

## ネットリサーチ DIMSDRIVE、「飲み物と温度」に関する意識調査結果を発表

女性の半数以上、20代男性の2割以上が「冷え性」  
水の“飲みごろ温度”、約3割が「常温で」。白湯は「代謝アップ」にも期待

秋も深まり、冷え性の人にはツライ季節が到来。

身体を温める方法の1つとして「温かい物を飲む」事が挙げられますが、実際にはふだん、どの位の温度の飲み物を飲んでいるのでしょうか？

インターワイヤード株式会社運営のネットリサーチサービス「ディムスドライブ」(本社:東京都品川区)では、『飲み物と温度に関する意識調査』を2009年10月6日～8日にかけて行い、飲み物の温度と好み、常温や白湯(さゆ)の良さとする際の不便さなどについてまとめました。

DIMSDRIVE 登録モニター9,947人から回答を得ています。

調査結果の詳細 <http://www.dims.ne.jp/timelyresearch/2009/091110>

### トピックス

- **女性の半数以上が「冷え性」**  
冷え性を気にしている人の割合・・・男性:12.3%、女性 51.1% (回答者全体:29.4%)
- **「飲みごろ温度」・・・お茶類・コーヒーは「80～90℃」。水は冷水も好まれつつ、約3割が「常温」**  
お茶類、コーヒー・・・「80～90℃(お湯程度)」を好む人が多く、  
水(お湯)、牛乳・・・「0～10℃(冷水程度)」を好む人が多い。  
☆水を「常温」で飲む割合・・・全体:27.0% (男性:23.9%、女性 30.9%)
- **常温・白湯(さゆ)は、「冷え」防御に。白湯は代謝アップにも期待**  
＜水について・・・常温、白湯を好む理由＞  
常温:「体を冷やさない為」48.9%、「体への負担が少なそうだから」35.5%、  
白湯:「体が温まるから」47.0%、「体に良さそうだから」37.4%。「代謝が良くなりそうだから」は 26.3%
- **白湯は「すぐ用意できない」不便さ、「温度調節の難しさ」に困る人多数**  
「飲みたいと思った時にすぐ用意できない」27.4%  
「ちょうど良い温度に調節するのが難しい/大変」24.7% ...用意に時間がかかり温度調節が大変
- **女性の5割以上が「白湯ダイエット」のチャレンジ意向あり・・・20代女性では6割超**  
＜白湯ダイエット＞☆認知率・・・ 19.5%(20・30代女性は30%以上)  
☆経験率・・・ 4.1%  
☆チャレンジ意向・・・41.9%(20代女性では6割超)

### ＜調査結果より＞

お茶、コーヒーの飲みごろ温度は「80～90℃」と熱めでした。

水は「冷水」も好まれつつ、「常温」を好む人も3割近くと多くなっています。

また、やはり寒い季節ほど暖かめが好まれているようです。

常温の水、白湯(さゆ)、ともに、“飲みごろである”(好まれる)理由は「体を冷やさない」というものでした。

冷え性を気にしている人は多く、とくに女性は半数以上が冷えに悩んでいるという結果に。

そのためか、水を常温や白湯で飲んでいる割合も男性より多くなっています。

著名人の実践で話題になりつつある白湯ダイエットは、まだ浸透はしていないようですがチャレンジ意向が高く、興味を持った人は多いようです。特に20代女性は6割が意向を示しています。

※本リリースは、農政クラブに配布致しております。

※詳細は次ページより

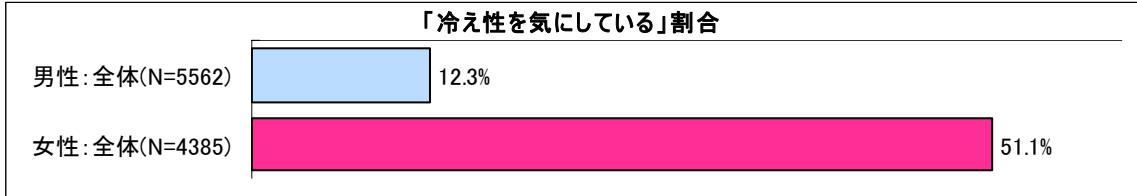
## 女性の半数以上が「冷え性」に悩む

### ■「冷え性」を気にする人の割合

生活習慣に関連した“身体について気になっていること”の割合は、「運動不足である」61.0%、「ダイエットの必要性を感じている」31.0%、「睡眠不足である」29.9%と続き、「冷え性である」も 29.4%と 3 割が気にしていると回答した。

