



&lt;報道関係各位&gt;

**冬場の「朝食と冷え症」に関する調査結果**  
**寒い朝の朝食にあなたはコーヒー派？スープ派？**  
**1000人中約700人が冬場に**温朝食**を意識すると回答**  
**全体の約80%に『**冷え症**』の疑いが！？**

この度、「温朝食ラボ」は、全国に住む20～60代の男女1000名を対象に、冬場の「朝食と冷え症」に関する調査を実施いたしました。

調査結果から、冬場に温かい朝食を摂る意識が高まってきていることや温かい朝食を摂るメリットとして「冷え症」の改善を期待していることが分かりました。一方で、朝食に摂っている温かいもので最も多かったのは、カフェインを含むことで身体を冷やすと言われているコーヒーという結果となり、気づかないうちに実は身体を冷やしている可能性が示唆されました。また、全体の約80%が「冷え症」の疑いがあることが判明しました。下記にて、詳細についてご報告いたします。

「温朝食ラボ」では、冷え改善／活カアップ／免疫力アップの3つテーマで、温朝食の効果を専門家の研究結果を踏まえて情報発信しています。(温朝食ラボWebサイト: <https://www.onchoshoku.jp/>)

### ■主な調査結果TOPICS

温朝食 TOPICS	
①	近年、朝食の欠食率が問題視される中、全体の約80%が「毎日朝食を摂っている」と回答！
②	全体の約70%が「温かい朝食」を意識している！ そのうち、冬場に限らずに意識的に「温朝食」を摂っている人は約30%も存在。
③	朝食に摂っている温かいものランキング 1位:コーヒー 2位:お味噌汁 3位:スープ 何気なく飲んでいる朝のコーヒーはカフェインが入っていると実は身体を冷やす可能性が。
④	温朝食のスタート日！？温かい朝食を意識し始めるのは平均気温が15℃以下になる11月！
⑤	温かい朝食に期待することとして男女ともに『身体が温まる』『気持ちが落ち着く』が上位に。
冷え症 TOPICS	
⑥	冬場に感じる症状ランキング 1位:身体の冷え 2位:肌の乾燥 3位:関節の痛み 身体の冷えと肌の乾燥に関して、男女で感じる症状の差が明確に！
⑦	<b>男女別！身体の冷え対策ランキング</b> 【男性】1位:温かい食べ物・飲み物を摂る 2位:重ね着している 3位:機能性下着を着用 【女性】1位:温かい食べ物・飲み物を摂る 2位:重ね着している 3位:湯船にゆっくり浸かる
⑧	全体の約80%が冷え症の疑いあり！ 男女別で見ると、圧倒的に女性の方が冬場の不調に悩まされていることが浮き彫りに！

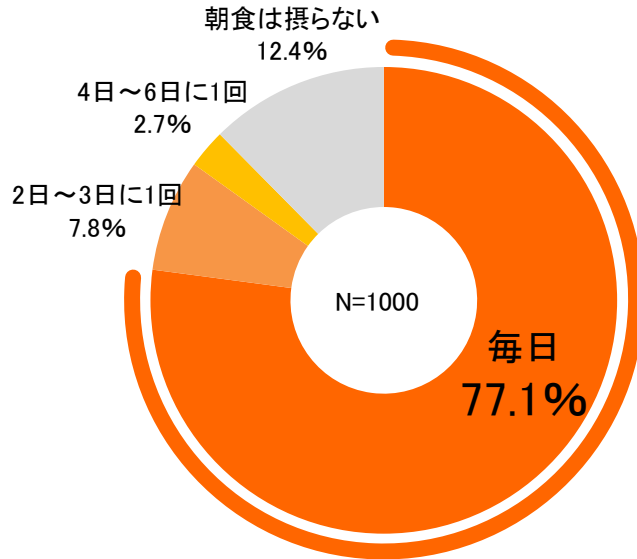
<報道関係者のお問い合わせ先>

「温朝食ラボ」広報事務局 担当 桑月・小山内・松浦  
 TEL 03-5771-3846 FAX 03-5771-5524 MAIL: info@onlabo.jp

