

ネットリサーチDIMSDRIVE
第213回公開調査
『飲み物と温度』に関するアンケート

2009年11月10日
インターワイヤード株式会社

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、実際には普段、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が運営するネットリサーチのDIMSDRIVEでは、「飲み物と温度」についてアンケートを行い、飲み物の温度と好み、常温や白湯(さゆ)について、白湯ダイエットの意向などについてまとめました。調査は2009年10月6日～10月8日にかけて実施し、DIMSDRIVE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/>

CONTENTS

- 女性の半数以上が「冷え性」に悩む
- 最も“飲みごろ”な温度は？ お茶類・コーヒーは「80～90℃」。水は約3割が「常温」
- 寒い季節ほど、暖かく。冬場は水を「白湯」に温めて飲んでいる人が1割
- 常温・白湯(さゆ)は、「冷え」防御が目的。白湯は代謝アップにも期待
- 白湯(さゆ)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
- 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

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

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)

★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。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、白湯(さゆ)、ともに“飲みごろ”である理由は「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。

女性の半数以上が「冷え性」に悩む

■健康・美容のために心がけていること

ふだん健康や美容のために心がけていることを尋ねたところ、「よく眠る」が52.2%で最も多く、半数以上が心がけていると回答した。次いで、「バランスの良い食事を心がける」44.1%、「水分を多く摂るように心がける」40.7%、「規則正しい生活を心がける」38.7%と続いた。

■身体と生活習慣について気になるところ

生活習慣に関連した“身体について気になっていること”については、「運動不足である」が61.0%と断トツであった。次いで「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%、「冷え性である」29.4%と続き、3割前後となっている。「代謝・血行が悪い」人は21.0%、「便秘症である」人は20.8%であった。

<冷え性・代謝に悩む人の割合...性年代ごとの回答>

【冷え性】・【代謝の悪さ】、ともに男性より女性の方が気にしている割合が高い。とくに【冷え性】については男女差が激しく、男性全体で12.3%なのに対し、女性は51.1%と、半数以上が冷え性である事が分かった。

20代女性では62.7%と、6割以上に上っている。

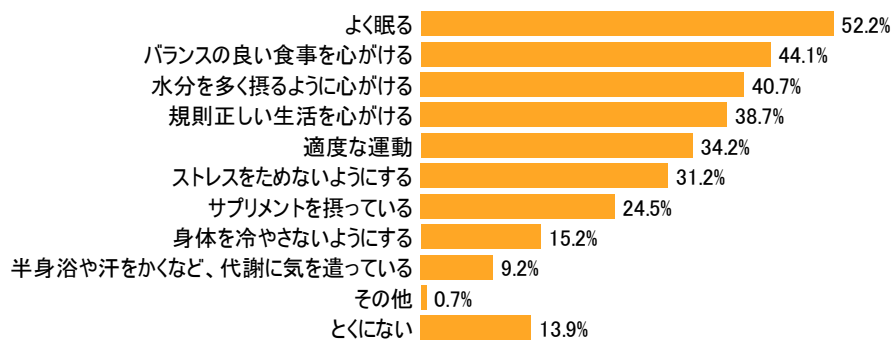
女性は【冷え性】・【代謝の悪さ】ともに、年代が若いほど気にしている割合が高くなっている。

