



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2019.11.13

報道関係者 各位

## ビジネスウーマンの「温活」に関する調査 2019

養命酒製造株式会社は、ビジネスウーマンの「温活」というテーマで、インターネット調査を2019年10月28日～10月29日の2日間で行い、全国の20歳～59歳のビジネスウーマン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)

冬が近づくにつれて、冷え症に悩まされる女性は増えているのではないのでしょうか。寒い冬を温かく過ごす活動“温活”が注目されています。そこで、養命酒製造株式会社では、ビジネスウーマンの冷え症の実態や温活の意向を探りました。

### 【ビジネスウーマンの冷え症】

30代ビジネスウーマンの72%が冷え症を自覚している“冷え症さん”

「普段、冷えないように気をつけている」冷え症さんの7割

冷え冷えでモヤモヤ？冷え症さんの6割近くが「気分が晴れない日が多い」と実感

### 【ビジネスウーマンの“温活”と“温(ON)活”】

“今年の冬、温活したい”20代ビジネスウーマンの74%

人気の温活 1位「温かいものを飲む」2位「温かいものを食べる」

ホットドリンクなどにお酒をプラスする“温(ON)活”をしたい！働く女性の半数強

お酒を飲む女性が試したい“温(ON)活”飲み 1位「はちみつ酒+ホットレモネード」

インスタ映えすると思う“温(ON)活”飲み 1位「ハーブ酒+ホットタピオカドリンク」

インスタ映えする「お酒+食事」の“温(ON)活” 1位「クラフトジン+チーズフォンデュ」

“温活で絶好調に”働く女性の54%が感じる！「睡眠」「健康」などに好影響と実感

愛が伝わると温まる？心がほっこりするセリフ 4位「無理しなくていいよ」、TOP3は？

### 【温活×エンタメ】

お酒を飲んで一緒に温まりたい芸能人 1位「田中圭さん」「福山雅治さん」

お酒を飲みながらイッキ見したい海外ドラマ 2位「ウォーキング・デッド」、1位は？

“温かくして休みなよ”とささやいてほしい声優 1位「宮野真守さん」

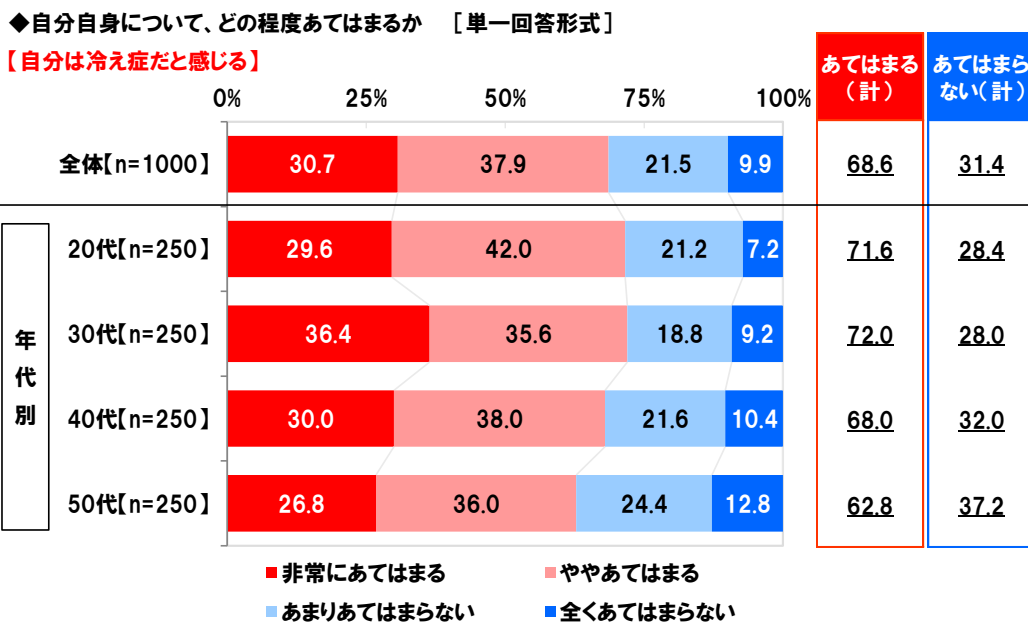
【ビジネスウーマンの冷え症】

◆30代ビジネスウーマンの72%が冷え症を自覚している“冷え症さん”

全国の20歳～59歳のビジネスウーマン1,000名（全回答者）に、自分自身の状態について質問しました。

全回答者（1,000名）に、冷え症についてどの程度あてはまるか聞いたところ、【自分は冷え症だと感じる】では、「非常にあてはまる」は30.7%、「ややあてはまる」は37.9%で、合計した『あてはまる（計）』は68.6%となりました。冷え症を自覚しているビジネスウーマンは多いようです。

