

白湯を習慣的に飲んでいる人に調査！寒さが本格化する今お勧めする“白湯活”のススメ

## BRITAのホットドリンクに最適な浄水フィルター「エキスパート」で入れた白湯が 白湯好きの8割以上から「美味しい」「飲みやすい」と評価！

白湯習慣によって効果を実感した人は約7割。

「便通が良くなった」「腸の調子がよくなった」に続き、約4人に1人が「冷え性軽減」も。

身体が温まり、健康や美容に対しても効果が得られると言われている「白湯」。BRITA PR事務局では習慣的に白湯を飲んでいる方を対象に白湯の効果に関する実態調査を行いました。その結果「便通がよくなった」「冷え性が軽減された」という声が上がっています。さらに、「BRITAの浄水器（浄水フィルターは『マクストラプラス Expert for hot drinks（エキスパート）』使用）でろ過した水」で沸かした白湯と「水道水」で沸かした白湯の比較調査を行った結果、BRITAの方が飲みやすいという回答が多数上がる結果となりました。本レターでは、寒さが本格化する季節に向けて皮膚科の泉さくら氏による見解を元に白湯の効果や正しい摂取の仕方についてご紹介します。

**【調査概要】** 調査対象：白湯を習慣的（週に一回以上）飲む20代～60代の男女計109人  
調査方法：インターネット調査 調査期間：2021年10月29日(金)～11月3日(水)  
※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。  
※調査結果をご紹介いただく際は、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

### <<調査サマリー>>

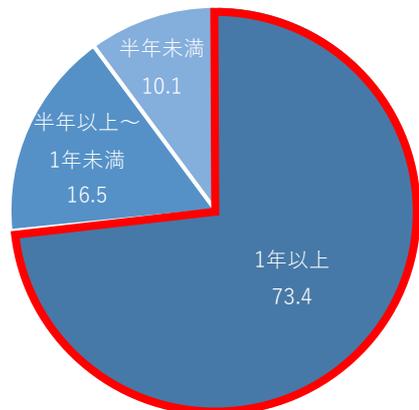
- ・白湯を習慣的に（週に一回以上）飲んでいる人のうち、半年以上白湯を飲んでいる人は**89.9%**も。さらに1年以上白湯を定期的に飲んでいる人は**73.4%**に上った。頻度については、**半数以上が週5回以上飲んでいる**と回答。
- ・白湯を習慣的に飲んでいる人が白湯を飲み始めた理由は、第一位「**温まるため**」、第二位「**内臓を冷やさないため**」第三位「**代謝を上げるため**」。
- ・白湯について何かしらの効果を実感している人は**約7割**。白湯の効果第一位は「**便通が良くなった**」。第二位は「**腸の調子がよくなった**」第三位「**冷え性が軽減された**」。
- ・今後も「白湯を飲む習慣を続けたい」と回答した方は**96.3%**に上った。
- ・白湯を習慣的に飲む方に「BRITAの浄水器で濾過した水」で沸かした白湯と「水道水」で沸かした白湯を比較していただいたところ、8割以上の人がBRITAで入れた白湯の方が「**美味しい**」「**飲みやすい**」「**まろやか**」であると回答。白湯を習慣的に飲む多くの人たちから、BRITAで入れた白湯を評価いただく結果となった。

### ■白湯に関する意識調査

- ・白湯を習慣的に飲んでいる方のうち、半年以上白湯を飲んでいる方は89.9%も。さらに1年以上白湯を定期的に飲んでいる方は73.4%。
- ・白湯を飲んでいる頻度は、半数以上が「**週5回以上**」と回答。

どのくらいの期間白湯を飲んでいますか。

(白湯を定期的に飲んでいるn=109人/SA)

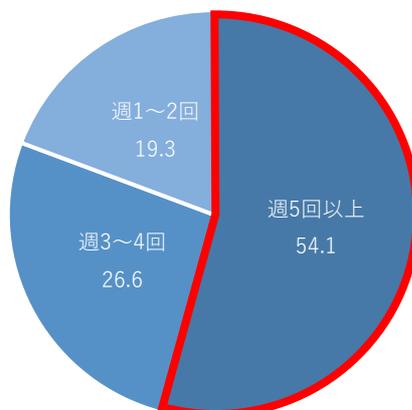


**1年以上  
「白湯」を習慣的に  
飲んでいるのは**

**73.4%**

普段、どのくらいの頻度で白湯を飲んでいますか。

(白湯を定期的に飲んでいるn=109人/SA)



