



PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2016.1.12

報道関係者各位

【Let's 温育（おんいく）！ 冷え症ママと子どもの不調に関する調査】

【ママと子どもの冷え】

- ◆ **8割のママが冷え症と判明。沖縄でも7割強のママが冷え症を自覚。最も冷えを感じる部位は、「足先」**
- ◆ **冷え症ママの5割以上が1年のうち6ヶ月もの間、冷えを感じていると回答！一番冷える月は、2月**
- ◆ **“冷え前線”は北海道の10月初旬から沖縄の11月下旬まで2ヶ月かけて南下**
- ◆ **冷えを感じ始めた時期、最も多いのは「18歳～24歳」。「中学生」までに2割が冷えを自覚**
- ◆ **冷え症ママの子ども2割弱が冷え症。冷え症でないママの子どもの約3倍!!**

【冷えからくるさまざまな不調】

- ◆ **冷え症の子ども、冷え症でない子どもの2倍「風邪をひきやすい」「イライラしている」、4倍「疲れやすい」**
- ◆ **冷え症ママ、冷え症でないママに比べ、3倍「代謝がよくない」、2倍「便秘」「むくみ」「不眠」を自覚**
- ◆ **冷え症ママの7割が「肩こり、首のこり」を自覚。半数近くが「疲れやすい」「腰痛」に悩み**
- ◆ **極冷えママは、やや冷えママに比べ、特に「疲れやすい（疲労感）」「代謝がよくない」を自覚**
- ◆ **現代の子どもの10人に1人が36度未満の低体温と判明。ママはなんと3人に1人が低体温！**

【温育（おんいく）※】

- ◆ **「お風呂」「睡眠」「体を温める食材や飲み物を摂ること」が三大温育習慣。7割以上のママが実践**
- ◆ **『温育』（体を温めること）の実践度をチェック。『パーフェクト温育ママ』はわずか5%**
- ◆ **『温育』（体を温めること）の大切さ6割が意識。実践意向は、ほぼ100%！**

※温育とは・・・現代社会に生きる女性にとって、「冷え」は本人のみならず、妊娠や育児も含む家族全体の大きな悩みとなっています。この問題について、まず自らが多面的に学習し、実践する（温める）ことで、自分や家族、そして社会環境をよりよい状態にしていく（育む）ことを「温育」と呼びます。

（推進企業：株式会社ジャパンライフデザインシステムズ・砂山靴下株式会社・養命酒製造株式会社・MADO ショップ [YKK AP 株式会社]）

養命酒製造株式会社（代表取締役社長：塩澤太郎、所在地：東京都渋谷区南平台町、以下「養命酒製造」）は、北海道、東京、大阪、沖縄の子ども（3歳～12歳）及び夫と同居する母親900名（20歳代～50歳代）を対象に、「冷え症ママと子どもの不調に関する調査」を実施しました。

調査結果に関して、漢方医学、自然療法、食事療法により種々の病気の治療にあたっているイシハラクリニック副院長 石原新菜先生に調査結果のコメント（P3参照）をいただきました。

【ママと子どもの冷え】

- ◆ 8割のママが冷え症と判明。沖縄でも7割強のママが冷え症を自覚。最も冷えを感じる部位は、「足先」
- ◆ 冷え症ママの5割以上が1年のうち6ヶ月もの間、冷えを感じていると回答！一番冷える月は、2月
- ◆ “冷え前線”は北海道の10月初旬から沖縄の11月下旬まで2ヶ月かけて南下
- ◆ 冷えを感じ始めた時期、最も多いのは「18歳～24歳」。「中学生」までに2割が冷えを自覚
- ◆ 冷え症ママの子ども2割弱が冷え症。冷え症でないママの子どもの約3倍!!

保育園・幼稚園児、小学生の子どもを持つママに自分自身と家族の“冷え”の実態を聞きました。

「あなたは冷え症、または冷えを感じているか」という質問について、全体の約8割(80.2%)のママが「冷え症、または冷えを感じている」と回答しました。地域別にみると、「北海道」82.7%、「東京都」81.3%、「大阪」81.7%と、ほぼ同等の水準で“冷え症”を自覚しているママがいることが分かりました。一方「沖縄」は72.7%と、平均に比べ7.5ポイント低くなりましたが、沖縄でも7割強のママが“冷え症”を自覚しています。“冷え症”は本州だけでなく、温暖な気候の沖縄でも、多くのママが自覚しているという実態が浮かび上がってきました。

冷え症ママに「体のどの部位に冷えを感じるか」を聞いたところ、最も冷えを感じるのは「足先」(93.8%)、続いて「指先」(53.6%)、「足」(47.0%)、「手」(38.6%)という結果に。体の先端の部位に冷えを感じやすいことが分かります。なかでも、「冷えをとて感じている」という“極冷えママ”は、「足先」(97.6%)、「指先」(70.0%)、「足」(63.3%)、「手」(55.7%)と、その傾向が顕著で、半数以上が体の先端部位に冷えを感じています。また3人に1人が「お尻」(33.8%)や「ふくらはぎ」(31.9%)、「お腹」(31.4%)にも冷えを感じています。

一年で冷えを感じる時期を聞いたところ、冷え症ママの5割以上が10月から3月まで6ヶ月間、冷えを感じていると回答しています。特に冷えを感じる月は「2月」(42.5%)、「1月」(37.1%)となっています。秋から冬にかけて、冷えを感じ始める時期について聞いたところ、“冷え症ママ”の5割以上が冷えを感じ始めるのは北海道が最も早く「10月初旬～」、東京・大阪は「10月下旬～」、沖縄は「11月下旬～」と、地域差があります。“冷え前線”は北海道の10月初旬から沖縄の11月下旬まで2ヶ月かけて南下すると言えるかもしれません。

“冷え症ママ”に、冷えを感じ始めた年齢について聞いたところ、最も多かったのが「18歳～24歳」でした。また、「中学生まで」に冷えを感じ始めた方が2割(19.1%)もいることが分かりました。高校生まで含めると3人に1人(33.8%)が冷えを感じ始めています。冷えは子どものころから始まっており、早期の対策が必要と言えます。

子どもの“冷え”について聞いたところ、冷え症ママの2割弱(15.5%)が、自分の子どもを“冷え症”だと感じています。一方、冷え症ではないママが自分の子どもを“冷え症”だと感じているのは5.6%に過ぎません。冷え症ママの子どもは、冷え症ではないママの子どもに比べ、“冷え症”が3倍以上いることが推察されます。

【冷えからくるさまざまな不調】

- ◆ 冷え症の子ども、冷え症でない子どもの2倍「風邪をひきやすい」「イライラしている」、4倍「疲れやすい」
- ◆ 冷え症ママ、冷え症でないママに比べ、3倍「代謝がよくない」、2倍「便秘」「むくみ」「不眠」を自覚
- ◆ 冷え症ママの7割が「肩こり、首のこり」を自覚。半数近くが「疲れやすい(疲労感)」「腰痛」に悩み
- ◆ 極冷えママは、やや冷えママに比べ、特に「疲れやすい(疲労感)」「代謝がよくない」を自覚
- ◆ 現代の子どもの10人に1人が36度未満の低体温と判明。ママはなんと3人に1人が低体温!

