

2026年7月14日（火）

株式会社RIZING

報道関係者各位

【20～70代の男女600人に調査】

「土用＝うなぎ」は6割超が認知 一方、半数以上が知らない“本来の土用の過ごし方” ～ 知っておきたい 土用期間中のNG行動・OK行動 ～

7月20日から始まる「夏の土用」は、「土用の丑の日」にうなぎを食べる日として広く知られています。しかし、土用は本来、季節の変わり目に心身を整え、土を動かす作業や大きな決断を慎重に行うべき期間と伝えられてきました。

一方で、近年は生活様式や価値観の変化により、土用という言葉は知っていても、その意味や過ごし方まで理解している人は少なくなっていると考えられます。

そこで、『金運年鑑 365日お金を引き寄せる マンガでわかる行動マニュアル』『365日の最強開運法』の著者であり、チャンネル登録者数28万人のYouTubeチャンネル『金運上昇チャンネル』を運営する金運師・たかミーは、全国20歳以上80歳未満の男女600人を対象に、「夏の土用」に関する認知や風習についてアンケート調査を実施しました。

その結果、「土用」という言葉自体は約7割が認知している一方で、「土用に避けた方が良いこと」を知らない人は半数を超え、「土用＝うなぎ」のイメージだけが広く定着している実態が明らかになりました。本リリースでは調査結果とともに、この夏を穏やかに過ごすために知っておきたい土用期間中のNG行動・OK行動について解説します。



■ 調査概要

調査期間：2026年6月30日

調査手法：インターネット調査

調査対象：全国の20歳以上80歳未満の男女

サンプル数：600名（5歳刻みに男女各25名の均等割付）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「金運上昇チャンネル調べ」と必ずご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

■ 調査結果サマリー

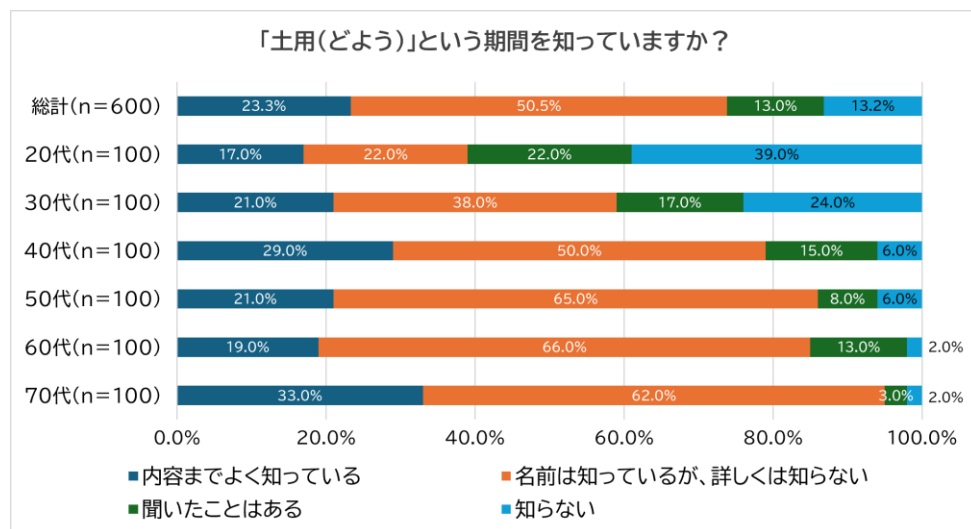
- ・「土用」は認知されている一方、若年層では"知らない"が約4割
- ・「土用に避けた方がよいこと」を知らない人が半数以上
- ・「土用＝うなぎ」は定着も、それ以外の風習は認知不足

■ 調査結果

まず、『土用（どうよ）』という期間を知っているか？と尋ねたところ、「内容までよく知っている」と「名前は知っているが詳しくは知らない」を合わせると全体の7割超（73.8%）となり、多くの人が「土用」という言葉自体は認知していることが分かりました。