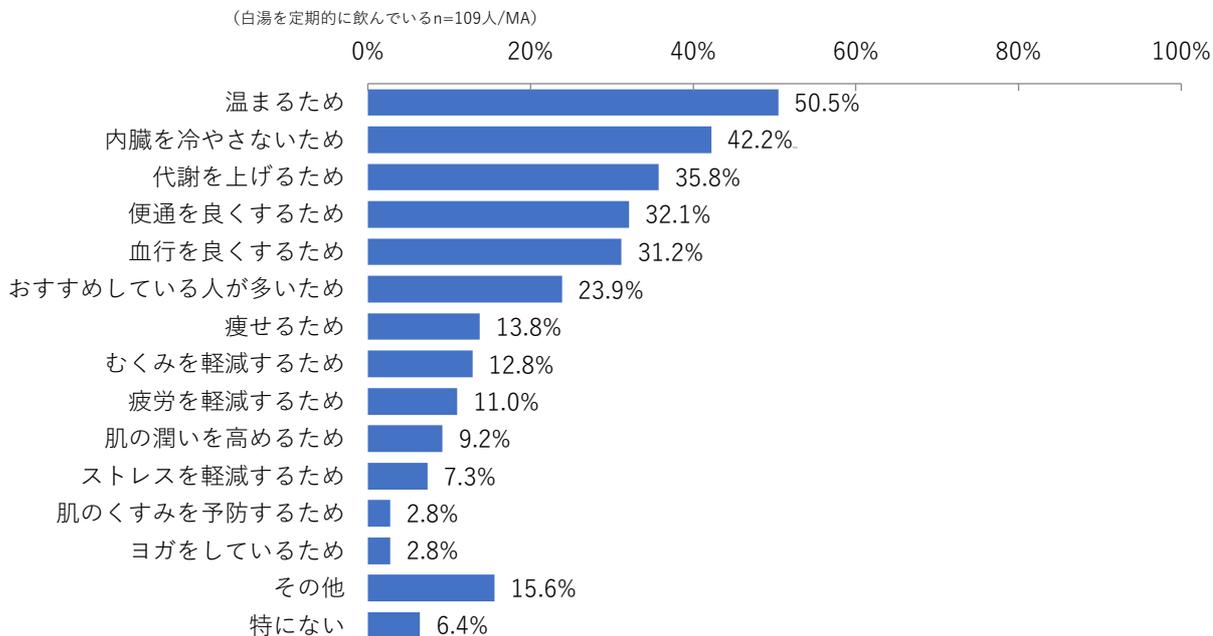
**週5回以上「白湯」  
を飲んでいるのは**

**54.1%**

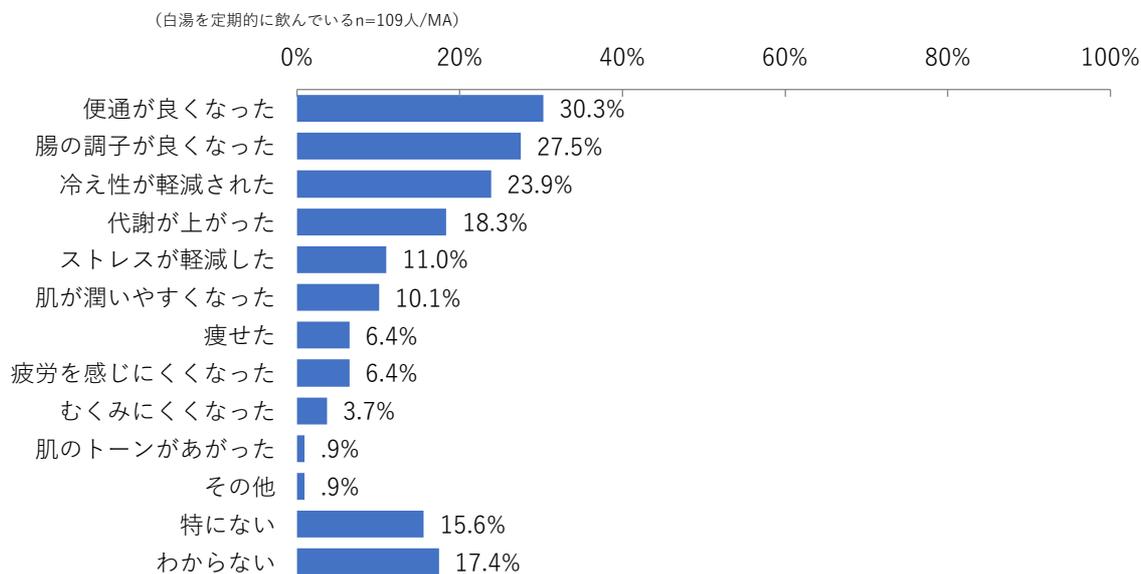
## ■白湯に関する実態調査

- ・白湯を習慣的に飲んでいる人が白湯を飲み始めた理由は、第一位「温まるため」、第二位「内臓を冷やさないため」第三位「代謝を上げるため」。
- ・白湯について何かしらの効果を実感している人は約7割。白湯の効果第一位は「便通が良くなった」。第二位は「腸の調子がよくなった」「冷え性が軽減された」と回答。
- ・今後も「白湯を飲む習慣を続けたい」と回答した方は96.3%に上り、「飲み続けたいと思わない」と回答した人は一人もいなかった。

白湯を飲み始めた理由はなんですか。



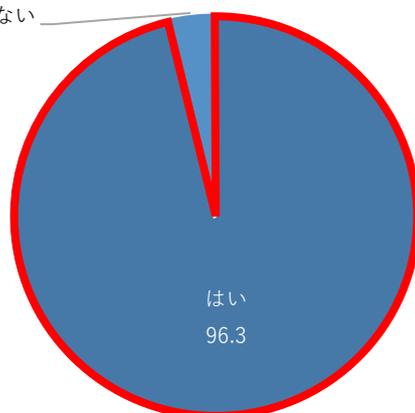