冷え症の子どもをもつママに「子どもの症状」について聞いたところ、最も多かった回答は「鼻水がでる」(43.4%)、続いて「咳がでる」(31.4%)、「風邪をひきやすい」(32.0%)との結果に。この上位3項目全てにおいて、冷え症でない子どもと10ポイント以上の開きがありました。また上位11項目のうち冷え症でない子どもとの差が大きいのは「風邪」「イライラ」「疲れ」。冷え症の子どもは2倍「風邪をひきやすく」(冷え症の子ども32.0%、冷え症でない子ども15.7%)、2倍「イライラしている」(冷え症の子ども9.1%、冷え症でない子ども4.5%)ことがわかりました。また、「疲れやすい(疲労感)」については4倍(冷え症の子ども16.0%、冷え症でない子ども4.2%)と、大きな差がありました。

自分自身の体の不調を聞いたところ、冷え症ママが感じる体の不調の上位には「肩こり、首のこり」(69.5%)、「疲れやすい(疲労感)」(50.6%)、「腰痛」(46.0%)が並びました。一方で冷え症でないママも同じ症状の「肩こり、首のこり」(44.4%)、「疲れやすい(疲労感)」(34.3%)、「腰痛」(26.4%)が上位となりましたが、各項目とも20ポイント近い開きがあります。また、上位10位以内の体の不調「代謝が良くない」「イライラ」「太りやすい」「肌のくすみ、しみ、かさつき、吹き

出物」「髪のパサツキ」「便秘」「むくみ」のうち「太りやすい」を除いて、すべて冷え症ママの数字が顕著に高くなっています。まさに、“冷えは万病のもと”を裏づける結果となりました。

特に冷え症ママと冷え症でないママとの差が大きいのが「代謝」の 2.6 倍(冷え症ママ 44.6%、冷え症でないママ 17.4%)。続いて「便秘」の 2.3 倍(冷え症ママ 27.0%、冷え症でないママ 11.8%)、「むくみ」の 2.2 倍(冷え症ママ 25.2%、冷え症でないママ 11.2%)、「不眠」の 1.8 倍(冷え症ママ 23.5%、冷え症でないママ 12.9%)という結果に。冷えによる「代謝」の低下により「便秘」や「むくみ」などの体の不調が表れていることがうかがえます。

さらに“冷え症ママ”のなかでも「冷えをとでも感じている」という“極冷えママ”では、4 人に 3 人が「肩こり、首のこり」(75.7%)を自覚しています。次いで 6 割以上のママが「疲れやすい(疲労感)」(69.5%)、「代謝が良くない」(63.3%)、過半数が「腰痛」(53.3%)、「イライラ」(51.4%)に悩まされています。“極冷えママ”は、特に「疲れやすい(疲労感)」「代謝が良くない」を自覚、たくさんの不調を抱えながら日常生活を送っていることがうかがえます。

また家族の平均体温を聞いたところ、子どもの体温については「35.5 度～35.9 度」(9.0%)、「35.0 度～35.4 度」(0.6%)と、10 人に 1 人が「低体温」に該当することが分かりました。またママ本人は「35.5 度～35.9 度」(25.0%)、「35.0 度～35.4 度」(6.4%)と 3 人に 1 人が 36 度未満。また夫は「35.5 度～35.9 度」(23.2%)、「35.0 度～35.4 度」(1.6%)と 4 人に 1 人が 36 度未満と判明しました。

【温育（おんいく）※】

- ◆ 「お風呂」「睡眠」「体を温める食材や飲み物を摂ること」が三大温育習慣。7 割以上のママが実践
- ◆ 『温育』（体を温めること）の実践度をチェック。『パーフェクト温育ママ』はわずか 5%
- ◆ 『温育』（体を温めること）の大切さ 6 割が意識。実践意向は、ほぼ 100%！

※温育とは・・・現代社会に生きる女性にとって、「冷え」は本人のみならず、妊娠や育児も含む家族全体の大きな悩みとなっています。この問題について、まず自らが多面的に学習し、実践する（温める）ことで、自分や家族、そして社会環境をよりよい状態にしていく（育む）ことを「温育」と呼びます。

（推進企業：株式会社ジャパンライフデザインシステムズ・砂山靴下株式会社・養命酒製造株式会社・MADO ショップ [YKK AP 株式会社]）

衣・食・住という暮らしの基本要件を見つめ直し、普段から体を温めるよう心がけることで、自分や家族が“冷え”に悩まされずに、健康な暮らしを営めるようにすることが「温育」の基本的な考え方です。“冷え”はママ本人だけでなく、夫や子供にも少なからず関わりを持つ生活課題であることが本調査からも明らかになりました。

「体を冷やさない」ために心がけたい基本的な生活習慣を 10 項目選び、ママの「温育」実践度を調査したところ、実践度の高い項目は「湯船につかっている」(75.1%)、「十分な睡眠をとっている」(74.3%)、「体を温める食品や飲み物を摂っている」(72.9%)、「体を温める食材を摂っている」(72.8%)が並びました。「お風呂」「睡眠」「体を温める食材や飲み物を摂ること」が三大温育習慣と言えそうです。逆に実践度の低いものは「運動、ウォーキング、ストレッチをしている」(40.3%)、「腹巻きなどでおなかを冷やさないようにしている」(41.9%)となっています。温育ママにとって、「運動」習慣を身につけることが一番のハードルかもしれません。

なお、温育習慣の実践度を温育指数として指標化したところ、全国のママの平均温育指数は 10 点満点のうち 6.1 点、10 項目の温育習慣を全て実践している「パーフェクト温育ママ」は、わずか 5%の結果となりました。

