

## 8割の女性が冷え症と回答。うち約3割は平熱 35℃台！

### 冷え症対策は「防寒」「入浴」「しょうが」が定番

「オレンジページ net (<http://www.orangepage.net/>)」では、冷え症に関するアンケートを実施いたしました。その結果、「80%」の人が冷え症だと感じており、平熱は平均約 36.3℃ながら、35℃台と答えた人が 24.7%でトップ。実際の平熱の平均はさらに低い可能性が。しかも女性は 10 代から冷え症を感じている様子も伺えます。冷え症対策としては、保温機能インナーや重ね着といった「防寒」、湯船にしっかりつかる「入浴」、温め効果のある「しょうが」を取り入れている人が目立ちました。

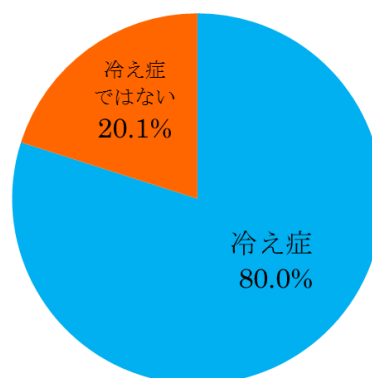
【ダイジェスト】

**8 割の女性が冷え症！ しかも子どもが冷え症という回答も 3 割強あり、低年齢傾向も**

**平熱の回答トップはなんと「35.9℃以下」！ 平熱の平均約 36.3℃はさらに低い!?**

**冷え症対策は保温機能インナーによる「防寒」、「入浴」、食生活に「しょうが」が定番**

Q. 自分は冷え症だと思いますか？



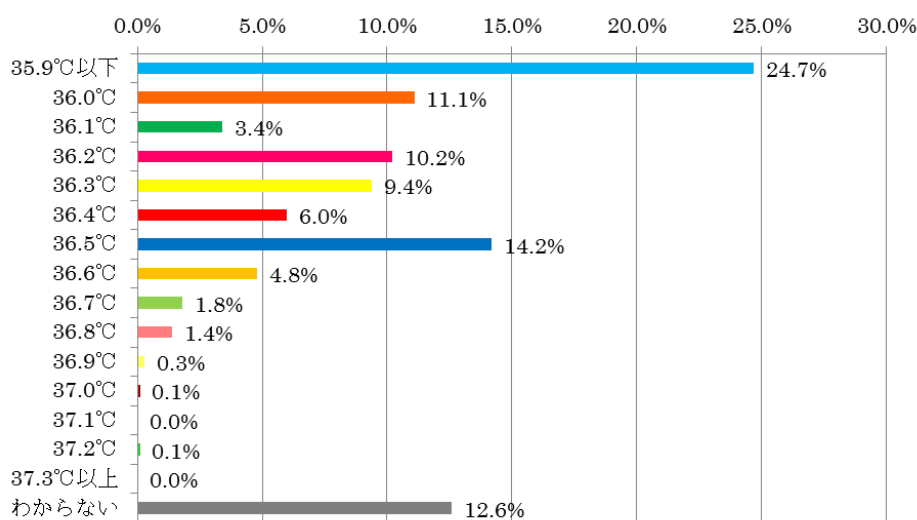
**約 8 割の女性が冷え症！ しかも子どもが冷え症という回答も 3 割強あり、低年齢傾向も**

自分が冷え症だと感じる人は「80%」で、かなり多くの女性が冷え症に悩んでいると思われま。冷えるを感じる部位（複数回答）は、「足先」が 90.2%でほぼ全員とっていいほど圧倒的。次に「手」77.8%と続き、やはり末端の冷えが厳しいようです。

家族に冷え症がいると答えた人のうち、「実母 36.4%」とほぼ並んで「子ども 35.6%」が挙がりました。その内訳を見ると、「女 20 歳以上 33.7%」を抜いて、「女 10 代 34.2%」

がトップで、さらに「女 9 歳以下 10.4%」となっており、女性は子ども年代から冷え症を感じている実態が明らかに。また女性だけに留まらず、「夫が冷え症」と答えた人も 28% もおり、家族の多くが冷えを感じているケースも散見されます。

