



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2018.12.19

報道関係者 各位

ママの冷え対策と温育ライフに関する調査 2018

養命酒製造株式会社は、「ママの冷え対策と温育ライフ」というテーマで、インターネット調査を2018年11月22日～11月24日の3日間で行い、小学生以下の子どもがいる全国の20歳～49歳の既婚女性1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

冷えは病気のサインともいわれますが、子どもを持つママのなかには、日頃的生活習慣から、いつの間にか体の冷えを感じるようになったという人も多いのではないのでしょうか。冷えやすい生活習慣を理解し、着る物や食べる物、そして、毎日の生活において、“温める”ことに意識を向ける“温育ライフ”が注目されています。そこで、養命酒製造株式会社では、ママの冷え対策や温育ライフの実態を探りました。

【子どもの冷え実態】

「わが子は運動不足」ママの3割半、小学生のママでは半数

「わが子は睡眠不足」ママの2割強、小学生のママでは3割半

「わが子はゲームにハマりすぎ」ママの2割、小学生のママでは約半数

児童の6割強が“冷えのサイン”がみられる“冷えっ子”

睡眠不足児童の7割強が“冷えっ子”

【冷え改善対策と温育ライフ実態】

30代ママの約8割が冷え症に悩む

子どもと一緒にいる冷え対策 1位「体を温める食べ物・飲み物をとる」

体を温める食材？それとも冷やす食材？食材判定クイズの平均点は63点

「ねぎは体を温める食材」正答率91%、「りんごは体を温める食材」正答率38%

冷え症ママの7割強が“温育ライフ”を志向

ママの半数が“子育て中は冷えに対する予防意識が高まる”

ママの7割強が「妊娠・出産」は“温育ライフ”開始のきっかけになると思うと回答

ママのハートを温育？夫への愛が再燃するとき 1位「教育や育児を頑張ってくれる」

【温育ライフの敵だと感じた夫の言動】

怒り心頭！沸騰ライフへ“頭の中が沸騰しそうだ”と感じた夫の言動ランキング

TOP5は「散らかす」「家事をしない」「話を聞かない」「上から目線」「感謝ゼロ」

20代ママは「育児をしない“自称イクメン”夫」に怒り爆発

アンケート総括

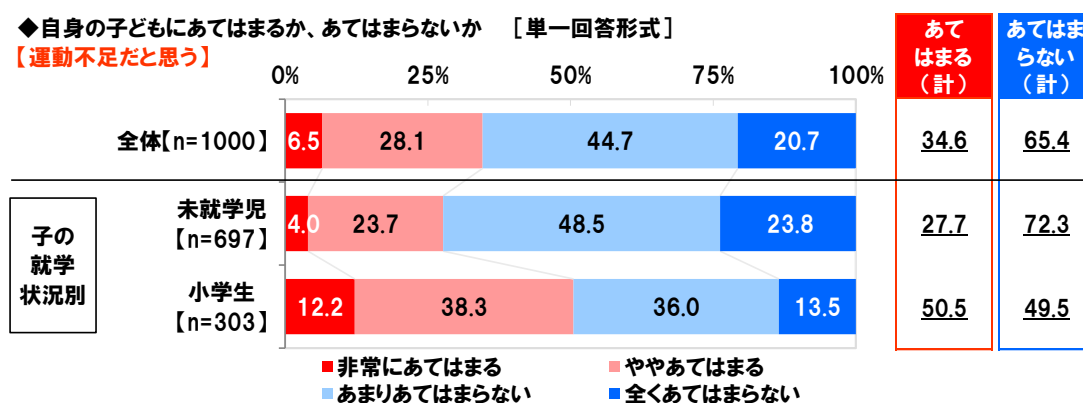
【子どもの冷え実態】

- ◆「わが子は運動不足」ママの3割半、小学生のママでは半数
- ◆「わが子は睡眠不足」ママの2割強、小学生のママでは3割半
- ◆「わが子はゲームにハマりすぎ」ママの2割、小学生のママでは約半数

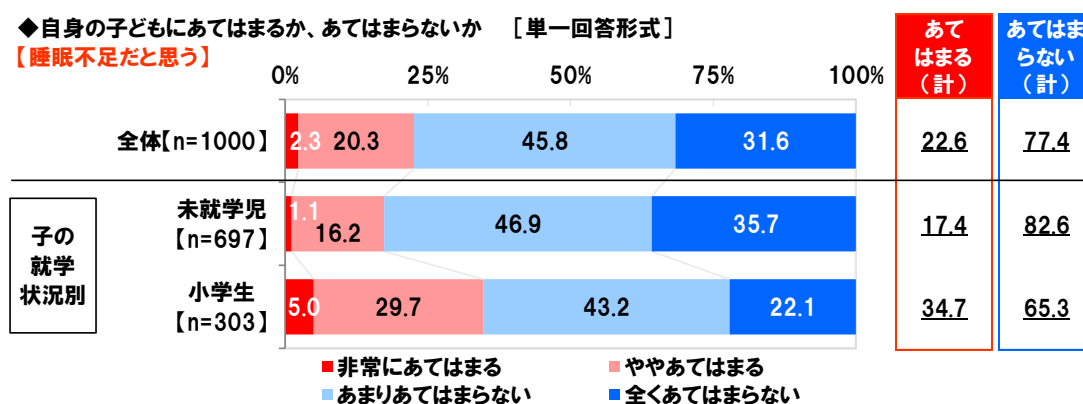
小学生以下の子どもがいる20歳～49歳の既婚女性1,000名（全回答者）に、普段の子どもの生活や体調について、質問を行いました。

