

冬到来！温活に興味がある人は60.1%。温活をする目的1位は「血行をよくするため」

温活で効果を得られている人は約7割で

4人に1人以上が「冷え性が改善した」「肌の調子が良くなった」と回答。

温活経験者の3人に1人以上が愛飲するコーヒーは温活に適していないことが判明。

ホットドリンクに最適なブリタの浄水フィルター「エキスパート」で美味しく温活

今冬、温活をする予定の人は50.1%。温活したことがある4人に1人以上が「血行がよくなった」と回答

いよいよ本格的な冬が近づいてきました。寒い時期、悩みの1つとしてあがりやすいのが身体の“冷え”。そこでBRITA Japanでは、温活に関するアンケート調査を行いました。その結果、温活をしたことがある人のうち温活の効果を得られた人は約7割にのぼり、4人に1人以上が「冷え性が改善した」「血行が良くなった」と回答。また温活ドリンクを飲んでいる人が選ぶのは「白湯」が1位、「緑茶」が2位という結果に。そこで当社では、より効果的かつ手軽に温活を取り組んでいただけるよう医師の石原新菜先生に、効果を得られやすい「温活ドリンク」についてお話を伺ったところ、温活で最適な飲み物は、紅茶やルイボスティ、烏龍茶などの「発酵茶」。一方でカフェインが多い「コーヒー」や「緑茶」はあまり適していないことが判明。BRITA Japanでは、皆様により手軽に美味しく温活ドリンクを取り入れていただけるよう、ホットドリンクに最適な浄水フィルター「エキスパート」を提案しています。

【調査概要】

調査対象：20歳～69歳 計624人

調査機関：株式会社ジャストシステム

調査方法：インターネット調査

調査期間：2022年11月4日(金)～11月7日(月)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

<<調査サマリー>>

■温活に関する調査

- 温活経験がある人は33.1%で、現在温活に興味がある人は60.1%。またこの冬温活をする予定の人は50.1%。温活をする目的の第1位は「血行を良くするため」で49.2%。2位「冷え性を改善するため」48.1%、3位「免疫力を高めるため」。
- 温活経験がある人のうち効果を得られた人は約7割にのぼった。効果については4人に1人以上が、「肌の調子が良くなった」「冷え性が改善した」「血行が良くなった」と回答。特に50代は温活の効果を実感した人が最も高い結果に。
- 温活をしたことがある人が取り組んでいたこと1位は「温かい食べ物・飲み物を摂取する」で半数以上が実践している。さらに、「温かい食べ物・飲み物を摂取する」と回答した方で「飲み物」を主流としていた方は9割以上に上った。

■温活ドリンクに関する調査

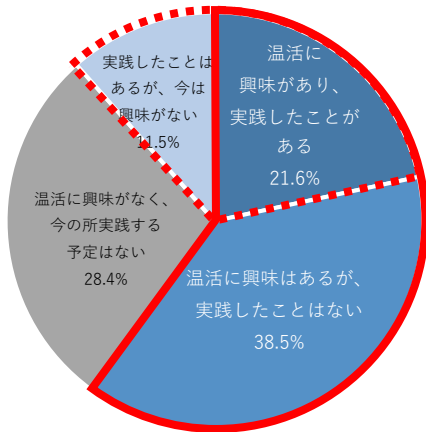
- 温活ドリンクとして飲んでいたのは1位「白湯」で54.1%。続いて「緑茶」が2位にランクイン。そのほか常飲する方が多い「コーヒー」も上位にランクインする結果に。
- 温活ドリンクについてどんな飲み物が適しているか調査したところ、7割以上が知らないという結果となった。
- 専門家によると温活に適している飲み物は、紅茶などの「発酵茶」「ココア」「甘酒」等。カフェインが多い「コーヒー」などは温活に適していないことが判明。カフェインが少ないものまたは入っていないものにするにより一層効果を実感することができ、コリや痛みの改善、生活習慣病の改善・予防、美肌効果など様々な効果が期待できることがわかった。
- 温活ドリンクに適しているものについて調査したところ、**41.3%**が温活ドリンクに適していない飲み物を1つ以上選ぶ結果に。これまで温活で効果を実感されなかった方は正しい温活ができていなかった可能性があることが見えてきた。

