

夏は「だるい」「疲れやすい」「やる気が出ない」季節!?

今年、夏バテした人は回答者の半数以上。

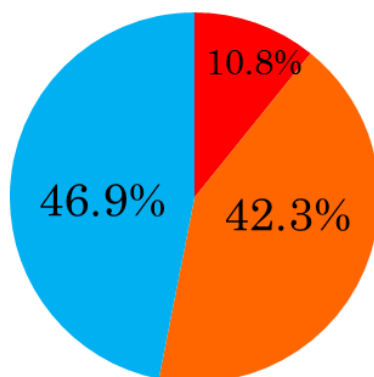
料理や掃除がおろそかになりがち傾向が明らかに。

「オレンジページ暮らし予報」では、夏バテに関するアンケートを実施いたしました。回答者の半数以上が夏バテしており、具体的な症状としては「だるい」「疲れやすい・疲れがとれない」「やる気がでない」を挙げる人が多数。おろそかになりがち家事では、「料理（51.5%）」、掃除機、ぞうきんがけ等の「床掃除（49.1%）」という回答がダントツで、トイレ掃除、お風呂掃除、庭・ベランダ掃除と「掃除全般」の実施意欲が低下する傾向が見られました。

【ダイジェスト】

夏バテ症状のトップ3は「だるい」「疲れやすい」「やる気がでない」。体重の変化はあまりない!?
暑い夏は家事だっと思ってたくないのが本音!? 料理・掃除がおろそかになりがち傾向が明確に
夏バテ対策で注目は「しょうが」「ねばねば野菜・海藻」「豚肉」を使った簡単メニュー