まず、全回答者（1,000名）に、【子どもは運動不足だと思う】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』（「非常にあてはまる」と「ややあてはまる」の合計、以下同じ）は34.6%となりました。

子どもの就学状況別にみると、『あてはまる（計）』の割合は、未就学児27.7%、小学生50.5%と、小学生のほうが高くなりました。

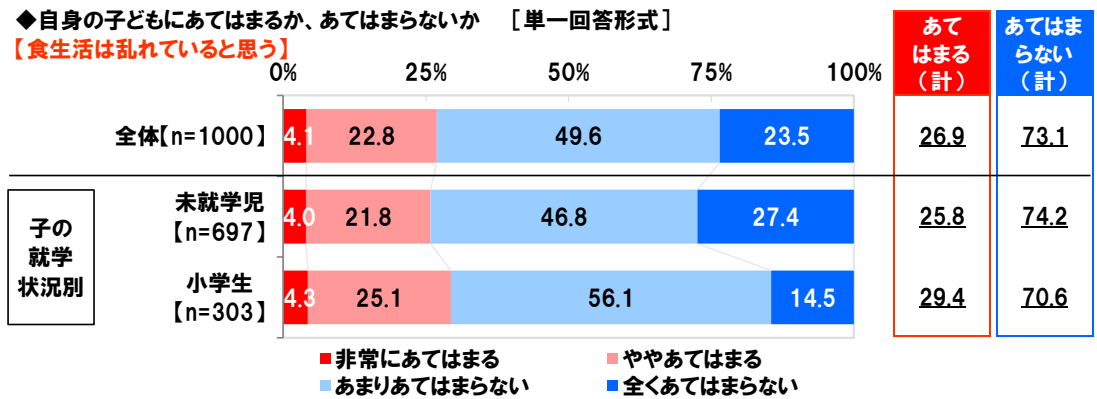


次に、【子どもは睡眠不足だと思う】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は22.6%となりました。子どもの就学状況別にみると、『あてはまる（計）』の割合は、未就学児17.4%、小学生34.7%で、こちらも小学生のほうが高くなりました。子どもの運動不足や睡眠不足を実感しているのは小学生のママに多いようです。



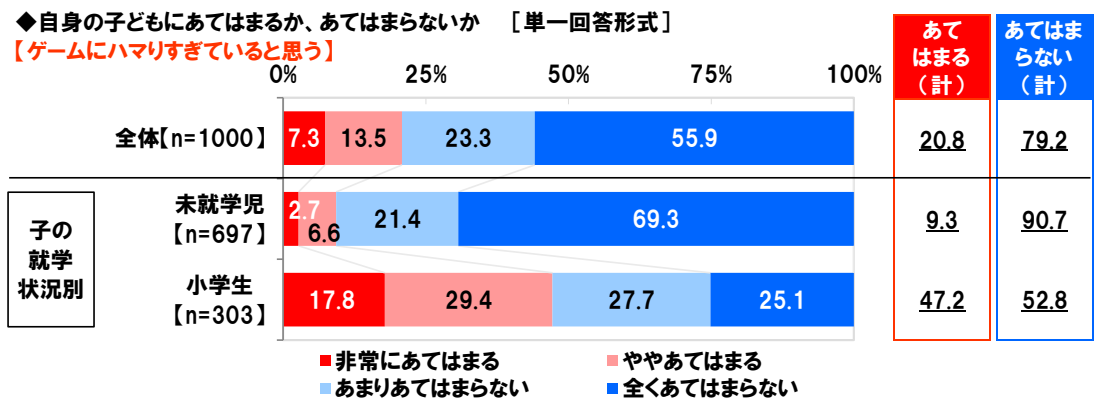
また、【子どもの食生活は乱れていると思う】では、『あてはまる（計）』は26.9%となりました。

