



働く女性の「体温と朝食」に関する調査結果

働く女性の3人に1人が36℃未満(低体温)と回答

朝食を食べる頻度が減るほど「冷え」のリスク増

朝の欠食が20代女性の“朝冷え”を引き起こす！

この度、「腸温活プロジェクト」は、首都圏に住む20～40代の有職女性600名を対象に、「低体温」「冷え」「朝食」について聞いた、「働く女性の『体温と朝食』に関する調査」を実施いたしました。

調査結果から、働く日本人女性の3人に1人が低体温で、特に20代に多いこと、もはや国民病ともいえる「冷え」の背景には朝食の欠食があり、朝食の欠食が多くなると「冷え」(隠れ低体温)のリスクが2倍になること、朝食として「おかず、汁物がある和食」を摂りたいと思っているもののパンやシリアルなどで手早く済ませていることなど、体温(冷え)と朝食をめぐるさまざまな課題が浮き彫りになりましたので、ここにご報告いたします。

「腸温活プロジェクト」では、これら課題のひとつの解決策として、食物繊維が含まれる“豆・雑穀・野菜”を活用しながら腸を温める朝食ライフスタイル「腸温活」を引き続き推進してまいります。

■主な調査結果TOPICS

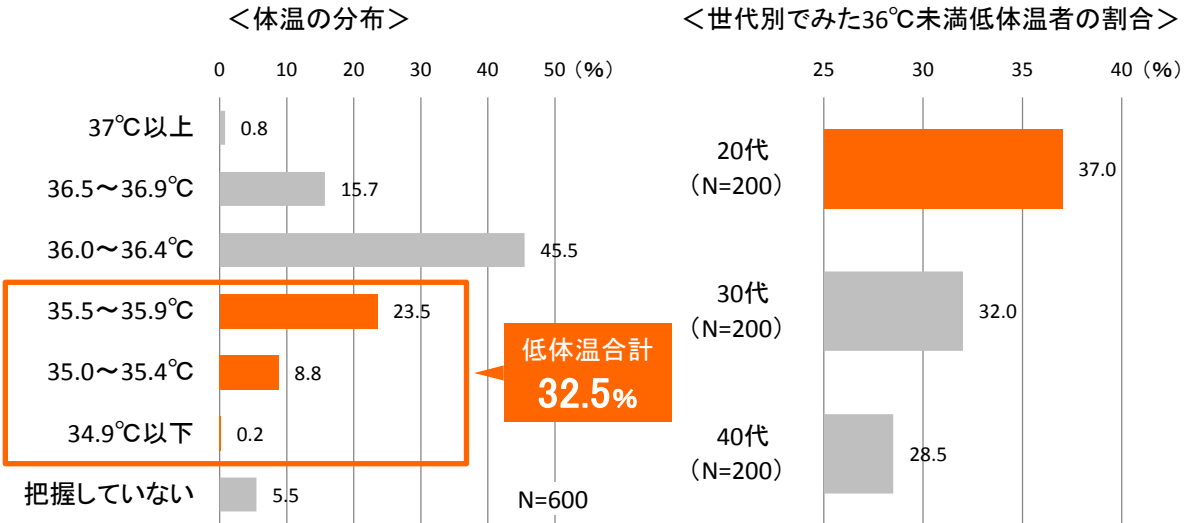
低体温TOPICS	
①	働く女性の3人に1人(32.5%)が36度未満の低体温！ 若い世代ほど低体温傾向が高く、20代の女性の約4割(37.0%)が低体温状態に！
②	低体温者は日常的に「眠りの質」「胃腸の不調」「むくみ」「太りやすい」などの不調を実感！
冷えTOPICS	
③	冷えは国民病！？働く女性の8割以上(82.5%)が体の「冷え」を実感！
④	朝食回数で「冷え」(隠れ低体温)リスクが2倍に！ 朝食が週に4回以上の冷え性率は27.2%だが、週に3回以下の人の冷え性率は55.0%に！
⑤	20代女性に「朝冷え」の傾向あり！ 朝起床してから着替えるまでの間に冷えを感じる人が30代、40代と比べて高い！
⑥	身体を温めるためにしていることの第1位は「温かい飲み物をとる」(64.0%) 温かい飲み物・食事の内容は「具だくさんのみそ汁・スープ」がトップ(69.5%)
朝食TOPICS	
⑦	理想は「おかず、汁物がある和食」(65.5%)だが、 実際は「パン・サンドイッチ・シリアル」(56.6%)
⑧	朝食で大切なのは「簡単・時短」(56.2%)！ 約7割(73.7%)が朝食に費やす時間15分以内、費用は5割強(55.2%)が200円未満(1人分)