Q. この夏、あなたは夏バテしていますか？

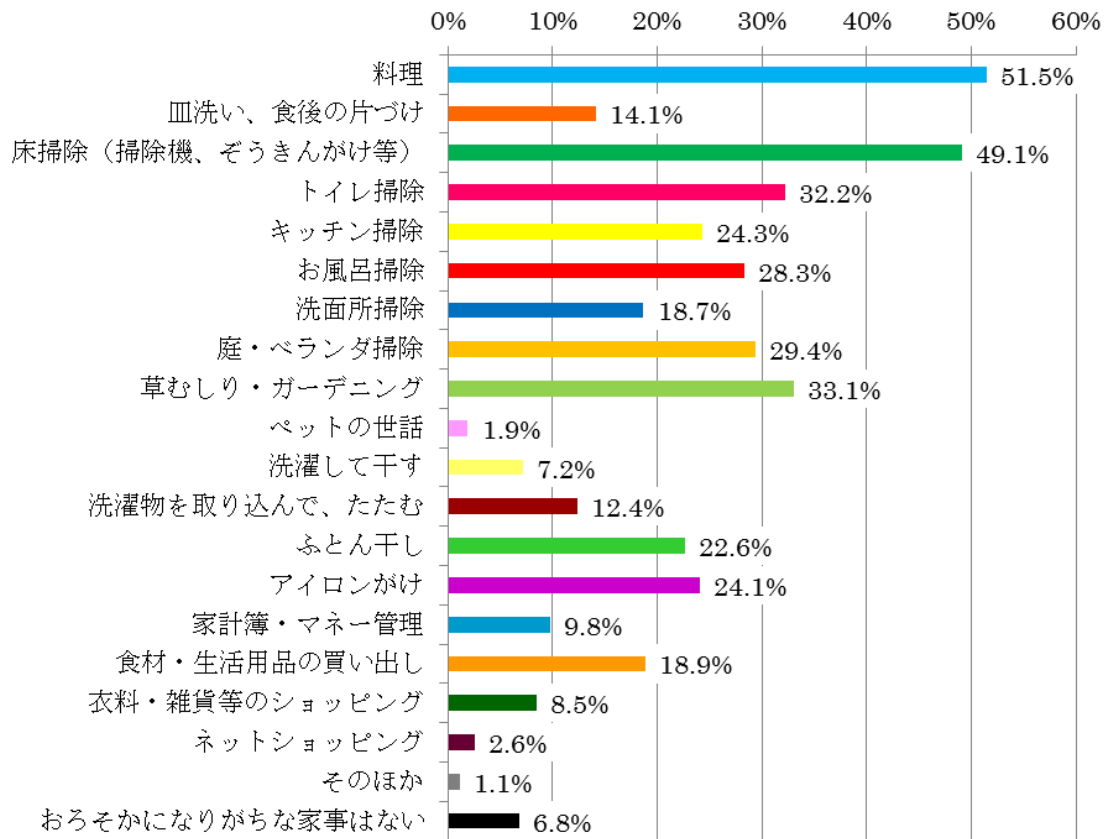


■ かなり夏バテしている ■ やや夏バテしている ■ 夏バテしていない

夏バテ症状のトップ3は「だるい」「疲れやすい」「やる気がでない」。体重の変化はあまりない？

この夏にバテているかを聞いてみると「かなり夏バテしている（10.8%）」、「やや夏バテしている（42.3%）」と合わせて53.1%となり、回答者の半数以上が夏バテしていることが明らかに。実際に感じている症状は、「疲れがとれない・疲れやすい（78.8%）」、「だるい（75%）」、「やる気が出ない（51%）」がダントツ。次に「眠れない（26.7%）」、「食欲がない（24.7%）」とつづきます。夏バテの影響で体重が変化したかを聞くと「変わらない（59.4%）」がトップながら、「夏バテで体重が減った（21.1%）」のほか、「夏バテで体重が増えた（19.4%）」という回答も。変化した体重は「マイナス1～2kg（42%）」の次に、「プラス1～2kg（28.8%）」がつづき、夏バテしてやせるイメージとは反対に、太る傾向もあることがわかりました。

Q. 夏バテすると、おろそかになりがちな家事等を選んでください（複数回答）

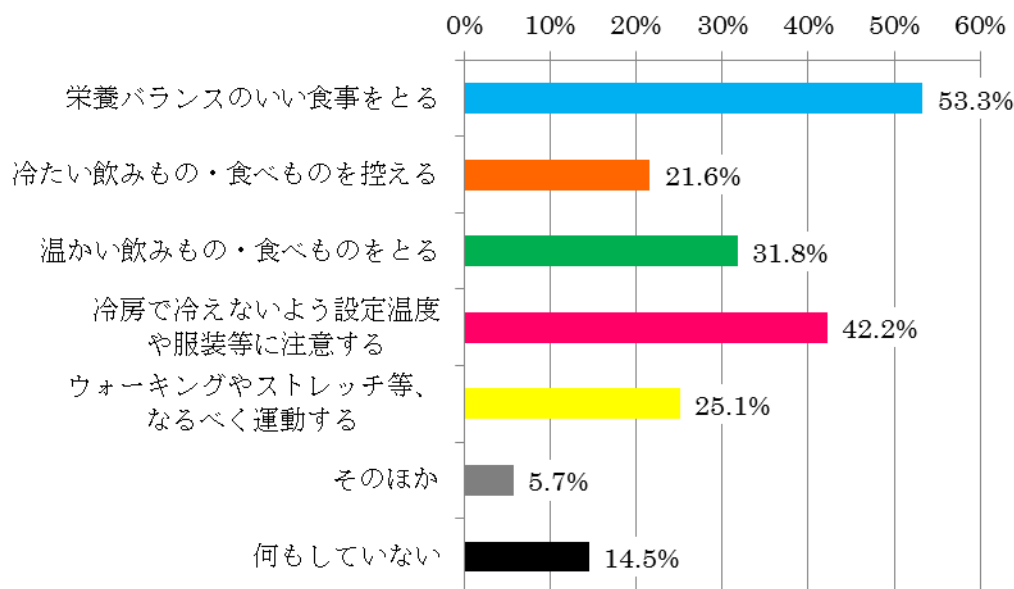


暑い夏は家事だってしたくないのが本音!? 料理・掃除がおろそかになりがちな傾向が明確に

夏バテするとおろそかになりがちな家事等は？と聞くと「料理（51.5%）」、「床掃除（掃除機、ぞうきんがけ等）（49.1%）」という回答が圧倒的。ほかにも「草むしり・ガーデニング（33.1%）」、「トイレ掃除（32.2%）」、「庭・ベランダ掃除（29.4%）」、「お風呂掃除（28.3%）」、「キッチン掃除（24.3%）」がつづき、料理と掃除がおろそかになるという傾