子どもの就学状況別にみると、『あてはまる（計）』の割合は、未就学児25.8%、小学生29.4%で、小学生のほうがやや高くなりました。



そのほか、【子どもはゲームにハマりすぎていると思う】では、『あてはまる（計）』は20.8%となりました。

子どもの就学状況別にみると、小学生では47.2%となり、小学生ママの約半数が子どものゲームへの没頭具合を問題視しているようです。



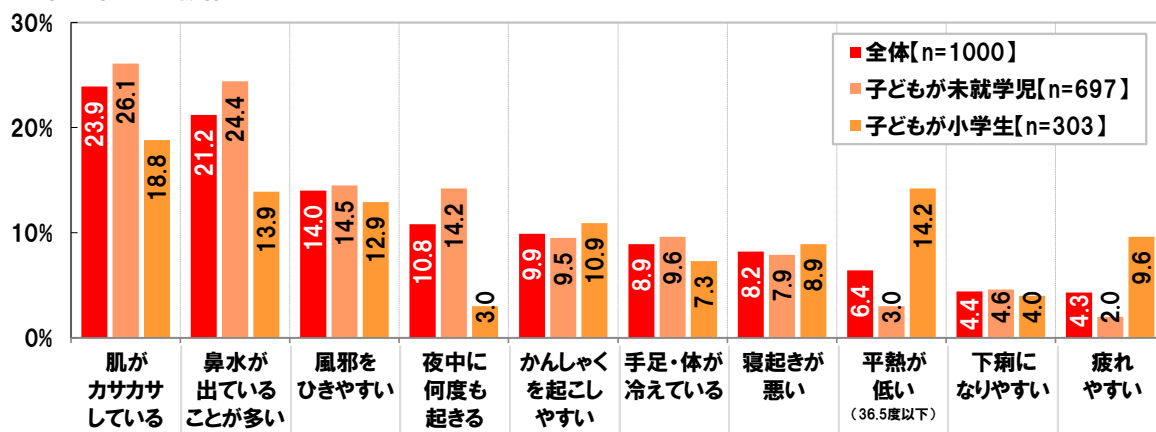
◆児童の6割強が“冷えのサイン”がみられる“冷えっ子”

◆睡眠不足児童の7割強が“冷えっ子”

冬になり気温が下がると、子どもの体の冷えが気になるママも多いと思われませんが、体の冷えは、体調や行動などに影響し、“冷えのサイン”としてあらわれることがあります。

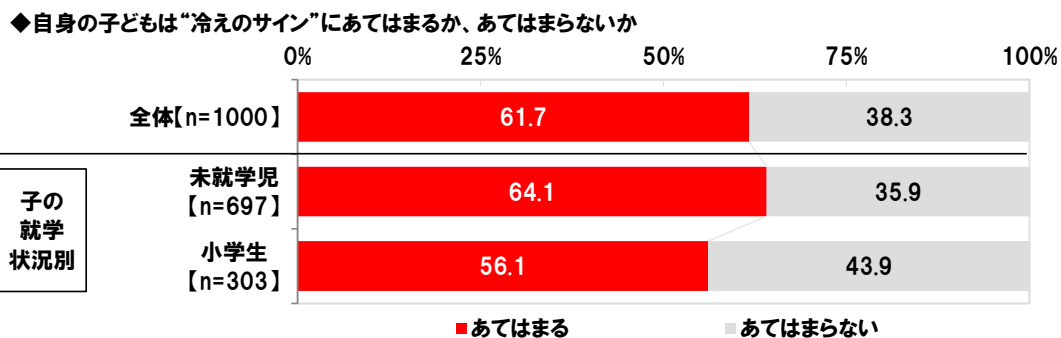
そこで、全回答者（1,000名）に、“冷えのサイン”としてあらわれる症状や行動を複数提示し、自身の子どもにあてはまると思うものを聞いたところ、「肌がカサカサしている」が最も高く23.9%、次いで、「鼻水が出ていることが多い」が21.2%、「風邪をひきやすい」が14.0%、「夜中に何度も起きる」が10.8%となりました。

◆体調や行動にあらわれる“冷えのサイン”について、自身の子どもにあてはまるもの [複数回答形式]
※上位10位までを抜粋



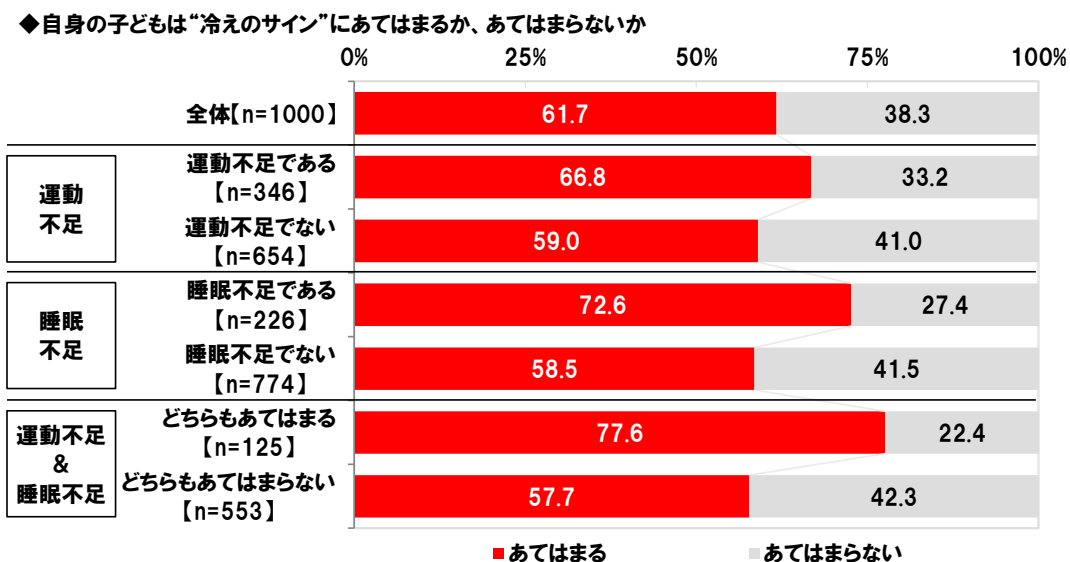
冷えのサインとしてあらわれる症状や行動として提示した選択肢について、1つでもあてはまる場合は「冷えのサインにあてはまる」、1つもあてはまらない場合は「冷えのサインにあてはまらない」としたところ、「冷えのサインにあてはまる」「冷えっ子」の割合は61.7%でした。