■温活に関する意識調査

- 温活をしたことがある人は33.1%で、温活に興味がある人は60.1%。またこの冬温活をしようとしている人は50.1%。温活をする目的第1位は「血行を良くするため」で49.2%。続いて2位「冷え性を改善するため」48.1%、3位「免疫力を高めるため」。
- 温活をしたことがある人のうち温活の効果を得られた人は68.1%にのぼった。効果については、「肌の調子が良くなった」28.5%、「冷え性が改善した」28.0%「血行が良くなった」28.0%と回答。そのほか「風邪をひきにくくなった」24.6%や「身体のコリが改善した」24.2%が上位にランクイン。特に50代は最も温活の効果を実感しており、その割合は76.9%に上った。

温活に興味がありますか。
また温活をしたことがありますか。

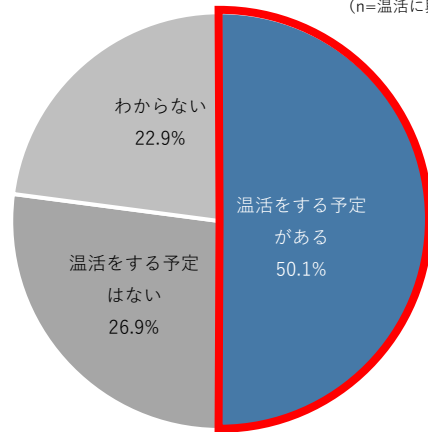
(n=624人/SA)



温活に興味があるのは
60.1%
温活をしたことがあるのは
33.1%

この冬、温活をする予定はありますか。

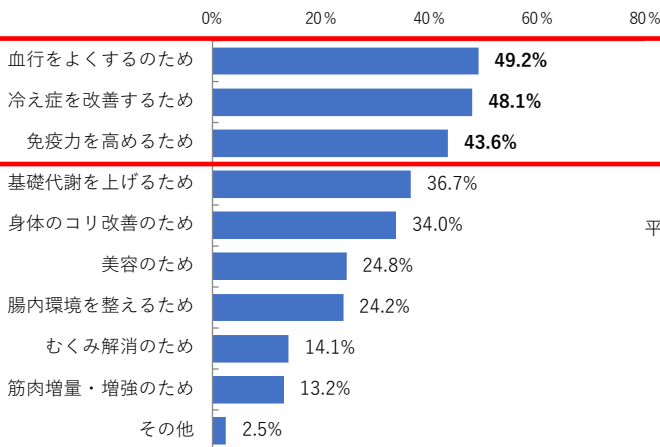
(n=温活に興味がある 375人/SA)



温活をする
予定がある
50.1%

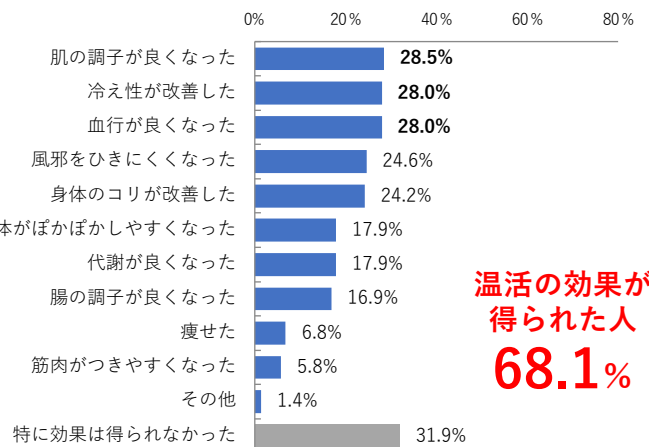
温活の目的はなんですか。もしくは何でしたか。

(n=温活をしたことがある/温活に興味がある 447人/MA)



温活ではどんな効果がありましたか。

(n=温活をしたことがある 207人/MA)