一方で、年代別に見ると認知度には大きな差が見られます。20代では「知らない」（39.0%）が約4割を占めたのに対し、70代では「内容までよく知っている」（33.0%）が最も高く、若年層ほど土用の認知が低く、高齢層ほど理解が深い傾向が明らかになりました。

また、40代以降は「名前は知っているが詳しくは知らない」が5～6割を占めており、土用という言葉は広く知られている一方で、意味や過ごし方までは十分に理解されていない人が多いことがうかがえます。



次に、「土用の期間中に避けた方がよいとされていること」について尋ねたところ、「知らない／わからない」（55.0%）が最も多く、半数以上が具体的な内容を知らないことが分かりました。

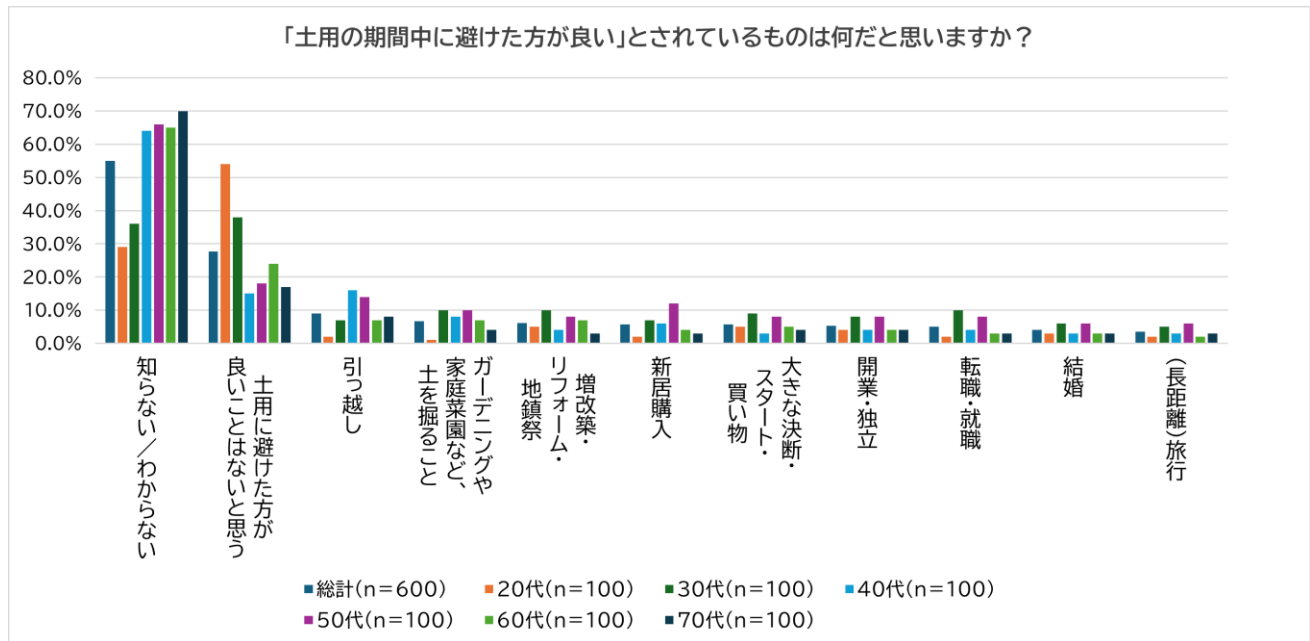
また、「土用に避けた方がよいことはないと思う」と回答した人も3割弱（27.7%）に上り、特に20代では半数（54.0%）を超えています。一方で40代以降ではこの割合が大きく減少しており、年代が上がるほど土用に対する伝統的な考え方が浸透している様子がうかがえます。

避けた方がよいこととして最も認知されていたのは「引っ越し」（9.0%）で、土用とされる土いじりや増改築、転職、結婚などはいずれも1割未満にとどまり、多くの人が土用に関する具体的な風習までは知らない実態が浮き彫りとなりました。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