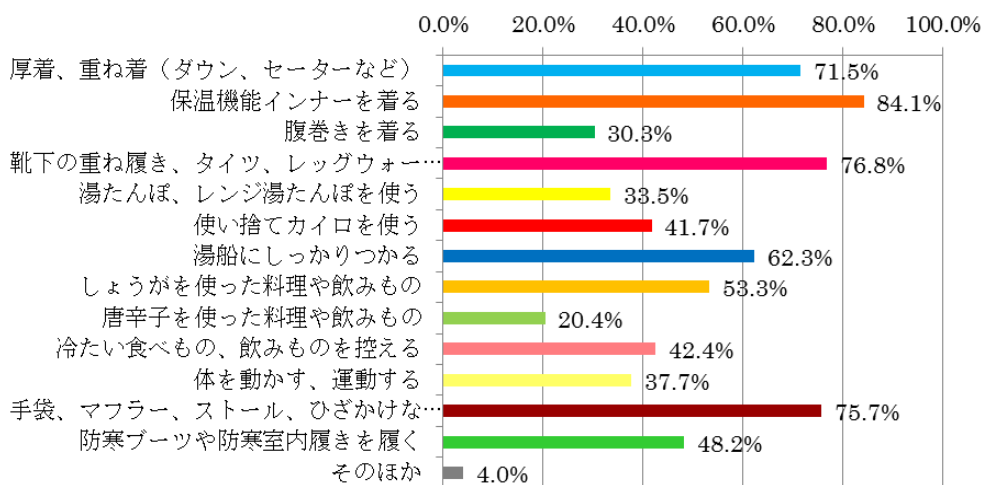
### Q. あなたの平熱は何度ですか？



### 平熱の回答トップはなんと「35.9°C以下」！ 平熱の平均約 36.3°Cはさらに低い？

平熱は何度ですか？と聞いたところ、トップ回答はなんと「35.9°C以下 (24.7%)」。36.0°C～37.2°Cまでの 1°C刻みの回答を平均すると、約 36.3°Cでしたが、35.9°C以下と回答した詳細を加えると、最低でもあと 0.1°Cは下がる計算です。不定愁訴である冷え症と平熱の低さは必ずしも関連しないものの、定説通り「女性は冷えやすい」ことが浮き彫りに。一方、平熱は「わからない (把握していない)」と答えた人が 12.6%いました。

### Q. 冷え症対策として行っていることを教えてください (複数回答可)



## 冷え症対策は保温機能インナーによる「防寒」、「入浴」、食生活に「しょうが」が定番

「冷え症対策している」と答えた人のうち、対策として行っていることを聞いてみると、「靴下の重ね履き、タイツ、レッグウォーマーなどを履く（76.8%）」「手袋、マフラー、ストール、ひざかけなどを取り入れる（75.7%）」「厚着・重ね着（71.5%）」が挙がりつつ、トップ回答は「保温機能インナーを着る（84.1%）」。

昨今、各社から発売され人気を博している保温機能インナーの普及率の高さがデータでもわかります。いわゆる「防寒」対策につづいて目立ったのは、「湯船にしっかりつかる（62.3%）」と「しょうがを使った料理や飲み物（53.3%）」。

とくに、しょうがは「生のしょうがを切る・刻む・すりおろす（75.3%）」のほか、「チューブ入り（51.8%）」「しょうがの入った市販品（24.4%）」と、しょうがそのものはもちろん、市販品の手軽な活用も目立つようです。

全国的に寒さのつづく2月は、「防寒」「入浴」「しょうが」を生活に取り入れる冷え症対策にさらに注目が集まると思われます。

※アンケート詳細は次ページ以降に。

まだ寒さ厳しい2月！ オレンジページ net では冷え症対策「しょうが」レシピを大特集！



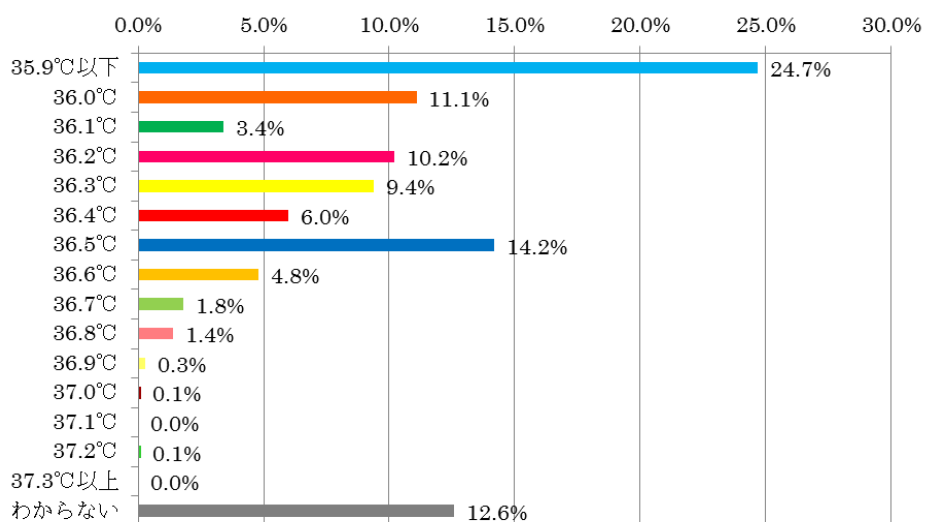
<http://www.orangepage.net/features/13/>