① 近年、朝食の欠食率が問題視される中、全体の約80%が「毎日朝食を摂っている」と回答！

朝食摂取に関する質問をしたところ、全体の77.1%が「毎日」、5.3%が「2日に1回」、2.5%が「3日に1回」、1.1%が「4日に1回」、0.5%が「5日に1回」、1.1%が「6日に1回」、残りの12.4%が「朝食は摂らない」と回答しました。近年、朝食の欠食率の高さが問題視される中、朝食摂取への関心が高まってきていることが伺えます。

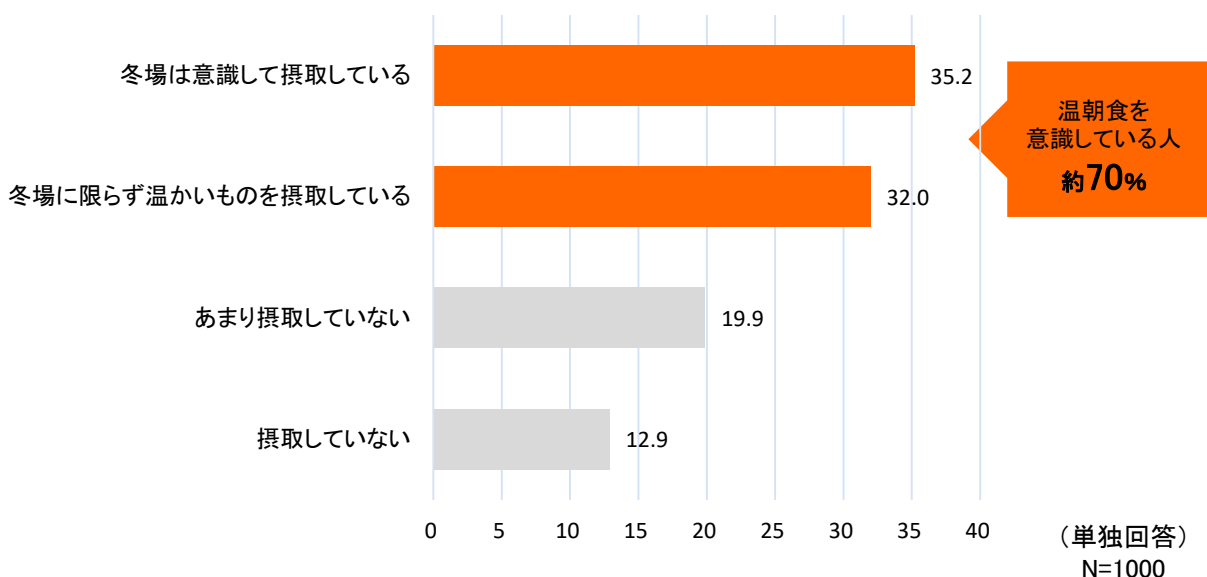
<普段どのくらいの頻度で朝食を摂っていますか>



② 全体の約70%が「温かい朝食」を意識している！  
そのうち、冬場に限らず意識的に「温朝食」を摂っている人は約30%も存在。

冬場の寒い朝に温かいものを摂取しているか質問をしたところ、冬場に意識的に摂取している人は全体の35.2%という結果に。また、冬場に限らず日頃から温かいものを摂取している人は全体の32%も占めることがわかりました。冬場はもちろんのこと、冬場以外も意識的に温かいものを摂っている人は全体で約70%にも上ることから、「冷えは万病のもとゆえ温かいものを摂取しよう」という意識が高まってきていることが伺えます。

