

夏の昼食No.1「そうめん・冷やむぎ」71.4%、「めんばっかり」で夏バテ!?

屋内で熱中症 43.2%。「昼寝してただけなのに……」

77.9%が支持、「熱中症対策には電解質」

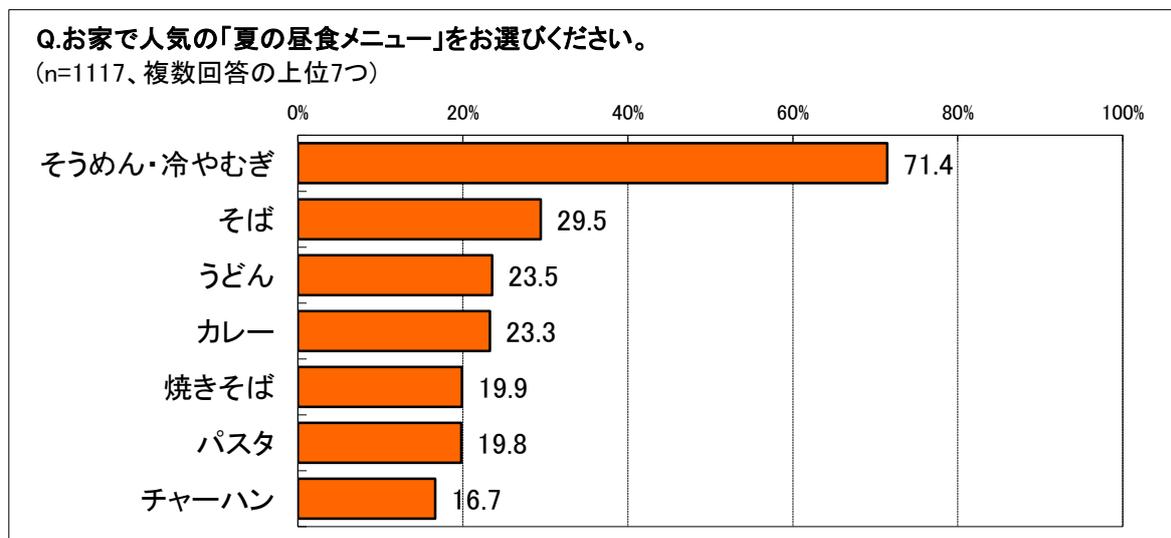
「オレンジページ暮らし予報」が、「夏の体調管理」について調査しました。はじめに「あなたは夏が好きですか、嫌いですか?」という質問をしたところ、「好きだ・やや好きだ」の合計が 44.8%に。ところが夏の体調について聞くと、けっこう不調を感じる人が多く、そのせいか、熱中症経験者も 4 人に 1 人以上に。ついつい陥りがちな夏の食生活の問題などから、夏を元気に過ごすヒントを考える調査になりました。

【ダイジェスト】

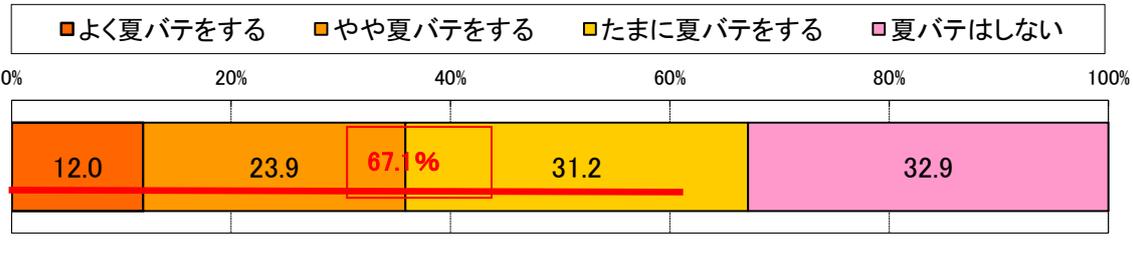
夏の昼食ベスト3は「そうめん・冷やむぎ」「そば」「うどん」。栄養バランスに赤信号!?

熱中症経験者 26.3%、そのうち 43.2%は屋内で発症。昼寝もアブナイ!?

「熱中症対策に電解質入り飲料支持」=77.9%。より“正しい”水分補給とは?



