

## 「うがい・手洗い」などのほか風邪予防策のキーワードに「水分補給」

約7割が「体内の乾燥」を感じ、「風邪をひく原因だ」と思っている

風邪・意識調査では「栄養が大事」、でも食べるのは1位「うどん」49.8%

「オレンジページ暮らし予報」が、「冬の体調管理」について調査しました。その中の、秋から冬の風邪予防策を調べた結果は「ふとんや寝具をきちんとかける」が72.3%で“かなり実践していること”の1位に。続いて2位「うがいや手洗い」66.7%と続きますが、3位に64.2%で「水分(飲み物)をとる」、4位に53.4%で「栄養バランスのよい食事をする」という項目がランクインしました。

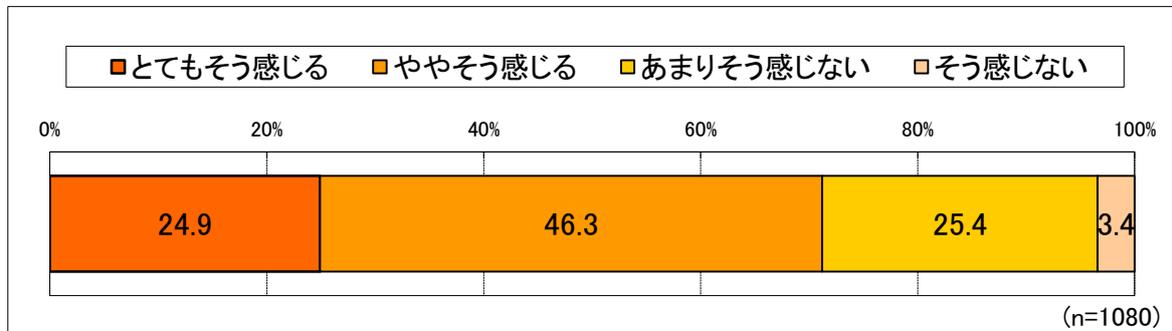
【ダイジェスト】

風邪予防策“かなり実践”しているTOP5に「水分補給」「栄養バランス」がランクイン

約7割が「体内の乾燥」を感じ、それが「風邪をひく大きな原因だ」と思っている

風邪のときの食事は「バランスのよい栄養」を意識。ただ、実際に一番食べているのは「うどん」

Q 秋から冬にかけて、のどや鼻の奥の乾き、不快感といった「体内の乾燥」を感じますか？

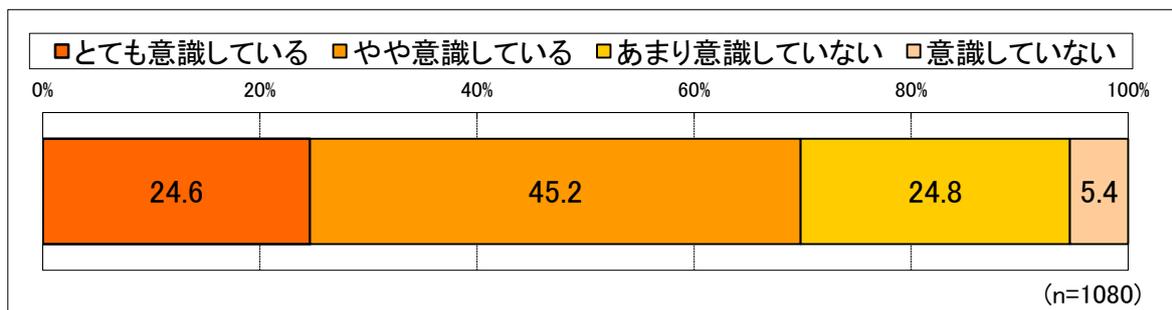


風邪予防策“かなり実践”しているTOP5に「水分補給」「栄養バランス」がランクイン