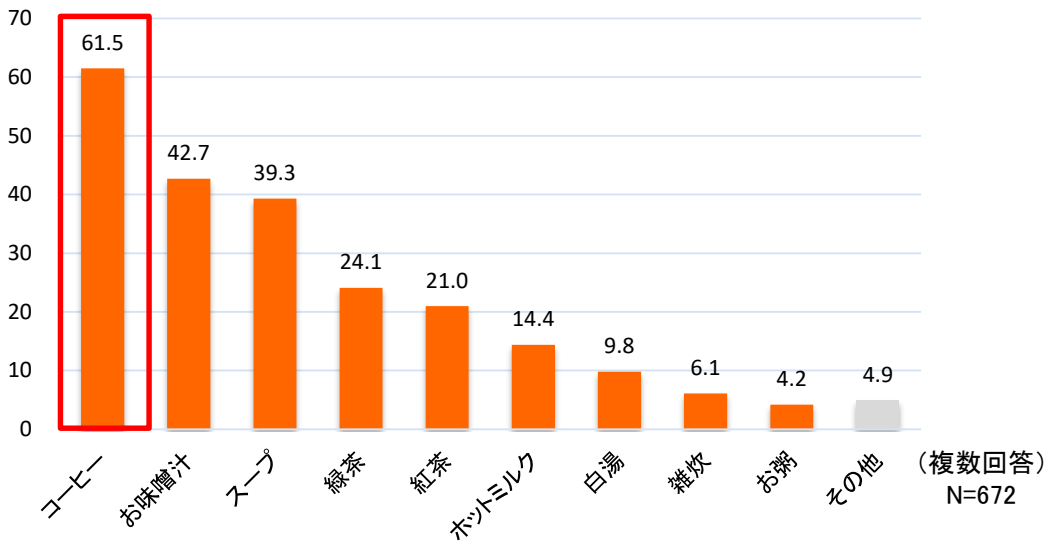
<冬場の寒い朝に意識的に温かいものを摂取していますか>



③ 朝食に摂っている温かいものランキング 1位:コーヒー 2位:お味噌汁 3位:スープ  
何気なく飲んでいる朝のコーヒーはカフェインが入っていると実は身体を冷やす可能性が。

朝食で摂っている温かいものについて聞いたところ、最も多かったのはコーヒー(61.5%)、次いでお味噌汁(42.7%)、スープ(39.3%)という結果となりました。コーヒーが1位の背景には、朝食においてごはん派よりもパン派が増えていることが考えられます。しかし、コーヒーに含まれるカフェインは脳の活性化や朝の目覚めには効果的ですが、身体を冷やす作用もあるので温める目的としては逆効果となる可能性が示唆されます。

<朝食で摂っている温かいものは何ですか>



④ 温朝食のスタート日！？温かい朝食を意識し始めるのは平均気温が15℃以下になる11月！

冬場の寒い朝に意識的に温かいものを摂取している人に、温かい朝食を意識し始める時期について質問をしたところ、平均気温が14℃～15℃以下ということがわかりました。これは、気象庁が公表している過去2年間の東京都における平均気温に当てはめたところ、11月頃という結果になりました。

全体(平均)・・・14.9℃  
男性(平均)・・・14.5℃  
女性(平均)・・・15.2℃

(自由回答)  
N=672

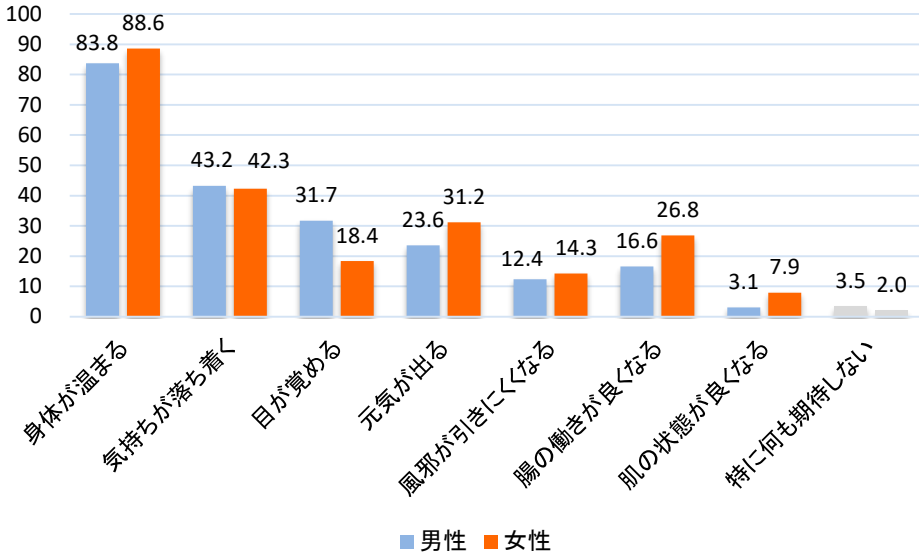
▼気象庁が発表している過去2年間の東京都における平均気温

	2015年	2016年	2017年
9月	22.6	24.4	22.8
10月	18.4	18.7	16.8
11月	13.9	11.4	11.9
12月	9.3	8.9	-
1月	5.8	6.1	5.8
2月	5.7	7.2	6.9