また、【冷え性】については男性も年代が若いほど回答が多い傾向にあり、20代男性では2割以上が【冷え性】だと回答している。

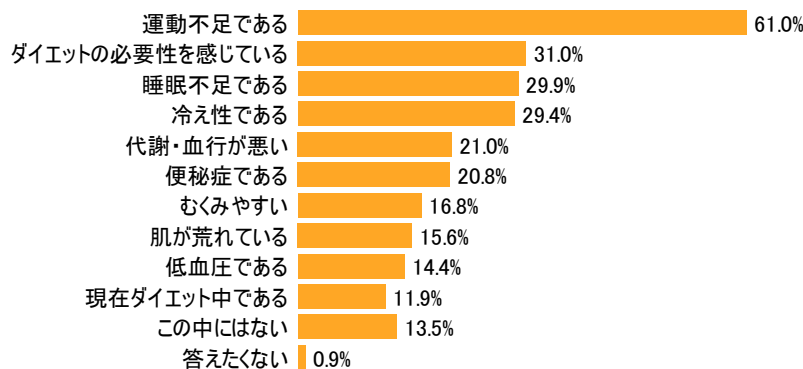
全員に伺います。

N=9947

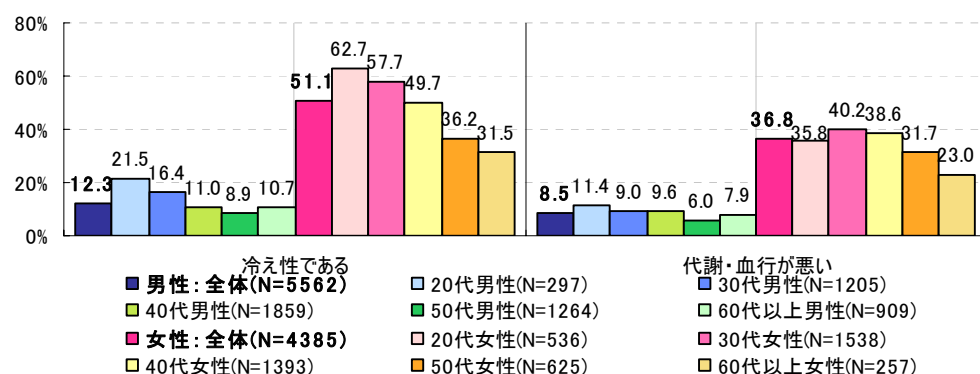
あなたがふだん、健康や美容のため、身体の調子を保つために心がけている事はありますか。(複数回答)



次の中で、あなたに当てはまるものがあれば教えてください。(複数回答)



◆「冷え性である」・「代謝・血行が悪い」の、性年代ごとの回答



最も“飲みごろ”な温度は？ お茶類・コーヒーは「80～90℃」。水は約3割が「常温」

※白湯→「さゆ」です。

■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”を尋ねたところ、お茶類、コーヒーは「80～90℃(お湯程度)」を好む人が多く、水と牛乳は「0～10℃(冷水程度)」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、「80～90℃」23.9%が最も多かったが、「40～50℃(白湯程度)」、「60～70℃」、「0～10℃」も2割ほどとなり、好みの温度が分散している。

水については、「常温」も27.0%と3割ほどの人が回答しており、「0～10℃」57.0%に次いで割合が高い。

牛乳は、「0～10℃」を好む人が6割以上を占め、それより温かいものを好む人は少ない。

<【水】の男女別回答>

男性は女性よりも「冷水」を好む割合が高く61.7%で、「常温」は23.9%と2割ほどである。

一方、女性は男性よりも「常温」を好む人の割合が高く30.9%と3割を超えており、女性の方が男性よりも温かめが好き人が多い事が伺える。

<【水】 冷え性・冷え性でない人別>

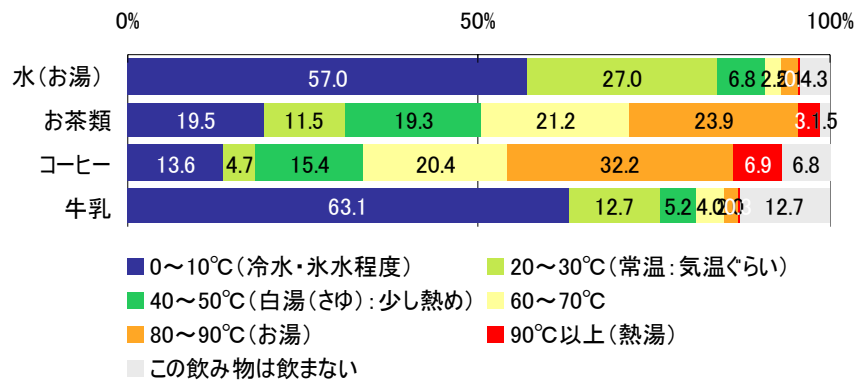
冷え性でない人は60.5%が「冷水」を好んでいるのに対し、冷え性の方は49.7%10ポイントほど低い。