「温育」(体を温めること)の大切さについて聞いたところ、ママの 6 割が「温育」の大切さを意識していることが分かりました。さらに、「温育」の実践意向については、「とても実践したい」(19.6%)、「実践したい」(33.4%)、「やや実践したい」(42.9%)を合わせると、95.9%のママが「温育」の実践に前向きという結果となりました。

イシハラクリニック副院長 / 石原 新菜先生コメント

本調査で、冷え症ママが冷え症でないママに比べ、3 倍近く「代謝が良くないこと」、2 倍「便秘」「むくみ」「不眠」を自覚しているという結果がでています。冷えによる代謝の低下と便秘やむくみ、不眠といった様々な体の不調との関連性が改めて明らかになりました。また、冷え症の子どもは、冷え症でない子どもの 2 倍も「風邪をひきやすい」「イライラしている」、4 倍も「疲れやすい」という結果も見逃ごせません。冷えは家族共通の健康課題です。家族みんなで“温育習慣”を身につけることが、自分や家族が“冷え”に悩まされずに、健康的な生活を過ごしていただく基本です。“温育”は、一年を通じて家族の健康を守るうえでの重要なキーワードと言えます



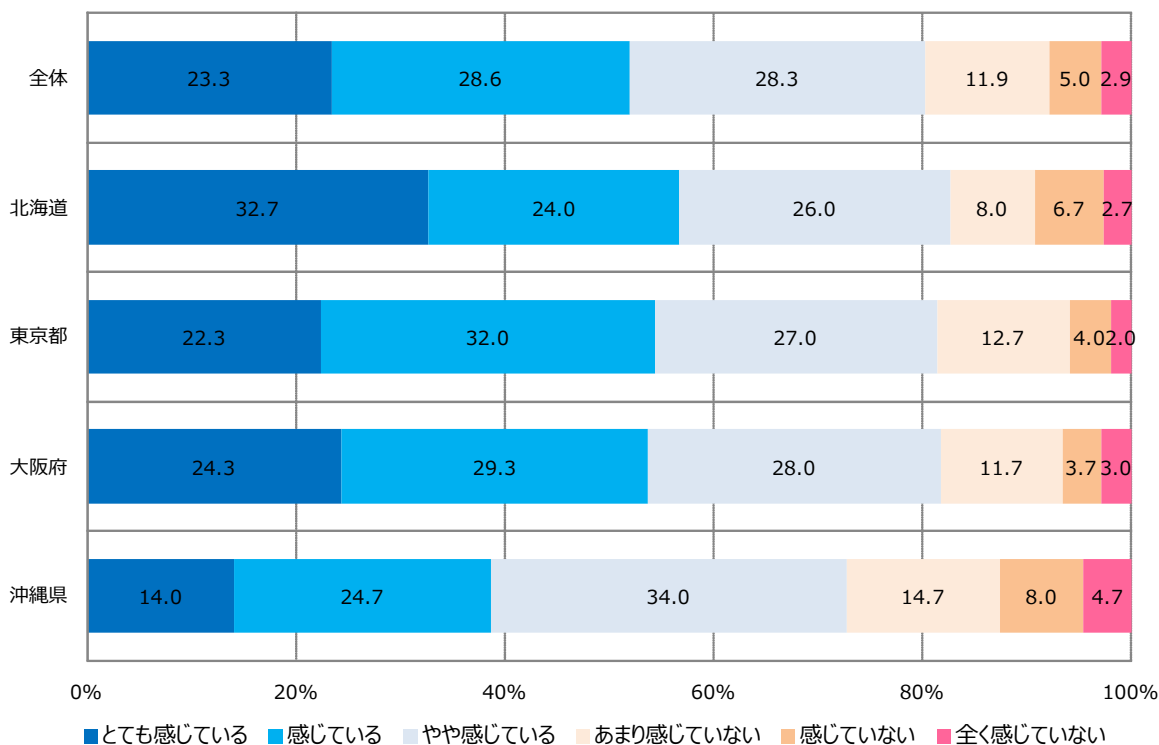
石原 新菜(いしはら・にいな) 先生

医師・イシハラクリニック副院長。2000 年 4 月帝京大学医学部入学。2006 年 3 月卒業。同大学病院で 2 年間の研修医を経て、現在父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診療の他、わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオと幅広く活躍中。

Q：あなたは冷え症、または冷えを感じますか。(単一回答)

(全体：n=900、北海道：n=150、東京：n=300、大阪：n=300、沖縄：n=150)