向が明らかになりました。また「食材・生活用品の買い出し（18.9%）」という回答が10位に挙がり、まとめ買いや冷凍・加工食品等の活用も予想されます。

Q. 夏バテしないため・解消するために実践していることは？（複数回答）



夏バテ対策で注目は「しょうが」「ねばねば野菜・海藻」「豚肉」を使った簡単メニュー

自分にとって夏バテの原因とは？という設問で目立つ回答は、「とにかく暑さが厳しいから（45.3%）」、「年々、夏の暑さが厳しくなっているように感じるから（41.4%）」、「熱帯夜で眠りが浅く、疲れがとれないから」の3つ。また実感として、「年々、夏バテしやすくなってきた（32.1%）」という回答がトップとなりました。ただ、「夏バテを感じることはない（22.3%）」、「対策をしているので、夏バテしなくなってきた（9.7%）」という回答もありました。

次に、夏バテしないため・解消するために実践していることは？と聞くと、「栄養バランスのいい食事を取る（53.3%）」、「冷房で体が冷えないよう、設定温度や服装などに注意する（42.2%）」が上がっています。とくに食事については、「しょうが（57.9%）」、「ねばねば野菜・海藻（オクラ、めかぶ、山いもなど）（45.6%）」、「豚肉（39.8%）」といった食材を生活に取り入れているようです。

これらの食材を「対策をしているので、夏バテしなくなってきた」と回答した人が具体的にどのように食べているか（フリーアンサー）をみると、「納豆とろろおぐらのウナギ丼、豚肉などビタミンB1とアリシン食材の組み合わせ、香辛料をきかせた料理（20代・女性）」、「長芋の短冊切りにモロヘイヤ、オクラ、シソの葉を混ぜて梅干しの果肉を混ぜてつゆの素で混ぜて鰹節をかける（50代・女性）」などが挙がっています。

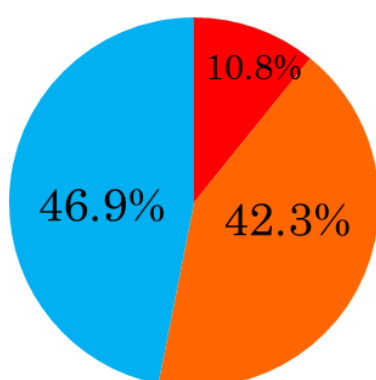
夏バテの残る 9 月以降も「しょうが」「ネバネバ野菜・海藻」「豚肉」といった食材やそれを使ったメニューの需要も高まると思われます。

アンケート結果詳細

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・女性（有効回答数）1017 人

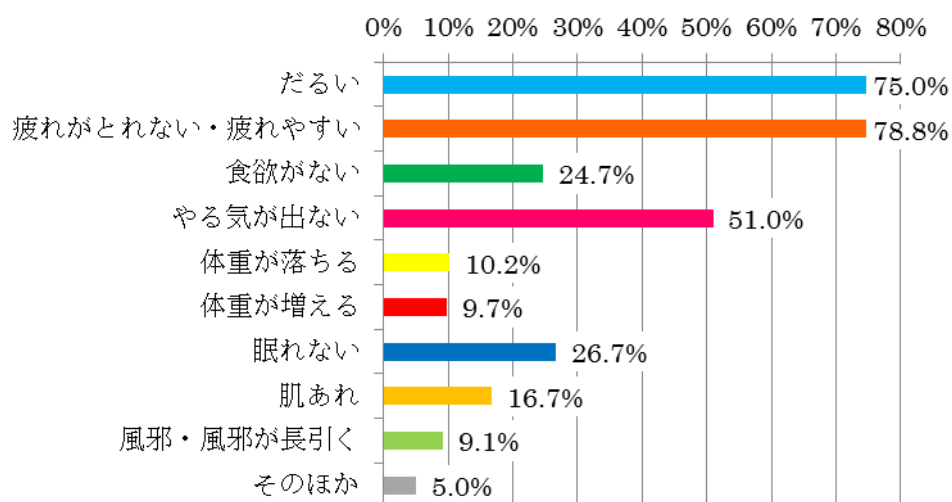
●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2014 年 8 月 25 日～8 月 27 日

