

2年以上、冬インナーを買い替えていない人が8割以上！ インナーの断捨離ポイントとおすすめアイテムをご紹介

年末が近づき、大掃除や断捨離を始める人が増える中、インナーの捨て時がわからないという人が多いのではないかでしょうか。気づけば、数年同じインナーを着続けているという方も意外といらっしゃると思います。グンゼの公式Xを使用した調査では、8割以上の人が2年以上同じ冬のインナーを着ていることが分かりました。今回は、インナーの買い替えサインを解説とともに、新年を快適に迎えるためのおすすめアイテムをご紹介します。



インナーの買い替えに関する意見を調査

グンゼの公式Xを使用し、インナーの買い替えについてのアンケート調査を行いました。「2年以上買い替えていない保温性インナーを着ていますか？」という質問に対しては、『はい』と答えた人が82%でした。長く着すぎてヨレたインナーがある人は72%で、85%の人が捨て時の判断が難しいと答えているため、いつの間にか着古していることが多いようです。

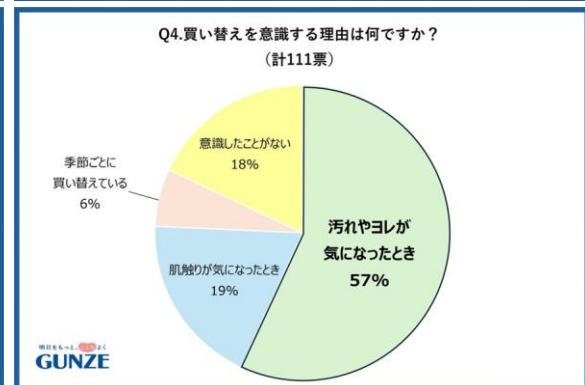
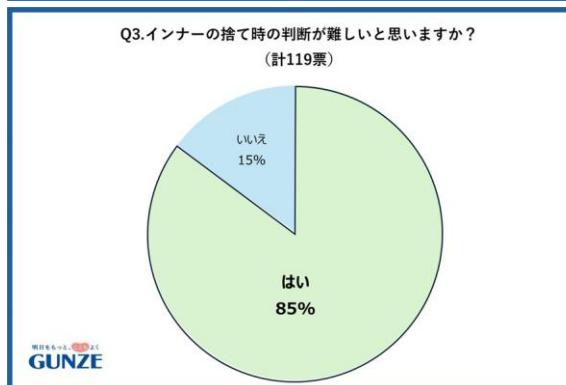
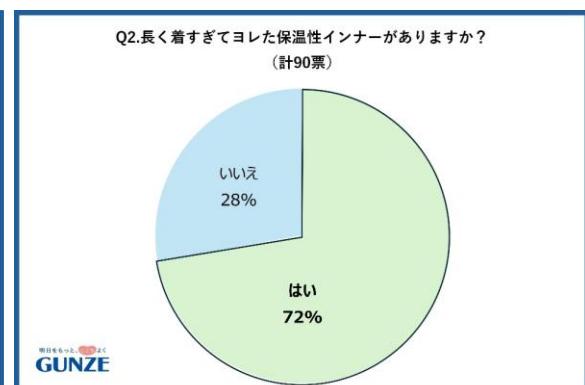
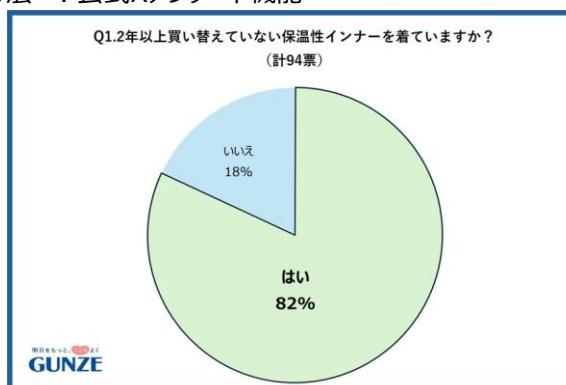
また、インナーの買い替えを意識する理由として、『汚れやヨレが気になったとき』が57%。次いで『肌触りが気になったとき』が19%となり、見た目が気にならなければあまり買い替えを意識していないことが分かりました。

調査期間：2025年12月2日～12月3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 116,161名 12月4日時点

