

冬の「体の冷えと辛いもの」に関する意識調査

全国的に厳寒になると予想される 2017-2018年の冬

普段、体の冷えを感じることもある人は70.1%と多数
女性は84.4%、男性も意外にも半数以上の55.5%が冷えを感じると回答

体の冷えを感じている人のうち、

冷えが仕事の効率に影響を及ぼしていると感じる人は81.8%に上る中、
自分に合った冷え対策を見つけて、生活に取り入れている人はたったの17.0%！

体の冷えをあたためるために、

6割以上の人が「辛いもの」を食べる意識をしている
約4割の人はお手軽で万能なペパーソース「TABASCO®ソース」を家に常備
管理栄養士・豊田愛魅氏が薦める、簡単で体があたたまるTABASCO®料理を紹介

世界180カ国以上で発売されているマキルヘニー社のTABASCO® Brandは、平年より厳しい寒さになると予想される2017年から2018年にかけての冬が始まる中、全国20～50代の男女計824名を対象に、「体の冷えと辛いもの」に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

- 1 普段、体の冷えを感じることもある人は7割以上** ※調査対象10,000人

 - ◆ 男性の55.5%、女性の84.8%が体の冷えを感じている
 - ◆ 20代の男性は60.4%、20代の女性は89.8%と、男女共に20代の人々が最も体の冷えを感じている
- 2 体の冷えを感じている人のうち、86.2%が冬になると冷えを感じ、81.8%の人が体が冷えると仕事の効率が下がると感じている**

 - ◆ 13.2%の人は、季節を問わず一年中体の冷えを感じている
 - ◆ 冷えを感じる体の部分として、89.2%の男女が「足先」、71.1%の男女が「手先」と回答
 - ◆ 自分に合った冷え対策を見つけて生活に取り入れている人はわずか17.0%、模索中の人々が53.4%
 - ◆ 体の冷えによって、「作業効率が落ちる」「集中力が下がる」など、仕事の効率が下がると感じる人が多数
- 3 冬に体をあたためるために「辛いもの」を食べようと思う人は63.1%**

 - ◆ 体の冷え対策を取り入れている、もしくは探している人のうち、69.1%の人は体があたたまる食べ物や飲み物をとる／とったことがあると回答し、中でもホットドリンクやスープ、鍋料理などが人気
 - ◆ 71.3%と大多数の人が「辛いものが好き」と回答
- 4 約4割の人が「TABASCO®ソース」を家に常備**

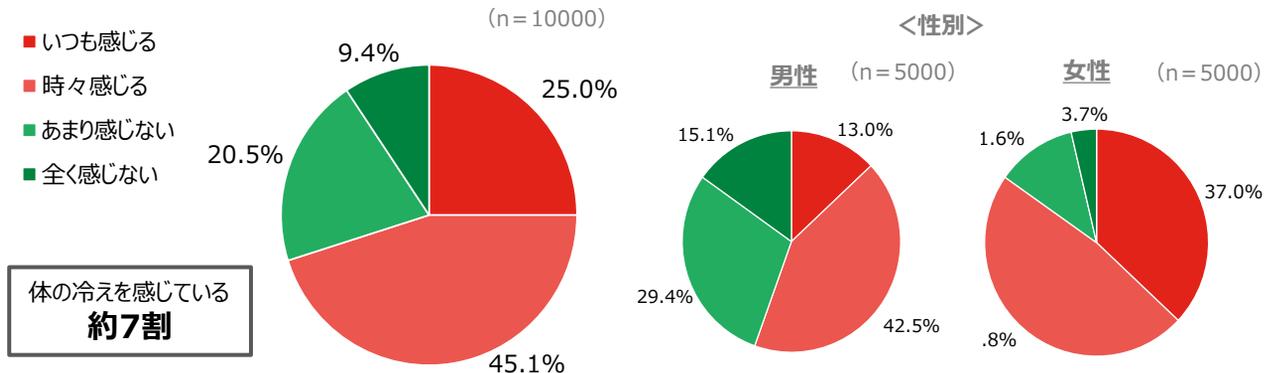
 - ◆ TABASCO®ソースは、数滴で体があたたまる簡単な体の冷え対策として、管理栄養士も推奨
 - ◆ TABASCO®ソースを常備していない理由として一番多かった、「限定した料理にしか使えないから（38.8%）」は、実は誤解！89.7%の人が選んだ「ピザ、パスタなどのイタリア料理」以外にも、ジャンル問わず、様々な食事に取り入れられる万能調味料だった！