Q. この夏、あなたは夏バテしていますか？

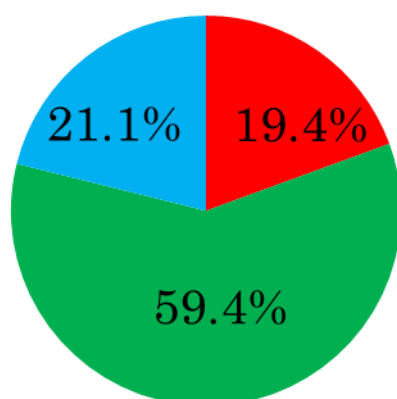


■かなり夏バテしている ■やや夏バテしている ■夏バテしていない

Q. 夏バテでどんな症状を感じていますか？（複数回答）

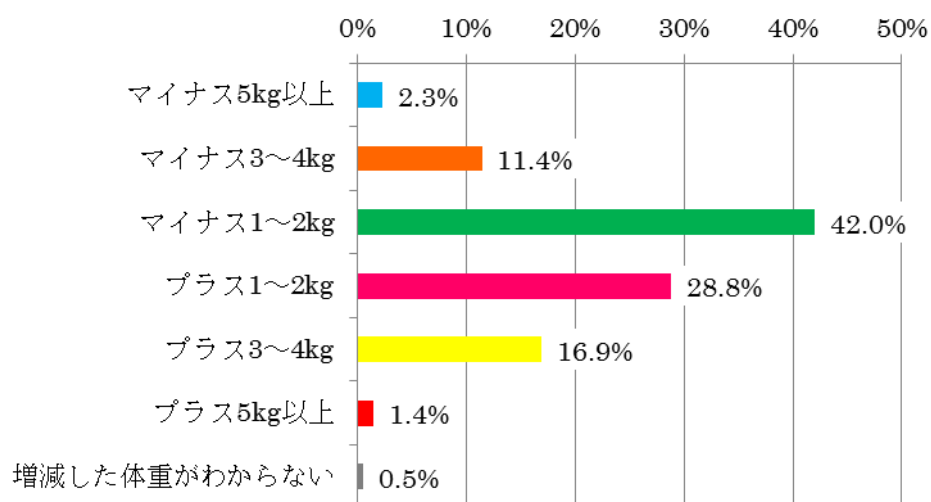


Q. この夏の夏バテの影響で体重が変化しましたか？

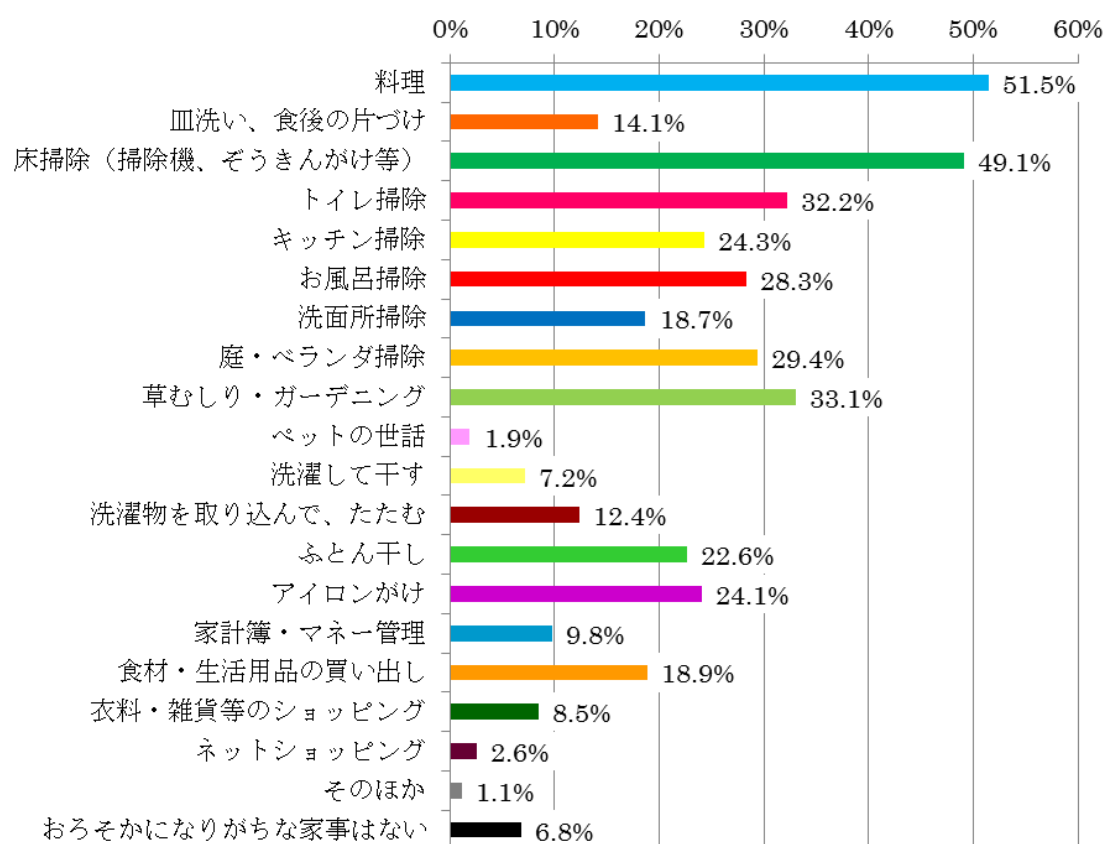


■ 夏バテで体重が増えた ■ 変わらない ■ 夏バテで体重が減った

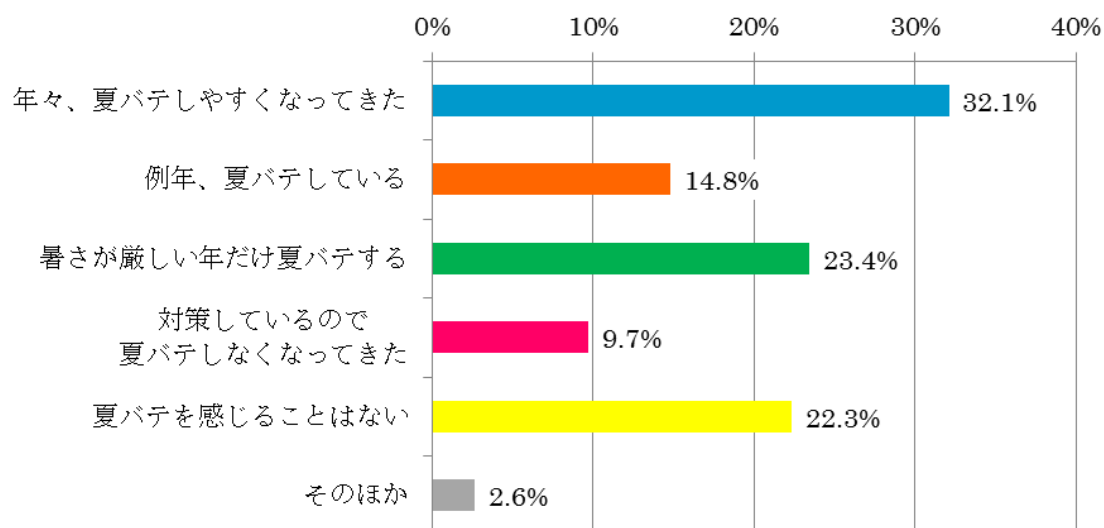
Q. 変化した体重を具体的に教えてください