「オレンジページ net」では「冷え取り&免疫力アップにも効果的！ポカポカしょうがレシピ」を大特集。しょうがをたっぷり使った鍋やおかずのほか、手軽に取り入れやすいスープやドリンクのレシピをご紹介します。

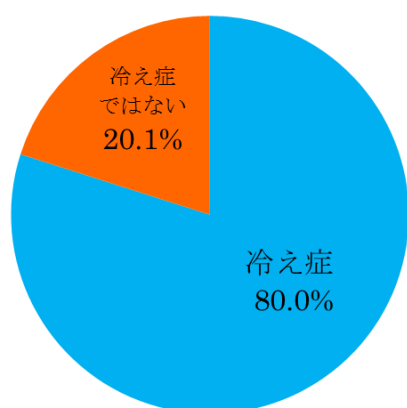
## アンケート結果詳細

- 調査対象：オレンジページ net モニター会員・女性（有効回答数）1,307人
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2014年2月5日～2月7日

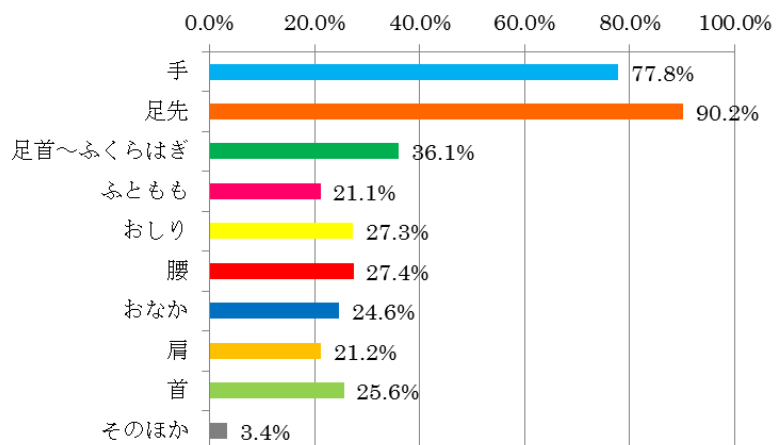
Q. あなたの平熱は何度ですか？



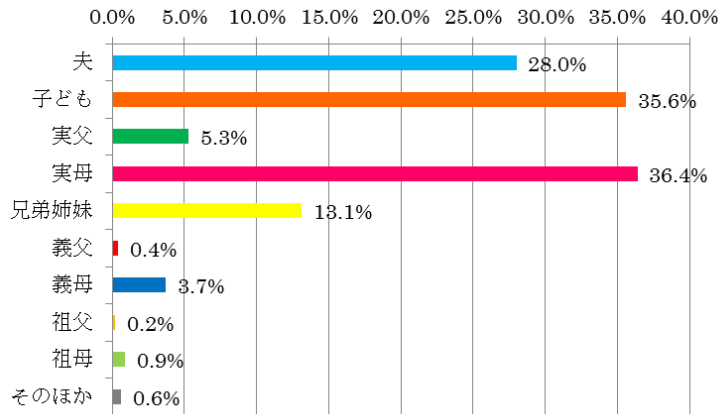
Q. 自分は冷え症だと思いますか？



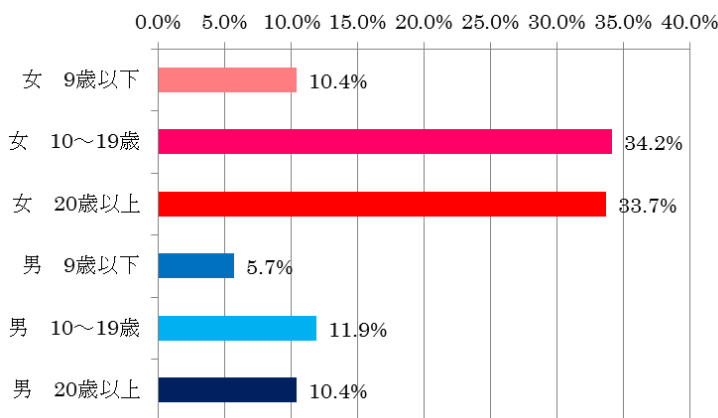
Q. 冷えを感じる部位は？（複数回答可）



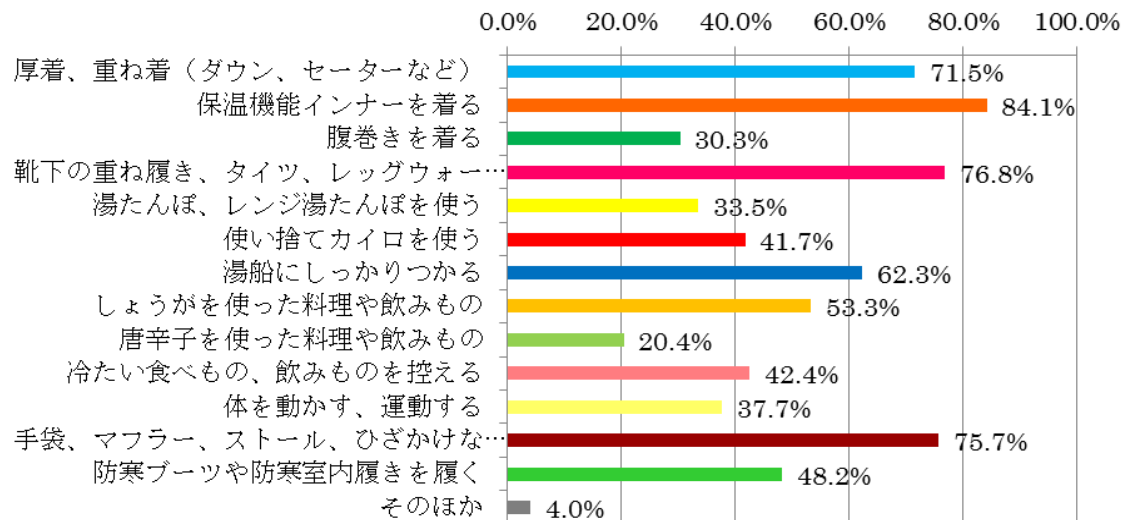
Q. 家族で冷え症の人はいますか？（複数回答可）