年代別にみると、冷え症だと感じている人の割合が最も高かったのは30代（72.0%）でした。

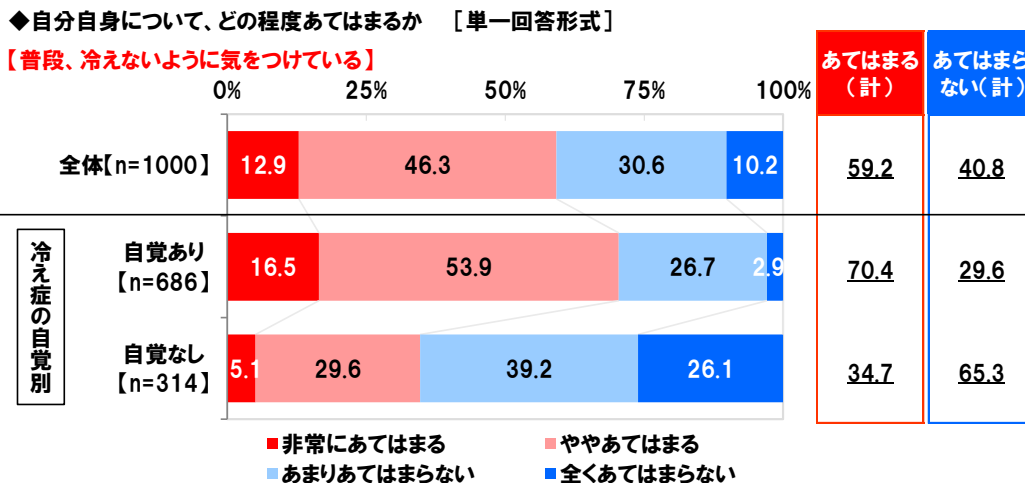


◆「普段、冷えないように気をつけている」冷え症さんの7割

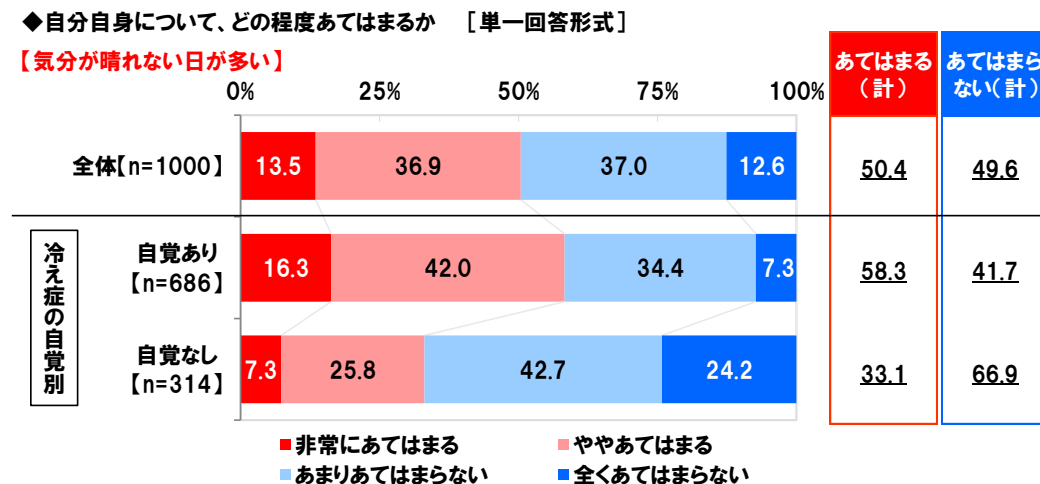
◆冷え冷えでモヤモヤ？冷え症さんの6割近くが「気分が晴れない日が多い」と実感

日常生活での冷え対策について聞いたところ、【普段、冷えないように気をつけている】では、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は59.2%となりました。

冷え症の自覚別にみると、冷えないように気をつけている人の割合は、冷え症の自覚がある人では70.4%となりました。冷え症さんの大半が、日頃、冷え対策を行っていることがわかりました。



普段の気持ち状態について聞いたところ、【気分が晴れない日が多い】では、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は、冷え症の自覚がある人では58.3%、冷え症の自覚がない人では33.1%となりました。冷え症の女性の多くが、心が何となくスッキリしない、モヤモヤとしていると感じているようです。