①

働く女性の3人に1人(32.5%)が36度未満の低体温！

若い世代ほど低体温傾向が高く、20代の女性の約4割(37.0%)が低体温状態に！

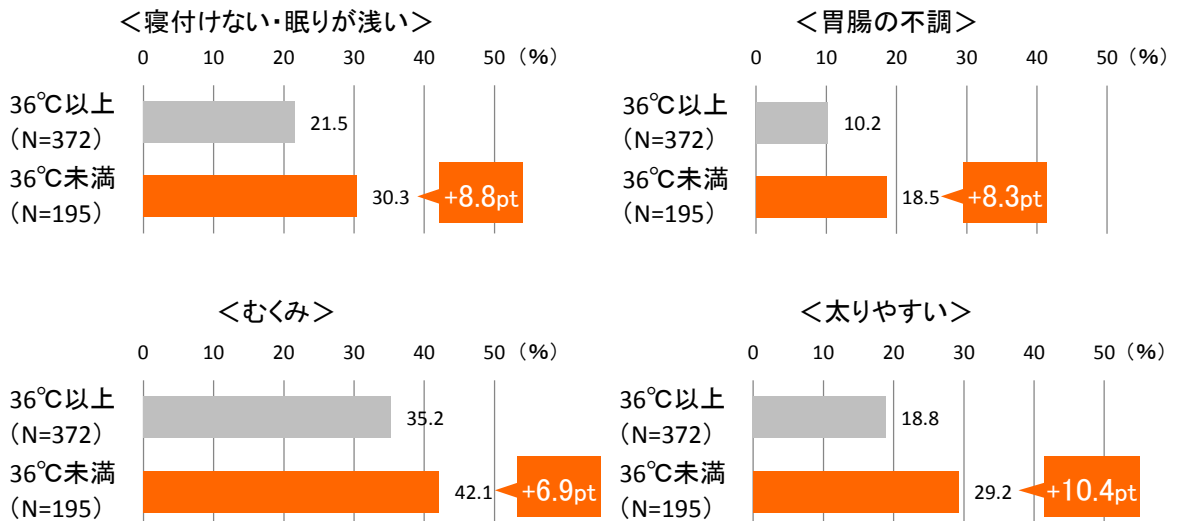
自身の体温を質問したところ、全体の23.5%が「35.5～35.9℃」、8.8%が「35.0～35.4℃」、0.2%が「34.9℃以下」と回答しました。合計でおよそ3人に1人にあたる32.5%が「36℃未満」の低体温であることがわかりました。低体温の傾向は若い世代ほど高く、40代が28.5%、30代が32.0%なのに対して20代では約4割(37.0%)が低体温状態にあることがわかりました。



②

低体温者は日常的に「眠りの質」「胃腸の不調」「むくみ」「太りやすい」などの不調を実感！

36℃以上と36℃未満の低体温者の身体の不調を比較すると、低体温者は「寝つけない・眠りが浅い」(36℃以上:21.5%、36℃未満:30.3%)、「胃腸の不調」(36℃以上:10.2%、36℃未満:18.5%)、「むくみ」(36℃以上:35.2%、36℃未満:42.1%)、「太りやすい」(36℃以上:18.8%、36℃未満:29.2%)といった不調を日常的に感じていることがわかりました。低体温は「万病のもと」と言えるのかもしれませんが。