「冷え性」を気にしている人の割合は男女差が激しく、男性は 12.3%なのに対し、女性は 51.1%と、女性の半数以上が冷え性を気にしている事が分かった。

女性は年代が若いほど「冷え性」を気にしており、20 代女性では 62.7%と、6 割以上に上っている。また、男性も年代が若いほど多い傾向にあり、20 代男性では 2 割以上である。

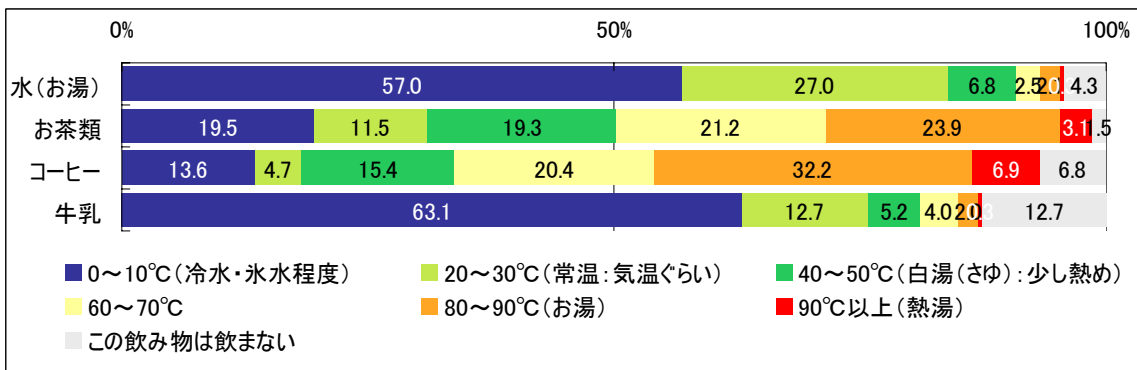


## “飲みごろ”な温度は？ お茶類・コーヒーは「80～90℃」。水は冷水も好まれつつ、約 3 割が「常温好き」

### ■飲みごろな温度、とは・・・？

水（お湯）、お茶類、コーヒー、牛乳について、“自分にとっての飲みごろな温度”を尋ねた。

お茶類、コーヒーは「80～90℃（お湯）」を好む人が多く、水と牛乳は「0～10℃（冷水）」を好んでいる人が多いという結果であった。お茶類に関しては、「40～50℃（白湯）」、「60～70℃」、「0～10℃」もそれぞれ 2 割ほどで、好みの温度が分かれているようである。

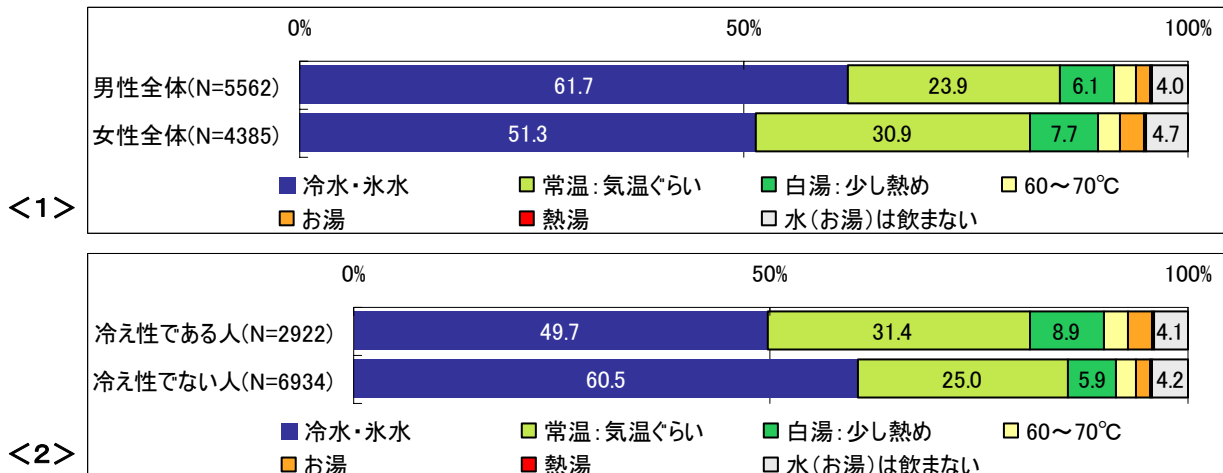


【水】について見てみると、「冷水」が多くを占めるが「常温」も 27.0%と 3 割近くが回答しており、割合が高い。また、夏→秋→冬と気温が下がるほど「常温」・「白湯（さゆ）」の割合が増え、冬の「白湯」は 1 割を超えている。