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

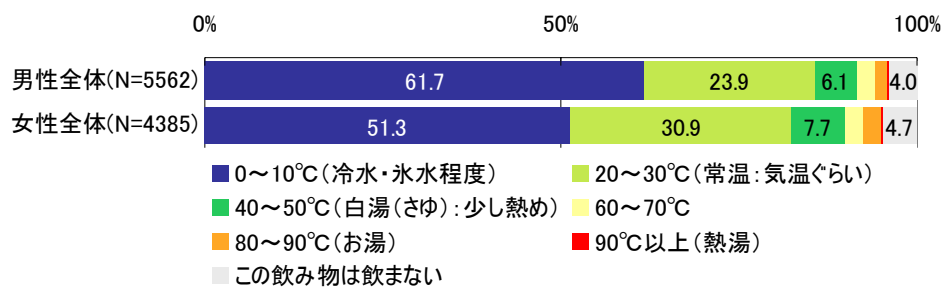
全員に伺います。

N=9947

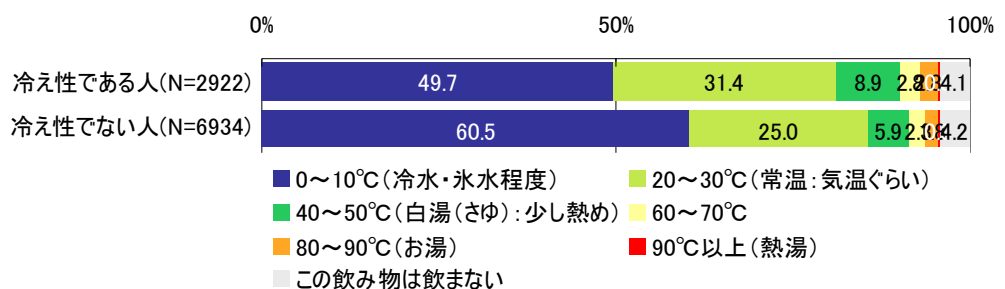
次の飲み物それぞれについて、あなたにとっての、「最も飲みごろな温度」をお選びください。(単一回答)



◆水(お湯)の男女別回答



◆冷え性・冷え性でない人別



寒い季節ほど、暖かく。冬場は水を「白湯」に温めて飲んでいる人が1割

※白湯→「さゆ」

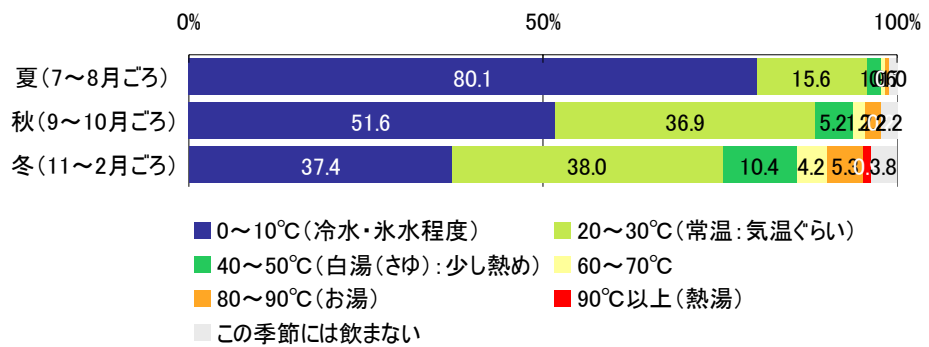
■水(お湯)の温度:季節による変化

夏→秋→冬、と気温が下がるにつれ、「冷水」の割合が減り、「常温」・「白湯」の割合が増えている。

夏は「冷水」が80%を占めているが、冬では「冷水(37.4%)」よりも「常温(38.0%)」で飲んでいる人の方が多くなっている。

また、冬は「白湯」にして飲んでいる人が10.4%と1割を超えている。

ふだん、水(お湯)を飲んでいる人に伺います。 N=9521
 ふだん、水(お湯)を飲む時は、どの位の温度で飲む事が多いですか。季節ごとに教えてください。(単一回答)



常温・白湯は、「冷え」防御が目的。白湯は代謝アップにも期待

※白湯→「さゆ」

■常温を好む理由

水について『常温』が飲みごろだと回答した人にその理由を尋ねたところ、「体を冷やさない為」が最も多く、48.9%が回答した。

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い。

「その他」の自由回答では「冷たすぎるとお腹が痛くなるから」、「水道から出る水をそのまま飲んでるから」、「飲みやすいから」、「水の味がよく判るので」、などが挙げられた。

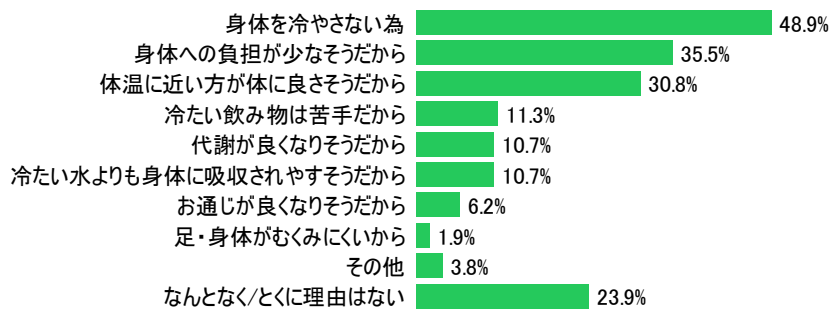
■白湯を好む理由

また、『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。

以下、「身体に良さそうだから」37.4%、「体への負担が少なそうだから」33.4%と続いた。「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。