冷えを感じる計 (%)
80.2
82.7
81.3
81.7
72.7

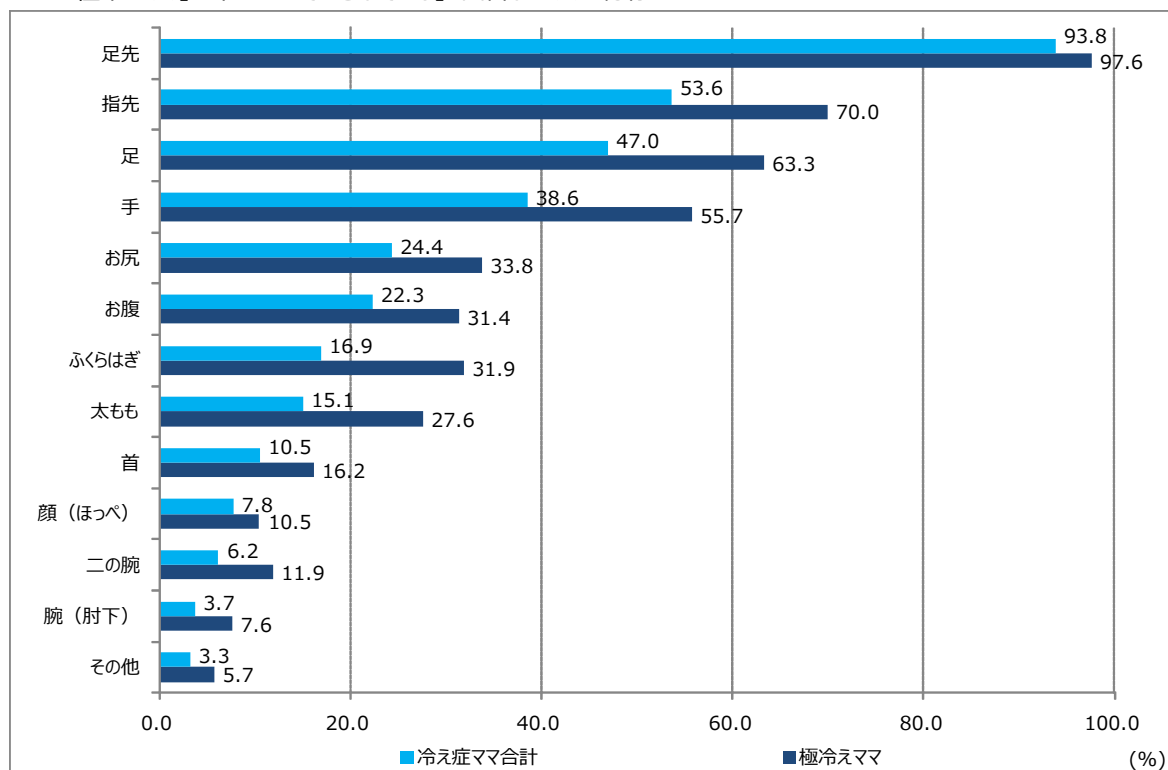


Q：あなたはどのような体の部位に冷えを感じますか。(複数回答)

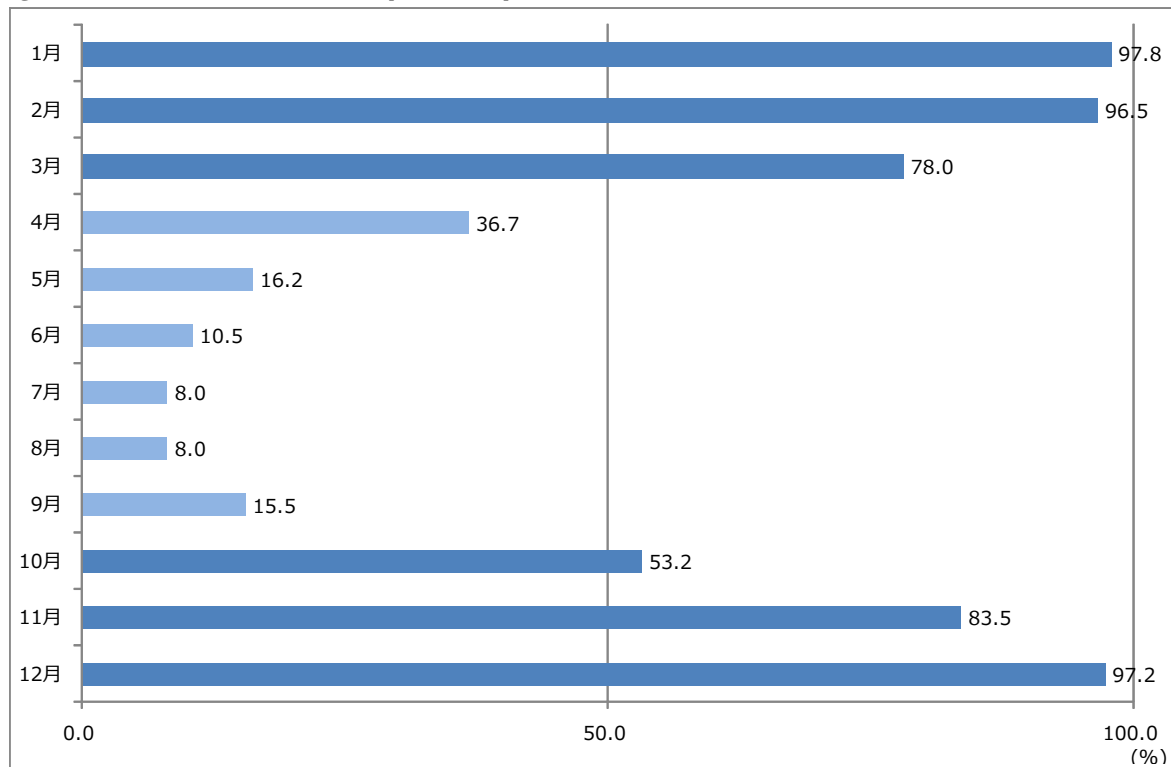
(冷え症ママ合計：n=722、極冷えママ：n=210)

※「冷え症ママ」は冷えを「とても感じている」「感じている」「やや感じている」と回答したママの総称

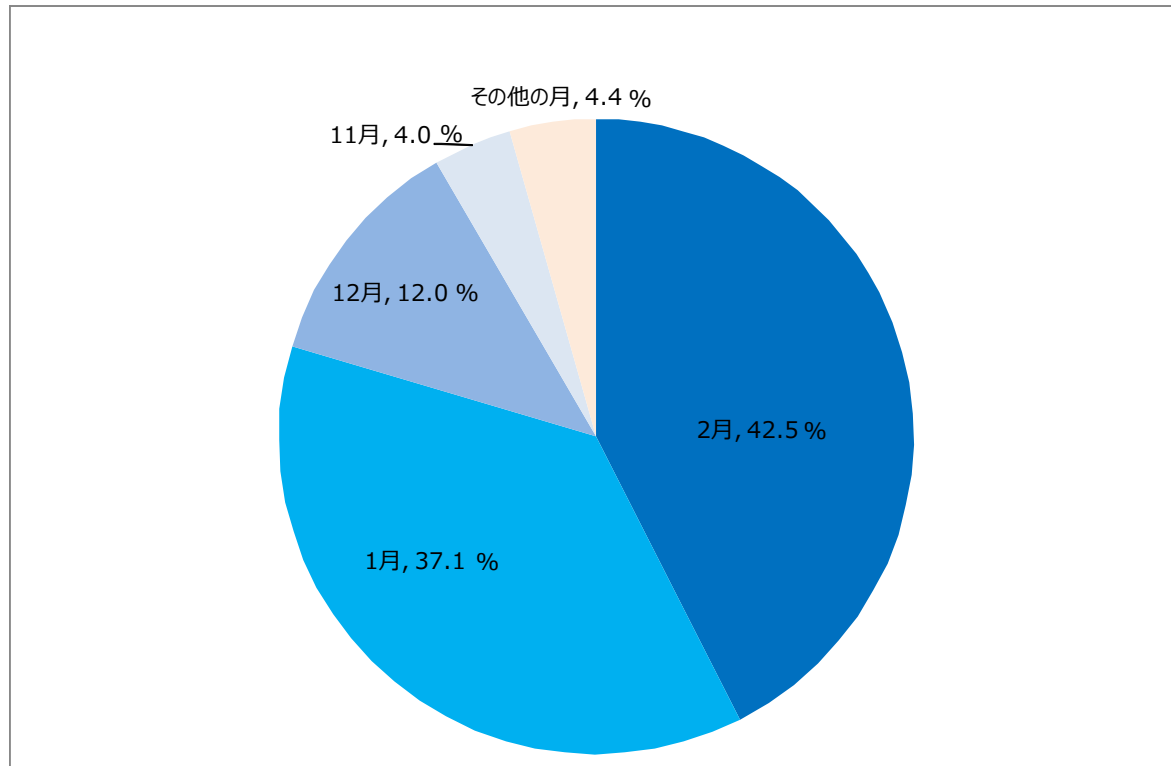
「極冷えママ」は冷えを「とても感じている」と回答したママの総称



Q:あなたはいつ冷えを感じますか。(複数回答) (冷え症ママ合計 : n=722)