白湯を習慣的に飲んで変化したことを教えてください。



今後、白湯を飲み続けたいと思いますか。

(白湯を定期的に飲んでいるn=109人/SA)

わからない  
3.7



飲み続けたい人

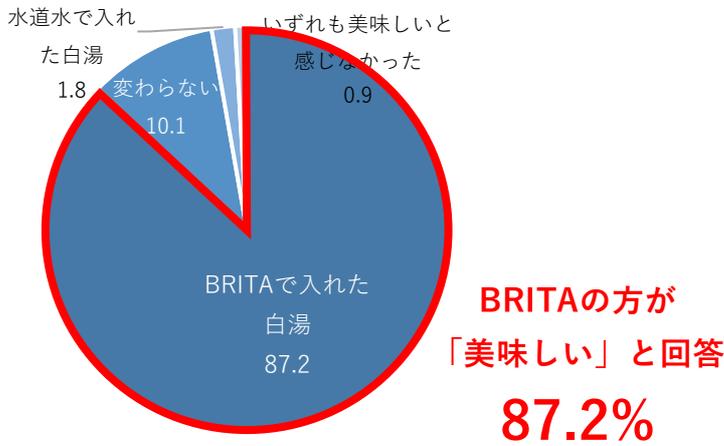
**96.3%**

## ■「BRITAの浄水器で濾過した水」で沸かした白湯と、「水道水」で沸かした白湯の比較

・白湯を習慣的に飲む人の8割以上がBRITAで入れた白湯の方が「美味しい」「飲みやすい」「まろやか」と回答。白湯を習慣的に飲む多くの人たちから、BRITAで入れた白湯を評価いただく結果となった。

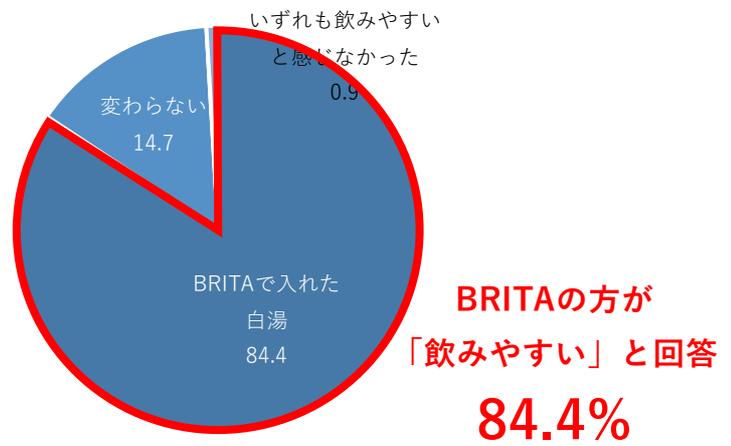
BRITAで入れた白湯と水道水で入れた白湯はどちらの方が「美味しい」と感じましたか。

(白湯を定期的に飲んでいるn=109人/SA)