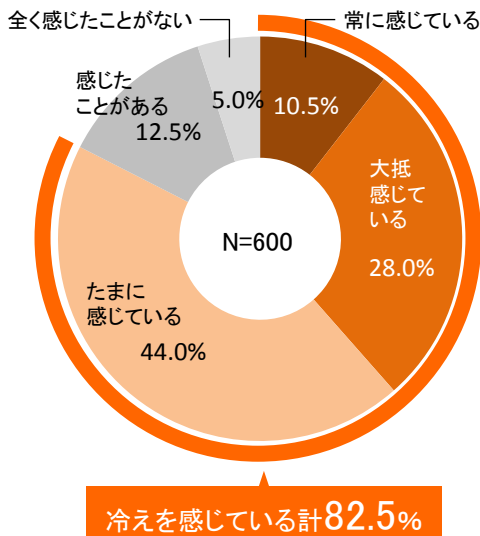


③ 冷えは国民病！？ 働く女性の8割以上(82.5%)が体の「冷え」を実感！

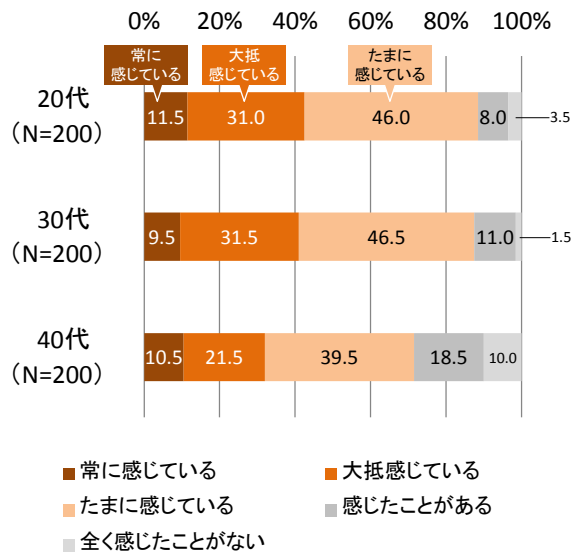
冷えやすさを聞いたところ、10.5%は「常に感じている」、28.0%は「大抵感じている」、44.0%は「たまに感じている」と答え、合計で8割以上の人が日常的に「冷え」を感じていることがわかりました。

「冷え」は多くの女性が悩まされる国民病ともいえるのかもしれませんが。

＜あなたは冷えを感じやすいですか＞



＜あなたは冷えを感じやすいですか(世代別)＞

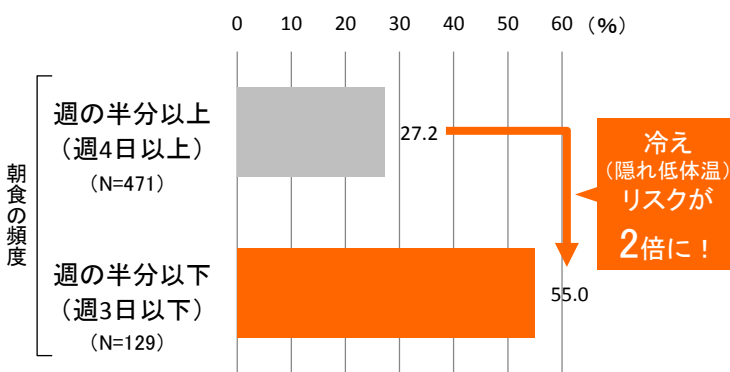


④ 朝食回数で「冷え」(隠れ低体温)リスクが2倍に！

朝食が週に半分(4回)以上の冷え性率は27.2%だが、週に半分(3回)以下の人の冷え性率は55.0%に！

朝食を食べる頻度と「隠れ低体温」の関係を調べたところ、週の半分以上朝食を食べている人のうち、「隠れ低体温」の割合は27.2%でしたが、週の半分以下しか食べていない人では55.0%という結果になりました。朝食を食べる頻度が、低体温のリスクに大きく影響していると考えられます。

