

女性たちの「温活」に関する調査

今年の温活、何をする？

**88%が「温活×食」に興味アリ、実施予定 1 位は「晩ごはん」！
9 割以上が「温まりそう」と回答、今年の秋冬は「あんかけ温活」
管理栄養士にきく、温活×食のポイント&おすすめメニュー**

マルハニチロ株式会社（本社所在地：東京都江東区豊洲 3-2-20、代表取締役社長 伊藤 滋）は、20～40 代の「温活」経験がある女性 500 名を対象に、「温活」に関する意識・実態調査を行いました。

肌寒い季節が近づき、冷えを解消してからだを温める活動＝「温活」をはじめようと思いはじめた人も多いのではないのでしょうか。そこで、今回の調査では、秋冬に温活を行った経験がある 20～40 代女性 500 名を対象に、温活のメリットなどこれまでの温活に関する意識・実態や、今年はどうような「温活」に興味を持っているかを調べました。その結果、食事、特に晩ごはんの時の温活に興味がある女性が多いことが判明。この結果を受けて、管理栄養士・浅野まみこ先生に、食事での温活のポイントやおすすめできる温活メニューについてお話を伺いました。

[調査概要]

- ・調査対象：秋冬に温活経験があると回答した 20～40 代女性 500 名※年代別均等割付
- ・調査期間：2019年8月29日（木）～8月30日（金）
- ・調査方法：インターネット調査

■ 女性たちの「今年の温活」に関する調査

- 食品、服…温活経験女性の投資金額は、ワンシーズンあたり平均「7,923 円」
- 温活経験女性、今年興味がある温活は「食」！ 次に注目するのは、晩ごはん時の温活!?
- 【専門家インタビュー】管理栄養士に聞く温活×食のポイント、オススメできるメニューとは
- 温かさが続く「あんかけ」を使ったメニューでの温活、女性 7 割超が「興味あり」！

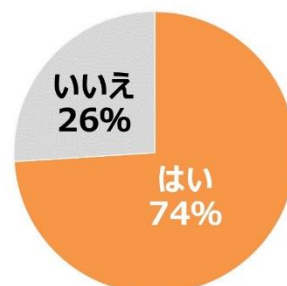
■ 食品、服…温活経験女性の投資金額は、ワンシーズンあたり平均「7,923 円」

はじめに、女性たちの温活の実態を探るべく、ワンシーズンあたりで温活にかけている金額についてきました。温かさを取り入れるための食品や服、靴下などファッション雑貨の購入費など、すべての商品の合計金額は平均「7,923 円」という結果に。

ワンシーズンで 8,000 円近くもの金額をかける背景には、温活によるメリットの大きさがあるようです。「温活にはメリットがあると思う」と考える人は 97%に上り、「気持ちが明るくなる」（83%）や「家事や仕事が上手こなせる」（74%）人も多数見られる結果となりました。[グラフ 1]「冬は寒さに耐えることによりかなり体力を取られてしまうため、温活をすることで家事や勉強、趣味など他の事にエネルギーを向けることができる」（22 歳）など、温活をうまく仕事やプライベートの充実につなげている人も見られます。

[グラフ 1]

Q. 「温活」した結果、家事や仕事が上手こなせるようになりましたか？
(単一回答)



■ 温活経験女性、今年興味がある温活は「食」！ 次に注目するのは、晩ごはん時の温活!?