⑤ 温かい朝食に期待することとして男女ともに『身体が温まる』『気持ちが落ち着く』が上位に。

温かい朝食をとるメリットについて質問したところ、男女ともに「身体が温まる」が最も多く、次いで「気持ちが落ち着く」という結果になりました。温かい朝食で身体を温め気持ちを落ち着かせることで、1日の始まりを良いものにしたいと思っていることが伺えます。

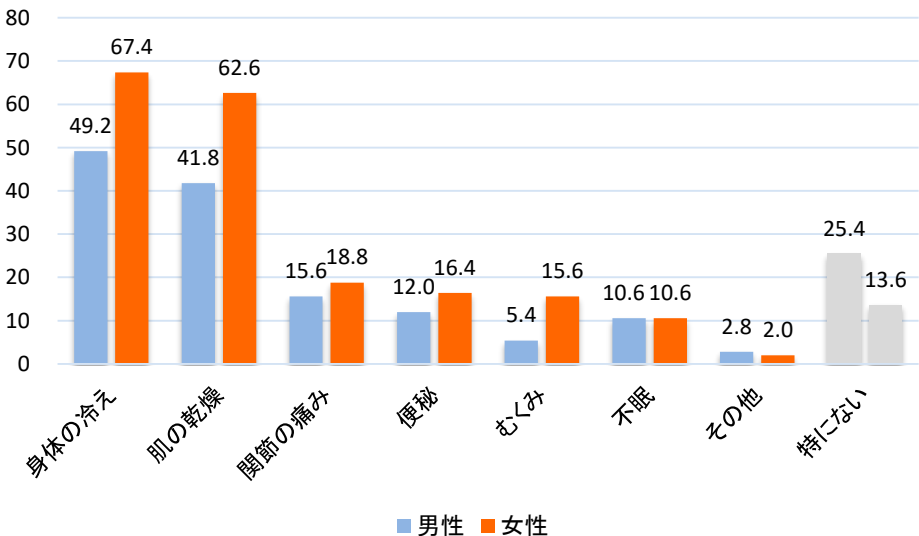
＜温かい朝食に何を期待しますか/男女別＞



⑥ 冬場に感じる症状ランキング 1位:身体のコレ 2位:肌の乾燥 3位:関節の痛み  
身体のコレと肌の乾燥に関して、男女で感じる症状の差が明確に！

冬場に感じる症状について聞いたところ、男女共に「身体のコレ」や「肌の乾燥」が上位に上がり、続いて「関節の痛み」がきています。しかし全体的にみて分かるように女性の方がコレや乾燥を感じやすいことが見受けられます。特に女性は、寒い冬を乗り越えるために様々な対策を考えた方がよさそうです。

＜冬場にどんな症状を感じますか/男女別＞



### 男女別！身体の冷え対策ランキング

- ⑦ 【男性】1位：温かい食べ物・飲み物を摂る 2位：重ね着している 3位：機能性下着を着用  
 【女性】1位：温かい食べ物・飲み物を摂る 2位：重ね着している 3位：湯船にゆっくり浸かる

冬場に身体の冷えを感じる人にどんな対策をしているかを聞いたところ、「温かい食べ物・飲み物を摂るようにしている」という人が男女共に最も多い結果となりました。2位以下の「重ね着をしている」「湯船にゆっくり浸かる」「機能性下着を着用する」「冷え対策グッズを身体に貼っている」は外からの冷え対策として効果的と言えますが、冷えを根本的に回避するには内側から温める方法を選んでいる人が多いことがわかりました。