普段、体の冷えを感じる人が約7割！ 女性の悩みだと思われがちな「体の冷え」は、 意外にも、男性の5割以上が感じていることが判明

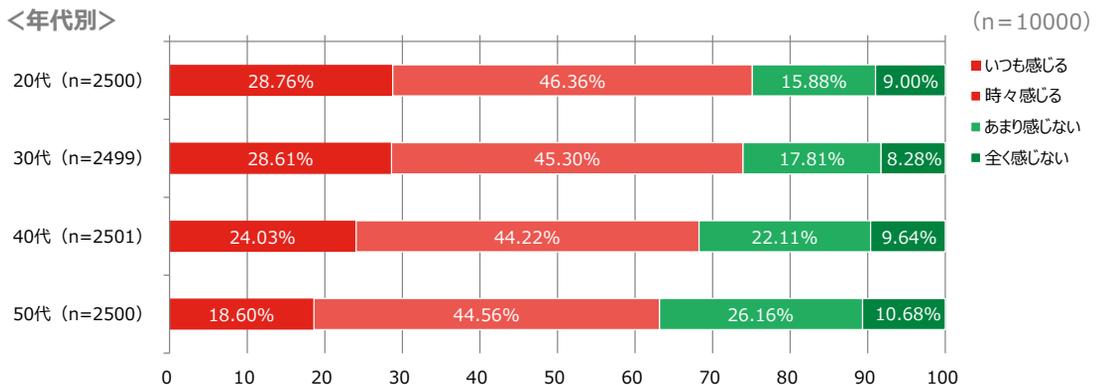
全国20～50代の男女計10,000名を対象に、「普段、体の冷えを感じることはありますか？」と質問をしたところ、25.0%が「いつも感じる」、45.1%が「時々感じる」、併せて70.1%の人が体の冷えを感じるということが判明しました。

そのうち、男性の13.0%が「いつも感じる」、42.5%が「時々感じる」と回答し、半数以上となる55.5%が体の冷えを感じていることがわかりました。冷え性で悩むことが多い女性は、37.0%が「いつも感じる」、47.8%が「時々感じる」と回答し、体の冷えを感じている人の合計が84.8%にまで上りました。

Q. 普段、体の冷えを感じることはありますか？



年齢別でみると、20代の75.1%、30代の73.9%、40代の68.3%、50代の63.2%の人が、「体に冷えを感じる」と回答。男女別でみた場合でも、20代男性の60.4%、20代女性の89.8%と、男女ともに20代が最も体の冷えを感じていることが判明しました。



また調査結果を都道府県別でみると、体の冷えを感じている人が最も多い都道府県TOP 3は、1位が「徳島県」(88.0%)、2位が「島根県」(85.4%)、3位が「京都府」(80.6%)という結果になりました。

男女別でみると、男性は同点で第1位が「徳島県」と「島根県」(80.0%)、続いて「京都府」(70.5%)、「群馬県」(67.8%)となり、女性では第1位が「徳島県」(93.3%)、続いて「愛媛県」(93.2%)、「栃木県」(92.8%)と、性別によって違いが見受けられました。

反対に、体の冷えを感じる人が最も少ない都道府県TOP 3は、1位が「高知県」(62.1%)、2位が「三重県」(63.0%)、3位が「千葉県」(63.7%)でした。男女別でみると、男性は「鹿児島」(34.6%)、「三重県」(42.9%)、「栃木県」(43.4%)、女性は「高知県」(68.8%)、「青森県」(77.6%)、「東京都」(77.8%)が並びました。

＜都道府県別＞ (n=10000)

