

この春、4人に1人が環境に変化あり。変化の1位は「引っ越し」。

約6割が新習慣を身につけたい！一位は「健康や美容に関する習慣」。

具体的には「運動」「睡眠」に続き「水分補給」

健康や美容に必要な水分補給ができているのはたったの約2割。

春の新生活はBRITAの浄水器で水分補給の新習慣を！

今春、新習慣を身に付けたいのは半数以上。そのうち半数以上が健康や美容に関する習慣を希望！

いよいよ2021年の新生活シーズン、今春に身に付けたい習慣に関する調査を行いました。調査の結果、身につけたい新習慣、1位は「健康や美容に関する習慣」という結果に。具体的には、「運動」「睡眠」に続いて「こまめな水分補給」の習慣を身につけたい人が多くいることがわかりました。一方で、健康や美容に必要な水分補給ができているのはたったの約2割という結果も。そこでTVや雑誌などでも活躍されている医師・工藤孝文先生に、健康や美容に有効とされる「こまめな水分補給」の方法を伺いました。

【調査概要】 調査対象：全国の20代～60代の男女計593人
調査方法：インターネット調査 調査期間：2021年3月16日(火)～3月18日(木)
※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。

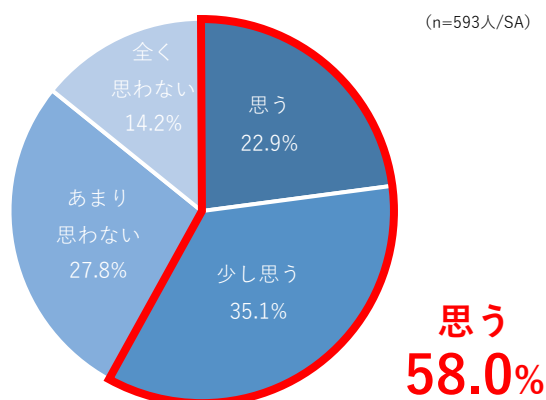
<<調査サマリー>>

- ・今春、新しい習慣を身に付けたいと回答したのは**約6割**。そのうち身につけたい習慣第一位は「**健康や美容に関する習慣**」。
- ・「健康や美容に関する」習慣を身に付けたいと回答した人のうち、具体的に身につけたい習慣の第一位は「**定期的な運動**」、第二位「**睡眠を十分に取る習慣**」、第三位は「**こまめに水分補給をする習慣**」という結果に。
- ・「こまめな水分補給」を習慣づけたい人の**半数以上**は、「**健康増進**」「**新陳代謝の向上**」「**便通改善**」「**血液をきれいにすること**」が目的。
- ・今年、春の新生活のタイミングで環境の変化がある人は**約4人に1人**で、環境の変化第一位は「**引っ越し**」。
- ・健康や美容に有効とされるこまめな水分補給は**約7割**ができている一方、健康や美容に有効とされる1日の水分補給量を達成しているのはたったの**約2割**に留まった。