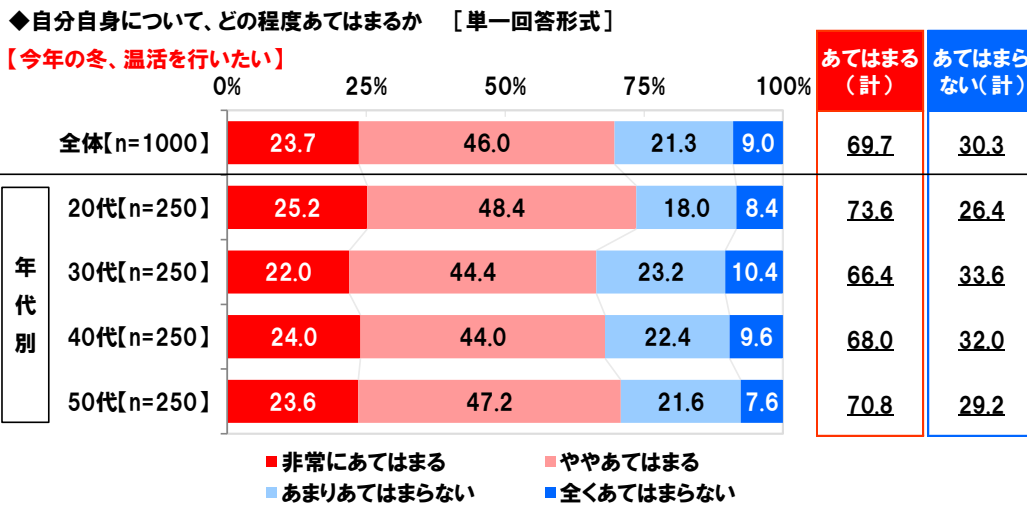
【ビジネスウーマンの“温活”と“温(ON)活”】

- ◆ “今年の冬、温活したい” 20代ビジネスウーマンの74%
- ◆ 人気の温活 1位「温かいものを飲む」 2位「温かいものを食べる」

寒い冬を温かく過ごすための活動は“温活”といわれ、冷え症対策として注目されています。

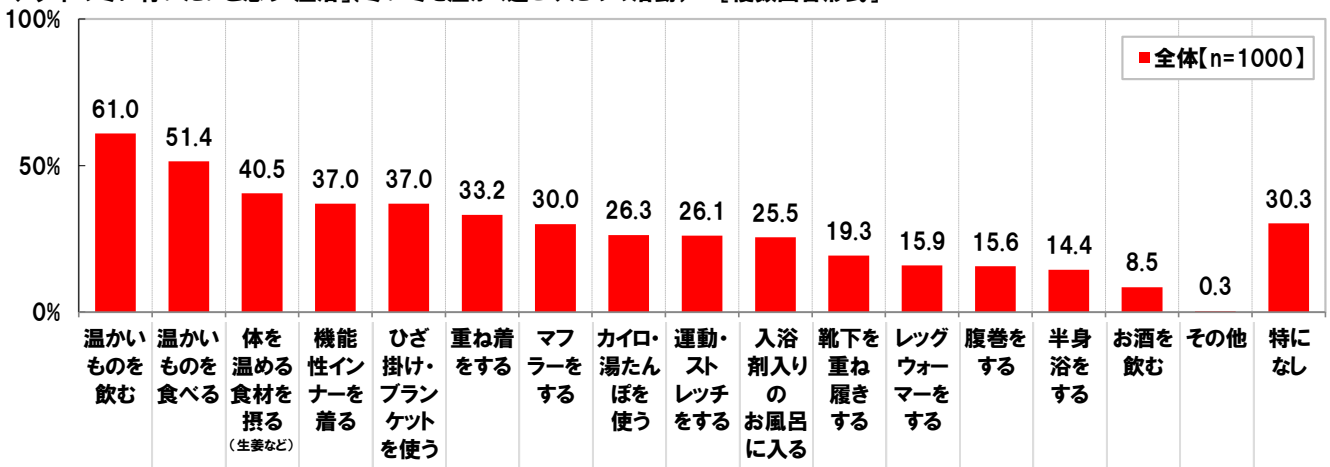
全回答者（1,000名）に、温活の意向について聞いたところ、【今年の冬、温活を行いたい】では『あてはまる（計）』は69.7%、『あてはまらない（計）』は30.3%となりました。

年代別にみると、温活の意向がある人の割合が最も高くなったのは20代（73.6%）でした。



全回答者（1,000名）に、今年の冬に行いたいと思う“温活”を聞いたところ、「温かいものを飲む」（61.0%）が最も高く、次いで、「温かいものを食べる」（51.4%）、「体を温める食材を摂る（生姜など）」（40.5%）、「機能性インナーを着る」「ひざ掛け・ブランケットを使う」（同率 37.0%）となりました。“食”や“衣”の面から体を温かくしていこうと考えている人が多いようです。そのほか、「運動・ストレッチをする」は26.1%、「半身浴をする」は14.4%、「お酒を飲む」は8.5%となりました。