子どもの就学状況別にみると、「あてはまる」は、未就学児は64.1%と、小学生（56.1%）と比べて8.0ポイント高くなりました。



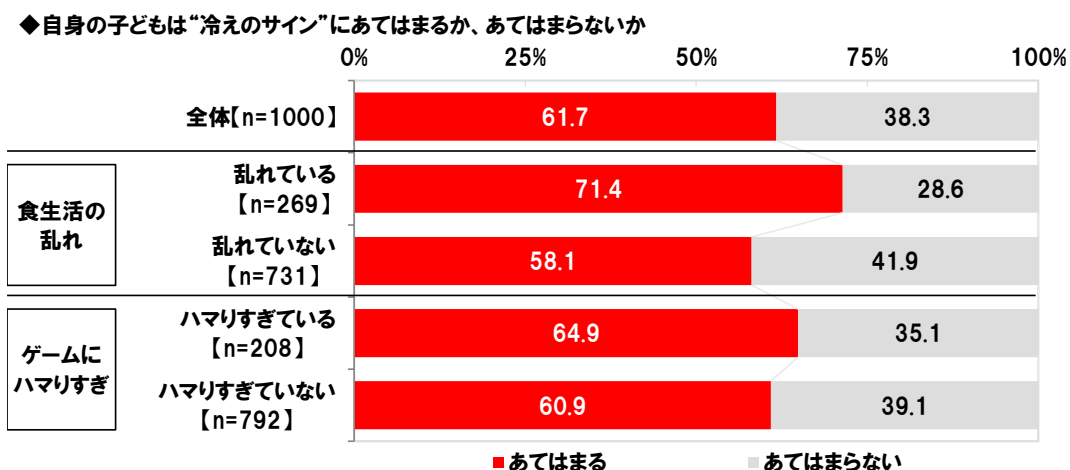
運動不足や睡眠不足の状況別にみると、「あてはまる」の割合は、運動不足の子どもでは66.8%、睡眠不足の子どもでは72.6%と、高くなりました。

また、運動不足と睡眠不足のどちらもあてはまる子どもでは77.6%と、どちらもあてはまらない子ども（57.7%）と比べて19.9ポイント高くなりました。適度な運動をせず、睡眠も十分にとれていないことで、冷えやすい体になっているおそれがあります。



食生活の乱れの状況別にみると、「あてはまる」は、食生活が乱れている子どもでは71.4%と、乱れていない子ども（58.1%）と比べて13.3ポイント高くなりました。食生活の乱れが冷えにつながっているようです。

また、ゲームへの関わり度合い別にみると、「あてはまる」は、ゲームにハマりすぎている子どもでは64.9%、ハマりすぎしていない子どもでは60.9%と、ゲームに没頭しすぎている子どものほうがやや高くなりました。



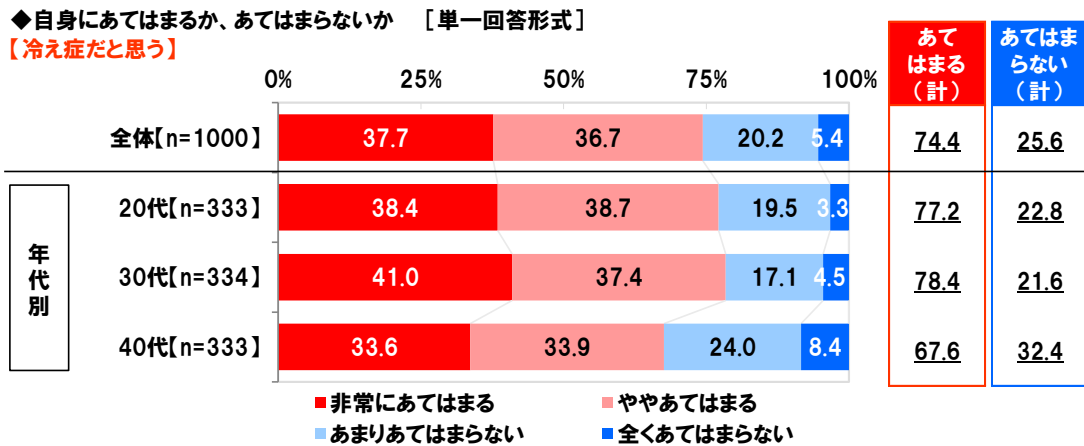
【冷え改善対策と温育ライフ実態】

◆30代ママの約8割が冷え症に悩む

◆子どもと一緒にやっている冷え対策 1位「体を温める食べ物・飲み物をとる」

全回答者（1,000名）に、【自分は冷え症だと思う】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は74.4%となりました。冷え症に悩むママは多いようです。