■今春の新習慣に関する意識調査

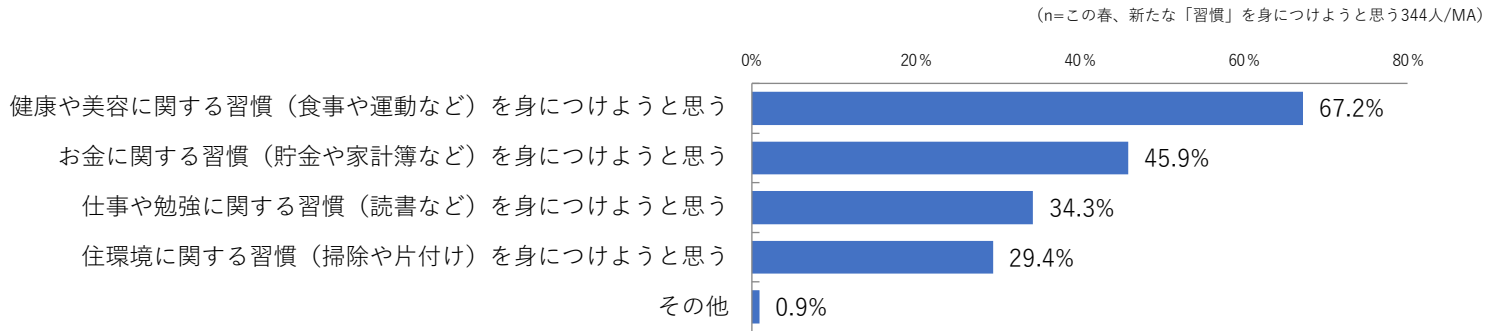
- ・今年の春に新しい習慣を身に付けたいと回答したのは**約6割**。

この春、新たな「習慣」を身につけようと思いますか？

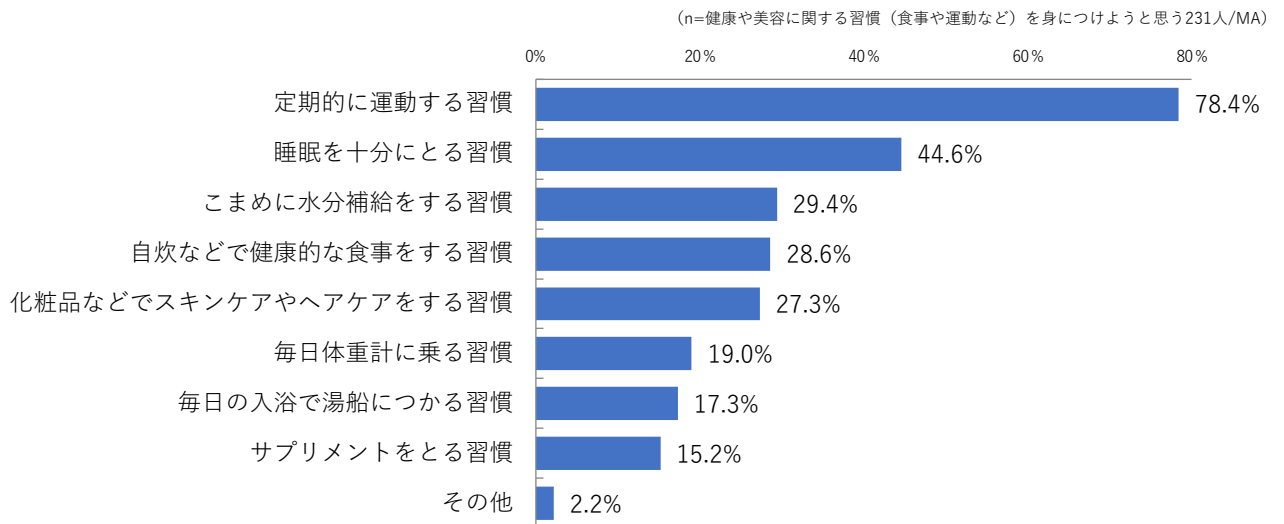


- ・今年の春身につけたい習慣第一位は「**健康や美容に関する習慣**」。
- ・「健康や美容に関する」習慣を身につけたいと回答した人のうち、具体的に身につけたい習慣の第一位は「**定期的な運動**」、第二位「**睡眠を十分に取る習慣**」、第三位は「**こまめに水分補給をする習慣**」という結果に。
- ・「こまめな水分補給」を習慣づけたい人の**半数以上**が「**健康増進**」「**新陳代謝の向上**」「**便通改善**」「**血液をきれいにすること**」が目的であると回答。

