP3 は「花火大会」「ビアガーデン」「ホテル観賞」**
- ◆ **夏を乗りきるために行きたい避暑地 1位「軽井沢」2位「上高地」3位「那須」**

全回答者（1,000名）に、暑い夏を楽しむために行きたいイベントを聞いたところ、「花火大会」（54.2%）が突出して高くなりました。夜空を彩る美しい花火を鑑賞し、夏気分を存分に味わいたいと考える人は多いようです。次いで、「ビアガーデン」（21.8%）、「ホテル観賞」（21.0%）、「天体観測」（20.0%）、「納涼祭」（15.0%）となりました。夏だからこそ屋外で楽しめる「ビアガーデン」や、涼しい夜間に開催される「ホテル観賞」「天体観測」といったイベントが人気ようです。

◆暑い夏を楽しむために行きたいイベント [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



全回答者（1,000名）に、夏を乗りきるために行きたいと思う避暑地を聞いたところ、「軽井沢」がダントツとなりました。避暑地・別荘地として古くから人気がある、夏でも気候が涼やかな軽井沢で、夏を心地よく過ごしたいと考える人が多いのではないのでしょうか。次いで、2位「上高地」、3位「那須」、4位「箱根」、5位「伊豆」となりました。

◆夏を乗りきるために行きたいと思う避暑地 [自由回答形式:3つまで] ※上位10位までを抜粋  
全体[n=1000]

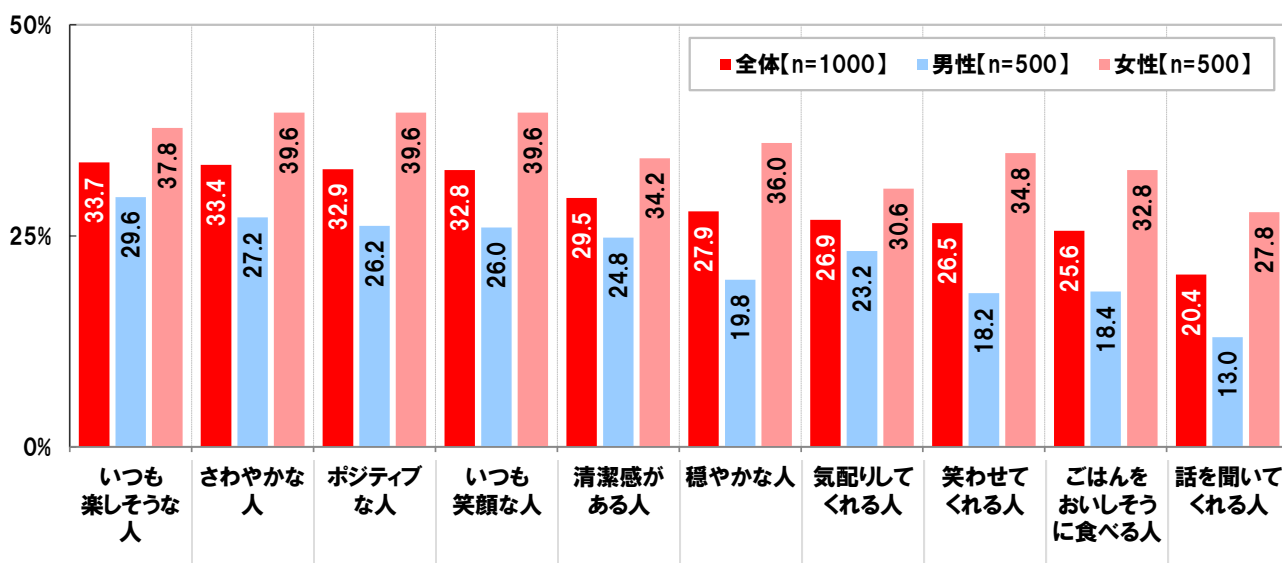
	避暑地	名
1位	軽井沢	433
2位	上高地	51
3位	那須	49
4位	箱根	34
5位	伊豆	23
6位	日光	18
7位	清里	14
	八ヶ岳	14
	富士山麓	14
	蓼科	14