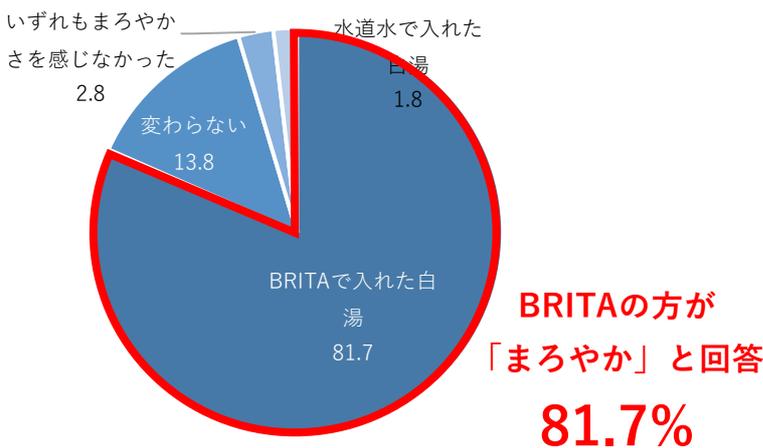
BRITAで入れた白湯と水道水で入れた白湯はどちらの方が「飲みやすい」と感じましたか。

(白湯を定期的に飲んでいるn=109人/SA)



BRITAで入れた白湯と水道水で入れた白湯はどちらの方が「まろやか」と感じましたか。

(白湯を定期的に飲んでいるn=109人/SA)



### 泉さくら先生からのコメント

白湯にはうれしい効果が沢山あります。その中には、調査結果で30%の方が実感された便通の良さがあります。腸の働きが活発になるのは37.2℃前後と言われており、白湯を飲むことで内臓が温められ、腸の動きが良くなり、便秘解消にとっても効果的です。また、白湯は全身の内臓を温め、血液の巡りを良くしてくれます。内臓温度が1℃あがると基礎代謝も約10~12%上昇します。これにより、脂肪燃焼率がよくなり、痩せやすい体質につながります。さらに、血流が良くなると、体内の老廃物が排出されやすくなり、肌トラブルの解消にもつながります。

1日に飲む量は800mlが目安で、適正温度は50℃くらいです。一番いいタイミングは朝起きてすぐ。10~20分ぐらいかけてゆっくり飲むと消化機能が活発になり、朝食は白湯を飲んでから30分くらいおいてからが理想です。そして夜は寝る前に、湯冷ましとしてもお勧めです。身体も気持ちもリラックスできて寝つきがよくなります。

### ▼泉さくら先生 プロフィール



#### 泉さくら

日本皮膚科学会皮膚科専門医、琉球大学医学部卒業／東京大学医学部附属病院皮膚科・都内美容皮膚科・形成外科勤務後、ココメディカルクリニックを開業。一般皮膚科、美容皮膚科、アレルギー外来、女性外来を行い、漢方薬などを用いた近代西洋医療と補完代替医療、伝統医学等を組み合わせて行う統合医療を積極的に取り入れている。

## BRITAの浄水器と浄水フィルター

BRITAの浄水器を使うことで、室内・外出時間問わず、いつでもおいしい水を飲むことができます。水道水があれば手軽に水分補給をすることができるので、喉が渴いた時やこまめな水分補給に最適です。また飲料水ペットボトルを購入する必要がなくなるため、使い捨てプラスチックごみの削減に寄与します。

### ■家庭内での水分補給にぴったりなポット型浄水器：Style

製品名： Style (スタイル)  
参考価格： 4,378円 (税込) マクストラプラス カートリッジ1個付き  
本体サイズ： 幅241mm×奥行105mm×高さ274mm  
容量： 全容量2.4L  
取り扱い店舗： 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店など  
特徴：



- ① MAXTRA+ (マクストラプラス) カートリッジが、水道水に含まれる不快な味やにおいの元となる塩素などの物質を除去。
- ② LEDのランプが、使用量、使用期間を計測し、カートリッジの交換時期をお知らせ。
- ③ モダンでなめらかなデザイン。
- ④ シリコンストラップが付いたフリップトップ式のふたで、簡単に注水可能。



### ■今回の調査で使用 | ホットドリンクに最適な浄水フィルター『マクストラプラス Expert for hot drinks』

商品名： マクストラプラス Expert for hot drinks (エキスパートフォーホットドリンク)』

特徴：  
・特に温かい飲み物を楽しみたい方におすすめ。 ※温水は使用しないでください。  
・まろやかなおいしさ  
・主な除去物質：塩素、水アカ、鉛や銅などの金属類  
・水アカの除去率が50%向上