続いて、今年の秋冬、どのように温活をしたいと思うか、「興味がある温活」についてききました。その結果、1位は「食」（88%）、2位は「服装・グッズ」（78%）、3位は「入浴」（75%）となりました。[表1] 2位以下を10ポイント以上上回ったことから、「食」での温活は多くの女性たちから注目されていることがわかります。

そこで、「食」での温活についてさらにききました。食での温活を行うと思うタイミングをたずねると、1位が「晩ごはん」（73%）、2位が「朝ごはん」（51%）、3位が「昼ごはん」（35%）となり、「晩ごはん」での実施意向が最も高いという結果に。[グラフ2]

[表1]

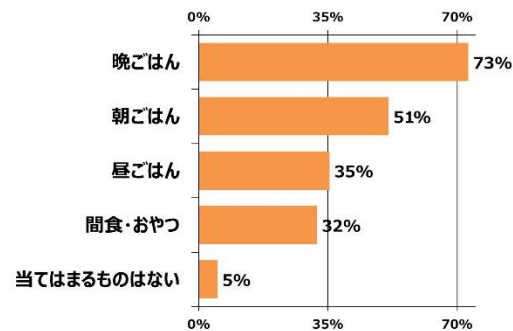
Q. 今年の秋冬に「興味がある温活」は？（複数回答）

1位	食（体を温める飲み物・食べ物をとる）	88%
2位	服装・グッズ（体を温める服装、グッズを身につける）	78%
3位	入浴（入浴方法を変える、入浴剤を使う）	75%
4位	運動（ウォーキングやストレッチで体の基礎代謝を上げる）	70%
5位	その他	3%

[グラフ2]

Q. 「食」での温活を行うと思うタイミングは？（複数回答）

※n=412 食での温活を行うと思うと回答した人のみ



具体的な理由を聞くと、「朝はあまり時間がないが、お昼や晩ごはんならゆっくり作れる」（44歳）、「晩ごはんなら、ゆっくり温かいものを食べられる」（39歳）などの声があがり、忙しい朝と比較して、調理や食事の時間がとりやすいことがわかります。

■ 【専門家インタビュー】管理栄養士に聞く温活×食のポイント、オススメできるメニューとは

これまでの調査結果から、女性たちからの関心が高いことがわかった食事での温活。そのポイントや、オススメできるメニューについて、管理栄養士・浅野まみこ先生にお話を伺いました。

◆ 食事で温活するとき、どのようなことを心がければよいですか。

1つめは、温かいメニューを取り入れること。特にスープや味噌汁など汁物は体を温めやすいメニューです。飲み物の場合は、冷たい物をできるだけ避け、常温または温かい飲み物を選ぶとよいでしょう。外食などでは、冷えた氷水や、アイスコーヒーなどを無意識的に飲んでいることがあり、体を冷やす要因になります。自分で選ぶ際には、常温、または温かい飲み物を意識することが大切です。2つめは、食材に肉や魚などのタンパク質を入れること。肉や魚には、「食事誘発性熱産生」という、代謝をあげて内側から体温を上げる働きがあります。3つめは、生姜や唐辛子などを取り入れること。生姜に含まれるジンゲロールという成分は、加熱することで体を芯から温める働きをもつショウガオールに変わります。また、唐辛子などのカプサイシンは、血管を拡張し、血流を改善することでカラダを温める働きがあります。

◆ 温活を行うとき、どのようなメニューがおすすめできますか。

スープや味噌汁など、汁物は体を温めるメニューです。できれば、オリーブオイルなどの油を加えたり、粘性のある牛乳や豆乳のスープを選んだほうが、温度が冷めにくくなるのでオススメです。たとえば、あんかけは、冷めにくいメニューなので温かさを持続することができます。また、のどごしも良いので、水分摂取をすることが苦手という方にとっても、摂取しやすい形状です。

食事からの温活は、まず「食べる」ということが基本になると思います。飲み物を飲むだけでなく、食べ物を噛んで食事することで体温は上昇していきます。手軽なメニューでも、規則正しく、よく噛んで食べることが大切です。具沢山のメニューをしっかり噛んで食べることで、胃腸を動かしカラダを温めることができます。そのほか、豆腐や納豆など冷えている食材にはショウガをトッピングするのもオススメです。サラダは、体を冷やしがちなので、蒸した温野菜や炒め物、スープで野菜を食べる方がよいでしょう。