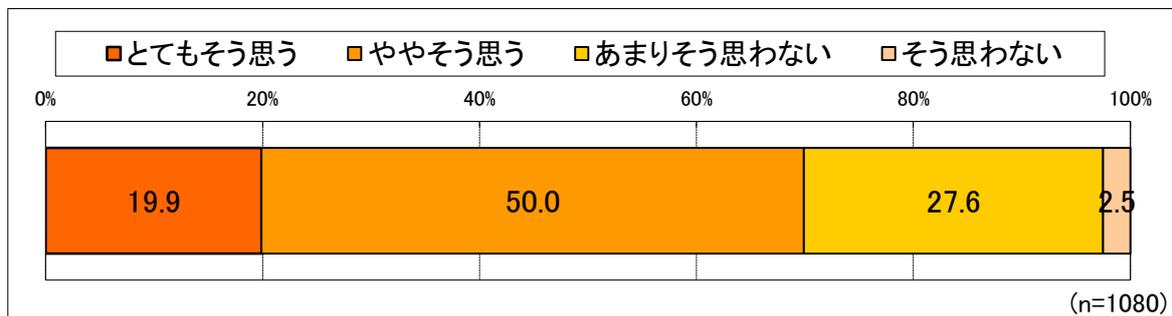
「＜秋から冬の風邪予防策＞について、あなたはどれくらい実践していますか？」と、予防策を項目にあげ、「かなり」「ときどき」「実践していない」の実践レベルで調査。「かなり実践」というレ

ベルでみると1位は「ふとんや寝具をきちんとかける」が72.3%、2位は「うがいや手洗いをを行う」が66.7%と、“体の外側からの風邪リスクに備える”ことを目的とする行為でした。しかし、ここで注目したいのは3位「水分（飲みもの）をとる」64.2%、4位「栄養バランスのよい食事をする」53.4%という“風邪リスクを排除できる体調を内側から整える”行為。風邪予防対策としてこれらが選択肢から選ばれたということは、風邪の菌を避ける、除去する以外の、多面的な予防医学の情報が一般に浸透しつつある、ということもできるでしょう。ちなみに、「ときどき実践している」と合わせると、「水分（飲みもの）をとる」は95.5%で2位に上がってきます。

**Q 冬の風邪予防のために、「体内の水分補給」を意識していますか？**



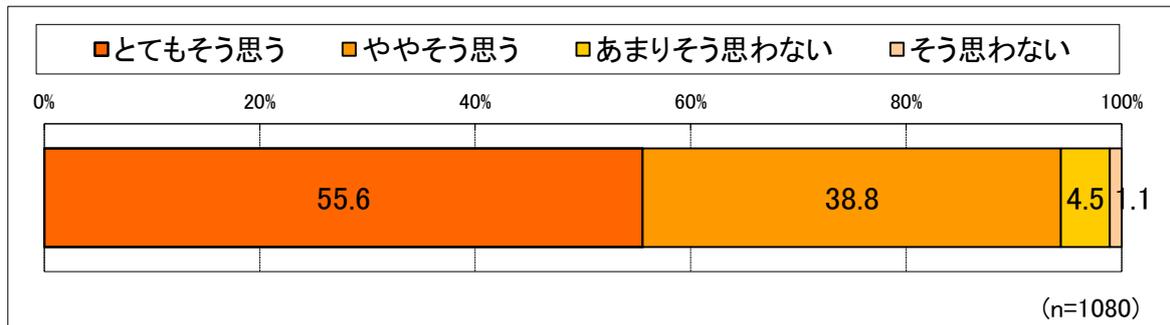
**Q 「体内の乾燥」は、秋から冬にかけて「風邪をひく大きな原因だ」と思いますか？**