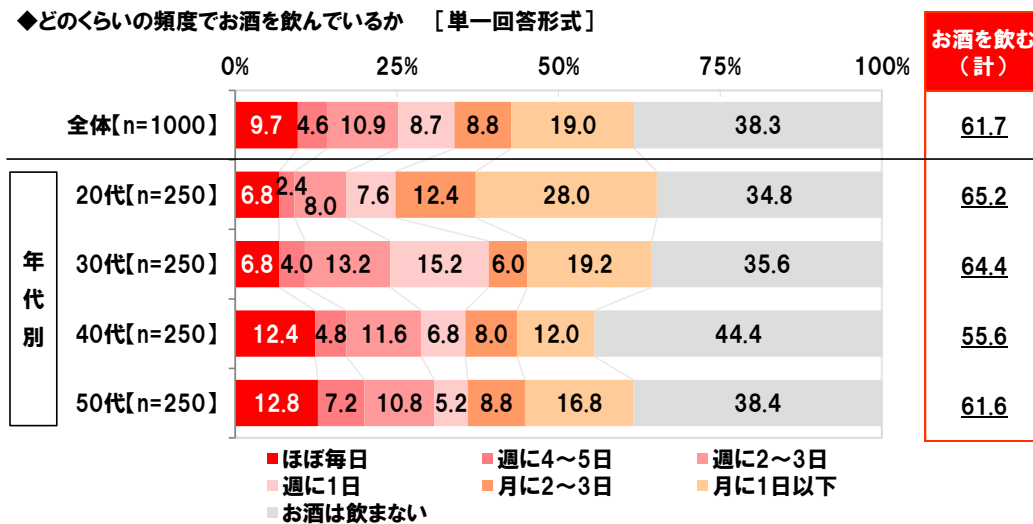
◆今年の冬に行いたいと思う「温活」(寒い冬を温かく過ごすための活動) [複数回答形式]



## ◆ホットドリンクなどにお酒をプラスする“温（ON）活”をしたい！働く女性の半数強

普段の生活にお酒を適度に取り入れることで、食欲増進や血行促進を図ることができます。働く女性ではどのくらいの人がお酒を飲んでいるのでしょうか。

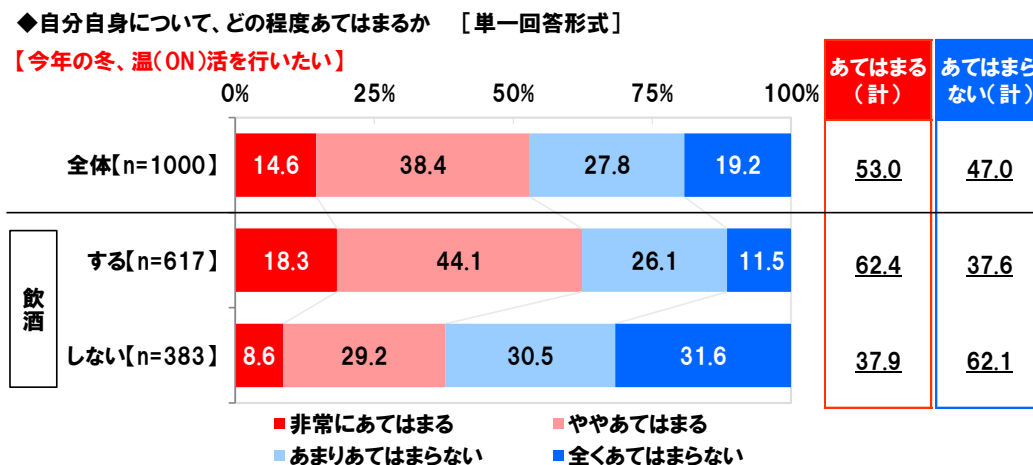
全回答者（1,000名）に、どのくらいの頻度でお酒を飲んでいるか聞いたところ、「ほぼ毎日」（9.7%）や「週に2～3日」（10.9%）、「月に1日以下」（19.0%）などに回答が集まり、『お酒を飲む（計）』（「ほぼ毎日」から「月に1日以下」までの合計）は61.7%となりました。



