

## 女性の7割が「夏の冷え」を実感！

### 冷える体の部位は〇〇〇！「プラス1アイテム」が必需品

### 重ね着は常識。さらに入浴や食品の工夫も!?

「オレンジページくらし予報」では「夏の冷えに関する調査」を実施いたしました。冷房が当たり前になった日本の夏。夏場に冷えを感じたことがある女性は、じつに7割にも。冷房が原因の「夏冷え」ならでは、寒くてツライと感じるシーンや冷え対策の工夫、周囲の人との体感温度の違いによる悩みなど、夏の冷えにまつわる実情レポートをお届けします。

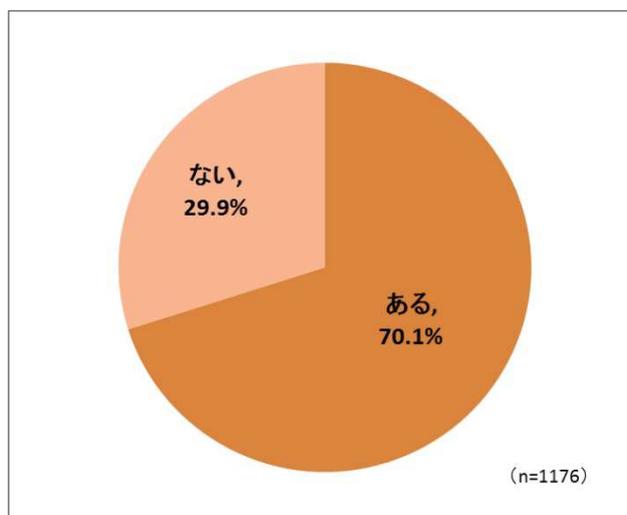
【ダイジェスト】

**7割の女性が「夏場に冷えを感じたことがある」と回答！**

**夏に冷える体の3大スポットは〇〇〇！部分的に温めるアイテムが必需品**

**冷え対策に重ね着をする人が8割にも。さらに入浴や食事でポカポカ作戦!?**

Q 夏場に冷えを感じたことがありますか？

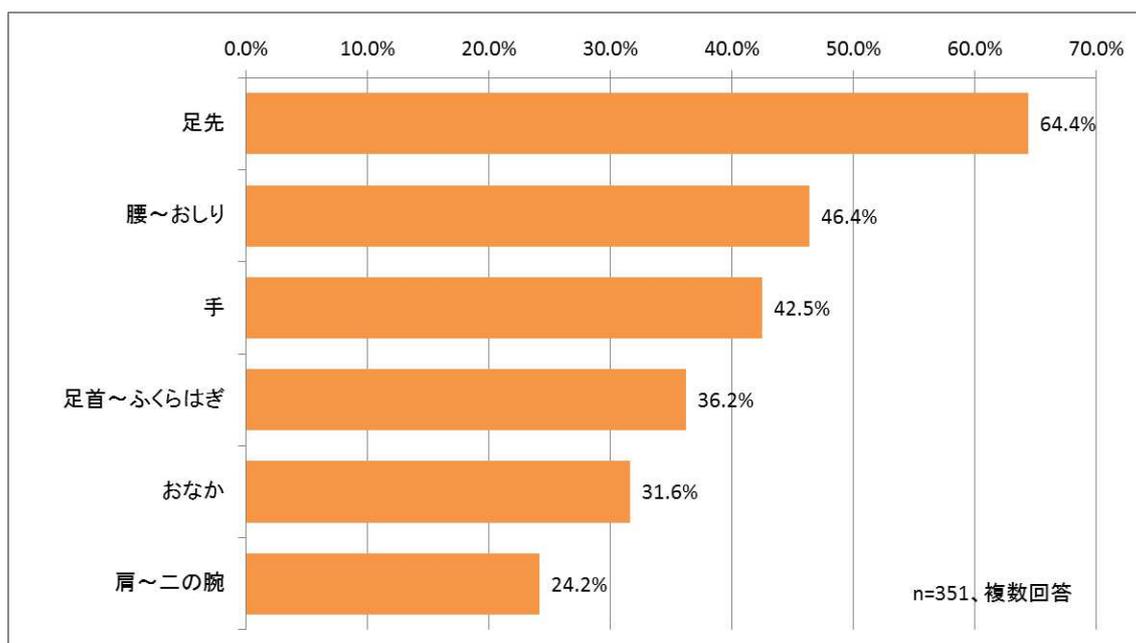


## 7割の女性が「夏場に冷えを感じたことがある」と回答！

じつに7割の女性が「ある」と回答。夏バテならぬ「冷えバテ」に戦々恐々としている人が大多数という結果になりました。夏場の「冷え」の要因は、やはり冷房。冷えを感じるシーンとしては、「外出先のお店や施設」「電車、車、飛行機などの交通機関」を上げた人が7割以上、「勤務先」と回答した人が4割以上いました。