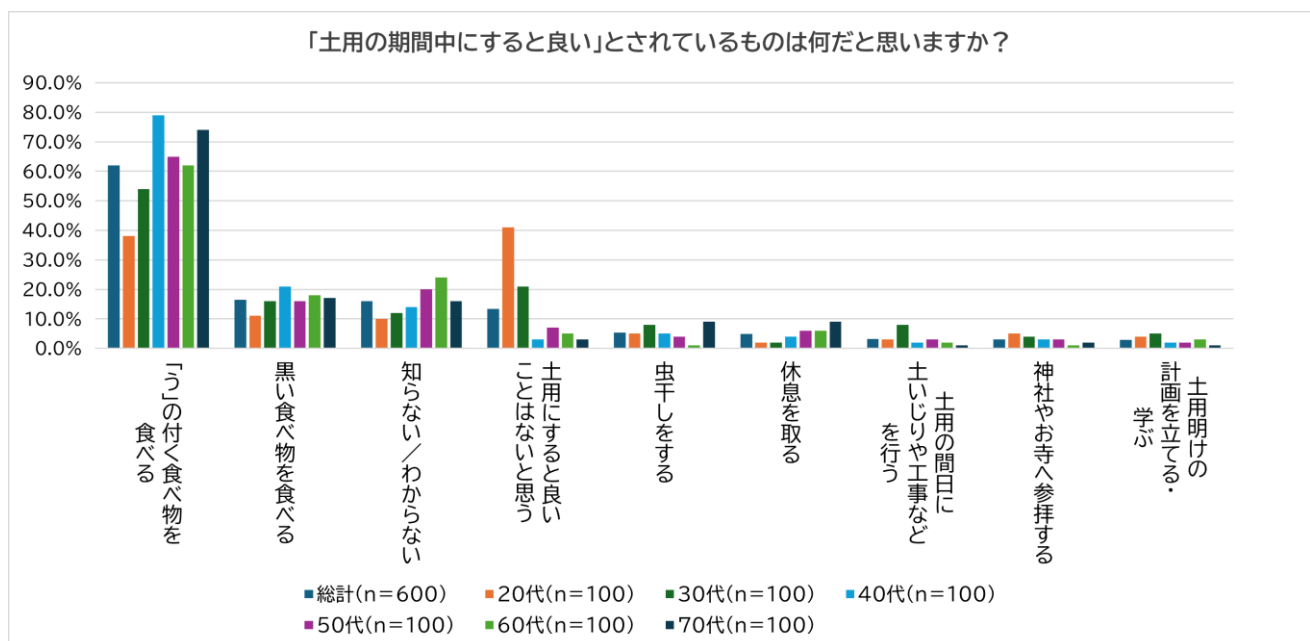


続いて、「土用の期間中にすると良いとされていること」について尋ねたところ、「『う』の付く食べ物を食べる」(62.0%)が最多でした。「土用の丑の日」にうなぎを食べる習慣は広く定着していることが分かりました。

しかし、年代別では40代が約8割(79.0%)と最も高く、70代でも7割超(74.0%)、50代でも6割超(65.0%)となるなど、中高年層では高い認知率となっています。一方、20代は4割弱(38.0%)にとどまり、若い世代では土用と食文化との結び付きが薄れつつあることがうかがえます。

一方で、「黒い食べ物を食べる」(16.5%)、「虫干し(衣類や本などを陰干しすること)」(5.3%)、「土用の間日に土いじりや工事を行う」(3.2%)、「神社やお寺へ参拝する」(3%)と、古くから伝わる土用の風習はほとんど知られていませんでした。

また、「知らない／わからない」(16.0%)、「土用にすると良いことはないと思う」(13.3%)はどちらも1割台となっており、「土用の丑の日＝うなぎ」という認知は定着している一方で、本来の土用の意味や過ごし方については十分に浸透していないことが明らかになりました。



