

NEWS

女性のカラダの悩み

ダイエット・肌荒れをおさえ**第1位は「冷え」**！！

80%の女性が「冷え」に悩んでいます！

「冷え」をケアしていない女性が約半数であることも判明

株式会社 永谷園(社長:飯塚 弦二郎、東京都港区)は、「冷え」に関する実態調査を実施しましたので、ご報告申し上げます。古くから「冷えは万病の元」と言いますが、あらゆる不調の根本原因とも考えられる「冷え」についての男女比の他、女性の「冷え」対策の実態が明らかになりました。

【調査概要】

〈調査1〉

- ・調査期間 : 2015年12月25~28日
- ・調査対象者 : 20~60代以上の男女9,926名
- ・調査地域 : 全国
- ・調査方法 : インターネット調査

〈調査2〉

- ・調査期間 : 2017年1月10~11日
- ・調査対象 : 20~50代の女性624名
- ・調査地域 : 全国
- ・調査方法 : インターネット調査

【調査結果のポイント】

- ① 「冷え」に悩む女性は、男性の約4倍！
- ② 女性のカラダの悩み、第1位は「冷え」。約80%の女性が「冷え」に悩んでいます。
- ③ 約半数の女性が、「冷え」に悩みながらもケアできていない実態が明らかに。
- ④ 「冷え」対策において、「食」は重要なポイント！

【調査詳細】

① 男女比が明らかに！「冷え性」に悩む女性は、男性の約4倍！！

調査1の「普段気にしている身体の症状や健康について」の項目にて、「冷え性」と回答した男性は7%であるのに対し、女性は32%で男性の約4倍という結果となりました。

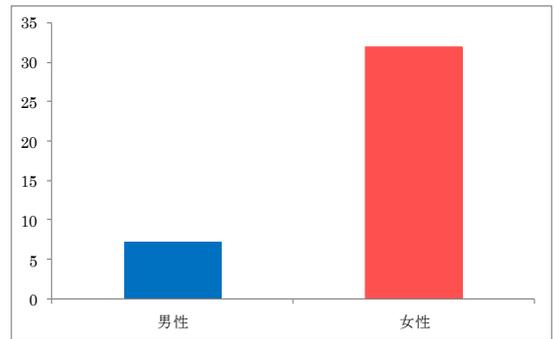


図1. 「冷え」に関する男女比(複数回答)

② 女性のカラダの悩み、第1位は「冷え性」。約80%の女性が「冷え」に悩んでいます。

調査2にて、「身体的な不調で今気になっている症状」を調査したところ、第1位は「冷え性」(43%)という結果に。次いで、「精神疲労・ストレス」(38%)、「ダイエット」(35%)となりました。「冷え」が、女性の根強い悩みであることが考えられます。(表1参照)

さらに、「今現在、手足の『冷え』に悩まされることはあるか」という質問では、「悩まされている」方が82%と、大変高い割合となりました。「いつも悩まされている」「悩まされることが多い」「時々悩まされることがある」合計、図2参照)年代別でみると、30代が最も高く88%、次いで「20代」87%、「50代」77%、「40代」75%となりました。

順位	項目	%
1	冷え性	43
2	精神疲労・ストレス	38
3	ダイエット	35
4	眼精疲労	30
4	体脂肪	30
6	肌荒れ	29
7	便秘	27
7	虫歯	27

表1. 身体的な不調で今気になっている症状(複数回答)

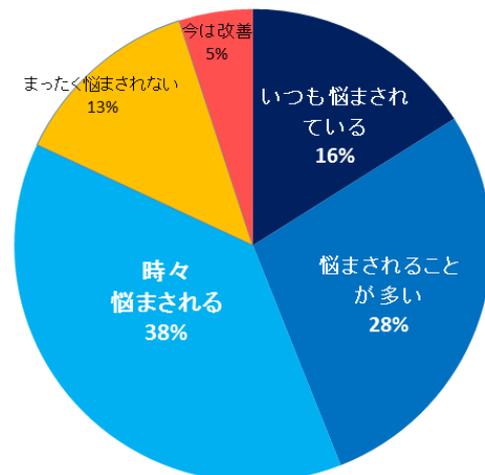


図2. 今現在、手足の『冷え』に悩まされることはあるか

③ 約半数の女性が、「冷え」に悩みながらもケアできていない実態が明らかに。

調査2にて、「身体的な不調で今気になっている」項目で「冷え性」を選択した方の中で、「今はまだケアしていない」と回答した方の割合は、約半数(49%)となりました。この結果から、悩まされながらも「冷え性」は後回しにされ、ケアできていない女性が多いことが明らかになりました。

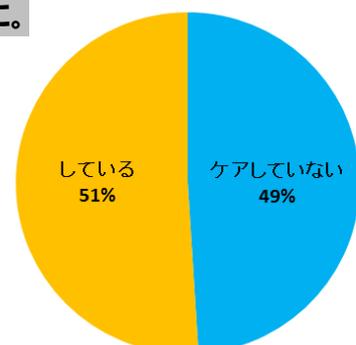


図3. 「冷え性」を今はまだケアしていない割合

④ 「冷え」対策において、「食」は重要なポイント！

「冷え対策に良さそうだと思うもの」では、①レッグウォーマーを履いたりブランケットをかける(59%)、②あたたかいスープを飲む(53%)、③生姜や唐辛子などの入った体を温めるものを摂取する(50%)、④冷たい食べ物・飲み物を控える(43%)、⑤ストレッチなどをする(40%)という順になりました。(表3参照)
2位～4位が食にまつわる項目となり、冷え対策において“食”が重要視されていると考えられます。

順位	項目	%
1	レッグウォーマー・ブランケットを使う	59
2	あたたかいスープを飲む	53
3	体を温めるもの(生姜等)を摂取する	50
4	冷たい食べ物・飲み物を控える	43
5	ストレッチ等をする	40

表3. 冷え対策に良さそうなもの(複数回答)

【永谷園の今後の取り組み】

これまで弊社では「生姜」を軸とした商品展開を行うなど、「カラダを温めることの大切さ」を発信してまいりました。しかし、今回の調査では、「冷えは女性の大敵！」といわれながらも、ケアを後回しにしがちな女性が多いことが明らかとなりました。そのような「冷え対策は後回し…」「家事・育児で自分のことは後回し…」と思いがちな女性に対して、あたたか生活の大切さや継続することの大切さを、「家族だけでなく、自分のことも大切にしてほしい」という想いも込めて、弊社はこれからもおいしさはもちろんライフスタイル提案まで広く発信してまいります。

お問い合わせ先

お客様からのお問い合わせ先：(株)永谷園 お客様相談室 Tel. 0120-919-454
報道各位からのお問い合わせ先：(株)永谷園ホールディングス 広報部 Tel. 03-3432-2519