ホットドリンクにお酒をプラス（ON）したり、料理にお酒をペアリング（ON）したりして、寒い冬を温かく過ごす活動は“温（ON）活”といわれることがあります。

全回答者（1,000名）に、温（ON）活の意向を聞いたところ、【今年の冬、温（ON）活を行いたい】では『あてはまる（計）』は53.0%、『あてはまらない（計）』は47.0%となりました。

普段お酒を飲む人についてみると、温（ON）活の意向がある人の割合は62.4%と、6割を超えました。



## ◆お酒を飲む女性が試したい“温（ON）活”飲み 1位「はちみつ酒+ホットレモネード」

続いて、お酒を飲む人（617名）に、今年の冬に温（ON）活として試したい組み合わせを聞いたところ、【お酒とホットドリンクの組み合わせ】では、1位「はちみつ酒+ホットレモネード」（30.3%）、2位「はちみつ酒+ホットゆず茶」（23.2%）、3位「はちみつ酒+ホット紅茶」（18.5%）と、はちみつ酒を使った組み合わせが上位3位を占めました。

【お酒と食事の組み合わせ】では、1位「はちみつ酒+チーズフォンデュ」（21.4%）、2位「生姜酒+餃子」（20.3%）、3位「クラフトジン+チーズフォンデュ」（18.3%）となり、【お酒とスイーツの組み合わせ】では、1位「はちみつ酒+アップルパイ」（20.3%）、2位「はちみつ酒+アイスクリーム」（18.0%）、3位「ハーブ酒+チョコレート」（16.4%）という結果でした。

### ◆今年の冬に温（ON）活として試したい組み合わせ [各複数回答形式] ※各上位10位までを抜粋

対象：お酒を飲む人

全体[n=617]			全体[n=617]			全体[n=617]		
	お酒とホットドリンクの組み合わせ	%		お酒と食事の組み合わせ	%		お酒とスイーツの組み合わせ	%
1位	はちみつ酒+ホットレモネード	30.3	1位	はちみつ酒+チーズフォンデュ	21.4	1位	はちみつ酒+アップルパイ	20.3
2位	はちみつ酒+ホットゆず茶	23.2	2位	生姜酒+餃子	20.3	2位	はちみつ酒+アイスクリーム	18.0
3位	はちみつ酒+ホット紅茶	18.5	3位	クラフトジン+チーズフォンデュ	18.3	3位	ハーブ酒+チョコレート	16.4
4位	ハーブ酒+ホットゆず茶	18.2	4位	ハーブ酒+ピリ辛チキン	16.7	4位	ハーブ酒+アイスクリーム	16.2
5位	ハーブ酒+ホットレモネード	17.0	5位	はちみつ酒+白身魚のムニエル	15.7	5位	生姜酒+みたらし団子	15.9
6位	生姜酒+ホット甘酒	16.4	6位	生姜酒+生姜鍋	15.2	6位	生姜酒+アップルパイ	14.6
7位	生姜酒+くず湯	15.9	7位	生姜酒+火鍋	15.2	7位	ハーブ酒+オレンジケーキ	11.8
8位	クラフトジン+ホットレモネード	15.1	8位	ハーブ酒+揚げ春巻き	13.1	8位	はちみつ酒+チョコレート	11.8
9位	生姜酒+ホットミルクティー	13.5	9位	ハーブ酒+スモークサーモン	12.6	9位	ハーブ酒+ブランマンジェ	9.9
10位	ハーブ酒+ホット紅茶	12.5	10位	生姜酒+麻婆豆腐	11.8	10位	ハーブ酒+クッキー	9.2

また、女子会で食べたり、飲んだりしたい組み合わせを聞いたところ、【お酒とホットドリンクの組み合わせ】では、1位「はちみつ酒+ホットレモネード」（28.7%）、2位「はちみつ酒+ホットゆず茶」（24.8%）、3位「はちみつ酒+ホット紅茶」（19.6%）となりました。

【お酒と食事の組み合わせ】では、1位「はちみつ酒+チーズフォンデュ」（25.8%）、2位「クラフトジン+チーズフォンデュ」（21.4%）、3位「ハーブ酒+揚げ春巻き」（17.2%）となり、【お酒とスイーツの組み合わせ】では、1位「はちみつ酒+アップルパイ」（21.4%）、2位「はちみつ酒+アイスクリーム」（21.1%）、3位「ハーブ酒+アイスクリーム」（19.3%）となりました。