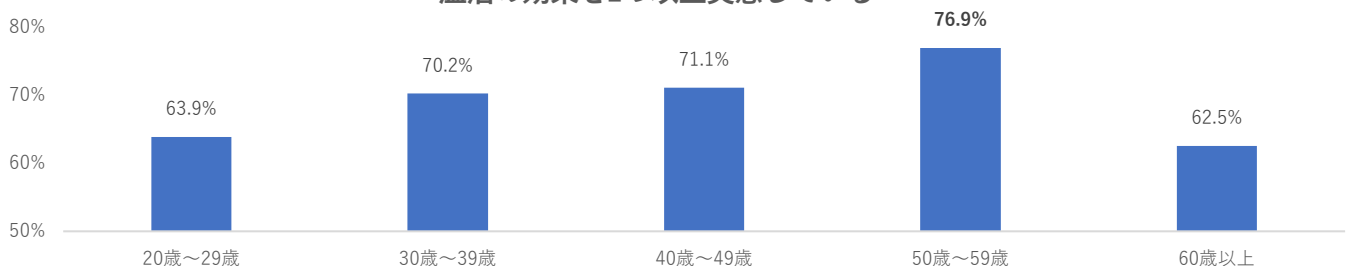


温活の効果が
得られた人
68.1%

温活ではどんな効果がありましたか。(年代別)

(n=温活をしたことがある20代72人、30代47人、40代38人、50代26人、60代24人/MA)

温活の効果を1つ以上実感している



最も温活の効果を実感したのは**50代**

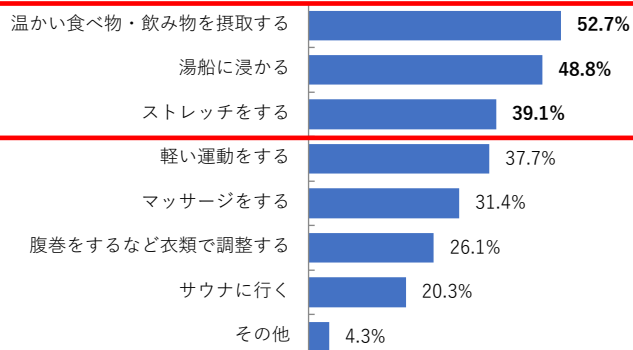
■温活に関する意識調査

- 温活をしたことがある人が取り組んでいたこと1位は「温かい食べ物・飲み物を摂取する」で52.7%、2位「湯船に浸かる」 48.8%、3位「ストレッチをする」 39.1%。
- 「温かい食べ物・飲み物を摂取する」と回答した方で「飲み物」を主流としていた方は92.7%。
- 温活ドリンクとして飲んでいたのは1位「白湯」で54.1%。続いて「緑茶」 44.0%が2位にランクイン。そのほか、烏龍茶/ほうじ茶/ルイボスティーなどの「発酵茶」 41.3%、「コーヒー」 38.5%も上位にランクイン。
- 温活ドリンクについてどんな飲み物が適しているか知っているという回答した人は27.9%にとどまり、7割以上が知らないという結果に。

これまでの温活方法を教えてください。

(n=温活をしたことがある 207人/SA)

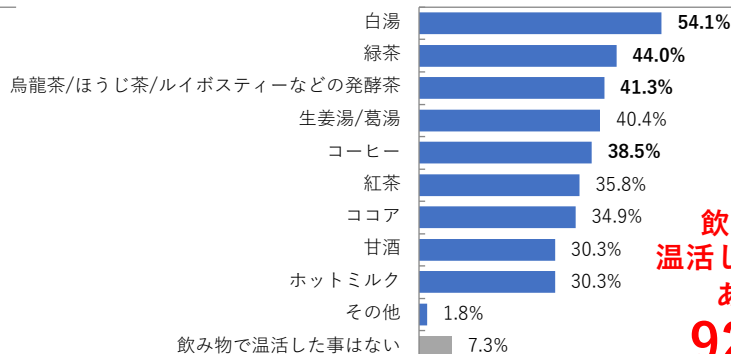
0% 20% 40% 60% 80%



温活の一環で飲んでいた飲み物（温活ドリンク）は何ですか？

(n=温活をしたことがある 207人/MA)