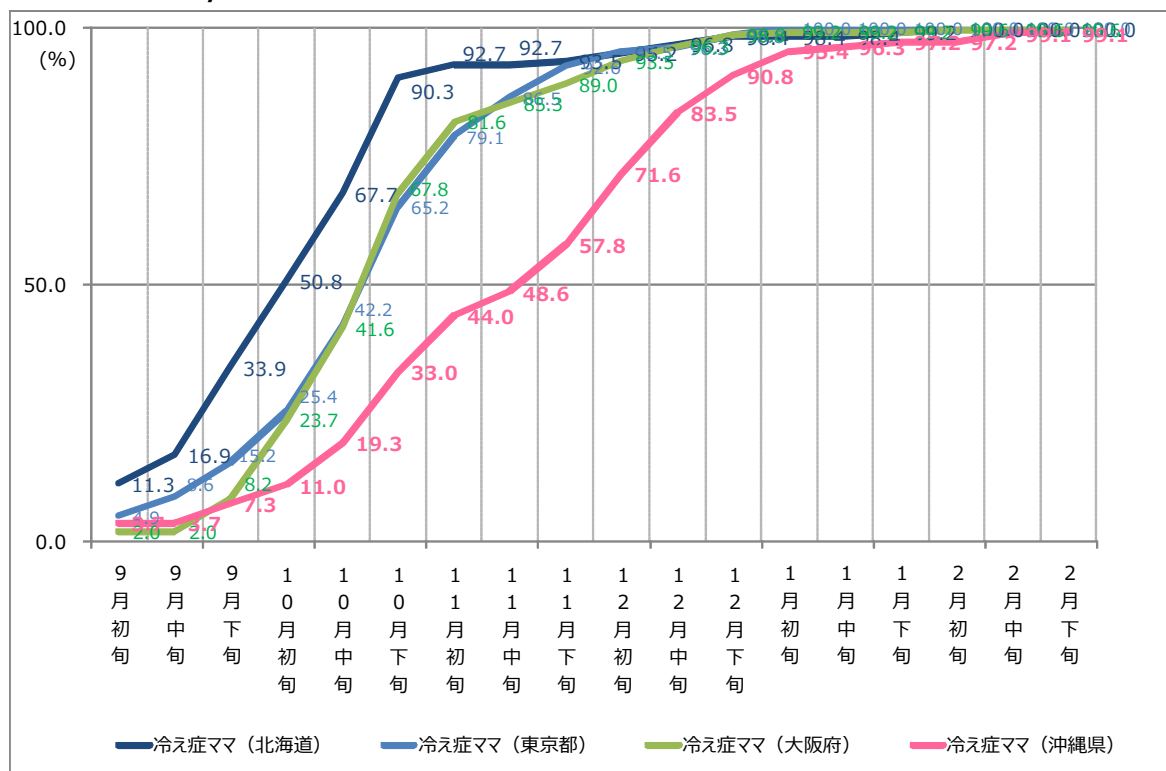


Q : 特に冷えを感じる月をお答え下さい。(単一回答) (冷え症ママ合計 : n=722)

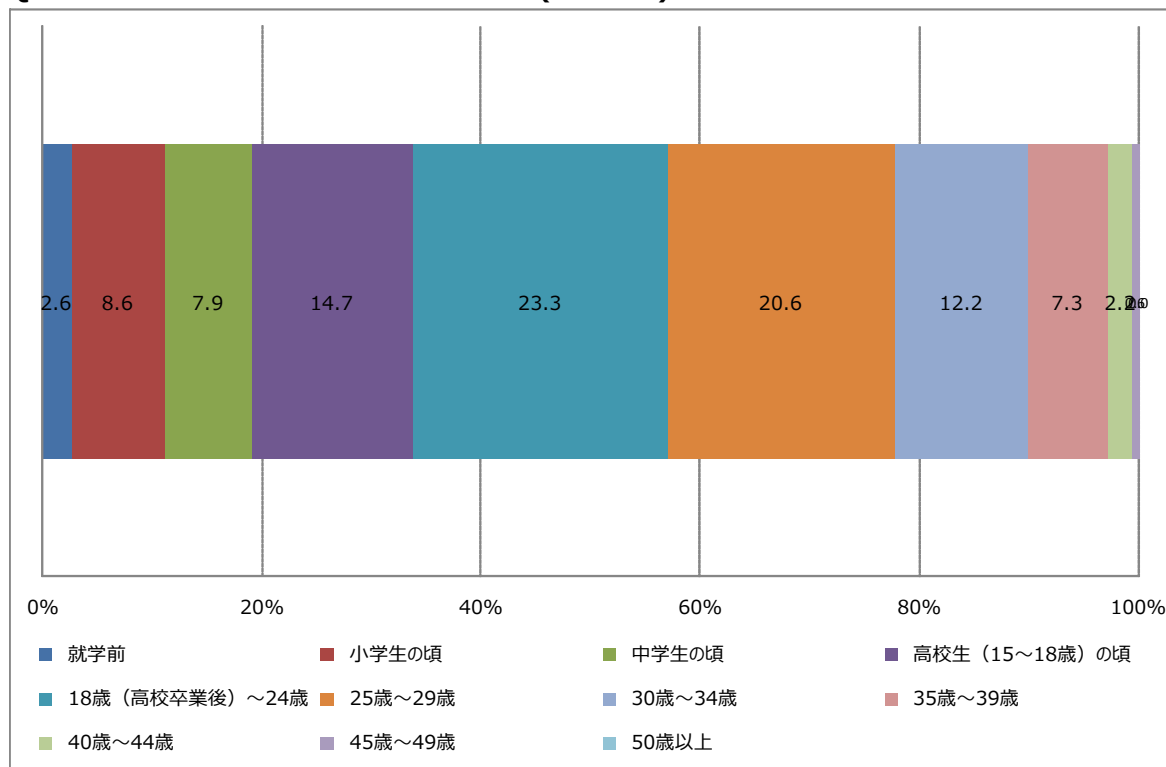


Q：秋から冬にかけて、あなたが冷えを感じ始める時期はいつですか。(単一回答)