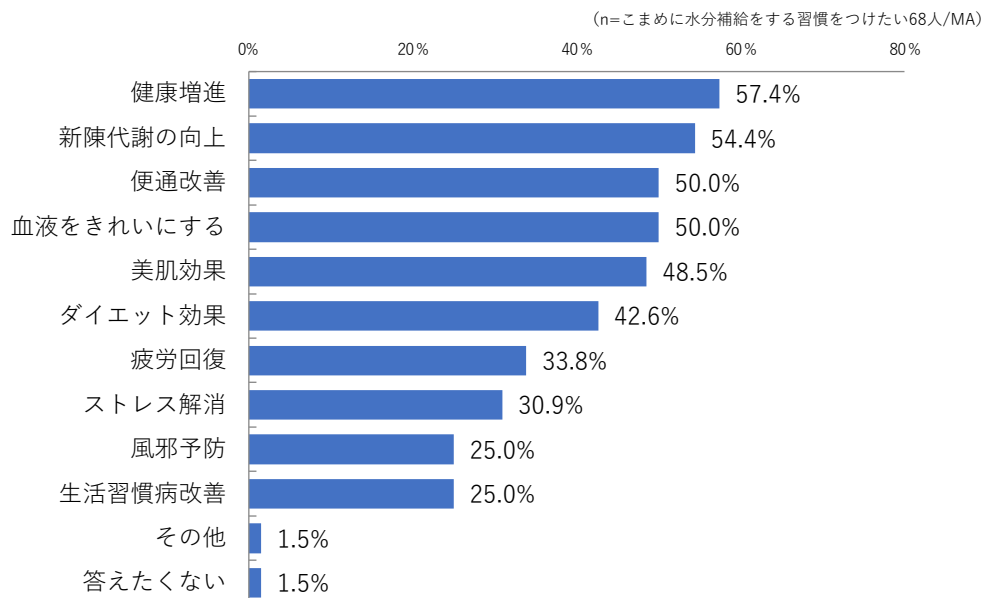
この春、どんな「習慣」を身につけようと思いますか？



「健康や美容に関する習慣」のうち、具体的にどんな習慣を身につけたいですか？



こまめな*水分補給の習慣をつける目的はどのようなことですか？



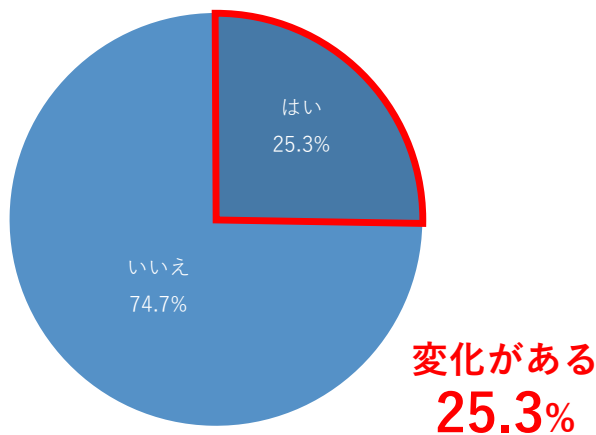
*ここで定義する水分とは、冷えた水、常温の水、白湯などで、コーヒー紅茶類やその他の飲み物は含みません。

■今春の環境の変化に関する調査

- ・今年、春の新生活のタイミングで環境の変化がある人は**約4人に1人**。
- ・今春、新生活のタイミングでの環境の変化第一位は「**引っ越し**」。

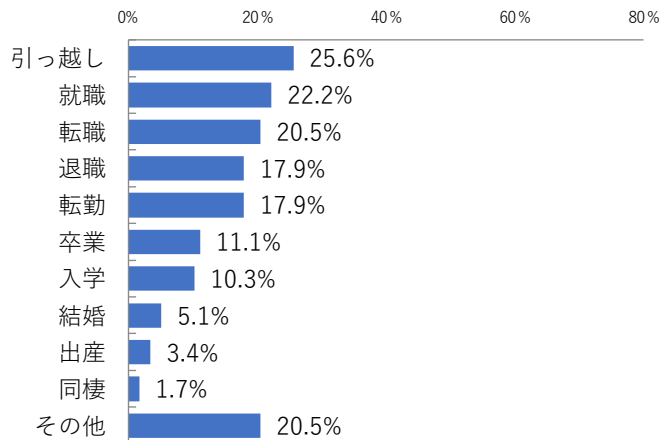
今年、春の新生活のタイミングで、仕事や学校など、環境の変化はありますか？

(n=593人/SA)