本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

■ 知っておきたい 土用期間中のNG行動・OK行動

今回の調査では、「土用」という言葉自体は多くの人に認知されている一方で、「土用の期間に避けた方が良いこと」や「すると良いこと」については、十分に知られていない実態が明らかになりました。特に、「土用の丑の日にうなぎを食べる」という習慣は広く浸透しているものの、本来の土用の意味や過ごし方、古くから伝わる風習については認知が低いことが分かっています。

まもなく2026年の「夏の土用」が始まります。そこで今回は、土用とはどのような期間なのか、土用中に避けた方が良いとされることや、おすすめの過ごし方、さらに予定を変更できない場合の対処法について解説します。

夏の土用が始まる時期に知っておきたいこと

7月20日から8月6日までは「夏の土用」の期間です。土用は古くから、土を司る神様の力が強まる時期とされ、土を動かす作業や人生の大きな節目となる決断は慎重に行うのがよいと考えられてきました。

今年の夏土用は18日間と長く、夏休みシーズンとも重なるため、すべての予定を避けることは現実的ではありません。そのため、土用の期間に避けた方が良いとされることを知るとともに、この時期ならではの過ごし方や、やむを得ず予定を入れる場合の対処法を知っておくことが大切です。

土用の期間に避けた方が良いこと

土用の期間中は、ガーデニングや家庭菜園、増改築、地鎮祭など土を動かすことのほか、引っ越し、新居購入、転職、就職、結婚、開業など、人生の大きな節目となる出来事は避けた方が良いといわれています。

これは、土用が運気の流れが不安定になりやすい時期と考えられており、大きな決断や新しいスタートを切ると、物事が思うように進みにくくなると伝えられているためです。

ただし、予定を変更できない場合は、土用の障りが出にくいとされる「間日（まび）」を活用するのがおすすめです。2026年の夏土用の間日は、7月21日、28日、29日、8月2日の4日間です。

また、7月26日から8月12日は「ライオンズゲート」の期間とも重なります。スピリチュアルの世界では、宇宙と地球をつなぐエネルギーが高まる特別な期間とされており、前向きな行動や新たな挑戦を後押しすると考えられています。特に7月28日は、ライオンズゲート期間中であることに加え、辰の日と大明日が重なる縁起の良い日でもあるため、大切な予定を入れる候補日にとすると良いでしょう。

土用の期間にやると良いこと

① 「う」の付く食べ物・黒い食べ物を食べる

土用には「土用の食い養生」という考え方があり、夏バテ予防や体力回復のため、「う」の付く食べ物や黒い食べ物を食べる風習があります。

うなぎをはじめ、梅干し、うどん、瓜（うり）などの「う」の付く食べ物や、黒ごま、ひじき、黒豆、しじみ、昆布などの黒い食べ物は、古くから縁起が良いとされてきました。旬の食材を取り入れながら、夏の疲れを癒やし、体調を整えることがおすすめです。

② 土用干しをする

土用の時期は一年の中でも日差しが強く、昔から梅干しや衣類、書籍、書類などを干す「土用干し」が行われてきました。

湿気を取り除いて保存性を高めるだけでなく、陽の気を取り入れ、家の中の気の流れを整える意味もあるとされています。衣類や本を干したり、クローゼットや引き出しを開けて風を通したりするだけでも、住まい全体をリフレッシュできます。

③ ゆっくり過ごして心身を整える

土用は季節の変わり目であり、心身ともに疲れが出やすい時期です。新しいことに無理に挑戦するよりも、自分自身を整える時間を意識することが大切です。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