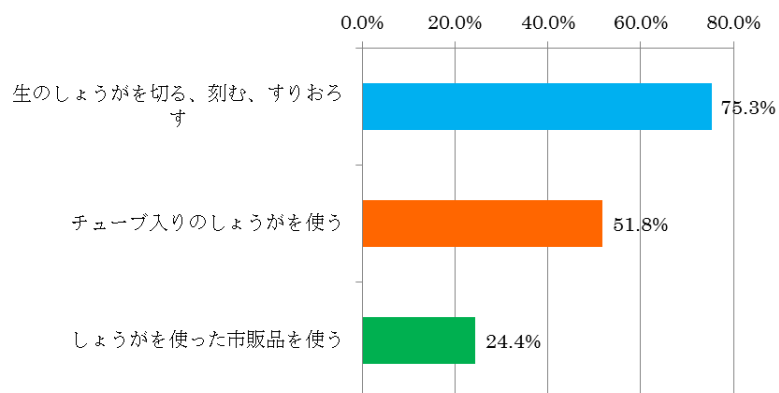
Q. 冷え症のお子さんの性別と年齢は？



Q. 冷え症対策として行っていることを教えてください（複数回答可）



## Q. しょうがの使い方を具体的に教えてください



『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、創刊 28 周年を迎えた生活情報誌。30 代～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を抱えています。発行部数=385,487 部（2012 年度印刷証明書付き）。

### この資料に関するお問い合わせ・取材お申し込み

この資料に関するお問い合わせ・取材お申し込み

株式会社オレンジページ

メディア事業部 くらし予報担当

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8416

<http://www.orangepage.jp/service/monitor/>

※仕様およびデザインは改良のため予告なく変更することがあります。