

報道関係各位

スポーツの秋！運動と水分補給のよりよい関係

運動する人の約半数が「秋は運動量が増える」 運動時の水分補給1位は「ペットボトル」も 「500mlでは足りない」が約7割

秋の到来に合わせて、BRITA Japanでは「運動と水分補給に関する意識調査」を実施しました。調査の結果、20代～60代の58%が運動を行っており、そのうち約半数が「秋は運動量が増える」と回答しました。また運動時の水分補給の方法は「ペットボトル飲料」が最も多い一方で、約7割の人が運動時の水分補給として「（一般的なペットボトルの容量である）500mlでは足りないことがある」と感じていることも明らかになりました。ペットボトル飲料は手軽な反面、飲み切ってしまうと買い足す手間があり、つい我慢してしまうことで水分が不足しがちになる可能性があります。本レターでは、運動と水分補給に関する調査結果とともに、運動シーンとも相性がいいブリタのボトル型浄水器をご紹介します。

<調査サマリー>

■運動をする人の割合

- ・20代～60代の58%が運動をする
- ・運動の内容は圧倒的1位「ウォーキング」、続いて「筋トレ」

■秋の運動量

- ・運動をする人のうち約半数の人が「秋は運動量が増える」と回答
- ・その理由、1位「気候が快適」2位「食欲の秋で体重増加が気になる」

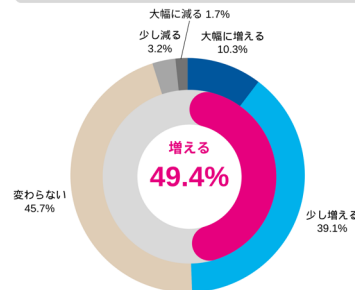
■運動と水分補給

- ・運動時の水分補給量、4割超が500ml以上
- ・水分補給の方法、1位「ペットボトル」2位「マイボトル」
- ・約7割の人が運動時の水分補給として500mlでは足りないと感じたことがある
- ・水分補給の内容、1位「お茶」2位「ミネラルウォーター」「スポーツドリンク」

■運動時の水分補給にぴったりなブリタのボトル型浄水器「アクティブ」

- ・「いつでも」「どこでも」「飲みたい分だけ」おいしい水が飲めるブリタの浄水器
- ・ボトル型浄水器「アクティブ」なら軽量で運動時の水分補給に便利

秋は、他の季節に比べて運動量は増えますか？



(n=運動をする658人 | 単一回答)



【調査概要】 調査対象：スクリーニング | 全国の20代～60代の男女2,177人

本調査 | 運動をする全国の20代～60代の男女658人

調査機関：自社調査 調査方法：インターネット調査

調査期間：2025年9月29日(月)～10月8日(水)

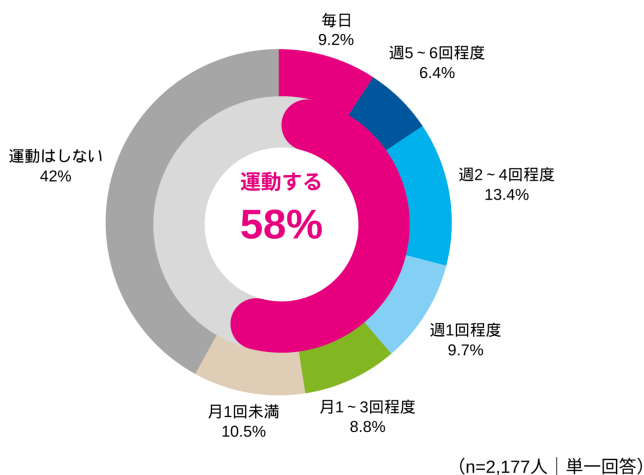
※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※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。