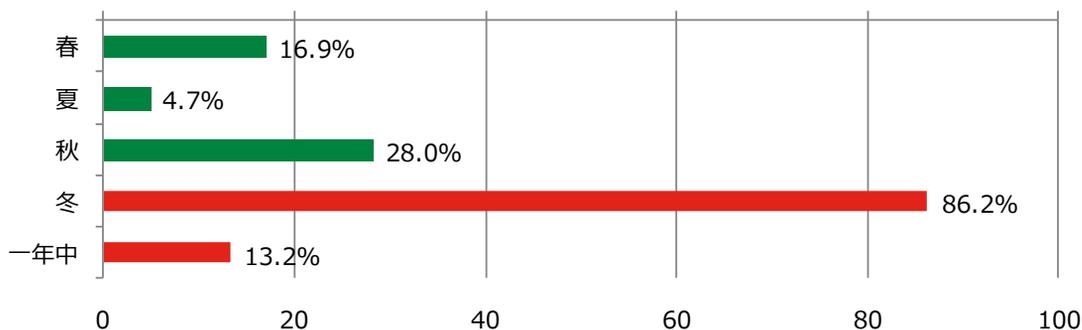
順位	都道府県	割合
1位	徳島県	88.0 %
2位	島根県	85.4 %
3位	京都府	80.6 %
4位	佐賀県	79.6 %
5位	鳥取県	76.9 %
6位	群馬県	76.4 %
7位	愛媛県	76.0 %
8位	長崎県	75.7 %
9位	大分県	75.7 %
10位	富山県	75.0 %

体の冷えを感じる人がいるうちの、86.2%が冬になると冷えを感じ、 13.2%は一年中体の冷えを感じていることが判明 冷える体の部位として、「手先」「足先」が圧倒的多数

「普段、体の冷えを感じることもある」と答えた人のうち、全国20～50代の男女計824名を対象に、「体の冷えと辛いもの」に関して調査を行ったところ、13.2%の人が季節を問わず一年中体の冷えを感じており、86.2%は冬になると冷えを感じていることがわかりました。

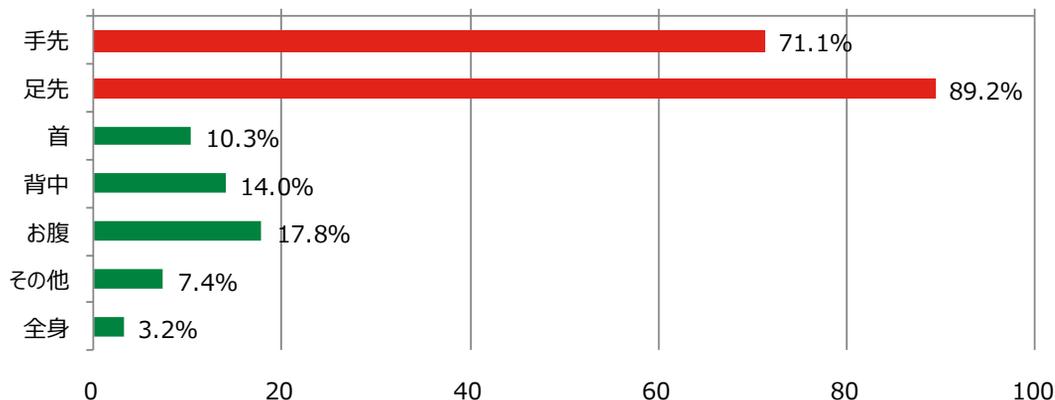
男女別でみると、男性は5.6%が「一年中」、93.4%が「冬」、女性は20.9%が「一年中」、78.9%が「冬」に体の冷えを感じると回答しました。反対に、体の冷えを「全く感じない」と答えた人は、全体のわずか9.4%でした。

Q. 体の冷えを感じる時期はいつですか？（複数回答；「一年中」を除く） (n=824)



冷えを感じる体の部分として、一番多かったのが「足先」（89.2%）、次に「手先」（71.1%）でした。その他、女性の23.8%が、「お腹」に冷えを感じると回答しました。