Q.あなたご自身は「夏バテ」をするほうですか？
 最近3年以内を振り返ってお答えください。(n=1117)



夏の昼食ベスト3は「そうめん・冷やむぎ」「そば」「うどん」。栄養バランスに赤信号!?

「夏の食生活で、ついついやってしまうパターン」について調査したところ「なるべく火を使わずに調理する」「冷たい飲み物やお酒を飲む機会が増える」が同率で 46.1%、「そうめんなど同じようなメニューが続いてしまう」44.8%、「簡単なもの、時短で作れるものをお昼に選ぶ」42.0%などの項目が上位にあがりました。

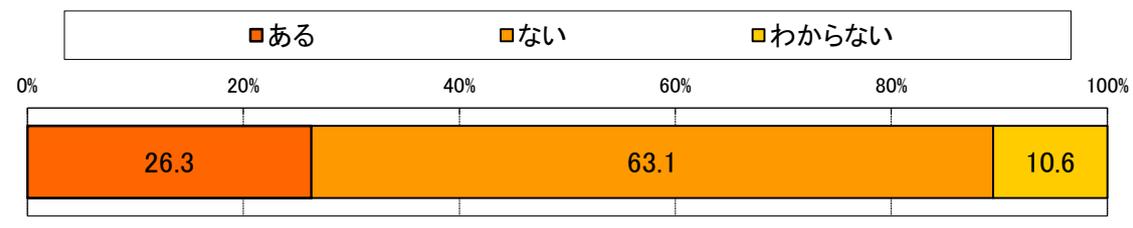
さらに「人気がある夏の昼食メニュー」では、「そうめん・冷やむぎ」71.4%が、2位の「そば」29.5%を大きく引き離してダントツの1位に。この後に続くのも「うどん」23.5%ですから、ベスト3は何といってもめん類、ということに。たしかにすぐゆであがるから「火元に長く立たなくて済む、簡単なメニュー」という条件を満たしているのでしょう。ゆでずに流水にさらせばいいタイプを使えばさらに簡単、あっという間にお昼ごはんです。

しかし、これで夏の体調管理は大丈夫なのでしょうか？

「夏バテをするほうですか？」には「よく」「やや」「たまに」の合計 67.1%の人が「夏バテをする」と回答。かなり多くの人が倦怠感 (70.4%)、食欲不振 (40.7%) などに悩まされていることが数字に表れてきました。

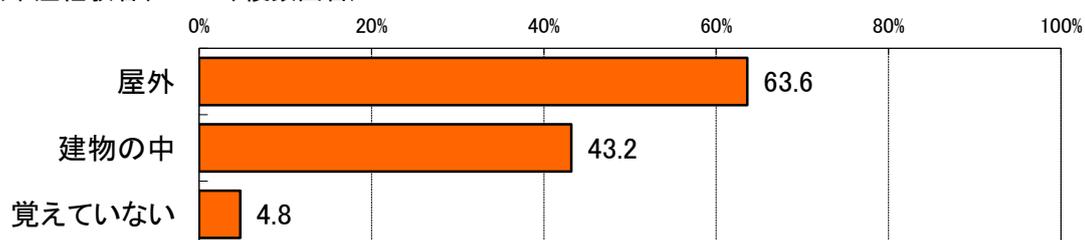
『ホントはコワイ夏バテ 51 の対策』(日東書院本社)の著者で医学博士の福田千晶先生によると「年々猛暑日や熱帯夜も増えている日本では、だるさや食が進まない、といった<夏バテ>の症状を訴える人も増えています」とのこと。そうめんに罪があるわけではなく、野菜やたんぱく質を同時にとっているかがバテずに夏を乗り切るカギ。「人の体はたんぱく質、ビタミン、ミネラル、脂質、糖質の5大栄養素をバランスよくとることが大切です」(福田先生)というように、簡単なめん類メニューにも野菜や肉、魚などを意識して付け合わせることはとても大切。忙しいときなどは無理せずに「手軽に栄養素を摂取できる市販の栄養補助食品をプラスしても」(福田先生)という手もありそうです。

Q.あなたご自身が、熱中症になったことはありますか？
 ※症状の軽いものから重いものまで、含みます (n=1117)



Q.あなたが熱中症になったのは、どこで過ごしているときでしたか？

(熱中症経験者、n=294、複数回答)



熱中症経験者 26.3%、そのうち 43.2%は屋内で発症。昼寝もアブナイ!?