水の飲みごろ温度が「常温(20~30℃)」と回答した人に伺います。 N=2682

水について、「常温」で飲むのが好きな・飲みごろである理由を教えてください。(複数回答)



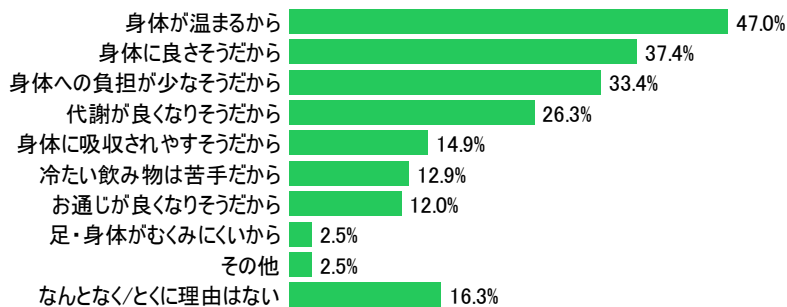
「その他」の自由回答より抜粋

あっためるのが面倒くさい
朝一番に水をコップ1杯のむので体温に近い温度の物を飲むのが心地いいから
冷たすぎるとお腹が痛くなるから
水道水を一度煮沸してから飲んでいるから
水道から出る水をそのまま飲むから
飲みやすいから
知覚過敏で猫舌
水の味がよく判るので
省エネ

・・・など

水(お湯)の飲みごろ温度が「白湯(40~50℃)」と回答した人に伺います。 N=676

水(お湯)について、「白湯(さゆ)」で飲むのが好きな・飲みごろである理由を教えてください。(複数回答)



「その他」の自由回答より抜粋

冷え症を治す時為
口当たりが優しいから
薬を、飲むとき

気分が落ち着くから。
胃に優しいから

・・・など

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→「さゆ」

■白湯の作り方

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ことが分かった。「電子レンジで温める」人も17.0%と2割近くである。

■白湯を作るのは不便？

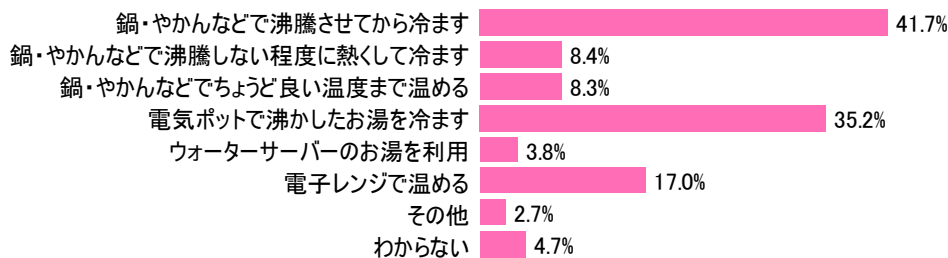
“白湯を作る際に困ること・不便なこと”を尋ねたところ、69.5%の人が何かしら不便に感じていると回答した。不便な事で最も多かったのは「飲みたいと思った時にすぐ用意できない」27.4%で、用意に時間がかかることに不便さを感じているようである。

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、『温度調節』に困っている人が多かった。

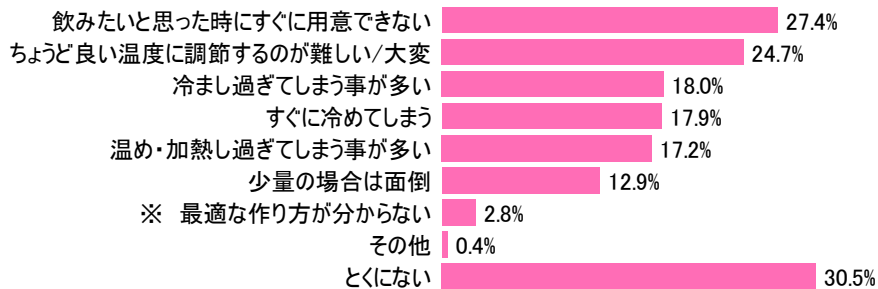
水(お湯)の飲みごろ温度が「白湯(40~50℃)」と回答した人に伺います。

N=676

ふだん、「白湯(さゆ)」をどのように作っていますか。(温めていますか)(複数回答)