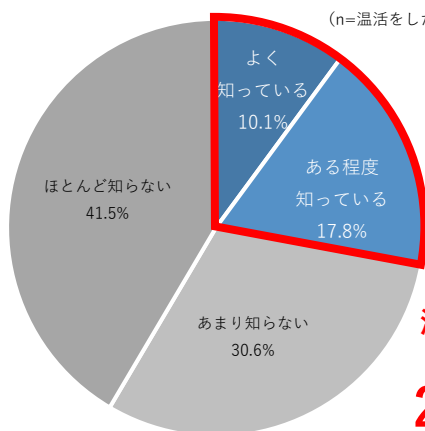
0% 20% 40% 60% 80%



飲み物で
温活したことが
ある人
92.7%

温活ドリンクについて、どんな飲み物が適しているか知っていますか。

(n=温活をしたことがある 207人/SA)



効果的な
温活ドリンクを
把握している
27.9%のみ

～温活ドクターに聞く～

温活に適している飲み物とは？最適なのは「発酵茶」、「ココア」、「甘酒」など。
カフェインが多い「コーヒー」の飲み過ぎは逆効果？

調査結果からの見解と低体温のリスク ～平熱が1度違うと代謝は約13%も変わる!?!～

「温活」に興味がある人、実際に温活の経験がある人が多いことが分かります。やはり、その裏には「冷え」で悩んでいる人が多いということ。現代人の平熱は35.8～36.2度くらいの人が多いです。実際に昔と比べて約1度、平熱が下がっているのです。

低体温になると、血行が悪くなり、肩こりや頭痛、腰痛、生理痛などの「コリ・痛み」の原因になったり、内臓の不調が起こるので、胃もたれ、便秘・下痢、むくみなどになりやすくなります。

平熱が1度下がると基礎代謝は約13%も低くなるので低体温の人ほど、太りやすく、また糖尿病や高脂血症などの生活習慣病にもかかりやすくなります。また低体温になることで免疫力も低下して、感染症やアレルギーなどにもなりやすくなります。健康も美容もダイエットも、すべて血行にかかっています。血流の良い身体、温かい身体、健康な身体のために、温活は絶対、大事です。身体を温める「飲み方」を実践していただきたいです。

温活に適している飲み物 ～発酵茶、ココア、甘酒がおすすめ～

紅茶、ルイボスティー、ウーロン茶などの発酵させたお茶がおすすめ。中医学や漢方では、発酵させたお茶は身体を温めるものと考えます。栄養価が高いココアや甘酒は代謝をアップさせて身体を温めます。また葛湯やスープなどトロみがあるものは、胃の中で温かさが持続するためおすすめ。味噌汁もアミノ酸やビタミン・ミネラルが多く代謝を上げるものなので温まります。冬に豚汁などを食べる習慣があるのも先人の知恵。

温活に適さない飲み物 ～カフェインが多い飲み物は血管を収縮させる？コーヒーは1日2杯まで～

コーヒーはカフェインが多く血管を収縮させるので、1日3杯以上身体が冷える可能性があります。コーヒーを飲むときは、血行をよくするシナモンパウダーを振りかけるとよいです。シナモンは「桂皮」という生薬です。また意外とホットミルクは温かいですし、安眠効果はあるのですが身体は温まらないとされています。

温活ドリンクを飲む適切なタイミングと摂取量 ～朝はマスト。夜寝る前もおすすめ。1回あたりマグカップ1杯～

朝は低体温になりがちな時間帯なので、朝はマスト。また夜、手足が冷えて寝つきが悪い人は寝る前に飲むのもおすすめ。マグカップ1杯くらいが良い（200～250mlくらい）です。

白湯を飲むときには、「ちょい足し」をおすすめしています。白湯は結局、最後には水になってしまうので、生姜のしぼり汁、生姜の粉末、シナモンの粉末、レモン1スライス、はちみつなど血行をよくしてくれるものを足した方が、もっと身体を温める白湯になります。

温活で期待できる効果 ～胃腸の消化吸收の働きアップ、むくみ改善、生活習慣病改善など多数

内臓が温まることで、胃腸の消化吸收の働きアップや、尿の出をよくしてむくみ改善、大腸の動きをよくして排便を促します。全身の血行がよくなることで、コリ、痛みの改善、冷え性改善にも。