(冷え症ママ/北海道：n=124、東京：n=244、大阪：n=245、沖縄：n=109)

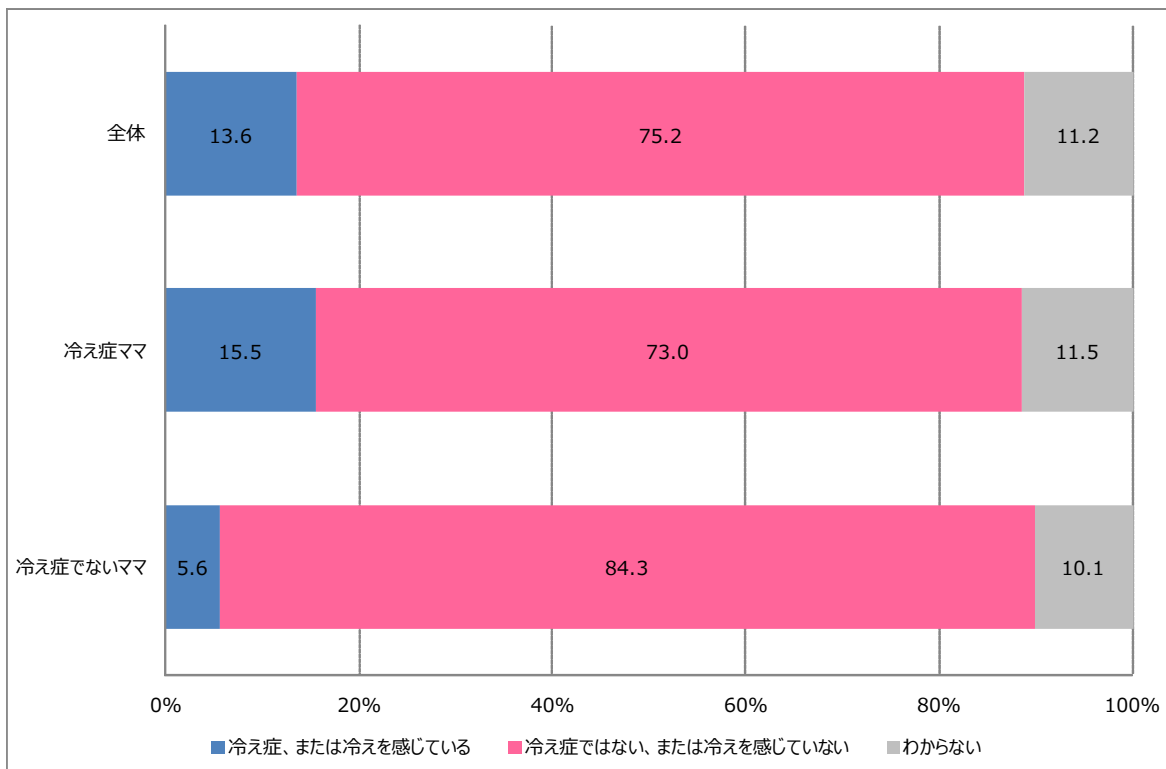


Q：あなたはいつ頃から冷えを感じ始めましたか。(単一回答) (冷え症ママ合計：n=722)



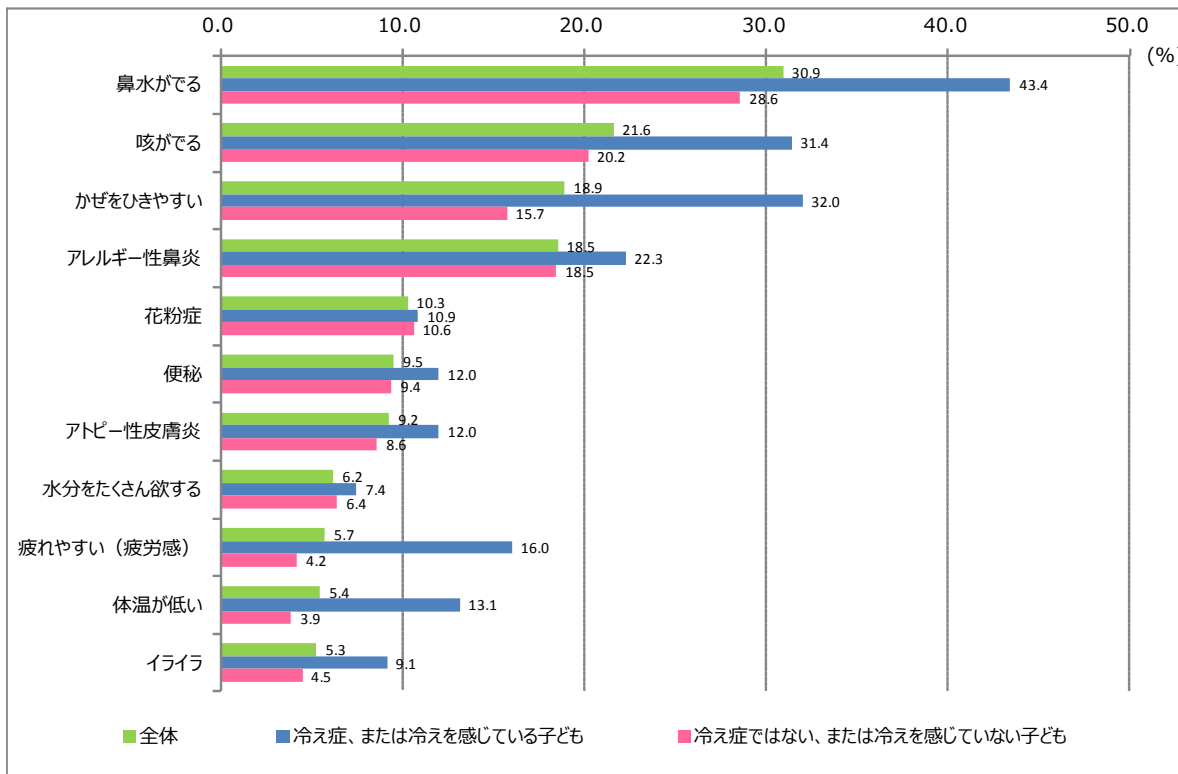
Q：あなたの子どもは冷え症、または冷えを感じていますか。(単一回答)