今年、春の新生活のタイミングで、どんな環境の変化がありますか？

(n=今春の新生活のタイミングで環境に変化がある117人/MA) ※非回答除外



1日あたり1.5L～2L程度の水分補給と、「1～2時間に1回」の水分摂取頻度が望ましい。

本調査によって、健康増進を目的に新習慣を身につけたい人が多いことがわかりました。それでは、一日あたりどれだけ水分を摂取する必要があるのでしょうか、テレビや雑誌などでも活躍されている医師・工藤孝文氏に伺いました。

工藤先生からのコメント

■健康や美容効果を高めるために必要な、一日あたりの水分摂取量と適切な水分摂取頻度について

1日あたり1.5～2L程度を目安にすると良いと思います。一気に飲むのではなく、**コップ1杯程度の量を1～2時間おきぐらいに分けて飲むと良い**でしょう。

春は気温の変化が激しく、体温調節するための体の準備も十分ではないため、知らず知らず脱水になる可能性があります。

また、入学や就職、新しい部署への異動など、生活環境の変化も目まぐるしくなります。早く新しい環境に慣れるために体調を無視して熱中してしまい水分摂取不足に——なんてことも。

新しい環境下で緊張による発汗や呼吸の増加で脱水が起こることもありますので、特に注意が必要です。

▼工藤孝文先生 プロフィール



工藤 孝文