◆管理栄養士 浅野まみこ氏プロフィール

<専門家プロフィール>

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、現在は、食育活動やレシピ開発、食のコンサルティングをはじめ、講演、イベントなど多方面で活躍中。銀座飲食店のヘルシーメニューの考案や品川駅やコンビニにて「管理栄養士浅野まみこ監修 47品川駅弁当」のプロデュースをはじめ、NHK「おはよう日本」、TBS「名医のTHE太鼓判!」、フジテレビ「バイキング」など、メディアや雑誌に多数出演。著書に『「コンビニ食・外食」で健康になる方法』（草思社）、『血糖値は食べて下げる寝て下げる』（アスコム）など。



■ 温かさが続く「あんかけ」を使ったメニューでの温活、女性7割超が「興味あり」!

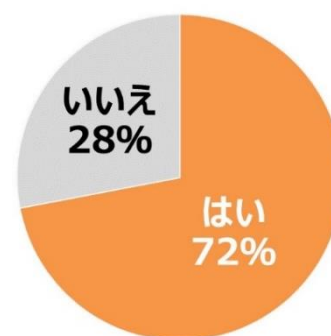
「おすすめメニュー」のひとつに挙げられた「あんかけ」を使ったメニューでの温活について、女性たちにきくと「体が温まりそう」（91%）という人は9割超。さらに、「**興味がある**」（72%）と回答した人は**7割超**も見られました。[グラフ3]

続いて具体的に温活したいと思う「あんかけ」のメニューをきくと、「個人的にはあんかけの中華そばや、おこげのあんかけなどが好きなので、そういったメニューを気軽に取り入れられるものがあれば試してみたい」（22歳）、「中華のあんかけ焼そばで、野菜もたっぷり取って栄養取りつつ温まりたいです」（33歳）など、中華料理や麺類などのメニューを挙げる声も見られます。

今回の調査では、温活女性が晩ごはんでの「温活」に注目していることがわかりました。寒くなるこれからの季節は、「あんかけ」メニューを取り入れてみてはいかがでしょうか。

[グラフ3]

Q. 「あんかけ」を使ったメニューでの温活に興味はありますか？
(単一回答)



■ 今年の秋冬は、あんかけ温活！ 冷凍食品「横浜あんかけラーメン」「五目あんかけ焼そば」

マルハニチロ株式会社から発売中の冷凍食品「横浜あんかけラーメン」「五目あんかけ焼そば」は、中華の名店、広東名菜「赤坂璃宮」オーナーシェフ・譚彦彬氏との共同開発の人気シリーズ「新中華街」シリーズのひとつ。本格的な味わいながら、電子レンジと簡単な調理で召し上がれるので、温活メニューとして手軽に取り入れられます。

◆横浜あんかけラーメン

豚肉ときくらげにたっぷりの野菜(もやし、白菜、たけのこ、にんじん、ねぎ、小松菜)を炒めたとろみスープがおいしいあんかけラーメンです。横浜を中心に「サンマー麺(生碼麺)」の名で根強い人気のラーメンです。麺はコシのある本格中華の卵麺です。

商品名：新中華街「横浜あんかけラーメン」

発売地区：全国

商品ジャンル：冷凍食品

内容量：482g (具入りスープ:312g、めん:170g)

価格：オープン価格

URL：<https://www.maruha-nichiro.co.jp/products/product?j=4902165165203>



◆五目あんかけ焼そば

豚肉、チンゲン菜、にんじん、白菜、たけのこ、もやし、きくらげ、くわいの8つの具材入りで、コシのあるほぐしやすい麺を香ばしく両面焼きにしました。

商品名：新中華街「五目あんかけ焼そば」

発売地区：全国

商品ジャンル：冷凍食品

内容量：346g(具入りあん:196g、めん:150g)

価格：オープン価格

URL：<https://www.maruha-nichiro.co.jp/products/product?j=4902165167887>

**■報道関係の皆さまへ**

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、「マルハニチロ調べ」と付記のうえご使用くださいますよう、お願い申し上げます。