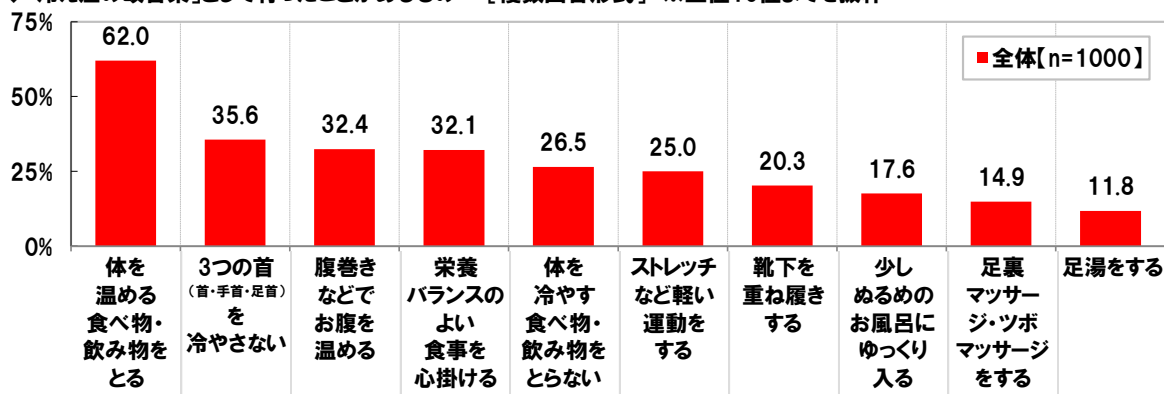
年代別にみると、30代では『あてはまる（計）』が78.4%と、他の年代より高くなりました。



では、冷え症改善のために、どのような対策をとっているママが多いのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、冷え症の改善策として行ったことがあるものを聞いたところ、「体を温める食べ物・飲み物をとる」が最も高く62.0%、次いで、「3つの首（首・手首・足首）を冷やさない」が35.6%、「腹巻きなどでお腹を温める」が32.4%、「栄養バランスのよい食事を心掛ける」が32.1%、「体を冷やす食べ物・飲み物をとらない」が26.5%となりました。体を温める効果のある食事や飲み物を取り入れることで冷え対策を行っているママが多いようです。

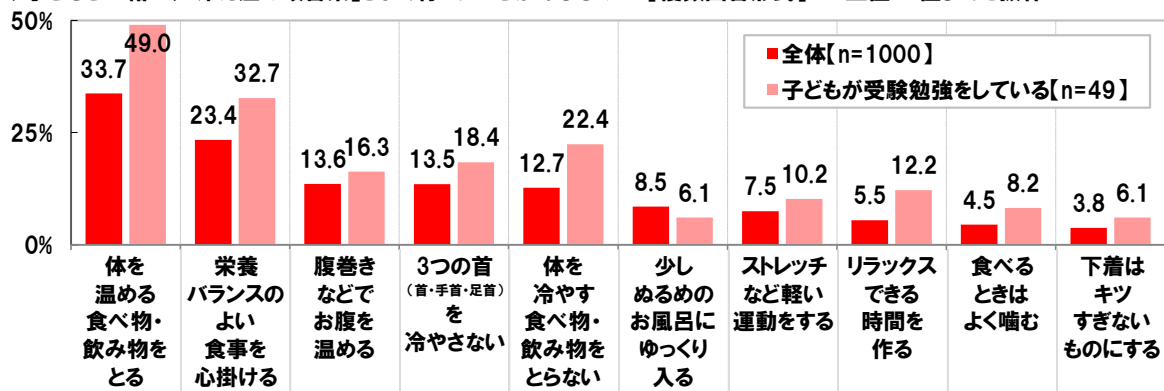
◆「冷え症の改善策」として行ったことがあるもの [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



また、子どもと一緒に、冷え症の改善策として行ったことがあるものを聞いたところ、「体を温める食べ物・飲み物をとる」が最も高く33.7%、次いで、「栄養バランスのよい食事を心掛ける」が23.4%、「腹巻きなどでお腹を温める」が13.6%、「3つの首（首・手首・足首）を冷やさない」が13.5%、「体を冷やす食べ物・飲み物をとらない」が12.7%となりました。食事や飲み物で体を温めるほか、栄養バランスにも気を遣ったというママが多いようです。

子どもが受験（小学校受験や中学校受験）のための勉強をしている人（49名）についてみると、「体を温める食べ物・飲み物をとる」が49.0%、「栄養バランスのよい食事を心掛ける」が32.7%と、高くなりました。受験生を支えるママの多くが、食生活で“温める”ことを重視し、子どもと自身の“冷え症改善”を心掛けているようです。

◆子どもと一緒に、「冷え症の改善策」として行ったことがあるもの [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