また、皮膚の血流がよくなることで、お肌のターンオーバーを促し、くすみ、しみなどの改善、予防など美肌効果にもつながります。

代謝が上がることで、太りにくくなったり、生活習慣病の改善、予防につながります。また体温が上がることで免疫力アップにも期待できます。

▼石原新菜先生 プロフィール



イシハラクリニック 副院長 石原 新菜 (イシハラ ニイナ)

ヒポクラティック・サナトリウム副施設長、フェムテック・ジャパン理事、健康ソムリエ理事、ロングライフラボ理事
日本内科学会会員、日本東洋医学会会員、日本温泉気候物理医学会会員

現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。

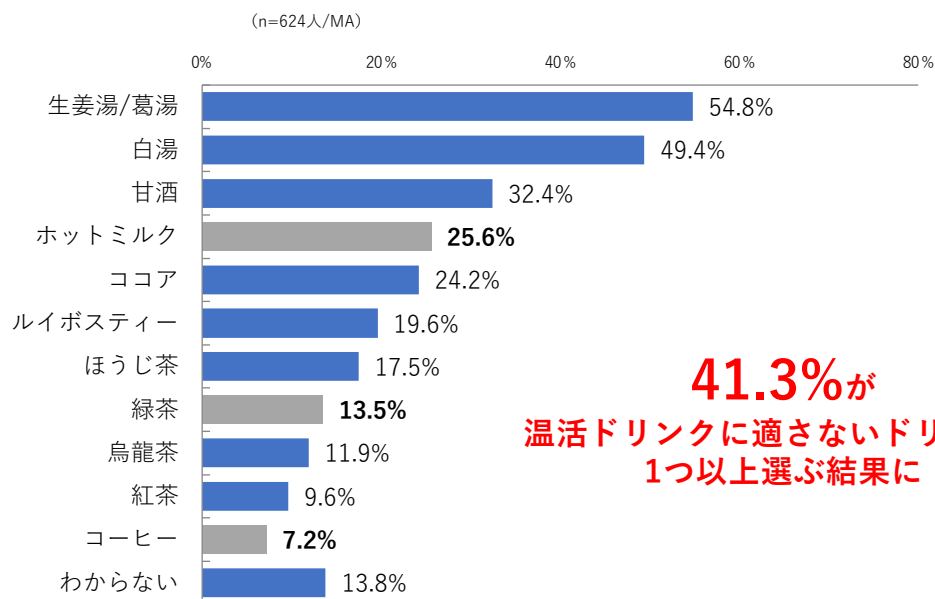
『体を温める漢方で不調を治す』（PHP文庫）、『「体を温める」と子どもは病気にならない』（PHP研究所）、『「冷え」をとれば9割治る!』（海竜社）、『一週間で体が変わる『温め美人』生活』等、約70冊の著書執筆。

テレビ東京「主治医が見つかる診療所」レギュラー出演中。

■温活に関する意識調査

- 専門家によると温活に適している飲み物は、紅茶やルイボスティー、烏龍茶などの「発酵茶」のほか、「ココア」や「甘酒」も効果的。カフェインが多い「コーヒー」などは温活に適していないことが判明。カフェインが少ないものや入っていないものにするにより一層効果を実感することができ、コリや痛みの改善、胃腸の消化吸収の働きアップ、生活習慣病の改善・予防や美肌効果など様々な効果が期待できることがわかった。
- これらを踏まえ、温活ドリンクに適しているものについて調査したところ、**41.3%**が温活ドリンクに適していない飲み物を1つ以上選ぶ結果となった。これまで温活で効果を実感されなかった方は正しい温活ができていなかった可能性があることが見えてきた。