「白湯(さゆ)」を作る際に困ること、不便なことはありますか。(複数回答)



※ 最適な作り方が分からない・・・水の種類・沸騰させるかどうかなど

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

白湯ダイエットについて下記の説明文を提示した上で、認知と経験を尋ねたところ、「知っていて、現在実践している」1.4%、「知っていて、過去に実践した事がある」2.7%と、『実践経験者』は4.1%であった。「知っているが実践した事は無い」15.4%を含めた『認知率』は19.5%と2割ほどであった。

<性年代別>

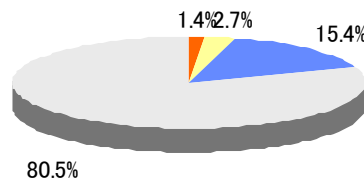
性年代別にみても、すべての年代で男性よりも女性の方が認知率・経験率が高い。最も経験率が高かったのは30代女性で7.1%、次いで20代女性の6.2%であった。また、認知率も20代・30代の女性は他の年代よりも高く、20代女性31.6%、30代女性33.0%と3割を超えている。

全員に伺います。 N=9947

白湯(さゆ)ダイエット…
マグカップ一杯ほどの水150ccを40～50度に温めて、10分かけて飲むだけのダイエット。
血液循環が良くなることで新陳代謝が良くなり、やせるといわれている、話題のダイエット方法です。

- ・内臓機能が上がり新陳代謝が良くなる
 - ・お通じ(便秘)がよくなり、むくみの改善効果も感じられる
 - ・脳に満腹指令が出て、食べすぎないようにできる
- などの効果があるとされています。

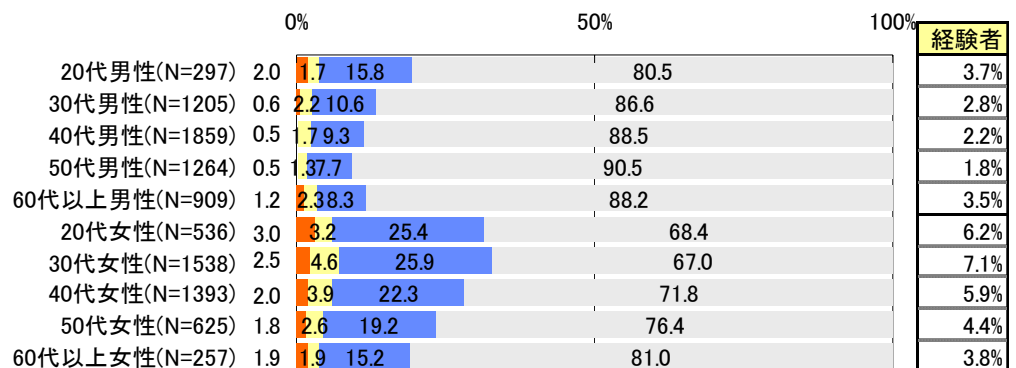
あなたは、「白湯ダイエット」をご存知でしたか。(単一回答)



実践経験者: 4.1%
認知率: 19.5%

- 知っていて、現在実践している
- 知っていて、過去に実践した事がある(現在はしていない)
- 知っているが実践した事は無い
- 知らなかった

◆性年代別



- 知っていて、現在実践している
- 知っていて、過去に実践した事がある(現在はしていない)
- 知っているが実践した事は無い
- 知らなかった

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』チャレンジ意向

今後、白湯ダイエットにチャレンジしてみたいかどうかについては、「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。
一方、「あまりしてみたいとは思わない」15.7%、「全くしてみたいとは思わない」18.3%と『してみたいと思わない』人は34.0%と3割強となっている。