調査方法：公式Xアンケート機能



見た目だけじゃない！インナー買い替えのサイン

インナーは機能劣化があるため、長年着ているインナーは買い替え時かもしれません。また、繊維は一般的に使用していくなくても劣化することがあるため、大掃除のタイミングで一度タンスの中を調べてみるのも良いでしょう。

素材の劣化

- ・脆化（ぜいか）：繊維についた汗や皮脂、紫外線等の影響で繊維が脆くなり、破れやほつれが発生しやすくなります。
- ・毛玉：化学繊維は綿などと比較し、毛羽立ちが脱落しにくいため、表面に残り、毛玉が徐々に大きくなります。
- ・変色（汗）：洗濯を繰り返すことで退色が起り、繊維に残った皮脂やたんぱく質が酸化した黒ずみが目立ってきます。
- ・変色（紫外線）：長時間、紫外線にさらされた繊維は強度が低下し、色が変わってしまいます。
一般的に、ナイロンや絹などの繊維が黄色に変色しやすいといわれています。

冬インナーを週2回着用する場合、半年で50回の洗濯を繰り返す計算になります。これだけ繰り返すと、繊維が劣化してくるため、見た目があまり変わらなくても、本来の発熱効果や保温性を発揮できなくなっています。そのため、洗濯での劣化を考えると、一般的に冬インナーは**1年に1回買い替えるのがおすすめ**です。

グンゼでは、着ごこちプラスにて衣類に関する豆知識や、毎日の暮らしに役立つヒントをお届けしています。

快眠をもたらす対策やパジャマ選びについての記事も掲載しておりますので、ぜひチェックしてみてください。

▼着ごこちプラスおすすめ記事

[パンツや下着の捨てるタイミングは？おすすめ買い替え頻度をご紹介！！ | 着ごこち+プラス | GUNZE（グンゼ）](#)

買い替えるならこれ！グンゼおすすめの冬インナーをご紹介

＜厳寒期の強い味方＞



■【ホットマジック】【極】8分袖インナー

サイズ：M, L, LL

種類：ブラックモク、インディゴブルー、ロイヤルワイン、グレー・ヘザー

価格：¥4,730（税込）

綿肌着7枚分※の暖かさを実現した、シリーズ最高峰の保温インナー。吸湿発熱素材を採用し、着た瞬間からしっかりと温かさを感じられます。肌側は均一に起毛をかけた極上のふんわり素材で、厚手でも動きやすいストレッチ性を両立。首元まで暖かい狭めの衿ぐりで、寒がりの方でも安心です。厳冬期の頼れる一枚として、アウトドアや外回りが多い方にもぴったり。※「綿肌着7枚分の暖かさ」は、自社製品との保温性測定値比較に基づいて表記しています。

＜完全無縫製で重ね着にぴったり！＞



■【キレイラボ】綿混起毛 8分袖ウォーマー

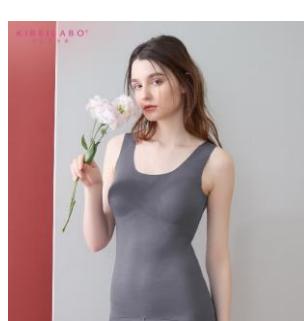
サイズ：M, L, LL

種類：ブラック、ペールブラウン、ピンク

価格：¥2,970（税込）

縫い糸を使わない無縫製仕様で、肌ストレスとなるチクチク感を抑え、下着のラインもひびきにくい一枚です。肌側はふんわり厚みのある綿混裏起毛で、やさしいぬくもりをキープ。洗濯タグは刺激の少ない転写プリントを採用し、保湿加工を施すことで、着心地もさらにやさしく仕上げました。毎年人気の“縫い目がないあったかインナー”として、寒い日でも心地よく過ごせるアイテムです。

＜アウターが分厚くなるこれからの時期に実は重宝される！＞



■【キレイラボ】吸湿発熱 ラン型ウォーマー（パッド付）

サイズ：M, L

種類：ローズピンク、ブラック、グレイッシュブルー、ノーブルピンク、ブリリアントモカ、ロイヤルベージュ

価格：¥2,200（税込）

薄手でもしっかり暖かい吸湿発熱タイプの人気シリーズ。縫い目が一切ない完全無縫製で、チクチクしにくく快適です。肌側はやわらかな微起毛で自然なぬくもり。袖なしなのでアウターが分厚くなる季節もごわつかず、着ぶくれを気にせずおしゃれを楽しめます。刺激の少ない転写プリントと保湿加工で、肌あたりもやさしい一枚です。