十分な睡眠をとる、昼寝をする、ストレッチや散歩など軽い運動を取り入れるなど、心と体を休めることで、土用明けを気持ちよく迎えやすくなります。

④ 温泉や入浴を楽しむ

温泉に出掛けたり、湯船にゆっくり浸かったりすることで、心身がリラックスし、疲れや気分をリセットしやすくなります。

天然塩やお気に入りの入浴剤を取り入れるのもおすすめです。忙しい毎日だからこそ、自分を労わる時間を持つことが、土用を穏やかに過ごすことにつながります。

⑤ 土用明けに向けて計画を立てる・学ぶ

土用は「立ち止まる期間」であると同時に、次の季節へ向けた準備期間でもあります。

目標を書き出したり、読書や勉強をしたり、今後のスケジュールを整理したりすることで、土用明けからスムーズに行動へ移しやすくなります。

⑥ 吉日や間日を上手に活用する

土用期間中でも、間日は土を司る神様「土公神（どくしん／どくこうしん）」の障りがない日とされ、土に関する作業や重要な予定を入れるのに適していると伝えられています。

また、一粒万倍日などの吉日を活用することで、土用の影響が和らぐと考えられています。契約日や新しく購入した物の使い始め、引っ越し後の住み始めなどは、こうした吉日に合わせるのも良いでしょう。

どうしても土用期間中に避けた方がよいことをする場合の対処法

対処法① 土公神様へ事前に報告し、感謝の気持ちを伝える

土用期間中に土を動かす工事やガーデニングなどを行う場合は、土公神様へ「事情があつて作業をします。よろしくお願いいたします」と事前に報告し、お詫びと感謝の気持ちを伝えると良いとされています。

また、うっかり土を動かしてしまった場合も、「知らずに土を動かしてしまいました。ごめんなさい」と一言伝えることで、自然や土地への敬意を表すことが大切です。

対処法② 三宝荒神や普賢菩薩へ参拝する

土公神は、かまどの神様として知られる三宝荒神（さんぼうこうじん）や普賢菩薩（ふじんぼさつ）と結び付けて考えられることがあります。

神社や寺院へ参拝し、お札を授かってキッチンに祀ることは、土用期間を穏やかに過ごすための開運アクションの一つとされています。

対処法③ キッチンを掃除する

三宝荒神は火とかまどを守る神様であり、浄化の神様でもあるため、穢れや邪気を嫌うとされています。

キッチンをきれいに掃除することで、住まい全体の気の流れが整い、土用期間中も神様のご加護や金運のご利益を受けやすくなると考えられています。

対処法④ 日本酒をお供えする

土を動かす予定がある場合は、庭など作業を行う場所やキッチンに日本酒をお供えし、土公神様や三宝荒神へ感謝の気持ちを伝える風習があります。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

形式にこだわる必要はありませんが、自然や土地への感謝を形にすることで、穏やかな気持ちで土用を過ごしやすくなるでしょう。

対処法⑤ キャンドルやお香を焚く

三宝荒神は火の神様でもあるため、古くから火をお供えする風習が伝えられています。

キッチンでキャンドルを灯したり、お香を焚いたりすることで、場が浄化され、心も落ち着きやすくなるとされています。

土用は「慎重に過ごし、次の季節への準備をする期間」

土用は「何もしてはいけない怖い期間」ではありません。季節の変わり目だからこそ、無理に前へ進むのではなく、一度立ち止まって心身や住環境を整え、次の季節への準備をする期間です。