◆**一緒にいるだけで夏を乗りきる元気をもらえる人の特徴**  
**TOP5は「いつも楽しそう」「さわやか」「ポジティブ」「いつも笑顔」「清潔感がある」**  
**女性では「穏やか」「笑わせてくれる」が男性と比べて15ポイント以上高い結果に**

全回答者（1,000名）に、“一緒にいるだけで夏を乗りきる元気をもらえる”と思う人の特徴を聞いたところ、「いつも楽しそうな人」（33.7%）が最も高くなり、次いで、「さわやかな人」（33.4%）、「ポジティブな人」（32.9%）、「いつも笑顔な人」（32.8%）、「清潔感がある人」（29.5%）となりました。暑い夏に負けず、毎日を楽しんでいる人と一緒にいると、夏を乗りきるパワーをもらえると思う人が多いようです。

男女別にみると、「穏やかな人」（男性19.8%、女性36.0%）、「笑わせてくれる人」（男性18.2%、女性34.8%）では、男性と比べて女性のほうが15ポイント以上高くなりました。

◆“一緒にいるだけで夏を乗りきる元気をもらえる”と思う人の特徴〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋



【夏とエンタメ】

◆暑い夏を一緒に楽しみたい芸能人 1位「綾瀬はるかさん」2位「明石家さんまさん」

◆夏を乗りきるための昭和の夏ソング

1位「勝手にシンドバッド」2位「シーズン・イン・ザ・サン」3位「ふたりの愛ランド」

最後に、“夏”をテーマに、イメージに合う芸能人・夏ソング・アニメキャラについて質問しました。

全回答者（1,000名）に、暑い夏を一緒に楽しみたい芸能人を聞いたところ、素敵な笑顔を絶やさない「綾瀬はるかさん」が1位となり、2位「明石家さんまさん」、3位「桑田佳祐さん」となりました。

男女別にみると、男性回答では1位「綾瀬はるかさん」、2位「明石家さんまさん」「広瀬すずさん」、女性回答では1位「桑田佳祐さん」、2位「綾瀬はるかさん」、3位「明石家さんまさん」「天海祐希さん」「福山雅治さん」でした。桑田佳祐さんに夏ソングを熱唱してもらえたら、最高に楽しい夏になりそうだと思う女性が多いのではないでしょうか。

◆暑い夏を一緒に楽しみたい芸能人 [自由回答形式]

※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
	芸能人	名		芸能人	名		芸能人	名
1位	綾瀬はるか	24	1位	綾瀬はるか	16	1位	桑田佳祐	10
2位	明石家さんま	19		明石家さんま	12	2位	綾瀬はるか	8
3位	桑田佳祐	15	2位	広瀬すず	12		明石家さんま	7
4位	所ジョージ	14	4位	所ジョージ	9	3位	天海祐希	7
5位	広瀬すず	13	5位	深田恭子	7		福山雅治	7
6位	大泉洋	8	6位	浜辺美波	6		大泉洋	6
				吉岡里帆	6	6位	菅田将暉	6
7位	天海祐希 / 出川哲朗 / 浜辺美波 / 深田恭子 / 福山雅治 / 松岡修造 / マツコ・デラックス	7	8位	新垣結衣 / 北川景子 / 桑田佳祐 / 出川哲朗 / 長澤まさみ	5		フワちゃん	6
							横浜流星	6
						10位	所ジョージ / ヒロシ / マツコ・デラックス	5

夏を乗りきるための昭和の夏ソングを聞いたところ、1位「勝手にシンドバッド（サザンオールスターズ）」、2位「シーズン・イン・ザ・サン（TUBE）」、3位「ふたりの愛ランド（石川優子とチャゲ）」、4位「夏のお嬢さん（榎原郁恵）」「夏休み（吉田拓郎）」、6位「夏の扉（松田聖子）」「青い珊瑚礁（松田聖子）」となりました。令和になっても愛され続けている、サザンオールスターズとTUBEの Powerfulな夏ソングがTOP2となりました。