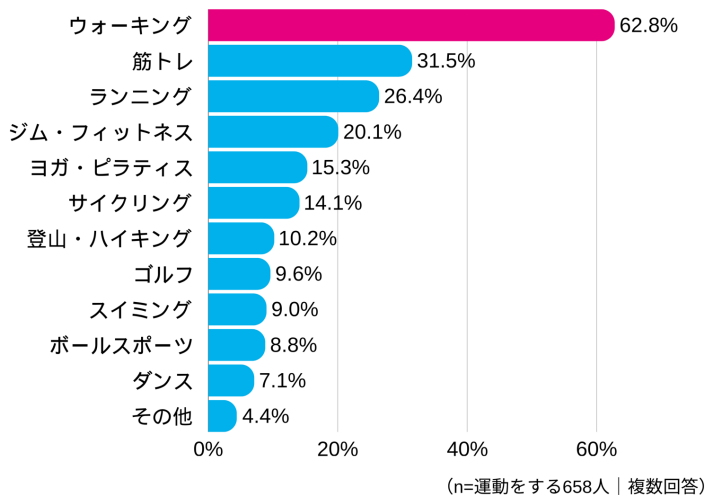
■運動をする人の割合

20代~60代の58%が「運動をしている」と回答しました。その頻度をみると、「週2~4回程度」が最も多く13.4%でした。運動の内容については、「ウォーキング」が62.8%で最多となり、2位の「筋トレ」(31.5%)を大きく上回りました。続いて、「ランニング」(26.4%)、「ジム・フィットネス」(20.1%)、「ヨガ・ピラティス」(15.3%)、「サイクリング」(14.1%)などが挙がり、日常生活の延長で無理なく続けられる運動が主流であることがうかがえます。

あなたはどのくらいの頻度で運動しますか？



あなたは普段どんな運動をしますか？



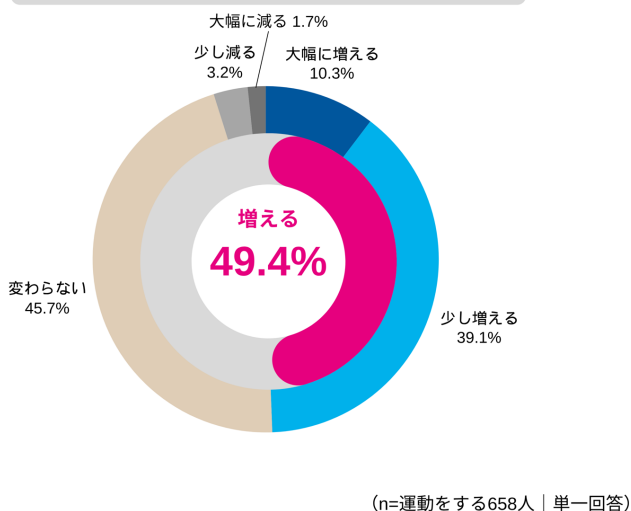
■秋の運動量

「スポーツの秋」と言われるように、「秋は他の季節に比べて運動量が増える」と回答した人が49.4%にのぼり、約半数が活動量の増加を実感していることがわかりました。

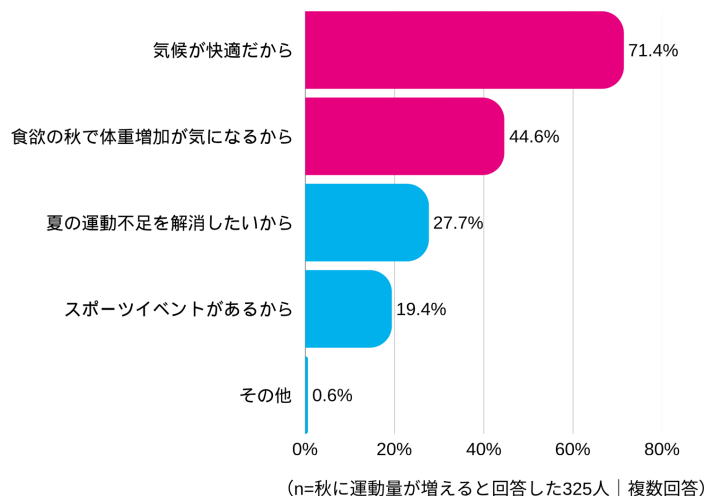
運動量が増える理由としては、「気候が快適だから」(71.4%)が最も多く、次いで「食欲の秋で体重増加が気になるから」(44.6%)、「夏の運動不足を解消したいから」(27.7%)、「スポーツイベントがあるから」(19.4%)と続きました。