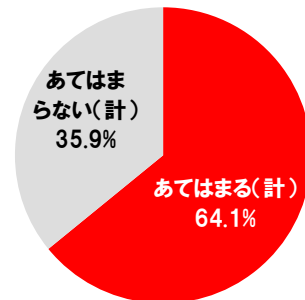


◆体を温める食材？それとも冷やす食材？食材判定クイズの平均点は63点

◆「ねぎは体を温める食材」正答率91%、「りんごは体を温める食材」正答率38%

全回答者（1,000名）に【体を温める食材を知っている】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は64.1%、『あてはまらない（計）』は35.9%となりました。ママの3人に2人がどのような食材が体を温めるか認知しているようです。

◆自身にあてはまるか、あてはまらないか
[単一回答形式] 全体[n=1000]
【体を温める食材を知っている】

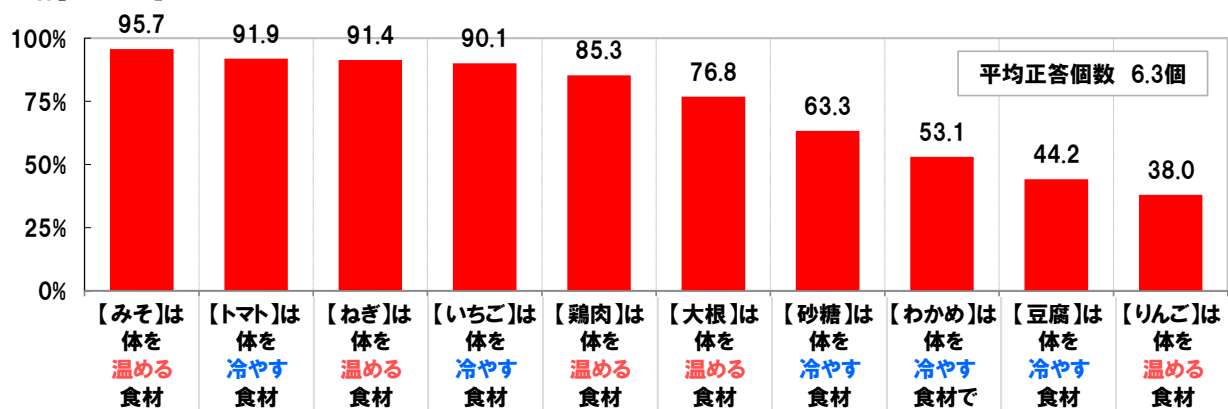


そこで、具体的な食材名を10個提示し、それぞれについて、体を温める食材か、体を冷やす食材かを回答してもらいました。その結果、正答数の平均は、10問中6.3問となりました。

正答率（正しく回答した割合）が高かったものについてみると、「【みそ】は体を温める食材」が（正答率）95.7%、次いで、「【トマト】は体を冷やす食材」が（正答率）91.9%、「【ねぎ】は体を温める食材」が（正答率）91.4%となりました。他方、正答率が低かったものについてみると、「【りんご】は体を温める食材」が（正答率）38.0%、「【豆腐】は体を冷やす食材」が（正答率）44.2%となりました。

よく食卓にのぼる身近な食材であっても、体を温めたり冷やしたりする特徴については、意外と知られていないものがあるようです。

◆体を温める食材か、体を冷やす食材か [各単一回答形式] ※正しく回答した割合を表示
全体[n=1000]

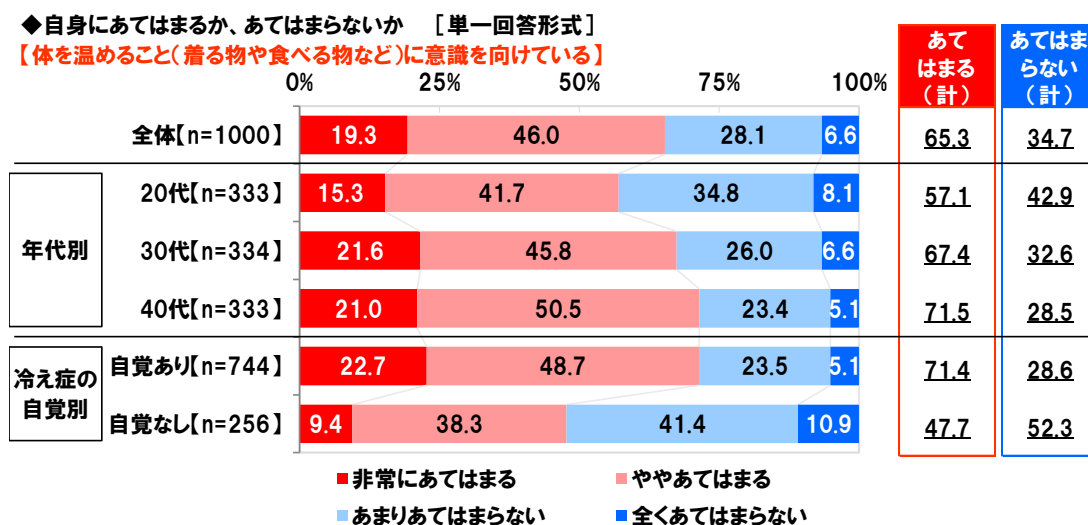


◆冷え症ママの7割強が“温育ライフ”を志向
 ◆ママの半数が“子育て中は冷えに対する予防意識が高まる”