※調査対象1000名中、冬場に身体の冷えを感じる男性(246名)女性(337名)からの回答。

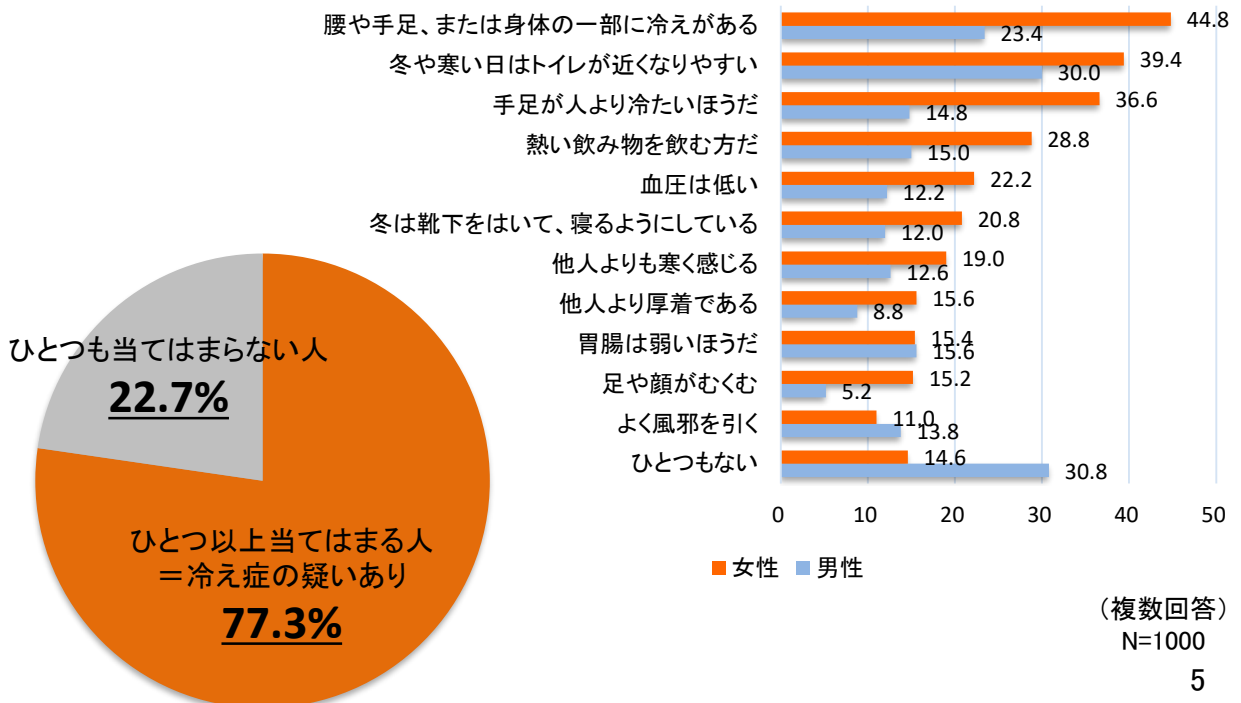
男性(N=246)			女性(N=337)		
1位	温かい食べ物・飲み物を摂るようにしている	59.8%	1位	温かい食べ物・飲み物を摂るようにしている	72.1%
2位	重ね着している	44.3%	2位	重ね着している	58.2%
3位	機能性下着を着用している	40.2%	3位	湯船にゆっくり浸かる	45.4%
4位	湯船にゆっくり浸かる	33.7%	4位	機能性下着を着用している	40.9%
5位	冷え対策グッズを身体に貼っている	12.6%	5位	冷え対策グッズを身体に貼っている	20.8%

### ⑧ 全体の約80%が冷え症の疑いあり！

男女別でみると、圧倒的に女性の方が冬場の不調に悩まされていることが浮き彫りに！

冬場の体調や様子について聞いたところ、不調に悩まされている女性の割合が男性を大きく上回る結果となりました。寒い日にトイレが近くなりやすいのは、寒さによって膀胱が収縮されること以外にも、見出し④にあったように冬場に利尿作用が高いコーヒーを摂っている割合が多かったのも、今回の結果と紐づいていると言えるかもしれません。

