

ガリガリ君でプレクーリング提唱から2か月—
本当に暑さ対策になるの！？を調査！
約6割が「体温の上がりにくさ」を実感！
今年の夏は「おでかけ前に、ガリッ！」

ガリガリ君でプレクーリング

汗ばむ前に、ひやしましょ。

#おでかけ前ガリガリ **#商談前ガリガリ**

ガリガリ君でプレクーリング/デビューキャンペーン

A+ **B+**

応募期間 2026.7.10(金)~7.23(木) 23:59まで

応募方法

赤城乳業公式Xアカウントをフォロー&こちらの投稿をリポストして応募
●「赤城乳業」公式Xアカウント (@akagi_cpj)

赤城乳業公式Instagramアカウントをフォロー&こちらの投稿にいいねして応募
●「赤城乳業」公式Instagramアカウント (@akagi_ice)

ガリガリ君 保冷ビジネスバッグ 2名様

ガリガリ君 1週間お試しセット (7本) 100名様

赤城乳業株式会社(本社:埼玉県深谷市、社長:井上創太)は、今年5月より「ガリガリ君でプレクーリング！」プロモーションを展開し、「暑くなる前に食べる」という新しいガリガリ君の楽しみ方を提案してきました。そして今回、「実際にガリガリ君でプレクーリングすると、どうなるの?」という素朴な疑問を調査しました。その結果、運動前にガリガリ君を食べた人の約6割が「体温が上がりにくくなった」と実感。プレクーリングの認知度がまだ約1割にとどまる中、ガリガリ君が手軽な暑さ対策の入口になる可能性が見えてきました。この夏の新習慣として「おでかけ前に、ガリッ!」「商談前に、ガリッ!」という新しい楽しみ方はいかがですか?

・お出かけ前のガリガリ君が暑さ対策に!?

夏の気温は年々上昇しており、2026年も全国的に厳しい暑さが続く予測されています(※1)。そこで今回、「実際にガリガリ君でプレクーリングするとどうなるのか?」を検証すべく調査を実施。ガリガリ君を食べた場合と食べていない場合で同様の運動を行った結果、約6割の人が「体温が上がりにくくなった」と実感しました。ガリガリ君は、不純物のない「純氷」を使用したガリガリ食感が特長の氷菓です。発売から45年間、暑くなってから食べられることが多かったガリガリ君。2026年の夏は、ちょっとだけフライングして食べてみるのもおすすめです。

※1 出典:日本気象協会「2026年夏はどうなる?」<https://weather-jwa.jp/news/topics/post11977>

ガリガリ君でプレクーリング！調査 トピックス

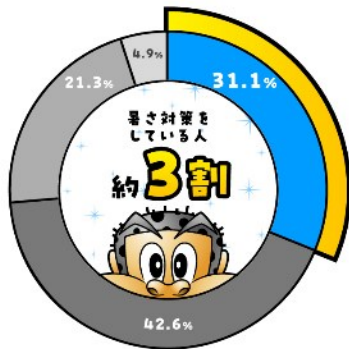
- ① 夏の外出前、必ず暑さ対策をする人は3割止まり。
事前に体を冷やす「プレクーリング」実践者はわずか4.9%
- ② 「プレクーリング」の認知度はわずか1割。
ガリガリ君を食べた約6割が「体温の上がりにくさ」を実感

調査トピックス

【Topic 1】

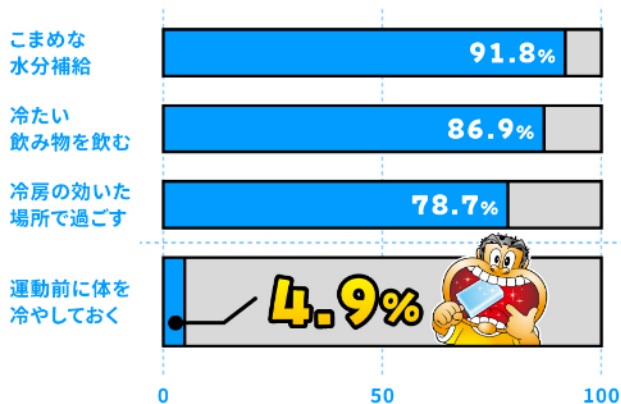
夏の外出前、必ず暑さ対策をする人は3割止まり。
事前に体を冷やす「プレクーリング」実践者はわずか4.9%

【図表1】夏場、5～20分程度の外出において暑さ対策をしていますか。(N=61)



■ 必ずしている ■ たまにしている ■ ほとんどしていない ■ 全くしていない

【図表2】熱中症予防や暑さ対策として取り入れていること(N=61)



夏場、5～20分程度、外出前に必ず暑さ対策を「している」と回答した人は(31.1%)に留まり、厳しい暑さが増す一方で、対策は十分でない実態が判明しました。

また通常取り入れている暑さ対策の上位は「こまめな水分補給」(91.8%)、「冷たい飲み物を飲む」(86.9%)、「冷房の効いた場所で過ごす」(78.7%)といった暑さを感じた際の対処が中心です。一方で、暑さを感じる前の事前対策として「運動前にあらかじめ体を冷やしておく」を取り入れている人はわずか4.9%にとどまりました。日常のちょっとした外出を「暑さに備えるべき場面」と捉えている人は、まだごくわずかのようです。