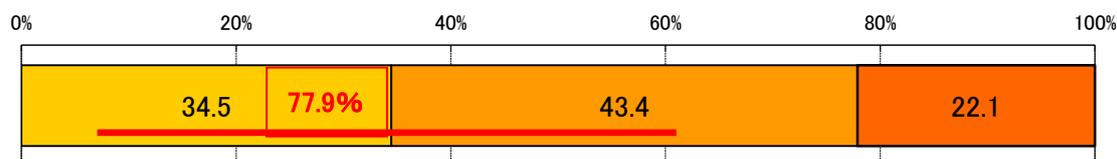
毎年夏になると「熱中症」の報道が毎日のようにテレビなどで報じられます。「あなたは熱中症になったことがありますか？」に「ある」と答えた人は全体の 26.3%、その熱中症経験者の 43.2%は「建物の中」で発症しています。熱中症は、どちらかといえば日差しの強い屋外で運動や作業を長時間行った末になる、という印象が強くありますが、経験者の 4 割以上が屋内で熱中症になっているという結果は、熱中症に対する認識を改めさせます。

「家で普通に過ごしているだけで、頭痛、吐きけ、倦怠感」(30代・フルタイム)、「自宅でクーラーをつけず昼寝をしていたとき。目覚めたら寒け、頭痛、吐きけがして立ちくらみがひどく座ることもできない」(30代・専業主婦)、「昼寝をしていて、起きたら頭がふらつき、目の前が真っ暗になった」(40代・専業主婦)、「自宅で掃除していて、汗をかかなくなったな、と思ったらめまい」(50代・専業主婦) などなど、寄せられた自由回答の多くが「屋内での熱中症」でした。

Q.熱中症予防として、どの水分の摂り方がもっとも効果的だと思いますか？

(n=1117)

■水分と電解質、糖質が入った飲料を飲む ■水分と電解質が入った飲料を飲む ■水やお茶を飲む(無糖)



「熱中症対策に電解質入り飲料支持」=77.9%。より“正しい”水分補給とは？

では、「熱中症対策」にはどんなことを取り入れているのでしょうか？

やはり一番多かったのは「小まめな水分補給を心がける」78.7%。次に「風通しのよい服装や、日傘や帽子で暑さをしのぐ」60.5%でした。対策No.1となった「水分補給」ですが、その「水分」の内容についての知識も近年のマスコミ報道や、健康関連記事の影響か、ある言葉への認知度が……。

「熱中症対策として、どの水分のとり方がもっとも効果的だと思いますか？」には「水分と電解質が入った飲料を飲む」43.4%、「水分と電解質、糖質が入った飲料を飲む」34.5%が、「水やお茶を飲む(無糖)」22.1%をおさえて上に。「電解質」を含む飲料が効果的と知っている人が4人中3人以上いることになります。

「汗などの体液には水分だけでなく、ナトリウムなどの電解質（イオン）が含まれています。発汗によって失われるのは水分だけでなく、電解質も同時になくなっていくのです。水だけを飲み続けても、体液の塩分濃度を一定に保とうとする体の働きによって水分が尿として排出され、いくら補給しても本当に必要な水分量が回復できない〈自発的脱水〉が起きてしまうのです。有効な対策は糖質と電解質を含む水分の補給です」（福田先生）。ちなみに、福田先生のコメントにある「自発的脱水」という言葉を「意味まで知っている」人はわずか3.8%、「知らない」と答えた人は74.2%でした。

楽しいイベントが多い夏はまた、体調をくずしやすい季節。つつい陥りがちな食生活や生活習慣の傾向がわかったことで「正しい水分補給」と「栄養バランスのとれた食生活」が大事だということも見えた調査でした。

Sponsored by 大塚製薬株式会社

アンケート概要

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・国内在住、男女

（有効回答数 1117 人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2017年4月18日～4月23日

●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員1万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20代後半から50代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を6つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊32周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=325,758部（2016年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

コトデザイン部 くらし予報担当

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421