Q. 体のどこに冷えを感じますか？（複数回答） (n=824)

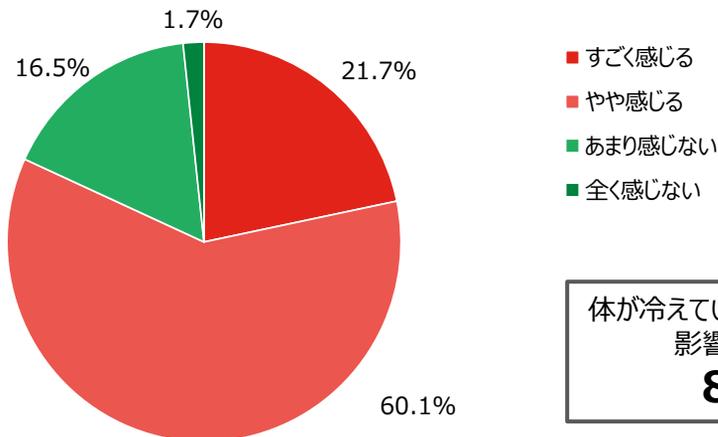


体が冷えていると「仕事の効率に影響がある」と感じる人は、81.8% 多くの人が、「作業効率が落ちる」「集中力が下がる」「疲れやすい」 などの悪影響を感じていることが判明

81.8%の人が、体が冷えていると「仕事の効率への影響があると感じる」と回答。「全く影響を感じない」と回答した人は1.7%のみとなり、ほとんどの人が何かしらの影響を感じていることがわかりました。

Q. 体が冷えていると、仕事の効率への影響があると感じますか？

(n=824)



体が冷えていると、仕事の効率への影響があると感じる
8割以上

81.8%の人が、体が冷えていると「仕事の効率への影響があると感じる」と回答。「全く影響を感じない」と回答した人は1.7%のみとなり、ほとんどの人が何かしらの影響を感じていることがわかりました。

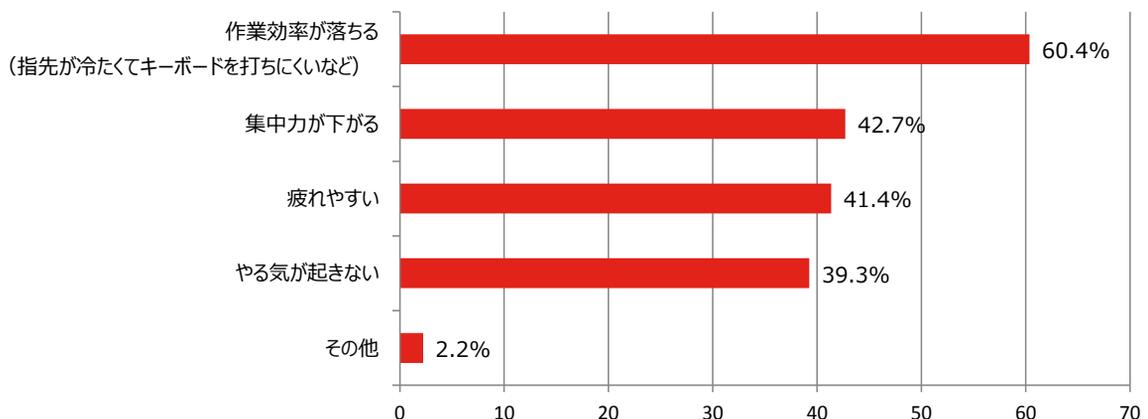
体の冷えから受ける影響として、最も多くの人（60.4%）が共感したのが、「作業効率が落ちる」ということでした。冷えを感じる体の部分として「足先」や「手先」が最も多かったことから、体の末端が冷たくなり、物が持ちづらい、キーボードが打ちにくいなど、体が動かしづらくなり、普段の生活の中で不便さを感じる人が多いのではないのでしょうか。

他にも、「集中力が下がる」と感じる人が42.7%、「疲れやすい」と感じる人が41.4%、「やる気が起きない」と感じる人が39.3%など、業務に悪影響があると実感している人が多数存在することが判明しました。

また男女別でみると、双方とも「作業効率が落ちる」と回答した人が一番多く、男性では次に「集中力が下がる」、女性では「疲れやすい」の理由が挙げられ、男女で体の冷えが及ぼす影響に違いが見受けられました。

Q. 体の冷えによる仕事の効率について、どのようなところに影響を感じますか？（複数回答）

(n=810)



