

【2025年ガム界隈白書】

普段からリフレッシュを目的にガムを噛む人の8割以上がその効果を実感！

専門医も「噛むこと」の重要性からガムのリフレッシュ効果を解説

～2026年は「息フレ！」 ガムでリフレッシュして前向きな1年にしよう！～

モンデリーズ・ジャパン株式会社（本社：東京都品川区 / 代表取締役社長：碇祐輔）は、息スッキリの「クロレツ」ブランドにて、「ガムを噛む」とことと“リフレッシュ”や“気分転換”との関係性を明らかにすべく、「ガムとリフレッシュの関係に関する調査」を実施いたしました。

【調査サマリ】

- ・20～50代の男女722人のうち、約6割が「日常生活においてガムを噛むことがある」と回答し、その**8割以上**の人が“リフレッシュ”を目的にガムを噛んでいることが判明！
- ・また、普段のリフレッシュ方法として「ガムを噛む」を選択した人のうち、**8割以上**がその効果を実感！
- ・日頃のガムの喫食習慣の有無に関わらず、ガムを噛むことで、「頭がすっきりした」「気分が変わった」と感じるような**リフレッシュ経験**をしたことがある人も**約6割**と高い結果に！

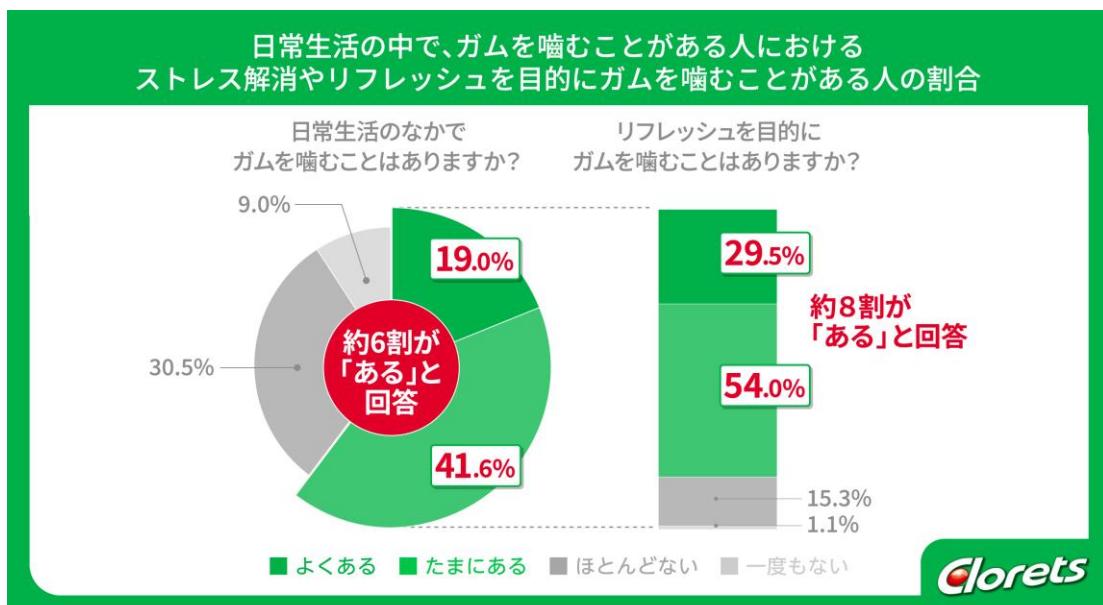
【調査概要】

- ・調査期間：2025年6月
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：全国の20代～50代の男女
- ・回収回答数：808件
- ・調査対象回答数：722件
- ・パネル提供元：ノウンズ株式会社

【調査結果】

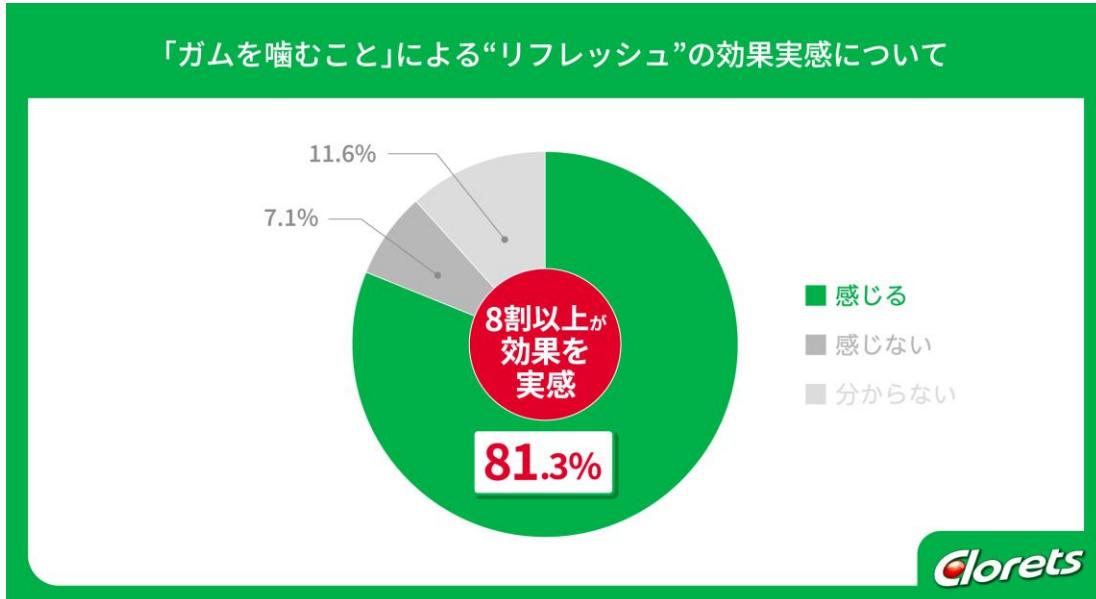
①20～50代の男女722人のうち、約6割が「日常生活においてガムを噛むことがある」と回答し、その8割以上**の人が“リフレッシュ”を目的にガムを噛んでいることが判明！**