内科医。統合医療医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。現在は、自身のクリニック：

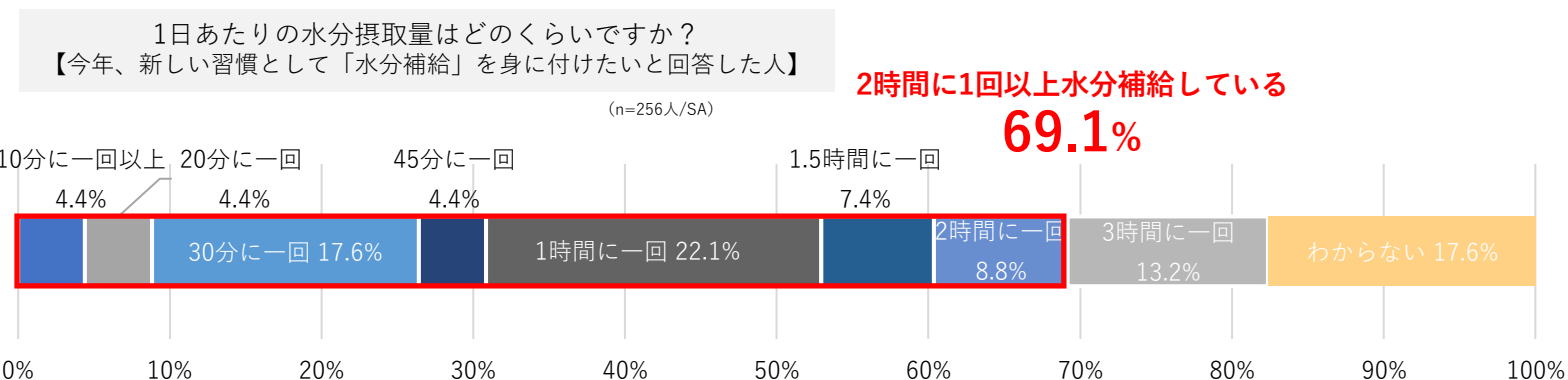
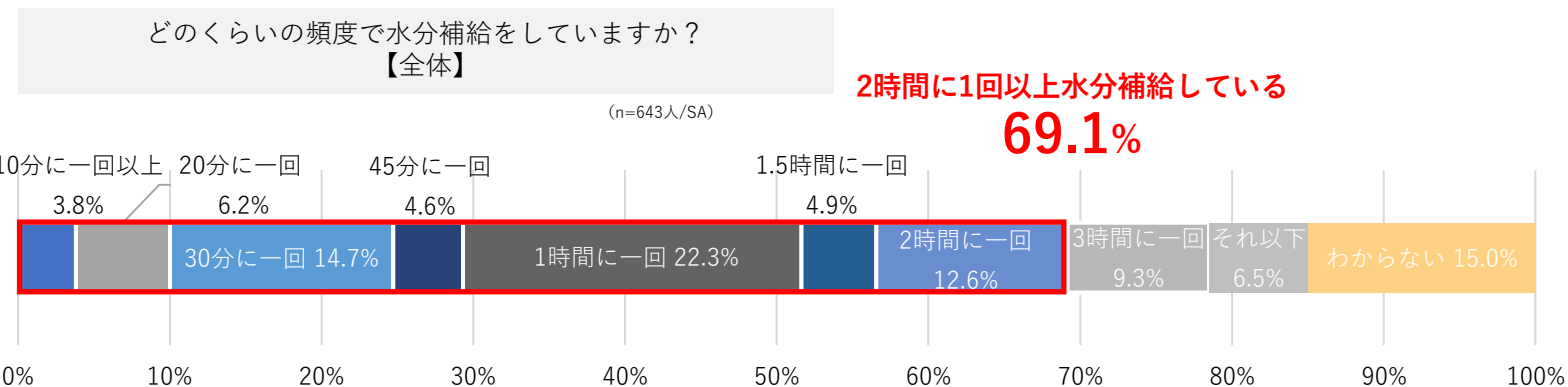
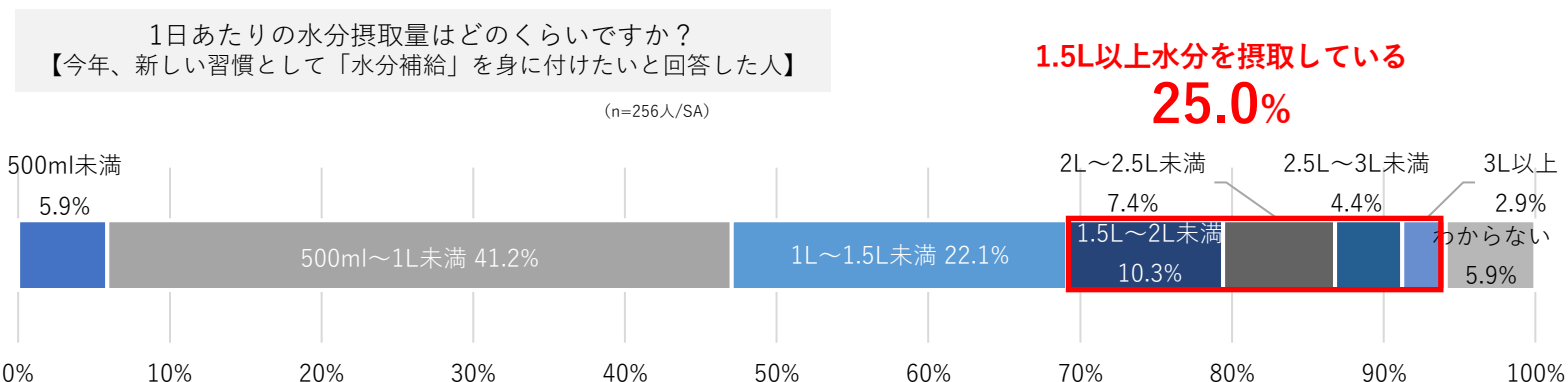
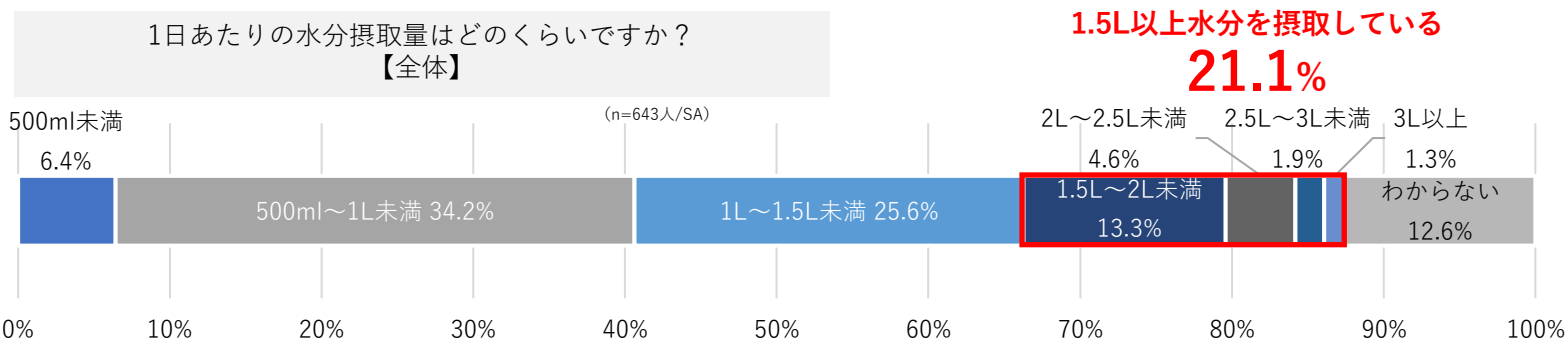
福岡県みやま市の工藤内科で地域医療を担っている。専門は、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病で、また、西洋医学と東洋医学合わせたハイブリッド治療に定評がある。NHK「ガッテン!」日本テレビ「世界一受けたい授業」フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などテレビ出演多数。厚労省が推進している『健康のため水を飲もう』をスローガンに水と健康の基本情報の啓発活動にも力を注いでいる。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本東洋医学会、日本抗加齢医学会、日本女性医学学会、日本高血圧学会、日本甲状腺学会、小児慢性疾患指定医。