自分に合った冷え対策を生活に取り入れている人は、たった17.0%

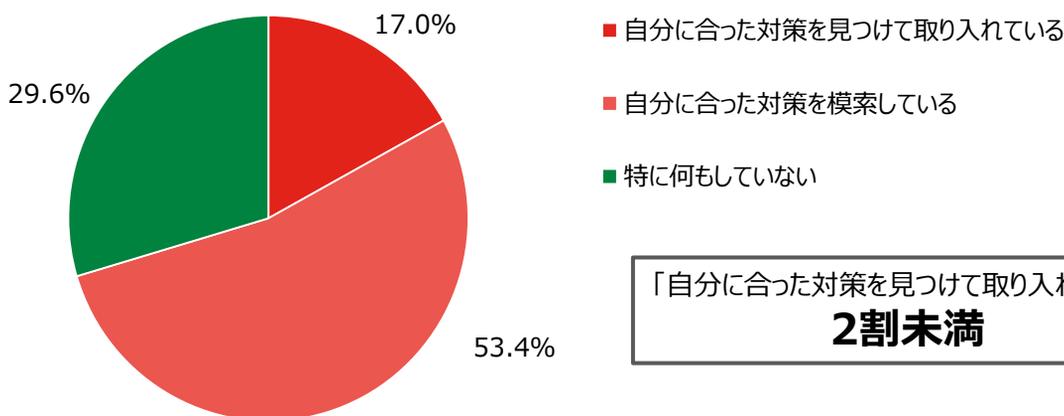
主な理由は「お金を使いたくない」「面倒くさい」「自分にあった対策グッズがない」など

体の冷え対策は、衣類を重ねる、湯船に浸かるなどの「体の外から温める」方法、また、体が温まる食べ物や飲み物をとる、生活習慣を変えるなどの「体の内から温める」方法など、様々な選択肢があります。

しかし、約7割の人が体の冷えを感じているにもかかわらず、「自分に合った冷え対策を見つけて、生活に取り入れている」と回答した人は、わずか17.0%でした。残り83.0%のうち、「自分に合った対策を模索している」人が53.4%で多数という結果になり、29.6%は「特に何もしていない」と回答しました。

Q. 体の冷えに対する対策を取り入れていますか？

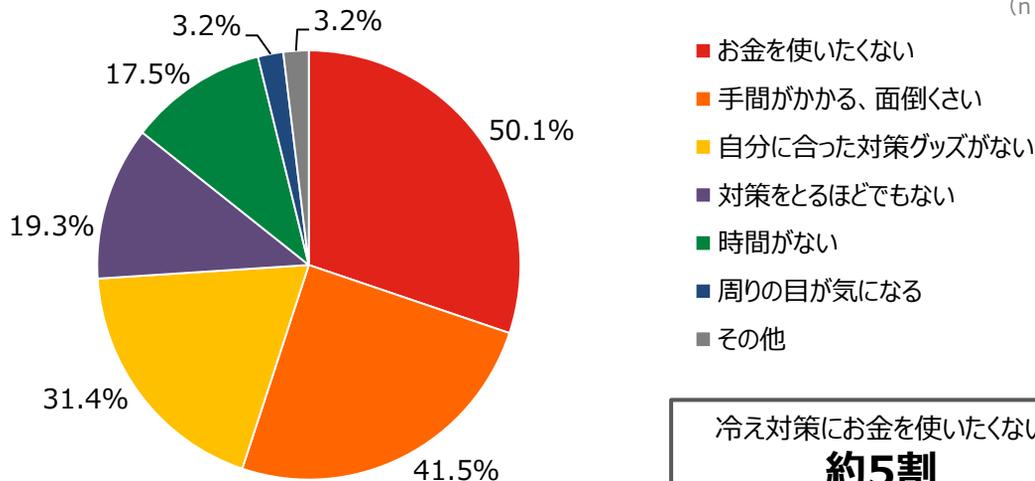
(n=824)



「体の冷え対策を生活に取り入れていない」、もしくは「まだ自分に合った対策が見つからない」人に理由を聞いたところ、1位に「お金を使いたくない」(50.1%)、2位に「手間がかかる、面倒臭い」(41.5%)、3位に「自分に合った対策グッズがない」(31.4%)などの理由が挙げられました。