全国の20～50代の男女を対象に行った今回の調査にて、「日常生活のなかでガムを噛むことはありますか？」という問い合わせに対して、「よくある」「たまにある」と回答した人は全体の約6割となり、半数以上の人人が日常生活においてガムを噛む機会があることがわかった。また、その中で「リフレッシュを目的にガムを噛むことがある」と回答した人は83.5%となっており、「ガム」に対して多くの人がスッキリとしたリフレッシュ感を求めていることがわかる。



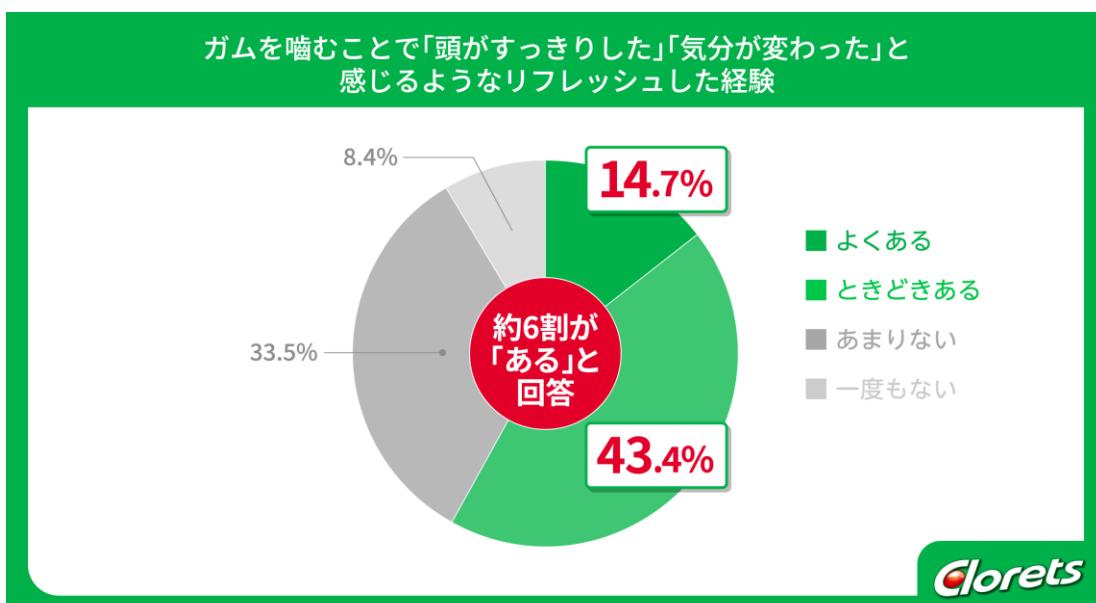
②普段のリフレッシュ方法として「ガムを噛む」を選択した人のうち、**8割以上**がその効果を実感！

様々な変化の激しい現代社会では、日々ストレスを感じながら生活することが多い中で、社会人は日々何かしらのリフレッシュ方法を取り入れているだろう。今回の調査では、日頃取り入れているリフレッシュ方法とその効果実感の調査も行った。すると、日頃のリフレッシュ方法として「ガムを噛む」を選択した人は、**81.3%**もの高い割合で実際にそのリフレッシュ効果を感じていることがわかった。このことからも、普段のリフレッシュ方法に「ガム」を取り入れることの有効性が示唆された。



③日頃のガムの喫食習慣の有無に関わらず、20~50代の男女722人のうち、**約6割**の人がガムを噛むことで「頭がすっきりした」「気分が変わった」と感じるようなリフレッシュ経験があるという結果に！

さらに、「ガムを噛む」こととリフレッシュの関係を明らかにすべく、日常生活の中でのガムの喫食習慣の有無に関わらず、20~50代の男女722人全体を対象に、「ガムを噛むことで『頭がすっきりした』『気分が変わった』と感じるようなリフレッシュした経験はありますか？」と質問したところ、**約6割**の人が「よくある」「ときどきある」と回答し、半数以上の人気がガムを噛むことで実際にリフレッシュを体感したことがあるとわかった。