※マクストラプラス Pure Performance (ピュアパフォーマンス)との比較。

総ろ過水量： 150L

交換目安： 4週間に1回 (1日5.3L使用の場合)

※ブリタのポット型・タンク型浄水器の全モデルにご使用いただけます。(クラシックタイプを除く)

除去物質： <JIS S 3201試験結果>遊離残留塩素、溶解性鉛、テトラクロロエチレン、トリクロロエチレン、ブromジクロロメタン、ブromホルム、フェノール類、シス-1,2-ジクロロエチレン及びトランス-1,2-ジクロロエチレン

主な販売先： 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、家電量販店、ネットショップなど

価格： オープン

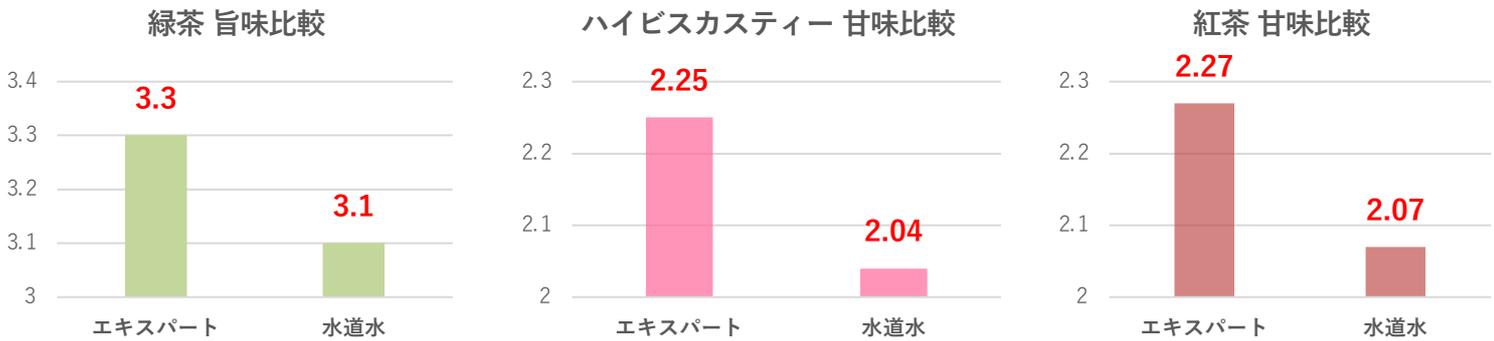
発売日： 2021年9月2日(木)

使用方法： エキスパートで水道水をろ過した後、その水をケトルややかんに入れて沸かしていただきます。沸かしたお湯でお茶・ハーブティーなどのホットドリンクをお召し上がりください。より一層おいしいホットドリンクをお楽しみいただけます。  
※温水、熱湯を直接ろ過しないようにしてください。

サイトURL： [www.brita.co.jp/製品一覧/フィルターカートリッジ/マクストラプラス-エキスパート](http://www.brita.co.jp/製品一覧/フィルターカートリッジ/マクストラプラス-エキスパート)



当社は、皆様に各カートリッジの違いをより知っていただくべく、3種のお茶（緑茶・ハイビスカスティー・紅茶）を対象に、水道水と、『エキスパート』でそれぞれ五味にどのような違いが出るのかを検証しました。その結果、『エキスパート』で淹れたお茶は、甘みや旨味がアップしました。



**旨味（緑茶）・甘味（ハイビスカスティー、紅茶）がアップ**

※数値が0.2違うと約95%の方が味の違いを認識できます。

※AISSY株式会社調べ

## BRITA Japan株式会社について

BRITA Japanは2005年に設立され、2020年末の時点で、30人の従業員を抱えています。主力であるポット型浄水器に加え、2017年に発売を開始して以来堅調に成長しているボトル型浄水器、さらにはカラフェ型浄水器の輸入・販売を行っています。当社は、環境保全に積極的に取り組む企業として、今後もプラスチックごみ削減を始め環境保護に貢献していきたいと考えています。

会社名： BRITA Japan株式会社

本社： 東京都中央区銀座3-15-10 菱進銀座イーストミラービル7F

ウェブサイト：[www.brita.co.jp](http://www.brita.co.jp)

### 【お客様からのお問い合わせ先】

ブリタカスタマーセンター 0570-001-179

(平日10:00~17:00、土日祝日、年末年始を除く)