Q. 体の冷え対策を取り入れていない、もしくは自分に合った対策が見つからない理由は何ですか？(複数回答)

(n=684)



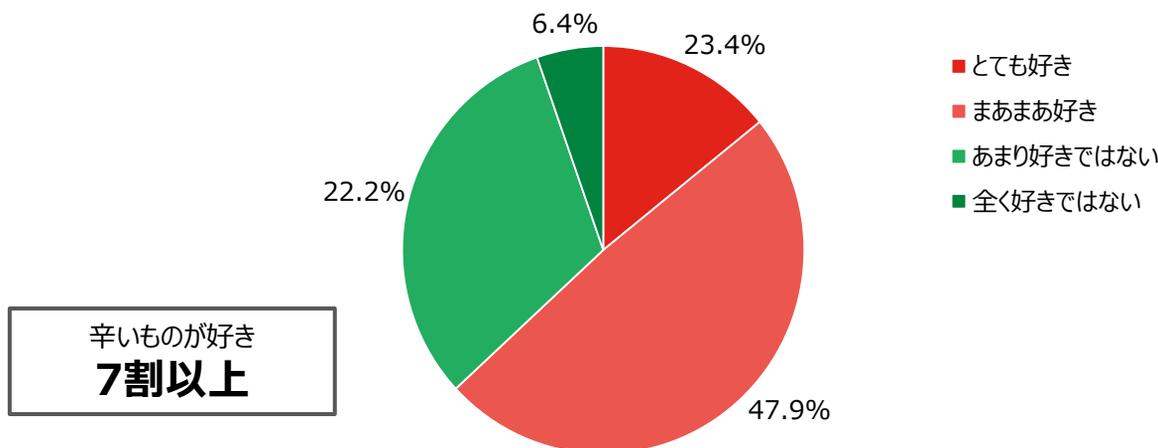
ラニーニャ現象で厳寒になる今冬は「辛いもの」で乗り切る！ 6割以上の人々が、冬に体をあたためるために、辛いものを食べることを意識

2017年から2018年にかけての冬は特に、「ラニーニャ現象」（太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて、海面水温が平年より低い状態が1年続く現象）により、全国的に平年より厳しい寒さが来春まで続く予測されています。厳寒が始まった中、冷え対策は必須となりそうです。

本調査を通じ、「辛いものが好き」と回答した人は71.3%となり、全体の7割以上の人々が辛いものを好んで食べていることがわかりました。さらに、辛いものの好き嫌いを問わず、全体のうち63.1%、男性のうち65.8%、女性のうち63.1%が、冬に体をあたためるために辛いものを食べようと意識していることがわかりました。

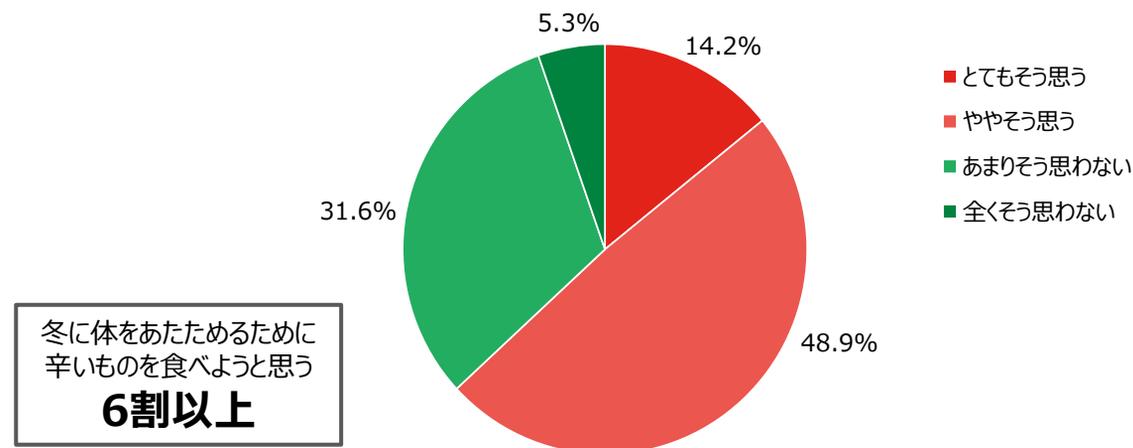
Q. 辛いものは好きですか？

(n=824)