＜朝食を食べる頻度別 「冷え」(隠れ低体温)の割合＞



＜隠れ低体温チェックリスト＞

東京有明医療大学教授 川嶋朗先生監修

- 体温が36℃以下の日がある
- 下痢・便秘になりやすい
- 朝食を食べないことがある
- ストレスを感じやすい
- 腰やお腹周りにうぶ毛の濃い部分がある
- 肩こり症だ
- 豆・雑穀・野菜はあまり食べない
- 冷たい食事が好きだ
- 顔色が悪いといわれることがある
- 生活リズムが不規則だ

該当1～4個 : 「冷え」の疑いあり
 該当5個以上 : 自覚なくとも冷えています

※ここでは、＜隠れ「低体温」チェックリスト＞(右表)に5個以上該当すると答えた人を、本人が自覚していなくても冷えている「隠れ低体温」と定義しています

⑤

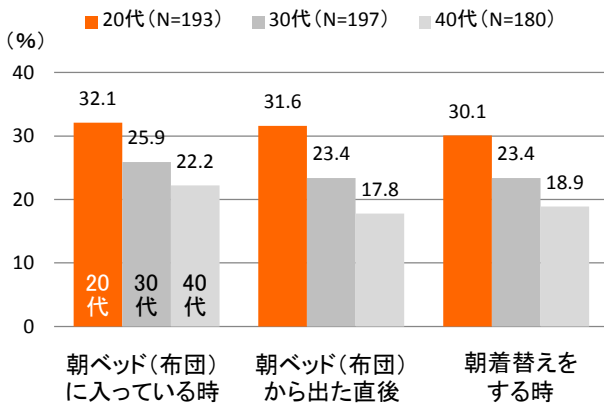
20代女性に「朝冷え」の傾向あり！

朝起床してから着替えるまでの間に冷えを感じる人が30代、40代と比べて高い！

冷えを感じる時間帯を年代別に見ると、20代の女性が朝の時間帯に「冷え」を感じる傾向が高く、朝ベッド(布団)に入っている時には32.1%、朝ベッド(布団)から出た直後には31.6%、朝着替えをする時でも30.1%の人が「冷え」を感じると回答しています。

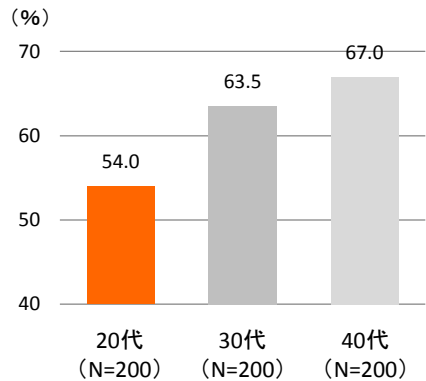
20代の女性は、毎日朝食を食べる人の割合が最も低い(54.0%)ため、朝起きて体が冷えたまま、いわばエンジンのかからない状態で1日をスタートさせている人が多いといえそうです。

<冷えを感じる時間帯(朝)世代別>



<朝食の状況>

毎日朝食を食べている人の世代別割合



⑥

身体を温めるためにしていることの第1位は「温かい飲み物をとる」(64.0%)

温かい飲み物・食べ物の内容は「具だくさんのみそ汁・スープ」がトップ(69.5%)

働く女性は身体の冷えにどう対処しているのでしょうか。身体を温めるためにしていることを聞いたところ、「湯船につかる」「衣類を重ね着する」「カイロや腹巻などを使う」などを上回り、最も多かったのは「温かい飲み物をとる」(64.0%)で、次も「温かい食事をとる」(57.0%)が続きます。

身体の外から温めるよりも、食を通じて内側から温めたいという思いが強いようです。一番人気は「具だくさんの味噌汁・スープ」(69.5%)でした。

体を温めるためにしていること (N=600)			「温かい飲み物をとる」「温かい食事をとる」と回答した人に聞いた、具体的な飲み物、食べ物 (N=466)		
1位	温かい飲み物をとる	64.0%	1位	具だくさんのみそ汁・スープ	69.5%
2位	温かい食事をとる	57.0%	2位	コーヒー・紅茶・緑茶	53.2%
3位	湯船につかる	49.5%	3位	身体を温める食材 生姜・ねぎ・にんにくなど	48.3%
4位	衣類を重ね着する	33.2%	4位	温かいご飯(お米)	42.1%
5位	朝食を食べる	31.7%	5位	温かいおかず	41.0%