男女別では、女性は男性よりも「常温」を好む人の割合が高く、男性 23.9%に対し女性は 30.9%と 3 割超となっており、女性の方が男性よりも温かめが好きな人が多い事が伺える。

また、冷え性の人半数近く(46.2%)が、『常温以上の温かめ』を好んでいる事が分かった。

### 【水の飲みごろ温度】 <1> 男女別 <2> 冷え性である・ない別



## 常温・白湯は、「冷え」防御に。白湯は代謝アップにも期待

### ■常温の水を好む理由

水の飲みごろが『常温』だと回答した人のその理由については、「体を冷やさない為」が最も多く、48.9%が回答し、次いで「体への負担が少なそうだから」35.5%、「体温に近い方が身体に良さそうだから」30.8%と続いた。「代謝が良くなりそうだから」と「冷たい水よりも身体に吸収されやすそうだから」は 10.7%となっており、「代謝・吸収」よりも『冷え』に気を使って常温を好む人が多かった。

### ■白湯を好む理由

『白湯』が飲みごろである人のその理由についても、「体が温まるから」が最も多く 47.0%となっており、「常温を好む理由」と同じく、『冷えを防ぐ』という目的で飲んでいる人が多いようである。また、「代謝が良くなりそうだから」は 26.3%と“常温”の2倍以上で、“白湯”については『代謝アップ』も期待されている事が伺える。

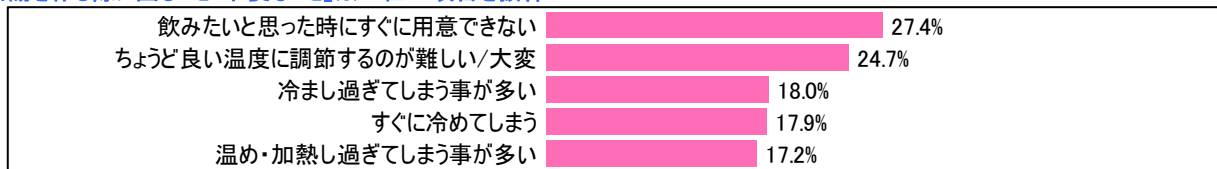
## 白湯は「すぐ用意できない」不便さ、「温度調節の難しさ」に困る人多し

### ■白湯を作るのは不便？

白湯の作り方については、「鍋・やかんなどで沸騰させてから冷ます」41.7%、「電気ポットで沸かしたお湯を冷ます」35.2%と続き、一度沸かしたあと、冷ましている人が多い。「電子レンジで温める」人は 17.0%と 2 割近くである。

また、白湯を作ることに、69.5%の人が何かしら不便に感じている事が分かった。「飲みたいと思った時にすぐ用意できない」27.4%、次いで「ちょうど良い温度に調節するのが難しい/大変」24.7%、「冷まし過ぎてしまう事が多い」18.0%と、『時間がかかる不便さ』と『温度調節』に困っている人が多かった。

### 【白湯を作る際に困ること・不便なこと】※上位 5 項目を抜粋



## 女性の 5 割以上が「白湯ダイエット」のチャレンジ意向あり…20 代女性では 6 割超

### ■『白湯ダイエット』の認知・経験

著名人の実践で話題になりつつある『白湯ダイエット』については、認知率は 19.5%と 2 割ほど、実践経験については「現在実践している」1.4%、「過去に実践した事がある」2.7%となっており 4.1%と少数であった。最も経験率が高かったのは 30 代女性で 7.1%、次いで 20 代女性の 6.2%であった。