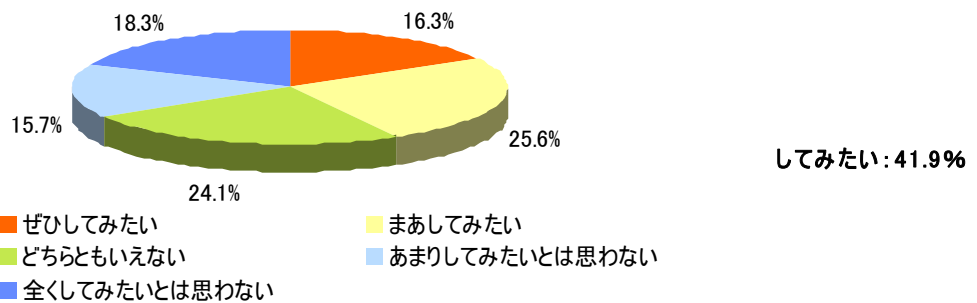
<性年代別>

性年代別のチャレンジ意向者(してみたい+まあしてみたい)の割合を見ると、男性は全ての年代で3割前後であるのに対し、女性は最も少ない60代以上でも51.0%と半数を超え、20代女性では62.0%と6割以上。
男性よりも女性の方が興味を持っているようだ。
また、女性は年代が若いほどチャレンジ意向が高く、20代・30代女性では25%以上が「ぜひしてみたい」と強い意向を示している。

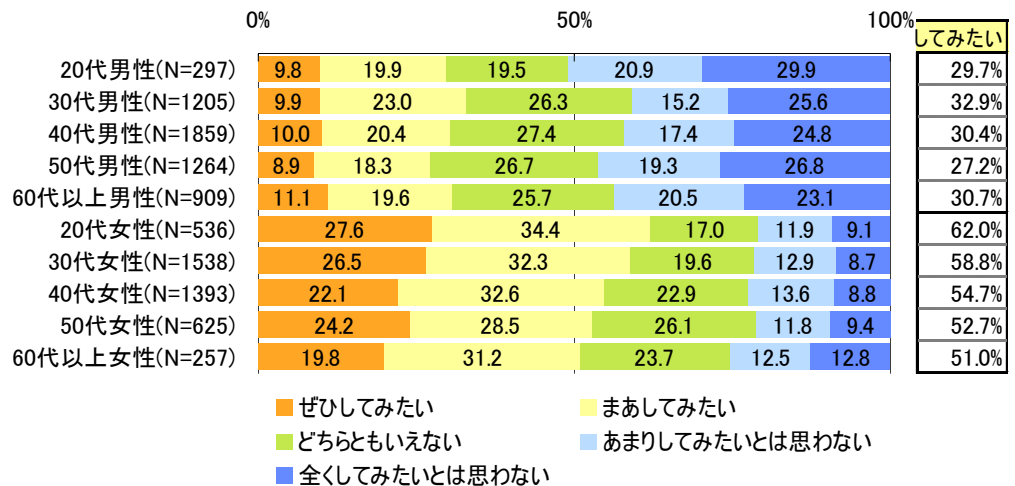
<気になる症状別(冷え・代謝&血行・便秘)>

冷え性・便秘・代謝&血行が悪い、を気にしている人について見てみると、3つの症状ともに、回答者全体の値よりもチャレンジ意向が13~20ポイント高い。
特に【代謝・血行】を気にしている人は62.1%にチャレンジ意向があり、3割近くが「ぜひしてみたい」と強い意向を示している。

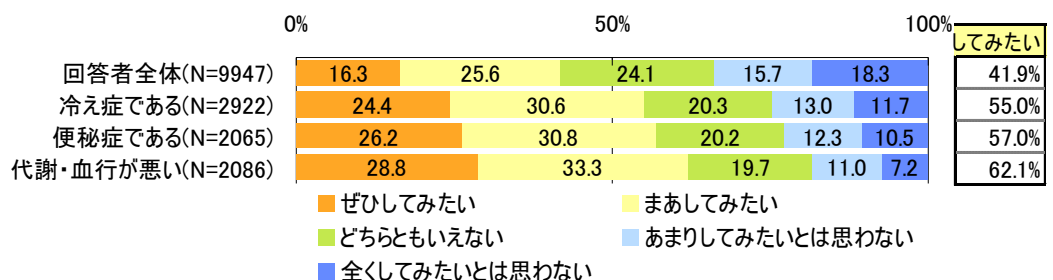
今後(も)、「白湯ダイエット」をしてみたいと思いますか。(単一回答)



◆性年代別



◆身体の症状別



■ 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/>

■ インターワイヤード株式会社について ■

<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> ネットマーケティングリサーチサービス「DIMSDRIVE」運営

● 調査結果に関するお問い合わせは ●

インターワイヤード株式会社
DIMSDRIVE事務局(ディムスドライブ事務局)

TEL: 03-5463-8256 Email: timely@dims.ne.jp