また「まわりの人と体感温度が違って困ることがある」という人は88%。「営業の男性が帰社すると20℃設定に。気づかれないよう26℃に戻す」(40代・アルバイト)、「結婚して夫といちばんもめたのは、エアコンの設定温度」(50代・パート)という声が寄せられ、家族や同僚と温度設定バトルが勃発している実態が浮かび上がりました。冷房の調整ができるオフィスや自宅でも、快適室温とはいかないようです。

### Q 夏に冷えを感じる部位はどこですか？

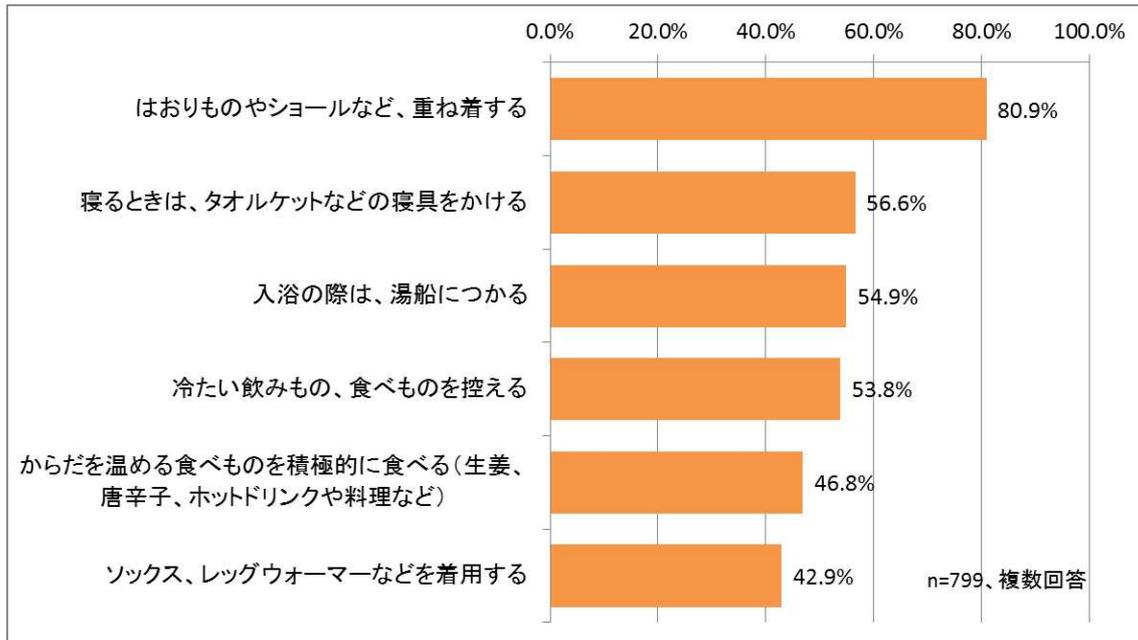


### 夏に冷える体の3大スポットは○○○！部分的に温めるアイテムが必需品

猛暑の戸外から一歩屋内に入ると、今度はクーラーで急冷される極寒ゾーン。そんな日本の夏に「まるで冷蔵庫の中にいるよう」という声。そこで夏場に冷えを感じると回答されたかたに、冷える体の部位を追加調査したところ、冷えの3大スポットは「足先」「腰～おしり」「手」という結果に。多くの人が末端や下半身の冷えに悩んでいるようです。ほかトップ10には、「肩～二の腕」など、冷房が当たる部位がランクインしました。

室内外ともに寒い冬場と違って、暑さにも寒さにも対応しなければならない「夏の冷え」。おすすめの対策グッズを聞いたところ、「腹巻き」「レッグウォーマー」「アームカバー」「カイロ」など、部分的にカバーできるアイテムを愛用しているという声が聞かれたのも特徴と言えます。

## Q 夏の冷え対策として、していることは？



### 冷え対策に重ね着をする人が 8 割にも。さらに入浴や食事でポカポカ作戦！

夏の冷え対策として、していることを聞いたところ、重ね着をしている人が 8 割もいることが判明。冷えゾーンで薄着のままでは身がもたず、ショールや長袖のカーディガンで温度差に備えるのは、いまや夏の定番スタイルといえそうです。上にはおるだけでなく、下着を一枚プラスする、薄手でも温かい機能性アイテムを着用するという声もあがりました。一方、冷えきってしまったら体のしんから温めるという意見も多く、5 割以上の方がシャワーだけですまさず、ゆっくり湯ぶねにつかっていると回答しています。体を温める食材としてはしょうがの人气がダントツ。「自家製ジンジャーシロップをお湯割りしている」(30代・フルタイム)、「夏でも汁ものにしょうがを入れます」(50代・専業主婦)など、多彩な対処法が寄せられました。

もうすぐ夏本番。暑さ対策に加え、冷えへの備えもしっかりすることが夏を元気に乗り切るポイントといえそうです。

### アンケート結果概要

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・女性（有効回答数）1176 人／追加調査 351 人

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2015 年 4 月 17 日～4 月 21 日／追加調査 4 月 23 日～4 月 26 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 万人の声を集めたりサーチ・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 30 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誇ります。発行部数=348,980 部（2014 年印刷証明書付発行部数）。

**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

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/>

**取材お申し込み**

株式会社オレンジページ 広報部 遠藤

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