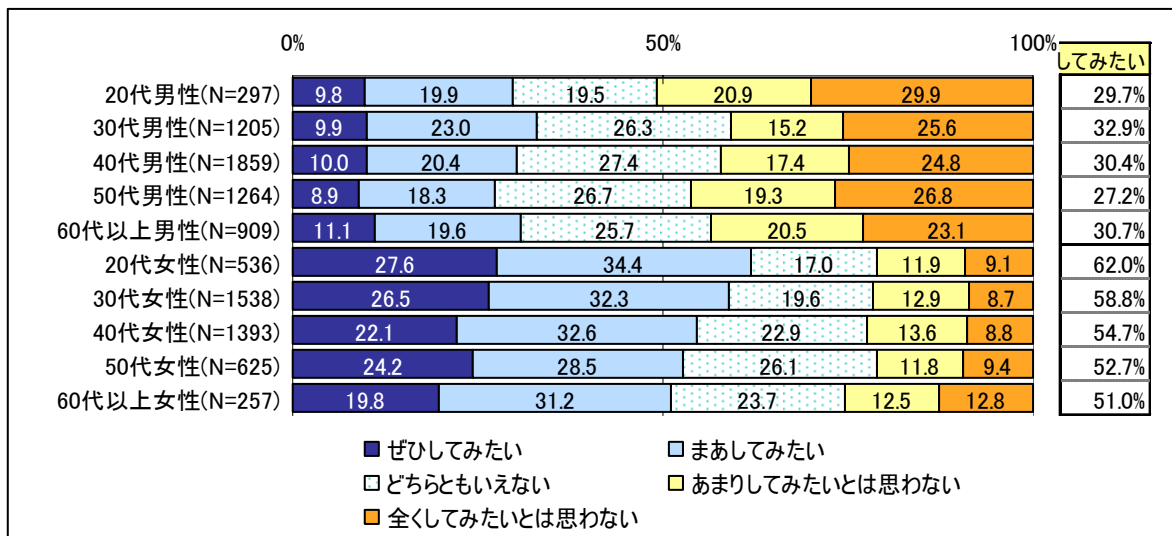
### ■『白湯ダイエット』チャレンジ意向

今後の『白湯ダイエット』へのチャレンジ意向については、「ぜひしてみたい」16.3%、「まあしてみたい」25.6%で、41.9%が『してみたい』と回答し、興味を持っているようである。

チャレンジ意向者(してみたい+まあしてみたい)の割合を見ると、男性はどの年代も 3 割前後なのに対し、女性は最も少ない 60 代以上でも 51.0%と半数以上で、20 代女性では 62.0%に上っている。

男性よりも女性の方が興味を持っている事が伺える。

また、女性は若い年代ほど意向が高く、20 代・30 代では 25%以上が「ぜひしてみたい」と強い意向を示している。



## 調査項目

- ・健康、美容の為に心がけていること
- ・身体について気になること(生活習慣における症状)
- ・水、お茶類、コーヒー、牛乳の“飲みごろ温度”
- ・夏、秋、冬に飲む「水の温度」
- ・常温について(飲みごろな理由)
- ・白湯(飲みごろな理由・白湯の作り方・白湯作りで困ること)
- ・「白湯ダイエット」について(認知・経験・今後の意向・止めてしまった理由)

詳しくは弊社のHPをご覧ください。

<http://www.dims.ne.jp/timelyresearch/2009/091110>

## 調査概要

調査方法	インターネットを利用したアンケート調査	
調査期間	2009年10月6日～10月8日	
調査対象者	DIMSDRIVE モニター 9,947人	

性別	N	%
男性	5562	55.9
女性	4385	44.1

年代	N	%
10代	64	0.6
20代	833	8.4
30代	2743	27.6
40代	3252	32.7
50代	1889	19.0
60代以上	1166	11.7

職業	N	%
会社役員・経営者	273	2.7
会社員	3860	38.9
自営業	777	7.8
パート・アルバイト	1029	10.3
公務員	334	3.4
自由業	336	3.4
専業主婦(主夫)	1805	18.1
学生	204	2.1
定年退職	322	3.2
無職	816	8.2
その他	191	1.9

## DIMSDRIVEの「Timely Research」(タイムリーリサーチ)について

DIMSDRIVEの公開調査「タイムリーリサーチ」は、その時「旬」な商品やサービス、時事問題などをテーマとして取り上げ、独自で調査を行い、結果をWEB上で公開しています。本アンケートは第213回です。

## ネットリサーチのDIMSDRIVEについて

インターワイヤード株式会社が運営する『DIMSDRIVE』は、全国に18万人のモニターを擁し、インターネットリサーチを通じて調査企画・設計から分析・提案までを提供する、マーケティングのトータルソリューションサービスです。広告効果測定やライフスタイル分析など、目的に応じた調査でお客様の戦略立案をサポートしています。

◆DIMSDRIVEホームページ<http://www.dims.ne.jp/>

<所在地> 東京都品川区東品川 2-2-25 サンウッド品川天王洲タワー3F  
<TEL> 03-5463-8255  
<代表者> 斉藤 義弘  
<事業内容> Web マーケティングリサーチサイト「DIMSDRIVE」運営

### <調査結果に関するお問合せ>

インターワイヤード株式会社 『ディムスドライブ事務局』  
TEL: 03-5463-8256 Email: [timely@dims.ne.jp](mailto:timely@dims.ne.jp)