### ◆女子会で食べたり、飲んだりしたい組み合わせ [各複数回答形式] ※各上位10位までを抜粋

対象：お酒を飲む人

全体[n=617]			全体[n=617]			全体[n=617]		
	お酒とホットドリンクの組み合わせ	%		お酒と食事の組み合わせ	%		お酒とスイーツの組み合わせ	%
1位	はちみつ酒+ホットレモネード	28.7	1位	はちみつ酒+チーズフォンデュ	25.8	1位	はちみつ酒+アップルパイ	21.4
2位	はちみつ酒+ホットゆず茶	24.8	2位	クラフトジン+チーズフォンデュ	21.4	2位	はちみつ酒+アイスクリーム	21.1
3位	はちみつ酒+ホット紅茶	19.6	3位	ハーブ酒+揚げ春巻き	17.2	3位	ハーブ酒+アイスクリーム	19.3
4位	ハーブ酒+ホットゆず茶	17.0	4位	ハーブ酒+スモークサーモン	16.7	4位	ハーブ酒+チョコレート	15.7
5位	ハーブ酒+ホットレモネード	16.0	5位	ハーブ酒+ピリ辛チキン	16.4	5位	生姜酒+アップルパイ	15.7
6位	クラフトジン+ホットレモネード	15.2	6位	生姜酒+餃子	15.6	6位	はちみつ酒+チョコレート	14.7
7位	生姜酒+ホット甘酒	14.9	7位	生姜酒+火鍋	15.1	7位	生姜酒+みたらし団子	14.3
8位	生姜酒+くず湯	11.5	8位	はちみつ酒+白身魚のムニエル	13.0	8位	ハーブ酒+ブランマンジェ	12.5
9位	はちみつ酒+ホットミルク	10.9	9位	生姜酒+生姜鍋	12.0	9位	ハーブ酒+オレンジケーキ	12.3
10位	クラフトジン+ホットアップルジュース	10.0	10位	クラフトジン+ローストビーフ	11.8	10位	はちみつ酒+ドライフルーツ	10.5
				はちみつ酒+バジルサラダ	11.8			

◆インスタ映えすると思う“温（ON）活”飲み 1位「ハーブ酒+ホットタピオカドリンク」  
 ◆インスタ映えする「お酒+食事」の“温（ON）活” 1位「クラフトジン+チーズフォンデュ」

さらに、お酒を飲む人（617名）に、インスタ映えすると思う組み合わせを聞いたところ、【お酒とホットドリンクの組み合わせ】では、1位「ハーブ酒+ホットタピオカドリンク」（20.4%）、2位「はちみつ酒+ホットレモネード」（18.3%）、3位「はちみつ酒+ホットゆず茶」（15.6%）となりました。ブームとなっているタピオカドリンクを使ったレシピが1位という結果でした。

【お酒と食事の組み合わせ】では、1位「クラフトジン+チーズフォンデュ」（22.9%）、2位「はちみつ酒+チーズフォンデュ」（21.6%）、3位「生姜酒+火鍋」（16.0%）となり、【お酒とスイーツの組み合わせ】では、1位「はちみつ酒+アップルパイ」（19.6%）、2位「ハーブ酒+アイスクリーム」（17.5%）、3位「生姜酒+アップルパイ」（16.7%）となりました。

◆インスタ映えすると思う組み合わせ 【各複数回答形式】※各上位10位までを抜粋  
 対象:お酒を飲む人

全体[n=617]			全体[n=617]			全体[n=617]		
	お酒とホットドリンクの組み合わせ	%		お酒と食事の組み合わせ	%		お酒とスイーツの組み合わせ	%
1位	ハーブ酒+ホットタピオカドリンク	20.4	1位	クラフトジン+チーズフォンデュ	22.9	1位	はちみつ酒+アップルパイ	19.6
2位	はちみつ酒+ホットレモネード	18.3	2位	はちみつ酒+チーズフォンデュ	21.6	2位	ハーブ酒+アイスクリーム	17.5
3位	はちみつ酒+ホットゆず茶	15.6	3位	生姜酒+火鍋	16.0	3位	生姜酒+アップルパイ	16.7
4位	クラフトジン+ホットレモネード	13.1	4位	ハーブ酒+ピリ辛チキン	15.2	4位	はちみつ酒+アイスクリーム	14.9
5位	ハーブ酒+ホットレモネード	10.5	5位	クラフトジン+火鍋	14.3	5位	ハーブ酒+ブランマンジェ	14.4
6位	生姜酒+ホット甘酒	10.2	6位	ハーブ酒+揚げ春巻き	13.1	6位	生姜酒+みたらし団子	13.9
7位	はちみつ酒+ホット紅茶	9.7	7位	ハーブ酒+スモークサーモン	13.0	7位	ハーブ酒+オレンジケーキ	13.8
8位	クラフトジン+ホットオレンジジュース	8.8	8位	クラフトジン+ローストビーフ	12.6	8位	生姜酒+あんみつ	12.2
9位	ハーブ酒+ホットゆず茶	8.4	9位	ハーブ酒+ナチョス	12.6	9位	ハーブ酒+チョコレート	12.0
10位	クラフトジン+ホットアップルジュース	8.1	10位	はちみつ酒+白身魚のムニエル	11.8	10位	はちみつ酒+ドライフルーツ	10.5