TV出演多数のみらいクリニック院長・今井一彰先生が解説！ 「ガムを噛む」ことで、リフレッシュを体感することは現代人にとって賢い選択だと言える理由



今井一彰（いまいかずあき）
みらいクリニック 院長
内科医・東洋医学会漢方専門医

1970年鹿児島県生まれ。山口大学医学部卒業。息育、口呼吸問題の第一人者として全国を講演で回り、一般向けから専門家向け、幼稚園小学校から行政・企業向けなど幅広いジャンルの講演を行う。著書に『免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ』』（マキノ出版）、『正しく「鼻呼吸」すれば病気にならない』（河出書房新社）など。

「ガムを噛むこと」とリフレッシュ効果の関係性について

ガムを噛むことによってリフレッシュ気分を実感している人が多いようですが、その因果関係は医学的な観点からも説明することができます。

最近では「脳疲労」という言葉もありますが、同じ動きを続けていると脳の血流が滞った状態になり、脳が疲労を感じやすくなります。そうした状態で、ガムを噛むという新たな動きが入ることで、脳の血流がよくなり、それによりリフレッシュ感を味わうことができます。

現代では特に、昔の人の食事と比べて柔らかいものが多く、噛む回数が圧倒的に減っていたり、リモートワークも増えて人としゃべることが少なくなったりすることで、表情筋を使わなくなってきていて、周囲の筋肉が衰えてきていると言われています。そうした意味でも、噛むことを習慣的に取り入れることで、表情筋を動かし、血流を良くすることは、とても重要なことだと思います。

また、ガムを噛むという行為は一種のリズミカルな運動にもなります。こうしたリズミカルな運動は「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの分泌を増やすということがわかってきています。そのため、ガムを噛むことは、リフレッシュ効果が期待されるでしょう。

日頃の食事などで噛む回数を増やそうと意識しても、現代人の忙しい日々では、なかなか習慣化しにくいところもあると思いますので、移動時間やちょっとした隙間時間にガムを噛む習慣を取り入れて、リフレッシュ気分を味わうということはとても賢い選択だと思います。

■クロレツ XPとは

「クロレツ XP」は、清涼感が長時間持続する、ロング・クーリング特許成分※2を配合。しかも、息スッキリ長続き※3で王道ミントガムならではの、さわやかなスッキリ感が味わえます。フレッシュで爽快な刺激をお楽しみください。

※2 特許第5990526号

※3 2022年当社調べ。「オリジナルミント」については調査対象の83%が製品を30分間噛んだ時点において「息がスッキリ感じる」と回答。調査人数：100名 調査対象者：3か月以内に、ミント味ガムを自費購入消費した18~59歳の男女（「クロレツガムは購入したくない」人は除外）



【製品に関するお問い合わせ】

モンデリーズ・ジャパン お客様相談室 0120-199561 午前9:00~午後5:00（土、日、祝日、会社休日除く）

【「フレ！フレ！息フレ！プロジェクト～頑張る人の息リフレッシュ推進～」について】



URL : <https://www.clorets.jp/ikifure-pj/>

「フレ！フレ！息フレ！プロジェクト」は、ガムを噛むという身近な行為を通じて、手軽にリフレッシュできる習慣を社会全体に広げる取り組みです。本プロジェクトでは、専門家によるコラム、プロジェクトアンバサダーによる発信などを通じて、ガムを噛むことで気軽にリフレッシュする習慣をより多くの方に届けていきます。

本プロジェクトの取り組みの一つとして、社員の生産性向上や健康経営を目指す企業3社に、オフィスやワークスペースでのクロレツのサンプリングを実施しました。その結果、多くの方から、業務の合間にガムを噛むことを取り入れることで、リフレッシュや気分転換のきっかけになったという声をいただきました。

今後も、手軽なリフレッシュ手段としてガムを噛むことが身近にあるという新しい習慣を社会全体に広め、皆様の日常に寄り添いながら、その価値を届けてまいります。

■モンデリーズ・ジャパン 担当者コメント

働き方が多様化するなかで、思うように休憩がとれず、気分転換ができるていないと感じている方は少なくありません。そんな時こそ、ガムを噛むことで手軽にリフレッシュしてみませんか？息スッキリのクロレツが、日々の気持ちを切り替え、前向きにするのをサポートします。ぜひ、クロレツで新しいリフレッシュ習慣を始めてみてください。

<モンデリーズ・ジャパンについて>

モンデリーズ・ジャパンは約150カ国で親しまれるお菓子会社であるモンデリーズ・インターナショナルの一員です。日本では1960年に事業をスタートし、「クロレツ」「リカルデント」「ホールズ」「オレオ」「リツ」等、日本の市場で愛されるブランドを送りだしてきました。ガム事業においては国内第2位のポジションを占めています。