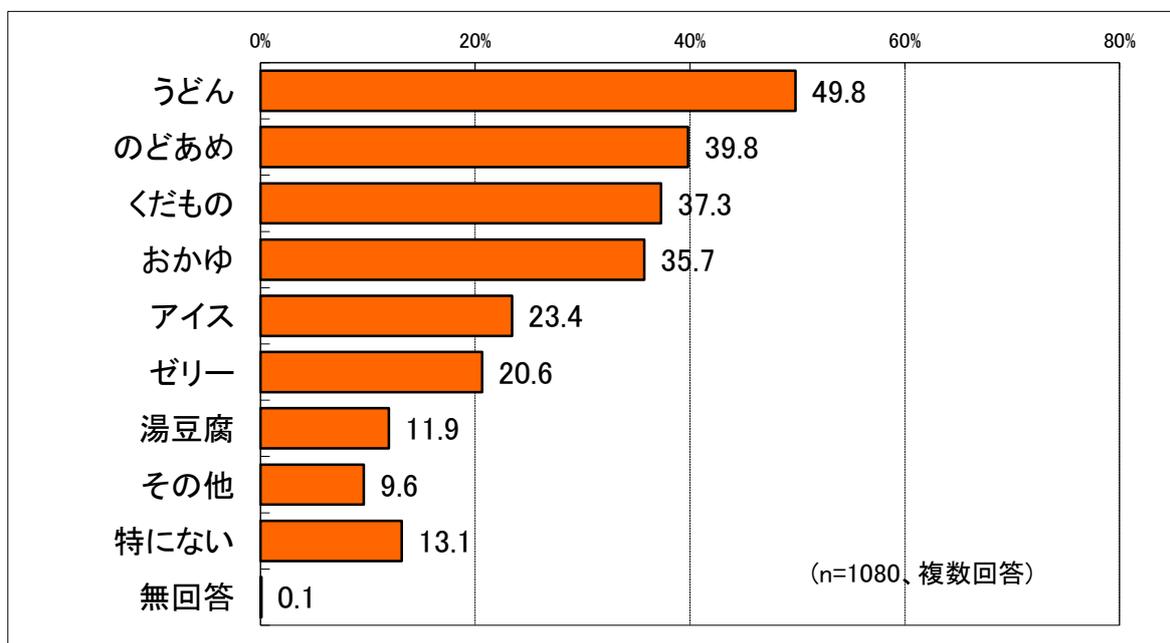
**約7割が「体内の乾燥」を感じ、それが「風邪をひく大きな原因だ」と思っている**

風邪予防策の上位に「水分をとる」が入ってくるのは空気が乾燥しているから……それはもちろんですが、全体の約7割の人が感じているのは「体内の乾燥」でした。「秋から冬にかけて、のどや鼻の奥の乾き、不快感といった〈体内の乾燥〉を感じますか？」という設問に「そう感じる」と答えた人は71.2%。さらに体内の乾燥が風邪をひく大きな原因だと思うか、という問いにも69.9%が「そう思う」と回答しています。また「風邪予防のために〈体内への水分補給〉を意識していますか？」という設問では69.8%が「意識している」と答え、風邪予防、冬の体調管理のための一つのキーワードが「水分補給」であることがわかります。

**Q 風邪をひいてしまったら、早い回復のために〈バランスのよい栄養補給〉が効果的だと思いますか？**



**Q 風邪をひいたときによく食べるものがあれば、教えてください**



**風邪のときの食事は「バランスのよい栄養」を意識。ただ、実際に一番食べているのは「うどん」**

ちゃんと予防していても風邪をひいてしまうことはあります。今回の調査でここ 1~2 年間で風邪をひいたかどうかをたずねたところ、「ひいた」人が 42.5%。さて、風邪をひいてしまったらどんな意識を持って早い回復を目指しているのでしょうか。風邪の予防策では 4 位だった「栄養バランスのよい食事をする」ですが、「風邪をひいてしまったら、早い回復のために〈バランスのよい栄養補給〉が効果的だと思いますか？」という設問には 94.4%が「そう思う」と回答。当然のことながら、ほとんどの人が病気から回復するには体力（＝栄養）が必要だと意識しています。でも、意識と実態は違います。「風邪をひいたときによく食べるもの」の 1 位は「うどん」49.8%。風邪でのどが痛かったり、発熱したりすると「栄養をとらなくちゃ」とは思っても、実際に食べられるのは抵抗なくのどを通る、柔らかいものということ。しかし、よほど具沢山でない限り栄養がかたよりがちな「うどん」をすすっていても体力の回復は望めません。

体調を整え風邪を予防する、風邪をひいたら回復を早めるために「休養・睡眠」「手洗い」「うがい」にプラスして「水分・バランスのよい栄養」など、体の内側からのケアがより強く意識されて

いると考えられる今回の調査結果です。発汗により失われた水分、イオン(電解質)をスムーズに補給するための健康飲料や、五大栄養素をバランスよくとれる消化吸収の良いゼリーなどを活用して冬を健康に乗り切りたいものです。

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、20歳以上の女性

(有効回答数 1080 人)

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2016年9月30日～10月5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31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=336,755部(2015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](mailto: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](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8421