

約9割が「アウトドアの際のインナー選びに悩む」と回答！ フェス・BBQなどアウトドアを快適に楽しむための “見えない必需品”とは？

日差しが心地よく、フェスやBBQ、キャンプといった屋外イベントが本格化する季節がやってきました。開放感あふれるアウトドアは楽しい一方で、気になるのが「汗」や「紫外線」です。フェスやBBQの後、「こんなに焼けると思わなかった…」と後悔した経験はありませんか？紫外線対策は、身体の火照りや疲労感など、翌日のコンディションにも影響する大切なポイントです。また、汗を放置すると不快なニオイやベタつきだけでなく、肌のかぶれや痒みの原因にも繋がります。環境省の『紫外線環境保健マニュアル』でも、日焼け止めや日傘だけでなく、帽子や衣類によって物理的に肌を覆う対策が推奨されています。

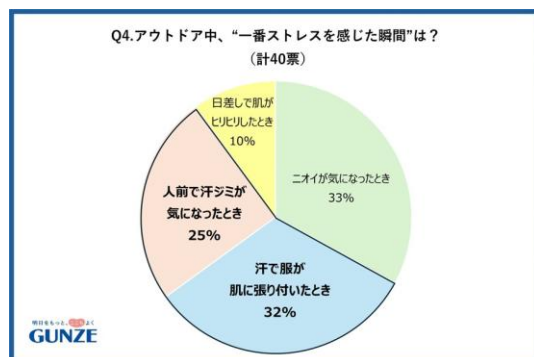
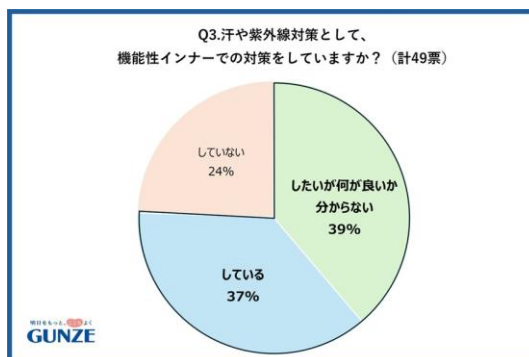
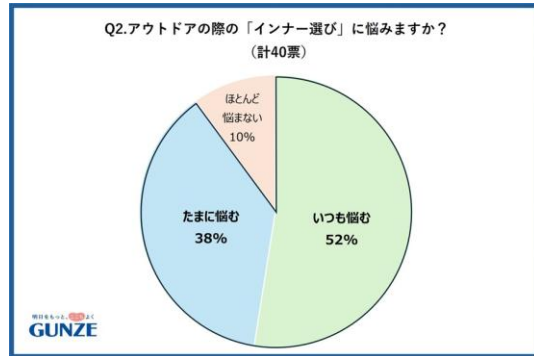
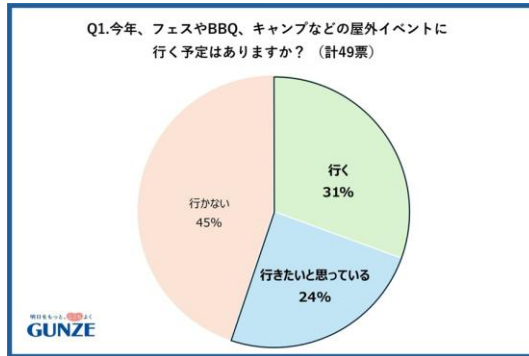
今回は、イベントを全力で楽しみたい方へ、お肌を守りつつ快適さを格上げする「仕込むべきインナー」の重要性和グンゼのおすすめアイテムをご紹介します。



アウトドアとインナーに関する意識調査

グンゼの公式Instagramを活用し、アウトドアとインナーに関するアンケート調査を実施しました。フェスやBBQなどのアウトドアの際、インナー選びに「いつも悩んでいる」「たまに悩む」と答えた方は90%と、選び方の難しさが明らかになりました。また、汗や紫外線対策として機能性インナーで対策をしている、したいと回答した方は76%にのぼり、アウトドアシーンの快適性を左右する要素として、インナーへの関心の高さがうかがえました。また、汗はアウトドア中にストレスを感じる要因となっており、57%の人が汗による不快を感じていました。

- 調査期間 : 2026年4月19日～4月20日
- 有効回答数 : 各グラフ上部に記載
- 調査対象者 : @gunze_jp 公式Instagramのフォロワー 3,370名 4月21日時点
- 調査方法 : 公式Instagramストーリーズアンケート機能