【Topic 2】

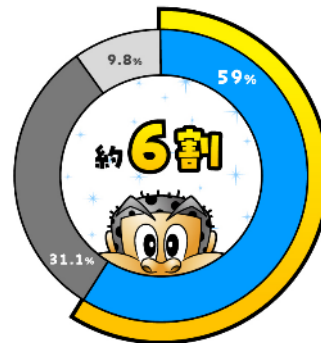
「プレクーリング」の認知度はわずか1割。 ガリガリ君を食べた約6割が「体温の上がりにくさ」を実感。

【図表3】運動前にはあらかじめ体(深部体温)を冷やしておくことで、発汗や体温上昇を抑えられること(プレクーリング)を知っていましたか。(N=61)



■ 知っている □ 知らなかった

【図表4】氷菓を食べてから運動した場合は、食べずに運動した場合と比べて、体温の上がり方はどうでしたか。(N=61)



■ 上がりにくくなった ■ 変わらない □ 上がりがやすくなった

日常的に暑さ対策をしても体調の不安を感じている人は少なくありません。一方で、暑くなる前に体を冷やしておく「プレクーリング」を知っている人はわずか約1割にとどまり、“暑くなる前に備える”という発想自体がまだ広まっていない実態が明らかになりました。

そこで今回、運動前にガリガリ君を食べた場合の体感変化を調査。食べて運動した場合と食べずに運動した場合を比較したところ、「体温が上がりにくくなった」と感じた人は約6割(59.0%)にのぼりました。おでかけ前にアイスを食べるだけという手軽さが、プレクーリングを日常に取り入れる入口になる可能性を示す結果です。

専門家コメント



岡崎 和伸

大阪公立大学都市健康・スポーツ研究センターおよび大学院医学研究科 教授。
2021年の東京五輪では暑熱対策医・科学サポートも務める。

コメント

近年の夏の暑さに対する熱中症対策では、「暑くなってから冷やす」という事後的な対応だけでは不十分なケースが多く見られます。そこで重要になるのが、暑い環境に入る前にあらかじめ体を冷やしておく「プレクーリング」という考え方です。

プレクーリングとは、暑い環境に入る前に深部体温を下げておくことで、その後の体温上昇を穏やかにし、発汗量の抑制や暑熱ストレスの軽減につなげる方法です。スポーツの現場では、熱中症予防やパフォーマンス維持を目的に広く実践されていますが、一般の方の日常生活においても有効な暑さ対策の一つと考えられます。

特に、氷菓のように冷たいものを食べて体の内側から冷やす方法は、手軽に取り入れやすいプレクーリングの手段です。冷たい飲料による水分補給も有効ですが、氷菓の場合は、体内で氷が解ける過程で熱を奪うため、液体よりも効率的に体を冷やす効果が期待できます。また、粒状の細かな氷を含む氷菓であれば、氷の粒子が消化器官まで届きやすく、体の内側から深部体温の低下につながりやすい点も特徴です。

今回の調査でも、約6割の方が「体温が上がりにくくなった」と体感しており、氷菓によるプレクーリングが日常生活の中でも実感しやすい暑さ対策であることを示す結果と考えられます。

そのため、氷菓をおでかけ前に食べるなど“暑くなる前に備える”という意識を持つことは、これからの暑さ対策において大切な予防策の一つです。

調査概要



調査内容	: 夏の暑さ対策とプレクーリングに関する意識調査
調査数	: 61ss
調査対象者	: 20歳～59歳の男女
調査手法	: 夏の気温を再現した室内においてガリガリ君を喫食後に軽度の運動を実施
調査期間	: 2026年4月3日～2026年4月13日

プレゼントキャンペーン概要

「ガリガリ君でプレクーリング！ デビューキャンペーン」



「赤城乳業公式X」「赤城乳業公式Instagram」にて、夏本番の前に「おでかけ前に、ガリッ！」を体験できるプレゼントキャンペーンを実施します。ガリガリ君を30本以上収納できる「ガリガリ君保冷ビジネスバッグ」を2名様に、「ガリガリ君でプレクーリング！」を気軽に試せるガリガリ君1週間お試しセット(7本)を100名様にプレゼント。この夏は、ガリガリ君でプレクーリングデビュー！ 皆さまのご応募をお待ちしております。

賞品 : A賞「ガリガリ君保冷ビジネスバッグ」2名様
B賞「ガリガリ君1週間お試しセット(7本)」100名様

募集期間 : 2026年7月10日(金)～7月23日(木) 23:59まで

応募方法(以下いずれかの方法)

①X: 赤城乳業公式Xアカウントをフォロー&こちらの投稿をリポストして応募

「赤城乳業」公式Xアカウント(@akagi_cp)

②Instagram: 赤城乳業公式Instagramアカウントをフォロー&こちらの投稿にいいねして応募

「赤城乳業」公式Instagramアカウント(@akagi_ice)

※当選者様には後日DMにてお知らせいたします。