⑦

理想は「おかず、汁物がある和食」(65.5%)だが、実際は「パン・サンドイッチ・シリアル」(56.6%)

朝食の実態として、朝食でよく食べるものを聞いたところ、最も多かったのが菓子パン・サンドイッチ・シリアルのみといった「洋食の主食のみ」で、全体の56.6%が選びました。

しかし、本当は食べたいものという設問に対しては、「洋食の主食のみ」を選んだ人は14.2%に減少し、最も多かったのは「おかず、汁物がある和食の朝食」(65.5%)、続いて「おかず、汁物がある洋食」となり、実際に食べているものと食べたいものの間には大きなギャップが存在しているようです。

よく食べるもの (N=562)		
1位	洋食の主食のみ (パン・シリアルなど)	56.6%
2位	デザートのみ (ヨーグルト・ゼリーなど)	31.3%
3位	和食の主食のみ (おにぎりなど)	30.8%
4位	おかず、汁物がある和食	30.6%
5位	飲み物のみ (野菜ジュース・コーヒーなど)	23.0%

本当は食べたいもの (N=562)		
1位	おかず、汁物がある和食	65.5%
2位	おかず、汁物がある洋食	34.3%
3位	洋食の主食のみ (パン・シリアルなど)	14.2%
4位	和食の主食のみ (おにぎりなど)	8.7%
	デザートのみ (ヨーグルト・ゼリーなど)	8.7%

⑧

朝食で大切なのは「簡単・時短」(56.2%)！

朝食に費やす時間15分以内(73.7%)、費用は1人200円未満(55.2%)！

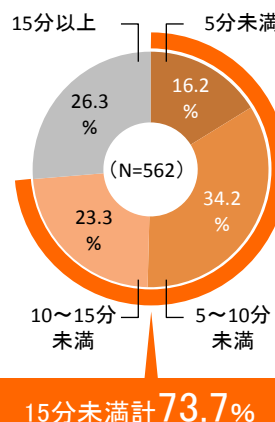
朝食で大切にしているものとして、最も多かったのが「簡単・時短」(56.2%)でした。また朝食に費やす時間(調理時間含む)についても34.2%が「5～10分未満」、23.3%が「10～15分未満」、16.2%が「5分未満」と回答。約7割(73.7%)の人が朝食に15分も費やしていないことがわかりました。

さらに、金額も抑えられています。朝食に費やす1人分の金額を聞いたところ、「100円未満」と答えた人が17.8%、「100～200円未満」が37.4%を占め、半数以上におよぶ55.2%が朝食を200円未満としているという結果になりました。

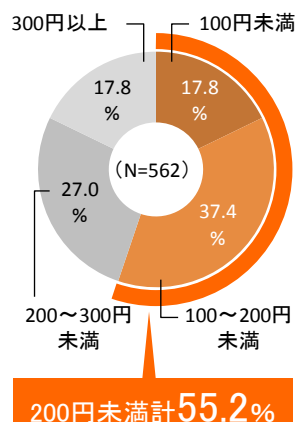
時間のない朝には、手間をかけずに簡単に食事を済ませたいというニーズが見えます。

朝食で大切にしているもの (N=600)		
1位	簡単・時短	56.2%
2位	おいしさ	48.7%
3位	腹持ちが良い	38.7%
4位	栄養バランス	33.3%
5位	温かさ	19.2%

<朝食に費やす時間>
(調理時間含む)



<朝食に費やす金額>
(1人分)



■「体温と朝食」の実態が判明

～調査監修 川嶋朗先生(東京有明医療大学 保健医療学部 鍼灸学科 教授)コメント～

現代人の体温は下がってきているといわれています。今から約60年前の1957年に発表されたデータによれば日本人の平均体温は36.89℃で37℃以上の方が約4割いたそうです。今回の調査結果からは、およそ3人に1人の人が、36.0℃未満の低体温であることがわかりました。自己申告のアンケート調査とはいえ、現代人の低体温を裏付ける興味深い結果といえるでしょう。