#### <冬場の体調や様子について>



## <温朝食のメリットと「冷え症」の効果的な対策法について>

### ▼今津嘉宏先生(芝大門いまづクリニック院長)コメント

朝に温かい朝食を摂ることで、1日全体の体温を上げることができます。**大事なのは、最初に温かいものを摂ること。**そうすることで、胃の周りの血液が温まり、その血液が約1分で身体中を駆け巡って、全身の体温を上げていきます。すでに身体全体のエネルギーが上がっていれば、冷たさを緩和する力が強くなっているので、次に冷たいものを摂ったとしても体温を保つことは簡単です。朝一番にコップ1杯の冷たい水を飲むという健康法がありましたが、先に冷たいものを摂ると、身体は一気に冷えてしまいます。

また、温かい飲みものでも、コーンスープのようにトロミがあると、身体の中心にある消化管をゆっくりと進むので、身体を温める時間が長くなります。まるでお腹にカイロを入れたような状態です。

朝は1日のうちで、気温だけではなく体温も一番低い時間帯です。冷え対策にぜひ1杯のスープを朝食に取り入れてみてはいかがでしょうか。



### 今津嘉宏(いまづ よしひろ)

#### 芝大門いまづクリニック院長

藤田保健衛生大学医学部卒業。慶應義塾大学病院で外科医として働きながら、漢方医学を学ぶ。慶應義塾大学医学部漢方医学センター助教、麻布ミュージッククリニック院長などを歴任後、東京都港区に芝大門いまづクリニックを開院。日本外科学会認定医、日本東洋医学会指導医。

主な著書:『子どもの心と体を守る「冷えとり」養生』(青春出版社)、『89.8%の病気を防ぐ上体温のすすめ』(ワニブックス)、『病気が逃げ出す上体温のすすめ』(ワニブックスPLUS新書) 他多数

### ■調査概要

目的	20代～60代男女における冬場の「朝食と冷え症」についての実態を明らかにする																				
方法	インターネット調査(調査委託:クロス・マーケティング)																				
対象	20～69歳の男女1000名	<table border="1"><thead><tr><th>区分</th><th>男性</th><th>女性</th></tr></thead><tbody><tr><td>20代</td><td>100名</td><td>100名</td></tr><tr><td>30代</td><td>100名</td><td>100名</td></tr><tr><td>40代</td><td>100名</td><td>100名</td></tr><tr><td>50代</td><td>100名</td><td>100名</td></tr><tr><td>60代</td><td>100名</td><td>100名</td></tr></tbody></table>	区分	男性	女性	20代	100名	100名	30代	100名	100名	40代	100名	100名	50代	100名	100名	60代	100名	100名	
区分	男性	女性																			
20代	100名	100名																			
30代	100名	100名																			
40代	100名	100名																			
50代	100名	100名																			
60代	100名	100名																			
試験期間	2017年11月25日～11月26日(2日間)																				

## ▼温朝食ラボ概要

名称	温朝食ラボ
発足日	2014年9月11日
活動目的	栄養学や脳科学などの専門家の協力の下、朝食に温かい飲み物や食べ物をとる「温朝食」の基礎知識やレシピ、「温朝食」の効果や最新ニュースなど、毎日の生活に役立つ情報を発信することで、健康的な一日のスタートが切れるように、朝食に温かいものを摂取するスタイルを「温朝食」として提案すること。
プロジェクトメンバー	<ul style="list-style-type: none"><li>・石原新菜（イシハラクリニック副院長）</li><li>・古賀良彦（杏林大学 名誉教授）</li><li>・南雲久美子（目黒西口クリニック院長）</li><li>・今津嘉宏（芝大門いまづクリニック院長）</li></ul>
協賛企業	<ul style="list-style-type: none"><li>・味の素株式会社</li></ul>
活動内容	<ol style="list-style-type: none"><li>① 温朝食に関する基礎知識、効果、最新ニュースなどの収集と発信</li><li>② ウェブサイト『温朝食ラボ』（<a href="http://www.onchoshoku.jp/">http://www.onchoshoku.jp/</a>）の運営管理</li></ol>
URL	<a href="https://www.onchoshoku.jp/">https://www.onchoshoku.jp/</a>