次のうち、温活に適していると思うものを教えてください。

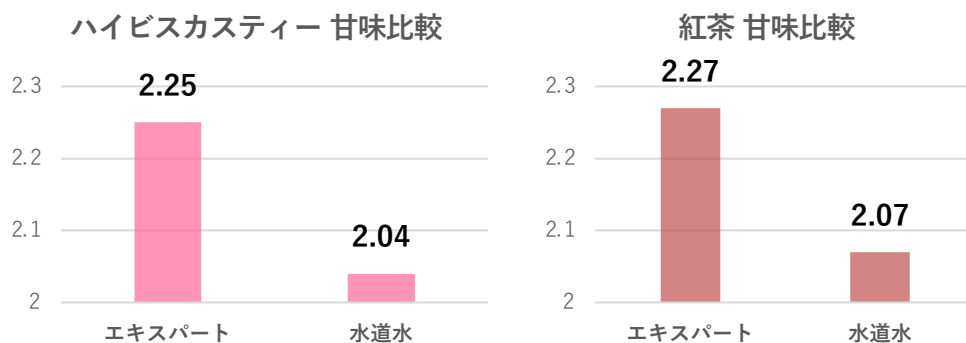


41.3%が
温活ドリンクに適さないドリンクを
1つ以上選ぶ結果に

ホットドリンクに最適なブリタの浄水フィルター『マクストラプラス Expert for hot drinks (エキスパート)』を使うと美味しいホットドリンクが出来上がる！

当社は、皆様に各カートリッジの違いをより知っていただくべく、2種のお茶（ハイビスカスティー・紅茶）を対象に、水道水と、『エキスパート』でそれぞれ五味にどのような違いが出るのかを検証しました。その結果、『エキスパート』で淹れたお茶は、甘みや旨味がアップしました。

温活にもぴったりの紅茶・ハイビスカスティーも美味しくお召し上がりいただけます。



甘味（ハイビスカスティー、紅茶）がアップ ※AISSY株式会社調べ
※数値が0.2違うと約95%の方が味の違いを認識できます。

環境に優しく、経済性にも優れたブリタの浄水器

ブリタのポット型浄水器なら、お家でいつでもおいしい水を飲むことができ、ペットボトル等使い捨てのプラスチックごみを減らすことができます。毎回ペットボトルの水を購入した場合と比較して年間でかなりの金額を節約できることとなります。以下では、冷蔵庫のポケットにも入るサイズのポット型浄水器「Style」、ホットドリンクに最適な浄水フィルター「エキスパート」をご紹介します。

■家庭内での水分補給にぴったりなポット型浄水器：Style

製品名 : Style (スタイル)
参考価格 : 4,859円 マクストラプラス カートリッジ1個付き
本体サイズ : 幅241mm×奥行105mm×高さ274mm
容量 : 全容量2.4L、ろ過水容量1.26L
取り扱い店舗 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店、ECサイトなど
交換時期 : 4週間 ※1日あたり5.3L使用の場合



特徴：

- ・スマートライトのLEDで、カートリッジの交換時期がわかるので、いつでも安心しておいしい水が飲める
- ・簡単注水：フリップトップ式ふただから、片手で注水OK
- ・使いやすさを第一にデザインされた注ぎ口
- ・握りやすくデザインされた取っ手

■ホットドリンクに最適な浄水フィルター『マクストラプラス Expert for hot drinks』

商品名 : マクストラプラス Expert for hot drinks (エキスパートフォーホットドリンク)』

特徴 : ・特に温かい飲み物を楽しみたい方におすすめ。 ※温水は使用しないでください。
・まろやかなおいしさ
・主な除去物質：塩素、水アカ、鉛や銅などの金属類
・水アカの除去率が50%向上
※マクストラプラス Pure Performance (ピュアパフォーマンス)との比較。

総ろ過水量 : 150L

交換目安 : 4週間に1回 (1日5.3L使用の場合)

※ブリタのポット型・タンク型浄水器の全モデルにご使用いただけます。(クラシックタイプを除く)

除去物質 : <JIS S 3201試験結果>遊離残留塩素、溶解性鉛、テトラクロロエチレン、トリクロロエチレン、プロモジクロロメタン、プロモホルム、フェノール類、シス-1,2-ジクロロエチレン及びトランス-1,2-ジクロロエチレン

主な販売先 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、家電量販店、ネットショップなど

価格 : オープン

使用方法 : エキスパートで水道水をろ過した後、その水をケトル、やかんに入れて沸かしていただきます。沸かしたお湯で、白湯としてはもちろん、お茶・ハーブティーなどのホットドリンクをお召し上がりください。

より一層おいしいホットドリンクをお楽しみいただけます。

サイトURL : ※温水、熱湯を直接ろ過しないようにしてください。

www.brita.co.jp/製品一覧/フィルターカートリッジ/マクストラプラス-エキスパート