もうひとつの注目は、朝食の摂取頻度が低下するほど「冷え性」の症状に該当する人が増えるという結果です。冷えは「万病のもと」ともいわれ、さまざまな不調につながります。冷えや不調を感じている人は、まず自身の体温・冷えの状態を把握し、体温が低下している朝にしっかり身体を温める朝食をとることが大切です。

朝、身体を温めるのに最適な朝食メニューとしておススメできるのが「具だくさんスープ」です。昔から「具だくさん」の汁物は、寒い時期に重宝されていましたが、温かい固形物を摂ること、咀嚼運動がおこること、腸の働きが活性化することなどによって、体の中からじっくり温めるはたらきが期待できます。

寒くなるこれからの季節は朝から「腸温活」に取り組んで、健康な日々をお過ごしください。



川嶋朗

東京有明医療大学 保健医療学部 鍼灸学科 教授

北海道大学医学部医学科卒業。東京女子医科大学大学院医学研究科修了。Harvard Medical School & Massachusetts General Hospital留学。東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック所長を経て現職。東洋医学研究所附属クリニックにて自然医療部門を担当し、自然治癒力を重視した近代西洋医学と代替・相補・伝統医療を統合した医療を日本の医療系の大学で実践中。「よりよく生きる」「悔いのない、満足のいく人生を送る」ための心得として、「自分の理想的な死とは何か」を考えるQOD(クオリティ・オブ・デス=死の質)の提唱者。日本内科学会総合内科専門医。日本腎臓学会・日本透析医学会指導医。日本統合医療学会・日本予防医学会理事など。『冷えとりの教科書』(マイナビ)、『医者に殺されないための「かかりつけ医」の見つけ方』(光文社)、『医者が看取りから教わった身近な人に迷惑をかけない39の心得』(宝島社)など著書多数。

■調査概要

目的	働く女性の「低体温」および「朝の食事実態」を明らかにする													
方法	インターネット調査(調査委託:マクロミル)													
対象	20～49歳の有職女性600名	<table border="1"><thead><tr><th>区分</th><th>未婚</th><th>既婚</th></tr></thead><tbody><tr><td>20代女性</td><td>100名</td><td>100名</td></tr><tr><td>30代女性</td><td>100名</td><td>100名</td></tr><tr><td>40代女性</td><td>100名</td><td>100名</td></tr></tbody></table>	区分	未婚	既婚	20代女性	100名	100名	30代女性	100名	100名	40代女性	100名	100名
区分	未婚	既婚												
20代女性	100名	100名												
30代女性	100名	100名												
40代女性	100名	100名												
試験期間	2016年9月17日～9月18日(2日間)													
監修	川嶋朗(東京有明医療大学保健医療学部 鍼灸学科 教授)													

■腸温活プロジェクト概要

名称	腸温活プロジェクト
発足日	2016年9月15日
活動目的	「腸温活」を取り入れるライフスタイルの推進
プロジェクトメンバー	<ul style="list-style-type: none"> ・青江誠一郎（大妻女子大学 家政学部 学部長） ・川嶋 朗（東京有明医療大学 教授） ・本多京子（医学博士・管理栄養士） ・松生恒夫（松生クリニック院長・医学博士） ・森田達也（静岡大学 学術院農学領域 教授） <p style="text-align: right;">※50音順</p>
協賛企業	<ul style="list-style-type: none"> ・オムロン ヘルスケア株式会社 ・敷島製パン株式会社(Pasco) ・フジッコ株式会社 <p style="text-align: right;">※50音順</p>
活動内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 朝食の重要性と腸の働きを活性化し体を温める「腸温活」を啓発する基礎知識、研究結果、最新ニュースなどの収集と発信 ② WEBサイト「腸温活プロジェクト」の運営管理
URL	http://cho-onkatsu.jp/