(全体：n=900、冷え症ママ合計：n=722、冷え症でないママ合計：n=178)



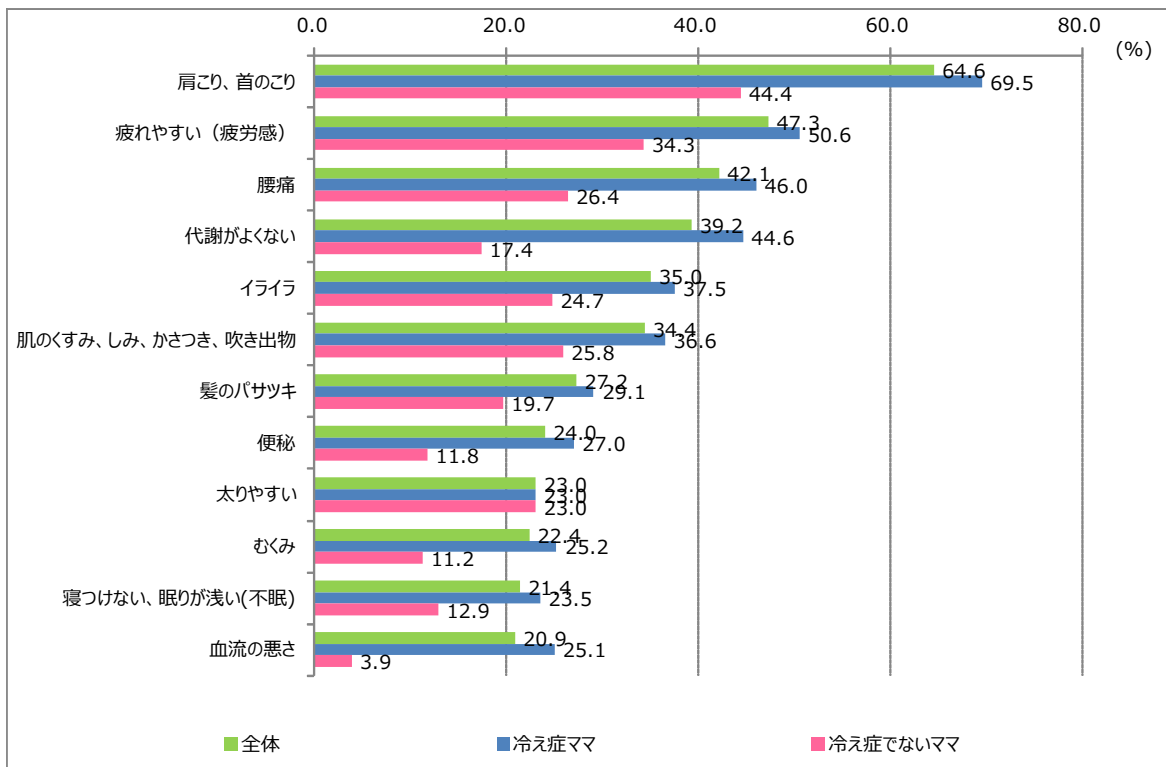
Q：あなたの子どもの症状について、あてはまるものを全てお答えください。(複数回答)

(全体の子ども：n=1290、冷え症または冷えを感じている子ども：n=175、冷え症でないまたは冷えを感じていない子ども：n=959) ※全体の子どもには冷え症かどうか分からない子ども：n=156を含む)



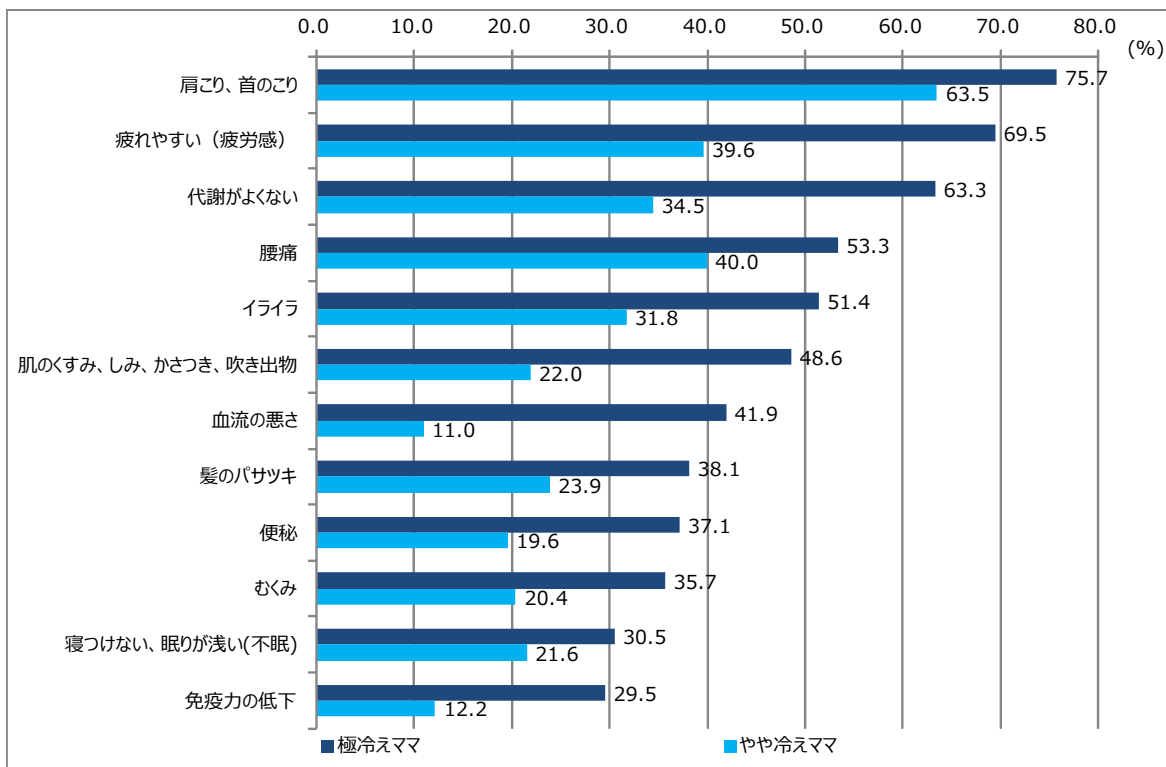
Q : あなたが自覚している症状をすべてお答えください。(複数回答)