【お酒とホットドリンクの組み合わせ】  
 1位 ハーブ酒+ホットタピオカドリンク

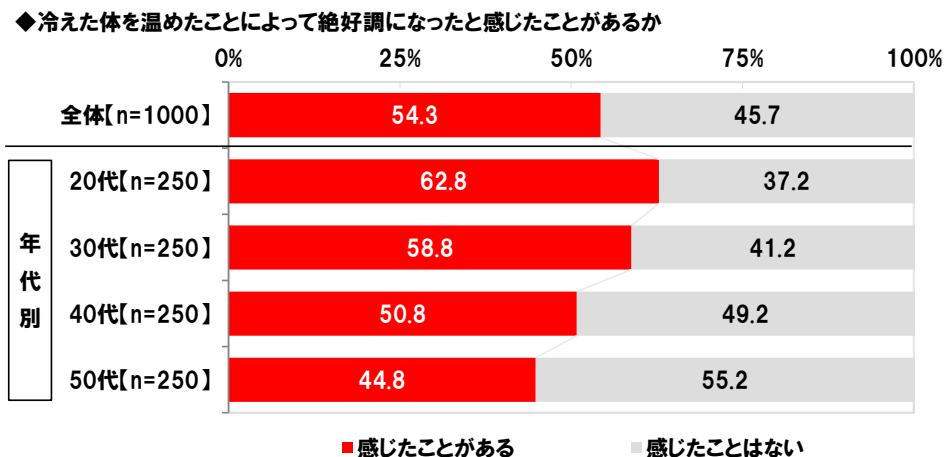


【お酒とホットドリンクの組み合わせ】  
 2位 はちみつ酒+ホットレモネード



## ◆ “温活で絶好調に” 働く女性の54%が感じる！ 「睡眠」「健康」などに好影響と実感

全回答者（1,000名）に、冷えた体を温めたことによって、生活面や体調面などにおいて絶好調になったと感じたことがあるか聞いたところ、「感じたことがある」は54.3%、「感じたことはない」は45.7%でした。

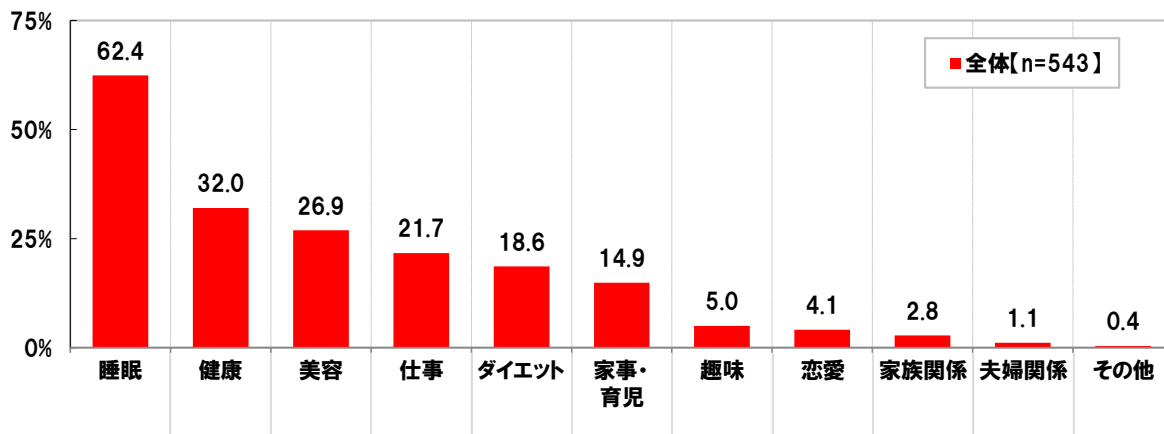


では、具体的にはどのようなことが絶好調になったと感じたのでしょうか。

冷えた体を温めたことによって絶好調になったと感じたことがある人（543名）の回答をみると、「睡眠」（62.4%）が最も高く、次いで、「健康」（32.0%）、「美容」（26.9%）、「仕事」（21.7%）、「ダイエット」（18.6%）となりました。