◆夏を乗りきるための昭和の夏ソング

[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	夏ソング	名
1位	勝手にシンドバッド(サザンオールスターズ)	41
2位	シーズン・イン・ザ・サン(TUBE)	35
3位	ふたりの愛ランド(石川優子とチャゲ)	19
4位	夏のお嬢さん(榎原郁恵)	11
	夏休み(吉田拓郎)	11
6位	夏の扉(松田聖子)	9
	青い珊瑚礁(松田聖子)	9
8位	夏をあきらめて(研ナオコ/サザンオールスターズ)	8
9位	め組のひと(ラッツ&スター)	7
	渚のシンドバッド(ピンク・レディー)	7

◆避暑地で一緒に過ごしたいアニメキャラ

1位「ドラえもん」2位「江戸川コナン」、「アーニャ・フォージャー」がTOP10入り

全回答者（1,000名）に、避暑地で一緒に過ごしたいアニメキャラを聞いたところ、1位「ドラえもん（ドラえもん）」、2位「江戸川コナン（名探偵コナン）」、3位「モンキー・D・ルフィ（ONE PIECE）」となりました。また、『SPY×FAMILY』の登場キャラクターとして人気の超能力少女「アーニャ・フォージャー（SPY×FAMILY）」（6位）がTOP10入りしました。

男女別にみると、男性回答では1位「ドラえもん（ドラえもん）」、2位「モンキー・D・ルフィ（ONE PIECE）」、女性回答では1位「ドラえもん（ドラえもん）」、2位「江戸川コナン（名探偵コナン）」でした。

◆避暑地で一緒に過ごしたいアニメキャラ【自由回答形式】

※上位10位までを抜粋

全体(n=1000)			男性(n=500)			女性(n=500)		
	アニメキャラ	名		アニメキャラ	名		アニメキャラ	名
1位	ドラえもん(ドラえもん)	126	1位	ドラえもん(ドラえもん)	59	1位	ドラえもん(ドラえもん)	67
2位	江戸川コナン(名探偵コナン)	26	2位	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	13	2位	江戸川コナン(名探偵コナン)	17
3位	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	17	3位	江戸川コナン(名探偵コナン)	9	3位	スヌーピー(PEANUTS スヌーピー)	7
4位	孫悟空(ドラゴンボール)	13	4位	孫悟空(ドラゴンボール)	8	4位	五条悟(呪術廻戦)	6
5位	野原しんのすけ(クレヨンしんちゃん)	11	5位	ラム(うる星やつら)	6	4位	野原しんのすけ(クレヨンしんちゃん)	6
6位	アーニャ・フォージャー(SPY×FAMILY)	8	6位	メーテル(銀河鉄道999)	5	6位	アーニャ・フォージャー(SPY×FAMILY)	5
	さくらももこ(ちびまる子ちゃん)	8		ルパン三世(ルパン三世)	5		さくらももこ(ちびまる子ちゃん)	5
	スヌーピー(PEANUTS スヌーピー)	8		野原しんのすけ(クレヨンしんちゃん)	5		トトロ(となりのトトロ)	5
	フグ田サザエ(サザエさん)	8		ピカチュウ(ポケットモンスター)	4		プー(くまのプーさん)	5
10位	トトロ(となりのトトロ)	7	9位	綾波レイ(新世紀エヴァンゲリオン)	4	フグ田サザエ(サザエさん)	5	
	ピカチュウ(ポケットモンスター)	7	峰不二子(ルパン三世)	4	ムーミン(ムーミン谷のなかまたち)	5		
						孫悟空(ドラゴンボール)	5	

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 「夏バテ」に関する調査2022
- ◆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40歳～69歳の男女
- ◆調査期間 : 2022年6月17日～6月18日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル  
(有効回答から、男女・年代でほぼ均等になるように1,000サンプルを抽出)

	40代	50代	60代	計
男性	167s	167s	166s	500s
女性	167s	167s	166s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「養命酒製造株式会社調べ」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。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 広告宣伝部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太朗  
設立 : 大正 12 (1923) 年 6 月 20 日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。