

## 参列経験者の約7割がインナー選びに迷った経験あり！ 結婚式、男女で異なる重視ポイントとは？ “見えない身だしなみ”の選び方をご紹介

秋は気候が比較的穏やかで、ゲストも過ごしやすいため、結婚式や披露宴などのお祝いの席の日取りとして人気があります。結婚式に招待され、ドレスやスーツを新調したり、コーディネートを考えたりする方も多いのではないのでしょうか。結婚式の服装では、着用するカラーや、フォーマルな場にふさわしい装いなど、さまざまなマナーが存在します。しかし、ドレスやスーツそのものだけでなく、その下に着る「インナー」まで意識して選んでいる方は、どのくらいいるのでしょうか。

グンゼは、男女300人を対象に「結婚式の服装とインナー」に関する調査を実施しました。晴れの日だからこそ、見える部分だけでなく“見えない身だしなみ”も重要です。

今回は調査結果とともに、ドレス・スーツを美しく、快適に着こなすためのインナー選びのポイントをご紹介します！

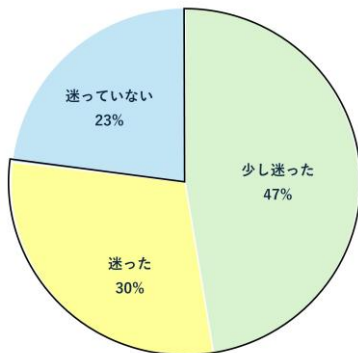


### 結婚式の服装とインナーに関する意識調査

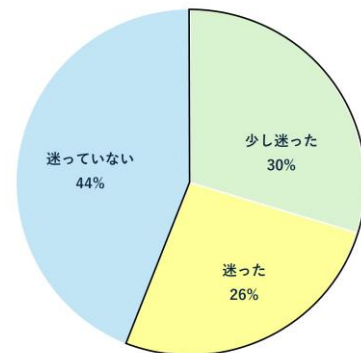
アンケートツール「QiQUMO」の機能を使用し、結婚式の服装とインナーに関する調査を、男女別に実施しました。結婚式におけるインナー選びについて、女性の約8割、男性の約6割が「迷った」「少し迷った」と回答。また、参列時に困ったこととしては男女ともに「インナーが見える・透ける・浮き出ること」が最も多い結果となりました。一方、インナー選びで重視するポイントについては、女性は「服から見えない・ラインが響かないこと」が39%で最多となりましたが、男性は「汗・ムレ対策」「肌触りがよく、締め付けにくいこと」がともに27%で最多となり、男女で重視するポイントに違いが見られました。

調査期間 : 2026年10月15日～2026年10月16日  
有効回答数 : 各グラフ設問部分に記載  
調査対象者 : アンケートツール「QiQUMO」ユーザー 300名  
調査方法 : QiQUMO アンケート機能

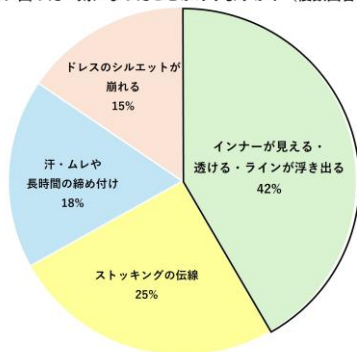
【女性対象】Q1.結婚式・披露宴に参列する際、ドレス・スーツの「インナー選び」に迷ったことがありますか？ (n=95)



【男性対象】Q1.結婚式・披露宴に参列する際、ドレス・スーツの「インナー選び」に迷ったことがありますか？ (n=91)

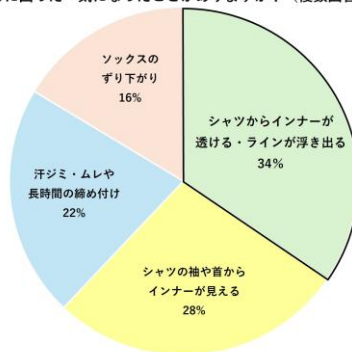


【女性対象】Q2.結婚式にスーツや礼服で参列した際、  
下着・インナーやストッキングについて、  
どんなことに困った・気になったことがありますか？（複数回答可／n=95）