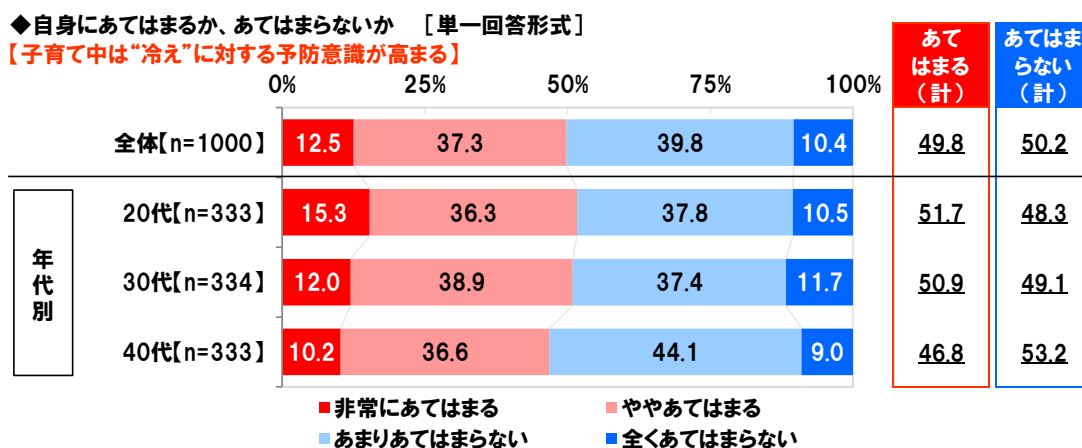
健康な生活のために、着る物や食べる物、毎日の習慣などにおいて“温める”ことを意識した“温育ライフ”が大切だといわれています。そこで、この“温育ライフ”についての意識を聞きました。

まず、全回答者（1,000名）に、【体を温めること（着る物や食べる物など）に意識を向けている】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は65.3%となりました。

冷え症の自覚別にみると、『あてはまる（計）』の割合は、冷え症の自覚がある人では71.4%と、冷え症の自覚がない人（47.7%）と比べて23.7ポイント高くなりました。



また、【子育て中は“冷え”に対する予防意識が高まる】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は49.8%となりました。



◆ママの7割強が「妊娠・出産」は“温育ライフ”開始のきっかけになると思うと回答

では、どのようなできごとが、温育ライフを始めるきっかけになるのでしょうか。

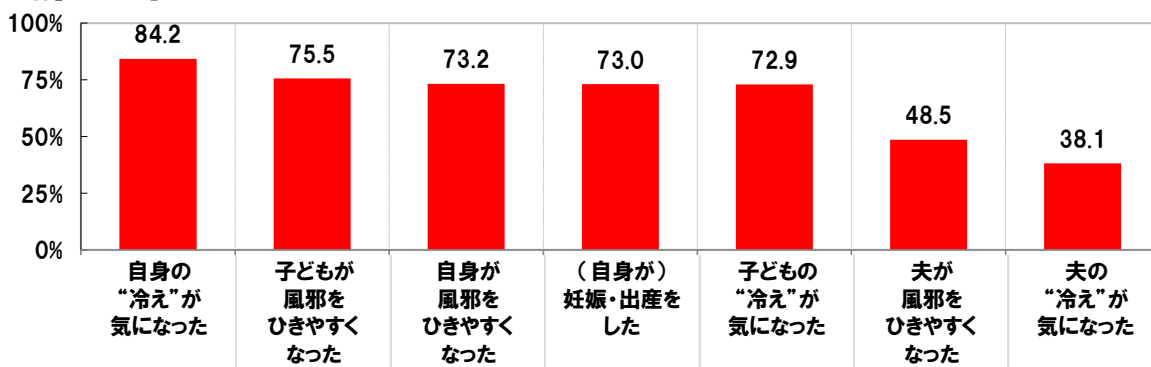
全回答者（1,000名）に、自身や家族に関する場面をいくつか提示し、それぞれ温育ライフ（体を“温める”ことに意識を向けた暮らし）を始めるきっかけになると思うか聞きました。

それぞれについて、『きっかけになると思う（計）』（「きっかけになると思う」と「ややきっかけになると思う」の合計、以下同じ）の割合をみると、【自身の“冷え”が気になった】が最も高く84.2%、次いで、【子どもが風邪をひきやすくなった】が75.5%、【自身が風邪をひきやすくなった】が73.2%、【（自身が）妊娠・出産をした】が73.0%、【子どもの“冷え”が気になった】が72.9%となりました。

◆温育ライフ(体を“温める”ことに意識を向けた暮らし)を始めるきっかけになると思うか [各単一回答形式]

※『きっかけになると思う(計)』『(きっかけになると思う)と「ややきっかけになると思う」の合計)の割合を表示

全体【n=1000】



◆ママのハートを温育？夫への愛が再燃するとき 1位「教育や育児を頑張ってくれる」

夫婦がいつまでもアツアツでいることが、ママの心の温育ライフを充実させる原動力になるかもしれません。

全回答者（1,000名）に、夫への愛が再燃するのは、どのようなときか聞いたところ、「子どもの教育や育児を頑張ってくれる」が最も高く50.4%、次いで、「掃除や洗濯など家事を頑張ってくれる」が44.5%、「『少し休んだら？』と優しい言葉をかけてくれる」が40.3%、「愚痴やムダ話を優しく聞いてくれる」が37.5%、「体を優しくマッサージしてくれる」が33.6%となりました。育児や家事に協力してもらえると、夫への愛が再燃するという人が多いようです。優しい言葉をかけてくれたり、話を聞いてくれたりするなど、思いやりのある夫の行動によって、夫への愛が再び燃え上がるという人が多いこともわかりました。