Q. 冬に体をあたためるために、辛いものを食べようと思いますか？

(n=824)



辛いものを食べると体があたまるのは、唐辛子などに含まれる「カプサイシン」といった辛味をもたらせる成分の効果です。カプサイシンが多く含まれる唐辛子を料理に使用したり、調味料として使用することで、胃が刺激されて食欲を増進させると同時に、発汗が促されて体があたためる効果があると言われています。寒い冬に多くの人々が意識的に辛いものを食べようとする傾向にあるのも、「食べる」という日常的な行為の中で、気軽にできる体をあたためるアクションの1つだからと考えられます。

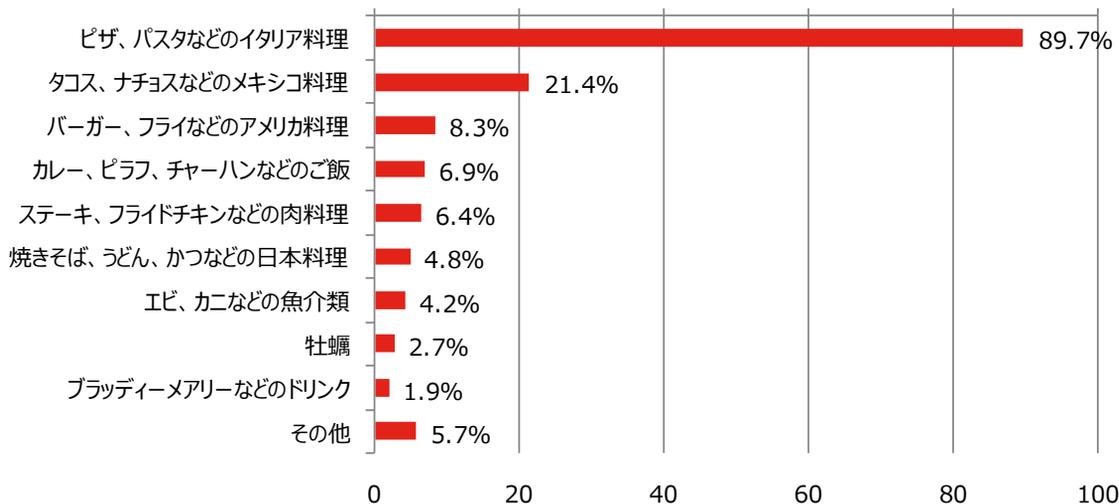
約4割の人が「TABASCO®ソース」を家に常備！ 常備していない人の主な理由「限定した料理にしか使えない」は誤解 数滴だけで体があたたまり、どのような料理にも取り入れられる万能調味料

世界的に辛いソースの代名詞となっている「TABASCO®ソース」について調査したところ、自宅にTABASCO®ソースを常備している人は38.9%と、約4割もいることが判明しました。常備している理由として、「TABASCO®ソースの味が好きだから」「辛いもの・酸っぱいものが好きだから」と、味覚に関する意見が多く挙げられています。

一方、自宅にTABASCO®ソースを常備していない人に理由を聞くと、最も多かったのが「限定した料理にしか使えないから」（38.8%）という理由でした。また、「普段、どの料理にTABASCO®ソースを使いますか？」と聞いたところ、「ピザ、パスタなどのイタリア料理」が89.7%と最も高い結果となりました。

Q. 普段、どの料理にTABASCO®ソースを使いますか？（複数回答）

(n=824)



TABASCO®ソースは、タバスコペパー、ビネガー、岩塩の3種のシンプルな原材料のみで製造されています。そのため、健康的で様々な料理に気軽に取り入れることができる、万能な調味料です。たった数滴で料理や素材の味に奥行きと深さを与えることができると同時に、タバスコペパーに含まれるカプサイシンという成分によって発汗神経が刺激され、体があたたまります。

また、TABASCO®ソースの特徴は、その手軽さとお得さにあります。最もポピュラーなサイズである60mlボトルは1本720滴分の容量があり、数滴でも料理にアクセントをプラスする効果があるため、消費スピードが遅く、お財布にも優しい調味料と言えます。また持ち運びできるサイズのため、職場やアウトドアなどに持っていき、通常の料理に一工夫する手としても活用できます。