69.1%は健康や美容に有効とされる「こまめな水分補給」ができているが、
「水分摂取量」は21.1%の人が不足していることが判明。

健康や美容に有効とされる必要な水分摂取量と頻度を工藤先生に伺った上で、実際にどのくらいの方が適切な水分補給を行っているのか調査しました。

■水分摂取の量と頻度

- 健康や美容に有効とされる1日あたりの水分摂取量は約1.5～2Lである一方で、1日に1.5L以上摂取できている人は全体でわずか**21.1%**。今年、新しい習慣として「こまめな水分補給」を身につけたいと回答した方でも、1.5L以上摂取できている人は**25.0%**でした。
- 健康や美容に有効とされる1日あたりの水分摂取頻度は1～2時間に一回以上ですが、2時間に一回以上摂取できている人は全体で**69.1%**。今年、新しい習慣として「こまめな水分補給」を身につけたいと回答した人で2時間に一回以上摂取できている人も同様に、**69.1%**という結果になりました。
- こまめな水分補給を心がけている人でも、実際には水分摂取量が足りていないことが明らかになっています。



外出時や室内でも手軽に水分補給できるBRITAの浄水器

BRITAのボトル型浄水器を使うことでいつでもどこでもおいしい水を飲むことができます。外出時にも、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、喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給を行うことができます。

■外出時の水分補給にぴったりなボトル型浄水器：BRITAボトル型浄水器Active

- 製品名 : BRITAボトル型浄水器 Active
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
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 ミネラル分はそのままに、最大4週間おいしい水が楽しめる、革新的なBRITA MicroDiscテクノロジーフィルターカートリッジ。
- ② 高品質のBPAフリープラスチック素材を使用した、水を押し出せるボトル。
- ③ 軽量なので、持ち運びに便利。
- ④ コップとしても利用可能な便利なキャップ付き。
- ⑤ 実用的な持ち運び用ストラップ。



■家庭内での水分補給にぴったりなポット型浄水器：Marella (マレーラ)

BRITAのポット型浄水器は、イオン交換樹脂と活性炭の働きで、鉛、塩素、総トリハロメタン、ニオイや農薬をしっかりと除去するだけでなく、余分な圧力をかけずにじっくりろ過することで、まろやかでおいしい水に磨き上げます。『Marella (マレーラ)』は、BRITAのポット型浄水器の中で世界一売れているモデル。一度に1.4Lの水を浄水できる大人気のモデルです。

<商品概要>

- 製品名 : Marella (マレーラ)
参考価格 : オープン価格 マクストラプラス カートリッジ1個付き
本体サイズ : 25.8 x 10.5 x 25.8 cm 全容量2.4ℓ (浄水容量1.4ℓ)
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