屋外イベントを快適にするカギは、肌に一番近い「インナー」にある

屋外イベントでは、「汗」「直射日光」「長時間の着用」という条件が重なります。見た目のファッションだけでなく、何を服の下に仕込むかという「インナー選び」が、一日の快適さを大きく左右します。

【インナー選びのポイントとは？】

①吸放湿性に優れ、ムレにくく、通気性のいいものを選ぶ

衣服内に湿気がこもると、ベタベタとした不快感を感じます。湿気を吸わない素材は、服の中をサウナ状態にし、不快感の原因に・・・！吸湿性に優れたインナーなら、衣服内をドライな状態に保ってくれます。また、湿気を逃がすために通気性の良いインナーを選ぶことも大切です。

②ニオイ・汗ジミ対策として汗取り機能付きを選ぶ

脇や背中などにかいた汗を放置すると、雑菌による分解や皮脂の酸化が進み、ニオイを放つだけでなく、お気に入りの服に汗ジミができてしまいます。汗取りパッド付きのインナーを活用することで、汗をしっかりキャッチし、アウターへの汗移りの対策ができます。人目が気になるシーンでも安心です。

③紫外線カット機能のあるものを選ぶ

環境省も推奨するように、紫外線対策の一つとして「衣類で覆う」のが効果的です。屋外イベントでは長時間紫外線を浴びるため、日焼け止めだけでなく、衣類での対策が重要です。UVカット機能もついているインナーやアームカバーを取り入れることで、塗り直しの手間を減らしながら、効率的に紫外線対策が可能になります。

④インナーの種類（袖の長さ）で選ぶ

インナーの種類、袖の長さをトップスにあわせることで、ファッションの邪魔をせず、汗や暑さへの対策ができます。

キャミソール：肩紐が細い為、ノースリーブを着用する場合に適している。

タンクトップ：通気性と吸汗性のバランスがよく、どのようなトップスでも相性が良い。

3分袖、半袖：脇や背中が覆われるため、吸汗性に優れている。夏に袖が長めのトップスを着用する際に最適。

長袖：肌を覆う面積が大きいので、屋外で長時間活動する際に日焼け対策に。

グンゼが提案する、アウトドア最適化インナー



■【アセドロン】クルーネックアウターTシャツ(丸首)

サイズ：S、M、L、LL

種類：ホワイト、ミディアムグレー、ブラック、スモークブルー

価格：¥3,080（税込）

シリーズ累計300万枚突破し話題沸騰のアセドロンから、Tシャツが新登場！

ムレを抑える高い吸放湿性に加え、汗ジミが分かりにくい特殊な素材です。UVカット率90%以上で紫外線対策もバッチリ。



■【アセドロン】ノンワイヤーブラジャー

サイズ：M、L、LL

種類：ブラック、ベージュヘザー、リュエルブルー

価格：¥2,750（税込）

グンゼ史上最高クラス“汗解消”テクノロジー搭載のアセドロンから、待望のノンワイヤーブラジャーが新登場！肌側までアセドロン素材を採用し、ブラ汗の不快感を軽減します。通気性の良いカップでムレにくく、カップ部分はつるつとした手触りで、ラインが気にならない仕様に。



■【アセドロン】アームカバー 60cm丈

サイズ：フリー

種類：ブラック、ライトグレー

価格：¥880（税込）

汗対策に特化したアームカバーです。強力消臭糸を編み込んでいるので、ニオイ対策もバッチリ！吸汗速乾、内側メッシュでサラッと着用できるだけだけでなく、UPF50+かつ遮蔽率99.5%で安心して使用できます。



■ **【サブリーナ】【サマー】ショートストッキング**

サイズ：22-25

種類：バーモンブラウン、ピュアベージュ、ナチュラルベージュ、ヌードベージュ、ライトベージュ

価格：¥440（税込）

肌ざわりのいい涼感素材を使用した、汗ばむ季節に嬉しいショートストッキング。肌なじみのいい優れた透明感で、まるで素脚のような自然で美しい脚へ。紫外線カット機能付き。

■ **【キレイラボ】【Fitte】ロングスリーブTシャツ**

サイズ：M、L、LL

種類：オフホワイト、オリーブ、ブラック、チョークブルー

価格：¥2,640（税込）

肌側はオーガニックコットン100%で汗をしっかり吸収し、表側はポリエステルで汗ジミが残りにくい仕様に。リバーシブル天竺編みで、肉厚なしっかり感のある生地に仕上げ、下着の透けも軽減！

UVカット率90%以上で、紫外線対策もバッチリできる、多機能Tシャツです。