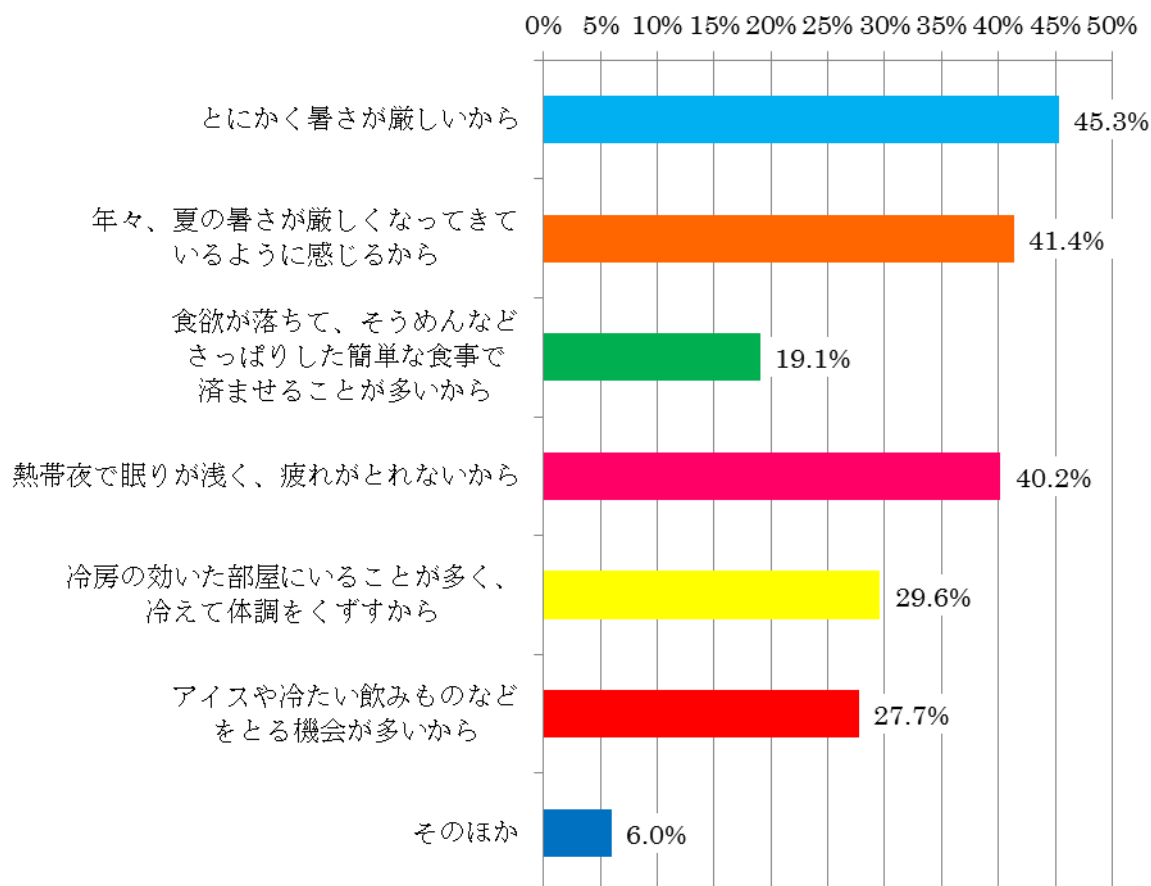
Q. 夏バテすると、おろそかになりがちな家事等を選んでください（複数回答）



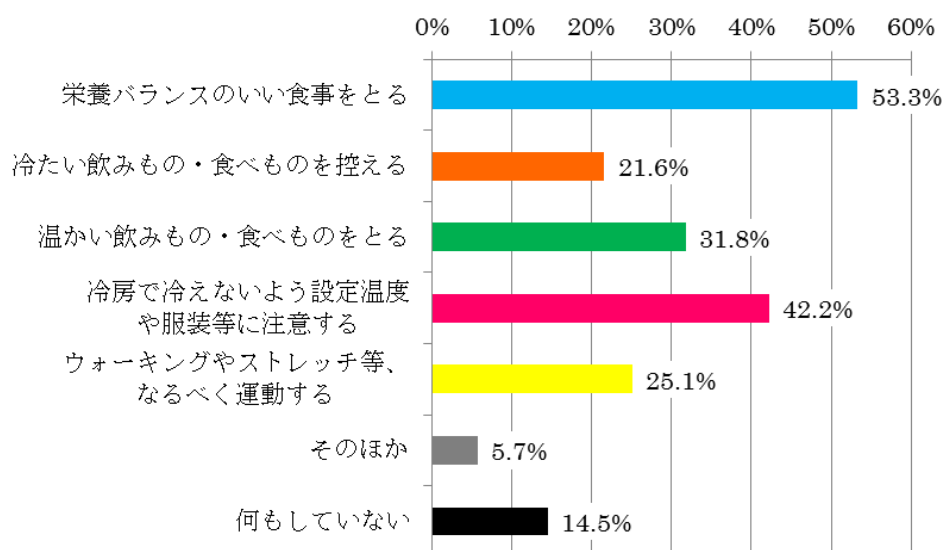
Q. 夏バテに関する実感で近いものを以下から選んでください



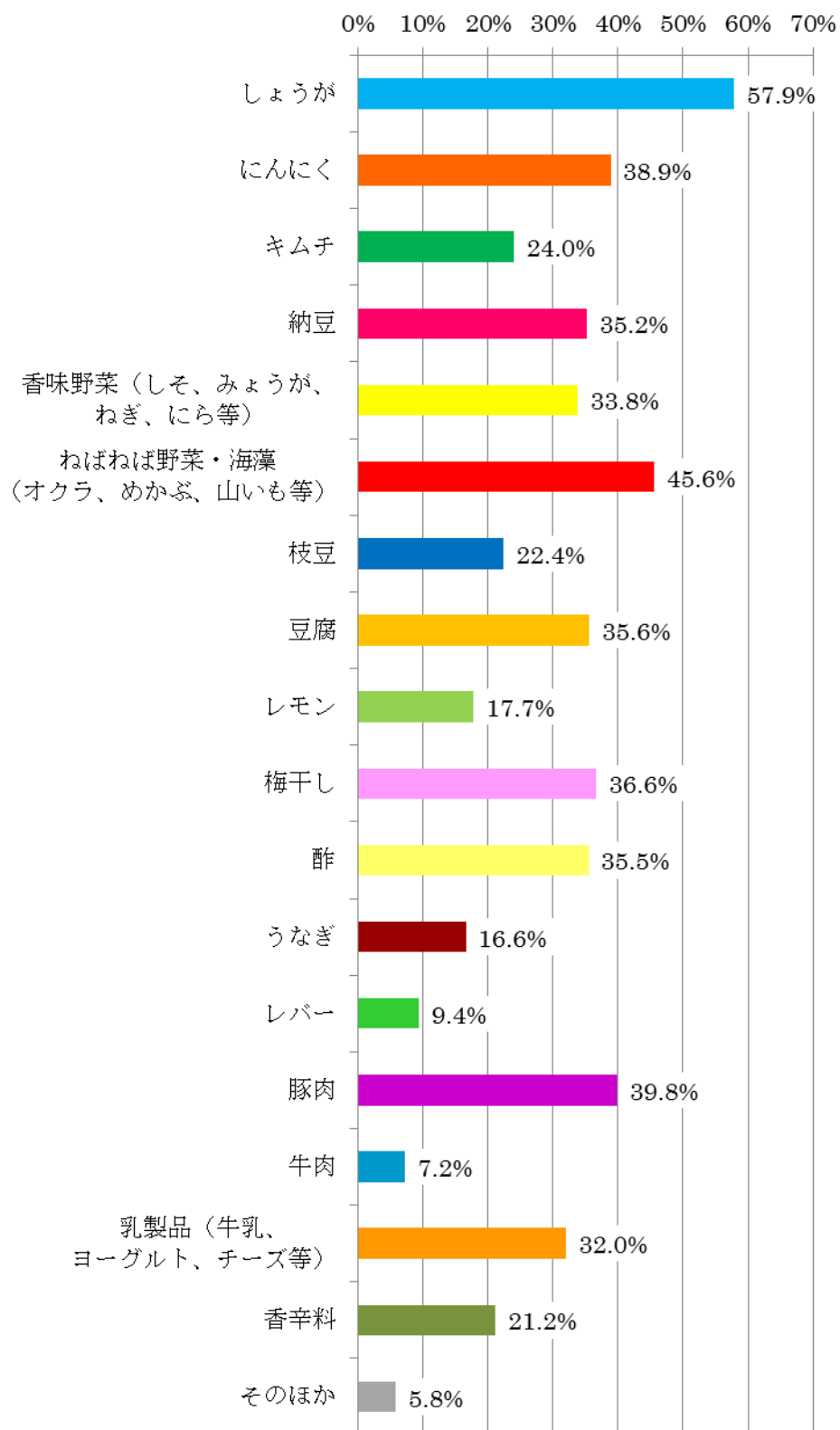
Q. あなたにとって夏バテする原因だと思うものは？（複数回答）



Q. 夏バテしないため・解消するために実践していることは？（複数回答）



Q. 夏バテ解消のために取り入れている食材は？（複数回答）



●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニター会員約 6 万人に対して行うコミュニケーションリサーチです。弊社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20 代後半から 50 代の生活者の感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を 6 つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB 上でのアンケート調査、弊社のサロンを利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、創刊 29 周年を迎えた生活情報誌。30 代～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を抱えています。発行部数=345,938 部（2013 年印刷証明書付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ・取材お申し込み

株式会社オレンジページ

メディア事業部 くらし予報担当

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8416

<http://www.orangepage.jp/service/monitor/>

※仕様およびデザインは改良のため予告なく変更することがあります。