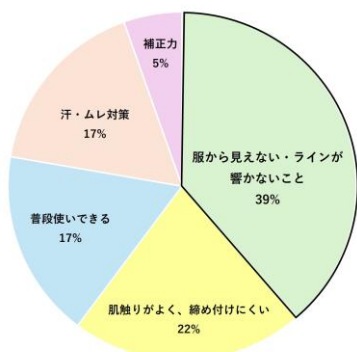
無目ももっく、よく  
GUNZE

【男性対象】Q2.結婚式にスーツや礼服で参列した際、  
インナー・ソックスについて、  
どんなことに困った・気になったことがありますか？（複数回答可／n=91）



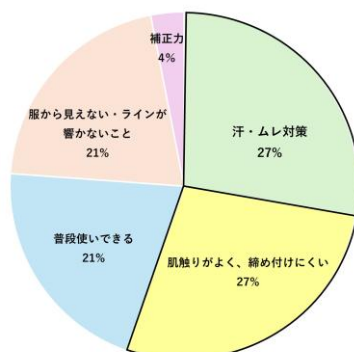
無目ももっく、よく  
GUNZE

Q3.結婚式用のインナーを選ぶ際、あなたが重視することは？  
（複数回答可／n=95）



無目ももっく、よく  
GUNZE

Q3.結婚式用のインナーを選ぶ際、あなたが重視することは？  
（複数回答可／n=91）



無目ももっく、よく  
GUNZE

## ドレス着用時、普段使いの下着で代用する際のポイント

### ①ドレスのデザインに合わせてインナーのデザインを選ぶ

肩が見えるドレス、背中が大きく開いたドレス、デコルテ部分が透け感のあるドレスなど、デザインによって、適したインナーは異なります。インナーが見えてしまうとせっかくのコーディネート印象を損なうことがあります。  
首元・肩・背中など、どこからインナーが見える可能性があるかをチェックしてからインナーを選びましょう。

肩やデコルテが見えるドレスには、襟開き広めのインナーや肩紐取り外し可能なタイプのブラ、バンドゥブラ、背中が開いたドレスを着用する際は、インナーも背中が開いたタイプのブラキャミソールがおすすめです！

### ②「見えない」だけではなく「ひびかない」もチェック

インナーそのものが見えないことに加え、縫い目や裾のラインがアウターにひびかないかも確認しましょう。

鏡で正面だけを見るのではなく、横や後ろから見たときのラインまで確認しておくことで安心です。特にタイトなデザインのドレスや、薄手のドレスを着用する際は、インナーの段差が表に出やすくなります。

切りっぱなし仕様で縫い目の少ないインナーや、段差が浮き出しにくい無地のカップ付きインナーがおすすめです。

また、ガードルを選ぶ際は、伸縮性に富んだ素材の、圧迫感を抑えながら優しく整えるタイプも存在するので、初めての方や長時間の着用を予定している方は、無理なく心地よいと感じる「補整力」で選ぶのもおすすめです。

### ③自分に合ったストッキングを選ぶ

結婚式では足元にも配慮が必要です。装いに合わせ、自然な見た目と長時間の快適さを確認しましょう。

※一般的な結婚式の服装マナーとして、素足は避けることが推奨されています。

#### 【ストッキング選び】

##### ■肌になじむ色を選ぶ

ストッキングのカラーチャートをチェックしたり、店頭サンプルが設置されている場合は、脚の色に近い腕の内側などで肌の色との相性を確認しましょう。色選びの基本は、「自分の肌の色より少し濃いめ」の色を選ぶことです。この基本をおさえつつ、メイクのようにりたいイメージをストッキングの色や質感で演出しましょう。

##### ■自然な見え方を意識

光沢感や柄、サイズ感を確認。合わないサイズは、たるみやズレにつながります。

##### ■万が一に備える

伝線に備えて予備を用意。

穴が開いても伝線しにくいタイプも選択肢です。

グンゼでは、SABRINA特集ページにて、ストッキング選びのポイントを詳しくご紹介しています。

ぜひチェックしてみてください。

<https://www.gunze.jp/store/e/esabrina/>

### スーツ着用時のインナー選びのポイント

#### 白いシャツには肌なじみのよいカラーのインナーを選ぶ

ジャケットとシャツのスタイルで参列する場合は、インナーの「色」にも注目してください。白いシャツの下に白いインナーを合わせると、肌とのコントラストで輪郭が透けて見えることがあります。「シャツと同じ色」ではなく、「肌になじむか」という視点で色を選ぶことがポイントです。