土用ならではの過ごし方を取り入れながら、必要に応じて間日や吉日を上手に活用することで、より穏やかに夏の土用を過ごせるでしょう。

2026年 夏の土用 の過ごし方ガイド

期間：7月20日(月・祝)～8月6日(木)【18日間】

土用は「立ち止まって整える期間」です

❌ 避けた方が良いこと - ガーデニング・家庭菜園など土を掘ること - 増改築・リフォーム・地鎮祭 - 引っ越し・新居購入 - 転職・就職 - 結婚・入籍 - 開業・独立 - 大きな契約・重要な決断 運気の流れが不安定になりやすく、思うように進みにくいとされています。	○ 土用の期間におすすめの過ごし方 食養生 「う」の付く食べ物を食べる(うなぎ・梅干し・うどん・瓜など) - 黒い食べ物を食べる(黒ごま・ひじき・黒豆・昆布・しじみなど) 暮らしを整える - 土用干し(衣類・書籍・梅干しなど) - クローゼットや引き出しの換気 - キッチンや住まいの掃除・整理整頓 心と体を整える - 十分な睡眠・昼寝 - ストレッチ・散歩 - 温泉や入浴でリラックス 次の季節への準備 - 読書・勉強 - 土用明けの目標や計画を立てる	⚠️ どうしても予定を変更できない場合 間日・吉日を活用する 2026年夏土用の間日 7月21日(火) 7月28日(火) 7月29日(水) 8月2日(日) 一粒万倍日・天赦日・大明日などの吉日に予定を合わせるのもおすすめです。 🏮 土公神様への感謝を忘れない - 作業前に感謝やお詫びを伝える - 三宝荒神・普賢菩薩へ参拝する - 庭やキッチンに日本酒をお供えする - キッチンを掃除する - キャンドルやお香を焚く 自然や土地への敬意と感謝を持つことが、穏やかに過ごすポイントです。
---	--	---

2026年 夏の土用カレンダー							
7/20 (月・祝)	7/21 (火)	7/26 (日)	7/28 (火)	7/29 (水)	8/2 (日)	8/6 (木)	8/12 (水)
夏の土用 スタート	間日	ライオンズ ゲート開始	間日 ライオンズゲート期間 辰の日 大明日 特におすすめの日！	間日	間日	夏の土用 終了	ライオンズ ゲート終了
							
	土公神の 障りがない日			土公神の 障りがない日	土公神の 障りがない日		

土用は「何かをしてはいけない怖い期間」ではなく、自分自身や住環境を整え、次の季節へ向けた準備をする大切な期間です。避けた方が良いことを意識しつつ、食養生や休息、間日・吉日の活用で、穏やかに、実りある夏を過ごしましょう。



本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

■たかみプロフィール

金運上昇する様々なことを伝える金運師をはじめ、運気がアップするサポートをメインに活動。YouTube「**金運上昇チャンネル**」を運営し、登録者数は28万人。**中国万年暦、マヤ暦、通書を駆使した独自の方法**で、特定の日にしたいこと・避けたいことをズバリ的中させることで特に定評がある。

元々は金融会社勤務で、3年6ヶ月連続で営業成績1位。そこからすべてのことは一人でできると錯覚し、コミュニケーションをこじらせ人間関係が衝突。自殺未遂や引きこもりを経験し、1,500万円もの借金まで抱えてしまう。

その経験から、目先のお金を追うのではなく、まずは自分の経験や持てるものを全身全霊で伝えることに集中。結果、後からお金が入ってくるようになり借金は完済。自分と同様の経験をさせないよう、多くの人の背中を押すような活動を精力的に行っている。

著書に『**金運年鑑 365日お金を引き寄せる マンガでわかる行動マニュアル**』（かんき出版）、『**鳳凰の金運上昇アクション 生きたお金のつかみ方、死んだお金の手放し方**』（KADOKAWA）、『**寝るだけで運が良くなるお守りの法則**』（アルカディア出版）、『**365日の最強開運法**』（SBクリエイティブ）があり、2025年7月に5冊目となる著書『**龍神を引き寄せて爆上がり！最強金運法365**』（SBクリエイティブ）を出版。

「金運上昇チャンネル」：<https://www.youtube.com/@kinun-up>



■会社概要

商号：株式会社RIZING

所在地：福岡県福岡市中央区桜坂1-6-33-206

代表者：加藤 崇臣

設立：2021年4月12日

事業内容：各種コンサルティング業務、各種セミナー・イベント等の企画・開催・運営および管理、各種商品企画・製造・販売

電話番号：050-8881-8668

連絡先：takamy@kinun-rising.com

URL：<https://kinun-rising.com/>

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail：takamy@kinun-rising.com TEL：050-8881-8668