

気温10℃～15℃では何を着るべき？ “暖かさ”も“きごころ”も最強！冬のおすすめインナーをご紹介します

11月に入り、どんどん気温が下がってきました。しかし寒さ対策しようにも、暖かいインナーは様々あり、何を着るか迷いますよね。日本気象協会によると、11月は秋と冬の端境期で日ごとの寒暖差、日中の気温差が大きく、調整が難しい時期とのこと。また、グンゼの公式Xを使用した調査では、約8割が気温を最優先にコーデを選んでいることが分かりました。今回は、これからの時期にぴったりのインナーを、お悩み別にご紹介します！



日本気象協会に聞きました！

日本気象協会に11月、12月はどんな気候環境なのか伺ったところ、

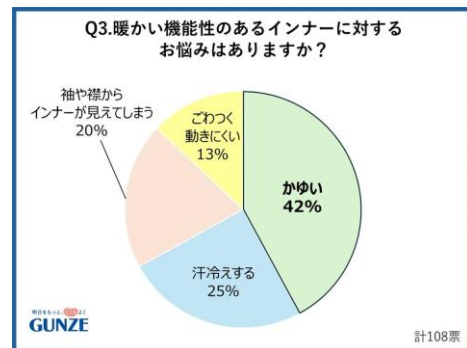
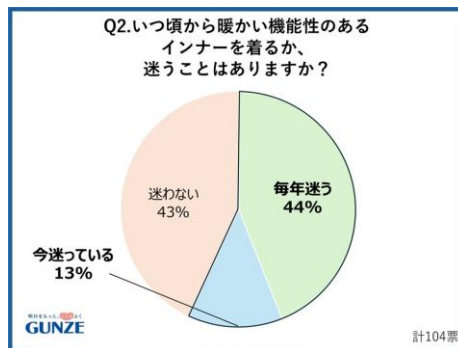
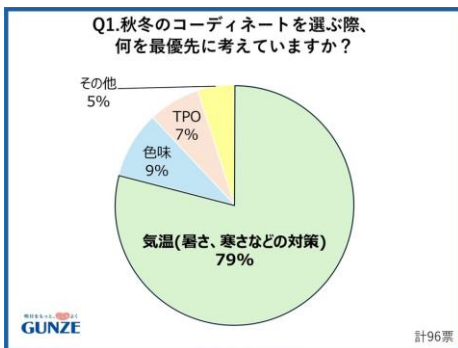
- ・11月は、秋と冬の端境期で、朝晩と日中との寒暖差が大きくなる見込みで、暖かさと寒さの調整が難しい。
- ・12月になると、北日本では非常に寒く、東日本や西日本でも冬らしい寒さになりそう。
 今年は、厳しい寒さが前倒しでやってくる見込みで、気温が上がる日中も寒く感じられる日が多くなるため、寒さ対策が必要。

とのこと。
 寒暖差が大きく、アウターでの調子が難しい時期だからこそ、インナーでの寒さ対策が例年よりも重要なポイントになりそうです。

約8割がコーデ選びは「気温」最優先と回答！秋冬の暖かいインナーに関する意見を調査

グンゼの公式Xを使用し、秋冬に着用するインナーについてのアンケート調査を行いました。「秋冬のコーディネートを選ぶ際、何を最優先に考えていますか？」という質問に対しては、『気温』と答えた人が79%でした。しかし、いつ頃から暖かいインナーを着るか、『毎年迷う・今迷っている』方は合計57%と、気温によって対策をしながらコーディネートを選びたいのに、タイミングが分からず迷う人が多いようです。また、暖かいインナーに対するお悩みに関しては、『かゆい』が42%。次いで『汗冷えする』や『袖や襟から見えてしまう』といった回答もそれぞれ20%以上あり、気温に対する悩みだけでなく様々なインナー悩みがあることが分かりました。

調査期間：2025年11月6日～11月7日
 有効回答数：各グラフ上部に記載
 調査対象者：@gunze_jp 公式Xのフォロワー 116,751名 11月7日時点
 調査方法：公式Xアンケート機能



“お悩み別”インナーの選び方

冬用インナーに求める要素として、暖かさはもちろんですが、それ以外にも色々ありますよね。それぞれのお悩みに沿った素材や機能性、仕様でインナーを選ぶことで、より快適にコーディネートを楽しむことができます。

・縫い目によるかゆみ・チクチク感

チクチクを感じる人は、できるだけ物理的な刺激が少ないインナーを選びましょう。

例えば、縫い目の少ないものやタグが付いていないものなどがおすすめです。

・汗冷え

電車や屋内でじんわりかいた汗が、屋外に出ると冷えて寒と感じる人は、汗の濡れ戻りを抑えてくれるインナーを選びましょう。

・袖や襟から見えてしまう

8分袖や5分袖、襟の開きが広めのインナーを選ぶことで、洋服も綺麗に着こなすことができます。

・ごわつき

温めたいところだけ効率的に温められる薄手のものや、裾や襟がきりっぱなしの仕様だと、トップスの邪魔をせず、着回ししやすいです。

お悩み解消！グンゼおすすめのインナーをご紹介します

＼こんな方におすすめ／

屋外と室内の行き来が多い方 屋内で過ごすことが多い方 寒暖差が気になる方



■【ファイヤーアセドロン】8分袖インナー
サイズ：M、L、LL
種類：ブラック、クラウドピンク、ベージュ
価格：¥2,200（税込）

＜汗冷え対策×8分袖＞

暖房の効いた室内や移動中など、冬場でも汗をかきやすい方は、通気性が良く蒸れにくい素材のインナーがおすすめ。ヒヤツとなる原因の一つ“濡れ戻り”をサッとオフして、冬の汗冷え対策にぴったりです。8分袖のため、トップスの袖から見えてしまうこともありません。



■【キレイラボ】部分保温 8分袖ウオーマー
サイズ：M、L、LL
種類：グレー、ブラック、スイートベージュ
価格：¥2,530（税込）

＜天然繊維×完全無縫製×ごわつきにくい＞

着ぶくれしにくく、肩と背中だけを集中的に温める部分保温シリーズ。綿が入ったやさしい肌触りと、縫い糸を一切使わない接着仕様で、縫い目やタグなど、肌ストレスとなるチクチク等の刺激を軽減してくれます。



■【the GUNZE】冬の綿100% 8分袖インナー（えりあき広め）
サイズ：M、L、LL
種類：ホワイト、グレーモク、ブラック、ベールブラウン、ロイヤルベージュ、チャコールグレー
価格：¥2,200（税込）

＜綿100%×えりあき広め＞

冬の化学繊維インナーが苦手な方におすすめの日本製綿100%インナー。年間アイテムより厚手で、肌側は毛足の短い微起毛をかけており、着ぶくれしにくい、ちょうどいい起毛感。えりあき広めなので、どんなトップスも着こなしやすいです。