### ◆冷えた体を温めたことによって絶好調になったと感じたもの [複数回答形式]

対象：冷えた体を温めたことによって絶好調になったと感じたことがある人





## ◆愛が伝わると温まる？心がほっこりするセリフ 4位「無理しなくていいよ」、TOP3は？

全回答者（1,000名）に、パートナー（配偶者や恋人）から言われたら“心がほっこり温まるセリフ”を聞いたところ、1位「いつもありがとう」（51.2%）、2位「毎日お疲れさま」（27.8%）、3位「好きだよ・愛してる」（22.7%）、4位「無理しなくていいよ」（22.5%）、5位「一緒にいるとホッとするな」（21.5%）でした。感謝の言葉や労りの言葉、愛の言葉をかけられると心がほっこりすると感じる人が多いようです。そのほか、「いつも一緒だからね」（9位）といった安心感を与えてくれる言葉や、「寒いからこれ一緒に食べよう」（10位）といった冷えないように気遣ってくれる言葉が上位に挙がりました。

◆パートナー（配偶者や恋人）から言われたら「心がほっこり温まるセリフ」  
【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋

全体【n=1000】

	セリフ	%
1位	いつもありがとう	51.2
2位	毎日お疲れさま	27.8
3位	好きだよ・愛してる	22.7
4位	無理しなくていいよ	22.5
5位	一緒にいるとホッとするな	21.5
6位	今日はゆっくり休んでね	19.9
7位	いつも頑張ってるね	18.6
8位	いつもカワイイね・キレイだね	16.6
9位	いつも一緒だからね	15.6
10位	寒いからこれ一緒に食べよう	14.3

**【温活×エンタメ】**

- ◆ お酒を飲んで一緒に温まりたい芸能人 1位「田中圭さん」「福山雅治さん」
- ◆ お酒を飲みながらイッキ見したい海外ドラマ 2位「ウォーキング・デッド」、1位は？
- ◆ “温かくして休みなよ”とささやいてほしい声優 1位「宮野真守さん」

最後に、“温活” や“温（ON）活”をテーマに、芸能人や海外ドラマ、声優について聞きました。

全回答者（1,000名）に、家でお酒を飲んで一緒に温まりたい芸能人を聞いたところ、1位「田中圭さん」「福山雅治さん」、3位「高橋一生さん」となりました。男性芸能人が上位を多く占めるなか、女性芸能人では「綾瀬はるかさん」と「新垣結衣さん」がTOP10入りしました。

また、家でお酒を飲みながらイッキ見したい海外ドラマを聞いたところ、1位「24 -TWENTY FOUR -」、2位「ウォーキング・デッド」、3位「セックス・アンド・ザ・シティ」となりました。海外ドラマブームの火付け役ともなった「24 -TWENTY FOUR -」を、お酒のお供にイッキ見したいという人が多いようです。

◆家でお酒を飲んで一緒に温まりたい芸能人 [自由回答形式]  
※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	田中圭	18
	福山雅治	18
3位	高橋一生	15
4位	斎藤工	14
	中村倫也	14
6位	綾瀬はるか	13
7位	佐藤健	12
8位	山崎賢人	11
	櫻井翔	11
10位	ディーン・フジオカ / 松坂桃李 マツコ・デラックス / 新垣結衣	各10

◆家でお酒を飲みながらイッキ見したい海外ドラマ  
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	ドラマ名	件数
1位	24 -TWENTY FOUR -	57
2位	ウォーキング・デッド	23
3位	セックス・アンド・ザ・シティ	22
4位	ゴシップガール	17
5位	フルハウス	11
6位	クリミナル・マインド FBI行動分析課	10
7位	ゲーム・オブ・スローンズ	9
8位	フレンズ	8
9位	SHERLOCK / シャーロック	7
10位	CSI:科学捜査班	6

耳元で“温かくして休みなよ”とささやいてほしい声優を聞いたところ、1位「宮野真守さん」、2位「梶裕貴さん」、3位「山寺宏一さん」、4位「櫻井孝宏さん」、5位「山口勝平さん」「神谷浩史さん」となりました。“イケボ”の声優として人気の宮野真守さんがトップとなりました。

◆耳元で“温かくして休みなよ”とささやいてほしい声優  
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	声優名	件数
1位	宮野真守	29
2位	梶裕貴	14
3位	山寺宏一	9
4位	櫻井孝宏	7
5位	山口勝平	6
	神谷浩史	6
7位	神谷明	5
	神木隆之介	5
	井上和彦	4
9位	小野大輔	4
	森川智之	4

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : ビジネスウーマンの「温活」に関する調査2019
- ◆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20歳～59歳のビジネスウーマン1,000名
- ◆調査期間 : 2019年10月28日～10月29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
- ◆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 マーケティング部  
〒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 塩澤太郎  
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。