多くの人が、過ごしやすい気温をきっかけに、秋に積極的に体を動かしている様子が見て取れます。

秋は、他の季節に比べて運動量は増えますか？



秋に運動量が増える理由はなんですか？

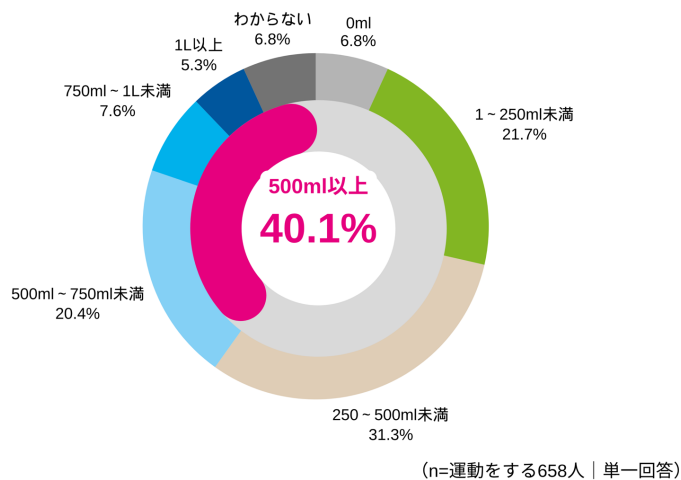


■運動と水分補給

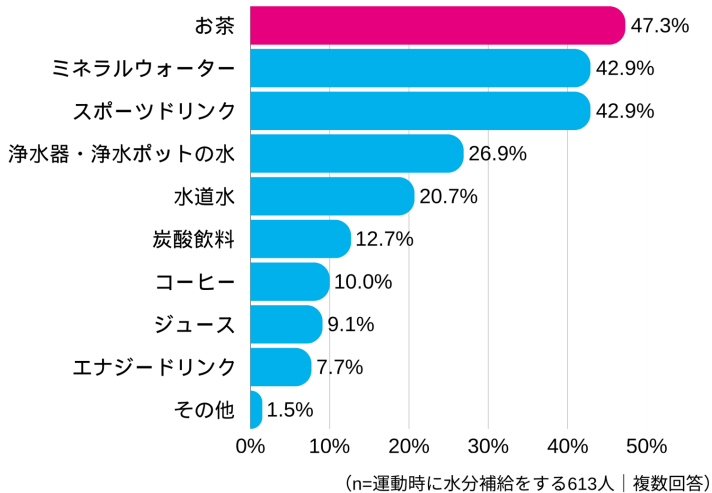
運動時の水分補給量については、「500ml以上」と回答した人が40.1%となりました。

また、運動時に飲む飲料の種類については、「お茶」が47.3%で最多となり、次いで「ミネラルウォーター」（42.9%）、「スポーツドリンク」（42.9%）が同率で続きました。また、「浄水器・浄水ポットの水」（26.9%）や「水道水」（20.7%）といった“シンプルな水”も一定数支持されています。

運動時に平均してどのくらいの量を水分補給しますか？



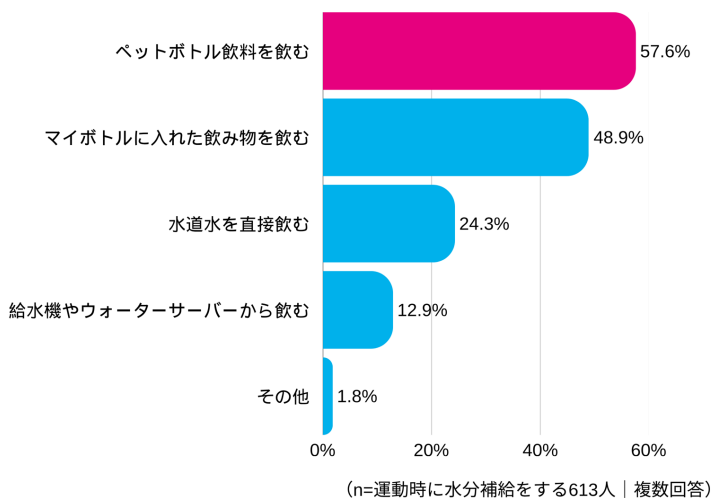
運動時、どのような種類の飲料で水分補給をしますか？



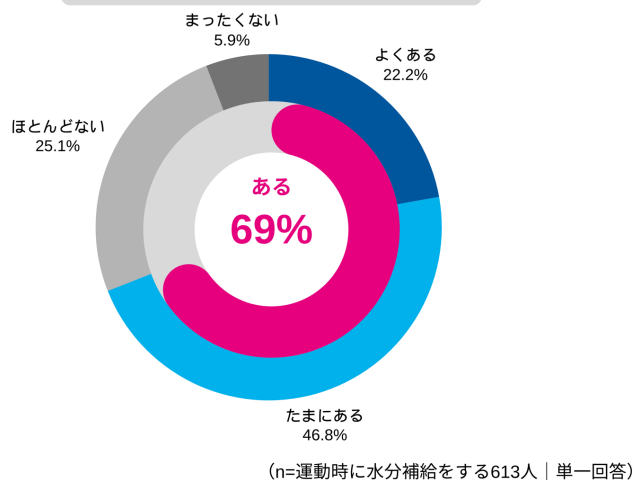
運動時の水分補給方法については、「ペットボトル飲料を飲む」人が57.6%で最多でした。