自分なりの冷え対策を模索している人でも、普段の料理に気軽に取り入れることで、冷え対策の一手となります。



【管理栄養士・豊田愛魅氏 コメント】

タバスコペパーに含まれるカプサイシンには末梢血管の血流を促進し、体を温め、冷え性を改善する効果があります。代謝促進、むくみ改善、ダイエット効果など嬉しいメリットが盛りだくさん。原料も、唐辛子とお酢と塩なので、いつも食べている和食や中華などのお料理にもすんなり馴染んで、ちょっとしたアクセントにもなり、味付けの幅も広がります。毎日のちょっとしたアクセントで、是非代謝と体温をあげていきましょう。

管理栄養士・豊田愛魅氏がおすすめる 体があたたまる「TABASCO®ソース」の簡単お家レシピを紹介！

ピリ辛TABASCO®照り焼きチキン



材料（2人分）

鶏もも肉 …… 小2枚

A 醤油、酒、みりん、砂糖、**TABASCO®ソース** …… 各大さじ1

作り方

- ①鶏肉は余分な脂肪や筋を取り除き、ところどころフォークや箸などで穴をあけておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、皮目を下にして中火で5～7分焼く。裏返して3分程焼いて、Aを加え、鶏肉にタレを絡める。

ピリッとTABASCO®炊き込みご飯



材料（2人～4人分）

コーン缶 …… 1缶（190g）

ハム …… 3～4枚

米 …… 2合

黒コショウ …… 少々

バター …… 少々

A { おろしにんにく …… 少々 コンソメ …… 1/2個
酒 …… 大さじ1 ウスターソース …… 大さじ1/2
トマトケチャップ …… 大さじ1/2 オリーブオイル …… 小さじ1
醤油 …… 小さじ1/2 **TABASCO®ソース** …… 大さじ1

作り方

- ①米は炊く30分前に洗ってザルに上げる。コーン缶はザルにあげ、ハムは5mm角に切る。
- ②炊飯器にお米、Aを入れてから、分量線まで水(分量外)を加え、最後に具材をのせて炊き、10分蒸らす。
- ③炊きあがったら、バターを加えサッと混ぜ、器に盛り付けたらお好みで黒コショウをかける。

ピリ辛TABASCO®ミニトマ玉スープ



材料（2名分）

ミニトマト …… 6個（約200g）

卵 …… 1個

水 …… 1.5カップ

中華だし …… 小さじ1

TABASCO®ソース …… 小さじ1～2

ごま油 …… 小さじ1

小口ねぎ …… お好み

塩、こしょう …… 少々

作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り半分に切り、卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋に水、中華だし、トマトを加え、煮立ったら菜箸に溶き卵を伝わせ、鍋に流し入れる。
- ③卵が浮いてきたら軽く混ぜ、TABASCO®ソースとごま油を回し入れ、塩、コショウで味を整え、小口ねぎを刻んでちらす。



管理栄養士・豊田愛魅氏 プロフィール

管理栄養士／美容アドバイザー

東京家政大学卒業後、オーガニックカフェにて管理栄養士としてメニュー開発を行う傍らTVやラジオなどに出演。その後、美容業界のマーケティングなどにも携わる。人に分かり易く伝える事を得意とし、食品会社さまはじめ、企業さまとのコラボレーション・タイアップや美容ライターとしてコラム執筆、セミナーや講演活動など幅広く活躍中。

■TABASCO®ソースについて

TABASCO®ソースは、1868年にアメリカ・ルイジアナ州のエイブリー島で誕生した、マキルヘニー社のオーセンティックなオリジナルペパーソースです。タバスコペパー、ビネガー、岩塩を原材料としており、150年間原材料や製造方法を変えず、全てのTABASCO® Brandの製品は現在も生誕地であるエイブリー島にて生産されています。ホットソースの代名詞として知られているTABASCO®ソースは、毎年世界中で約1億6,400万本消費されています。詳細については、www.tabasco.comをご覧ください。

TABASCO®、ひし形のロゴ、及びボトルロゴはマキルヘニー社の登録商標です。