◆夫への愛が再燃するのはどのようなときか [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	夫への愛が再燃するとき	%
1位	子どもの教育や育児を頑張ってくれる	50.4
2位	掃除や洗濯など家事を頑張ってくれる	44.5
3位	「少し休んだら？」と優しい言葉をかけてくれる	40.3
4位	愚痴やムダ話を優しく聞いてくれる	37.5
5位	体を優しくマッサージしてくれる	33.6
6位	「君のおかげだ」と心温まる言葉をかけてくれる	31.5
7位	温泉旅行に連れていってくれる	30.8
8位	「愛してる」と情熱的なキスをしてくれる	21.5
9位	体を温める鍋料理を作ってくれる	17.2
10位	体を温める防寒グッズをプレゼントしてくれる	11.1

【温育ライフの敵だと感じた夫の言動】

◆怒り心頭！沸騰ライフへ“頭の中が沸騰しそうだ”と感じた夫の言動ランキングTOP5は「散らかす」「家事をしない」「話を聞かない」「上から目線」「感謝ゼロ」

◆20代ママは「育児をしない“自称イクメン”夫」に怒り爆発

全回答者（1,000名）に、夫のどのような言動に対し、頭から湯気を立てる（頭の中が沸騰しそうだ）と思うくらい腹が立ったか聞いたところ、「物を散らかしたままにする（脱いだ洋服やゴミなど）」が最も高く42.3%、次いで、「育児や家事をしようとしなくていい」が40.5%、「話しかけても真剣に話を聞かない」が40.0%、「上から目線の態度をとる」が36.2%、「感謝の気持ちや言葉が一切ない」が35.1%となりました。育児や家事をしないこと以上に、部屋を散らかして、やらなければならない家事を増やしてしまう夫の態度に、怒りが爆発する人が多いようです。

年代別にみると、20代では「（育児をしないで）『自分はイクメンだ』と言う」（35.4%）がトップ5にランクインしました。“自称イクメン”でも行動が伴っていない夫に、はらわたが煮えくり返ってしまうのは20代ママに多いようです。40代では「上から目線の態度をとる」（42.3%）が最も高くなりました。40代ママの4割強が、妻を見下すような傲慢な夫の態度に接し、怒り心頭に発したという経験があるようです。

◆夫のどのような言動に対し、頭から湯気を立てる(頭の中が沸騰しそうだ)と思うくらい、腹が立ったか
 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋(年代別は5位まで)

全体[n=1000]

	夫の言動	%
1位	物を散らかしたままにする(脱いだ洋服やゴミなど)	42.3
2位	育児や家事をしようとしなくていい	40.5
3位	話しかけても真剣に話を聞かない	40.0
4位	上から目線の態度をとる	36.2
5位	感謝の気持ちや言葉が一切ない	35.1
6位	(手伝わないで)「ごはんまだ?」と言う	29.3
7位	(育児をしないで)「自分はイクメンだ」と言う	27.4
8位	いびきや寝言がうるさすぎる	23.8
9位	「疲れてるから」と言って先に寝る	20.3
10位	エアコンの設定温度を極端にする(夏は寒く、冬は暑くする)	13.7

20代[n=333]

	夫の言動	%
1位	育児や家事をしようとしなくていい	47.7
2位	物を散らかしたままにする(脱いだ洋服やゴミなど)	47.1
3位	話しかけても真剣に話を聞かない	43.5
4位	感謝の気持ちや言葉が一切ない	37.2
5位	(育児をしないで)「自分はイクメンだ」と言う	35.4

30代[n=334]

	夫の言動	%
1位	物を散らかしたままにする(脱いだ洋服やゴミなど)	41.9
2位	話しかけても真剣に話を聞かない	40.4
3位	育児や家事をしようとしなくていい	38.9
4位	感謝の気持ちや言葉が一切ない	35.0
5位	上から目線の態度をとる	33.5

40代[n=333]

	夫の言動	%
1位	上から目線の態度をとる	42.3
2位	物を散らかしたままにする(脱いだ洋服やゴミなど)	37.8
3位	話しかけても真剣に話を聞かない	36.0
4位	育児や家事をしようとしなくていい	34.8
5位	感謝の気持ちや言葉が一切ない	33.0

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : ママの冷え対策と温育ライフに関する調査2018
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
小学生以下の子どもがいる、全国の20歳～49歳の既婚女性
- ◆調査期間 : 2018年11月22日～11月24日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
(有効回答から、20代333s、30代334s、40代333sとなるよう1,000サンプルを抽出)
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」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。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太郎
設立 : 大正12(1923)年6月20日
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25
業務内容 : 養命酒の製造販売等

◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。