その一方で、約7割（69%）が「一般的なペットボトル（500ml）では足りないと感じることがある」と回答しました。運動中にペットボトルを飲み切ってしまうと買い足す手間が生じるため、つい我慢してしまうことで水分が不足しがちになる可能性もあります。「必要なときに、必要なだけ飲める環境」を整えることが、快適な運動習慣の維持につながります。運動時の水分補給としては、大汗をかいたり激しい運動でエネルギーをたくさん消費しない限りは、水でいいと言われています。水道水をその場で浄水しておいしく飲めるBRITAのボトル型浄水器なら、外出先でも手軽に“飲み足せる”新しい水分補給スタイルを実現します。

運動時、どのような方法で水分補給をしますか？



運動時の水分補給で、一般的なペットボトルの量（500ml）で足りないと感じることはありますか？



いつでもどこでも水分補給！水道水をおいしい水に変えるブリタの浄水器

■運動時の水分補給にぴったりなブリタのボトル型浄水器「アクティブ」

BRITAの浄水器なら、「いつでも」「どこでも」「飲みたい分だけ」おいしい水を楽しむことができます。

外出先でも水道水をそのまま浄水できるため、ペットボトルの残量を気にすることなく、手軽に水分補給できます。

特に、ボトル型浄水器「BRITAアクティブ」は、146gとバナナ1本分程度の軽さで持ち運びしやすく、ウォーキングやジムなど運動時の水分補給にも最適です。

- | | |
|-------|--|
| 製品名 | ：ボトル型浄水器 アクティブ |
| 参考価格 | ：オープン価格（マイクロディスク カートリッジ1個付き） |
| 本体サイズ | ：幅75mm×奥行75mm×高さ235mm |
| 容量 | ：全容量0.6L |
| 重さ | ：146g |
| 取扱店舗 | ：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、ECサイトなど |
| 特徴 | ： <ul style="list-style-type: none">・スクイーズできるので飲みやすい・付属のキャップはコップとしても使える・持ち運びに便利なストラップ付・BPAフリー素材で安心して使える |



ブリタ グループについて

1966年にドイツで設立された家庭用ポット型浄水器メーカーのブリタは、家庭用途だけでなく、商業施設や衛生管理が必要なケア分野向けにも、革新的で最適な飲料水提供ソリューションを幅広く開発、製造、販売しています。

2022年の事業年度には、総売上高6億6400万ユーロを達成し、2020年末時点で世界に2,262人の従業員を擁し（うち1,221人はドイツ国内勤務）、ブリタグループは個々に最適な飲料水を提供するリーディングカンパニーのひとつとして誇りを持っています。

ブリタは世界の浄水器市場でリードし、本社はドイツのヴィースバーデン近郊のタウヌスシュタインにあり、5大陸・70か国に30社の子会社や支店を展開しています。また、ドイツ、英国、イタリア、中国に生産拠点を有しています。

ブリタ グループのサステナブルな取り組みについて

ブリタ グループは、環境への影響を低減する責任があると考え、「バランスの取れたインパクト」をテーマにしたサステナビリティ・プロジェクトにコミットしています。

「バランスの取れたインパクト」は、全社の二酸化炭素を管理することを目指しています。これにより事業活動に起因するCO2排出量の測定を行い、たとえば製造工場やオフィスビル、設備のエネルギー効率の改善に向けて対策を講じています。また、電気自動車の使用を促す社用車方針を定め、エネルギー効率の良いLED照明への変更を行い。さらに、社内外で意義のあるプロジェクトへの投資を思索しています。

二酸化炭素の排出を防ぎ、地球に対する当社の影響を最低限に抑えることを目指し続けています。

BRITA Japan株式会社について

BRITA Japanは2005年に設立され、2023年末の時点で、約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 JRE銀座3丁目ビル
HP ： 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)