#### ▼おすすめカラー

ベージュ系／ピンク系

### 番外編 | 花嫁は「前日の夜」から。ドレス姿を美しく見せるためのポイント

結婚式当日の花嫁は、ドレスを美しく着こなすことはもちろん、心地よく過ごせることも大切。

特に花嫁は、挙式から披露宴、写真撮影など長時間ドレスを着用するため、インナーの締め付けや着用感も事前に確認しておきたいポイントです。

また、前日の夜に着用するインナーも、締め付けの強さや肌へのあたりを意識して選ぶことが大切。朝、肩や背中などにインナーの跡が残っていると、ドレス姿にも影響する可能性があります。大切な日をより快適に迎えるためにも、締め付けすぎず、肌にやさしい着心地のインナーを選ぶことがおすすめです。

#### 【前日に確認したいこと】

☐ 肩・背中に跡が残らない ☐ 締め付けすぎない ☐ 長時間の着用でも心地よい

## 晴れの日にも普段着にもおすすめのインナーアイテム

### <レディース>



#### **キレイラボ** **ヒップラインすっきり 完全無縫製 ロングガードル**

サイズ：M、L、LL  
種類：スモークピンク、ロイヤルベージュ、  
チャコールグレー  
価格：¥2,970（税込）

1枚穿きOKのマチ付きデザインで縫い目のないガードルなのでタイトなドレス着用時もひびきにくい。ゴムやテープを使わない設計で、肌ストレスを軽減。優しく引き締めながらも、長時間穿いてもストレスフリーな柔らかな着用感が魅力。



#### **unTuche** **ストラップレス バンドゥブラ**

サイズ：S、M、L  
種類：ホワイトベージュ、ベージュヘザー、スミクロ  
価格：¥2,200（税込）

ストラップは取り外し可能で、肩まわりが開いた服を着用する際におすすめ。切りっぱなし仕様でフラットでひびきにくい。バストを自然な丸みに整えるティアドロップ型の挿入パッド付きで美しいバストラインをキープ。



#### **サブリーナ** **自然な透明感 伝線にくい 定番 ナチュラルス** **トッキング**

サイズ：S-M、M-L、L-LL、JJM-L  
種類：ブラック、パーモンブラウン、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、  
ロージーベージュ  
価格：¥660～880（税込）

自然で美しい素肌のような透明感。長時間の着用でもラクな締め付け感の少ないやさしいはき心地。穴があいても小さく目立ちにくい、伝線にくい設計。



#### **サブリーナ** **着圧 伝線にくい 定番 ストッキング**

サイズ：S-M、M-L、L-LL  
種類：ブラック、パーモンブラウン、サンタンブラウン、  
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、ロージーベージュ  
価格：¥660（税込）

自然な透明感と心地よい引き締め感が特徴のグラデーション着圧ストッキング。パンティ部は締め付けずによく伸び、ずれ落ちにくい立体設計で、快適なフィット感。穴があいても伝線にくい設計。

### <メンズ>



#### **the GUNZE** **綿100% ムレにくい 定番 Vネックスリーブレス**

サイズ：S、M、L、LL、3L  
種類：ホワイト、ロイヤルベージュ、スミクロ  
価格：¥1,650～1,760（税込）

柔らかい肌触りが特徴の綿100%素材。通常の綿より吸湿性・吸汗性が高いので衣服内がムレにくく、汗臭さの原因となるニオイ成分をカット。100回洗濯しても消臭効果を発揮。



#### **SEEK** **ひびきにくい 綿混 半袖 UネックインナーTシャツ**

サイズ：S、M、L、LL、3L  
種類：ホワイト、ブラック、シークベージュ、レンガ、  
キャメル  
価格：¥3,300～4,180（税込）

首回り、袖、裾部分はきりっぱなし仕様で、ひびきにくい。首まわりは深めのUネックなので、白シャツの下にも合わせやすい一枚。湿気をすばやく吸って発散し、ムレにくい。オールシーズン快適に着用可能。