(全体 : n=900、冷え症ママ : n=722、冷え症でないママ : n=178)



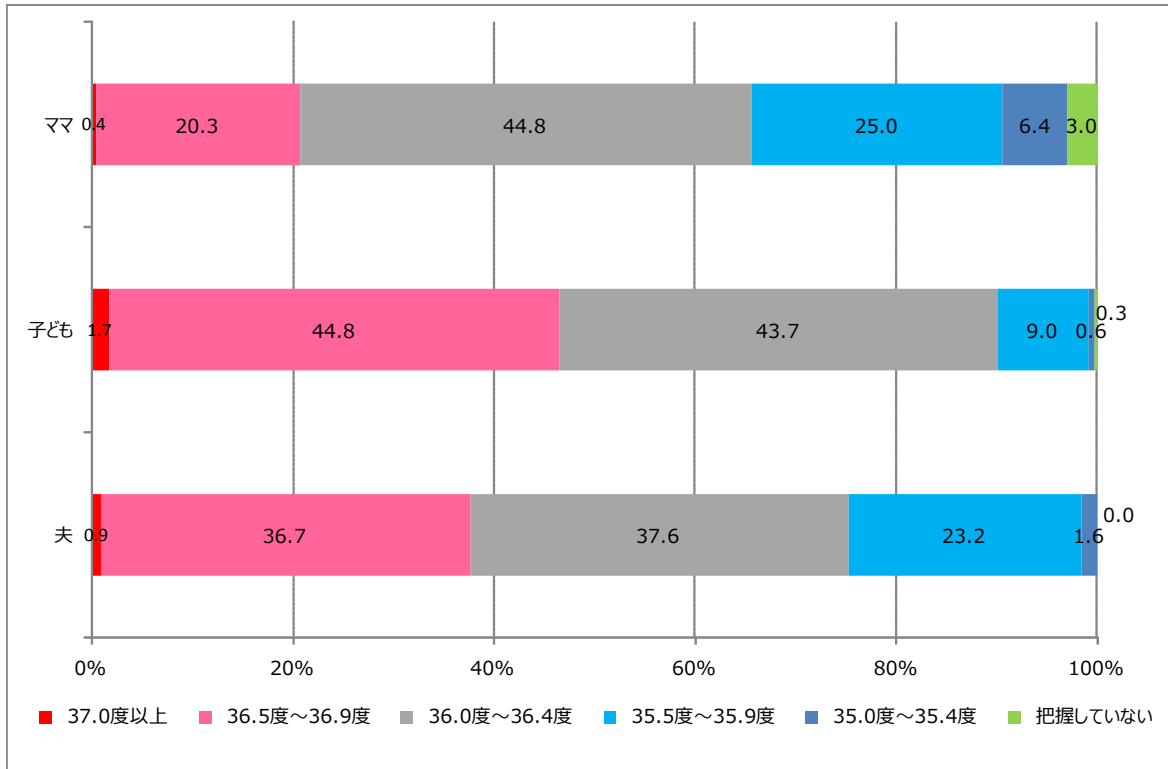
Q : あなたが自覚している症状をすべてお答えください。(複数回答)

(極冷えママ : n=210、やや冷えママ : n=255)



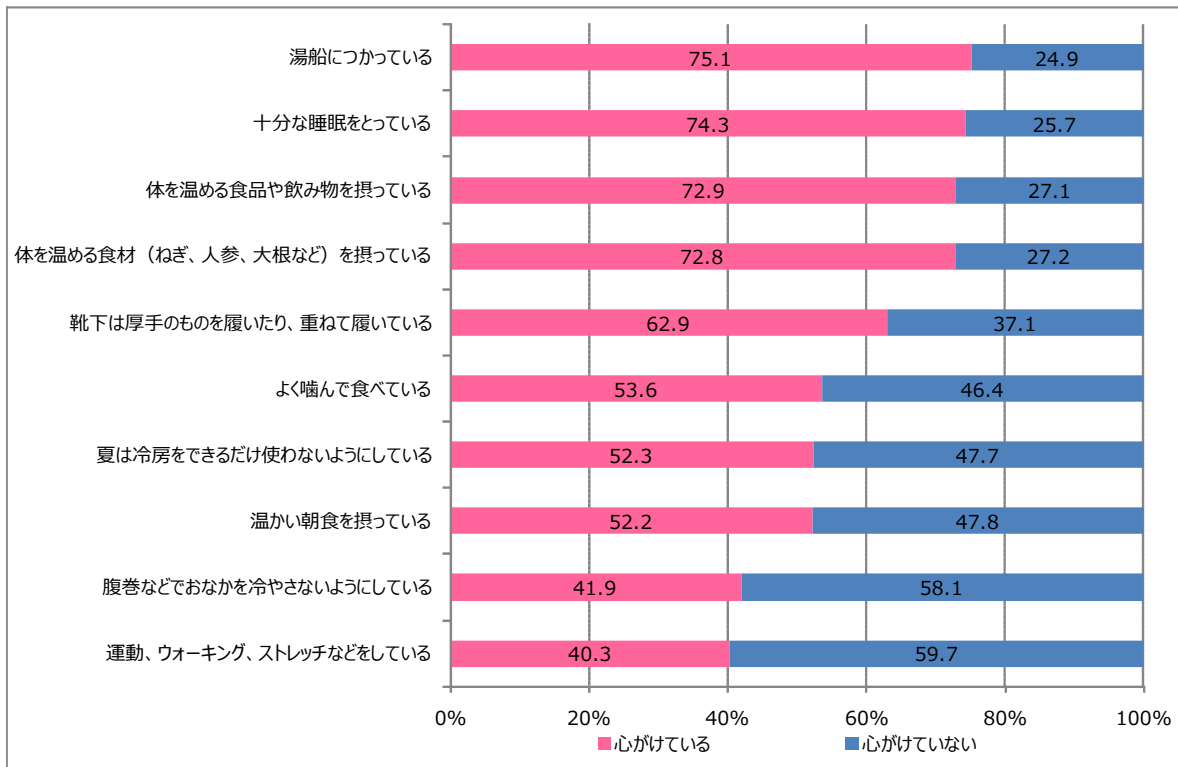
Q：あなたと子ども、夫の平均体温を教えてください。(単一回答)

(ママ本人：n=900、子ども[平均体温を把握している]：n=1128、夫[平均体温を把握している]：n=319)



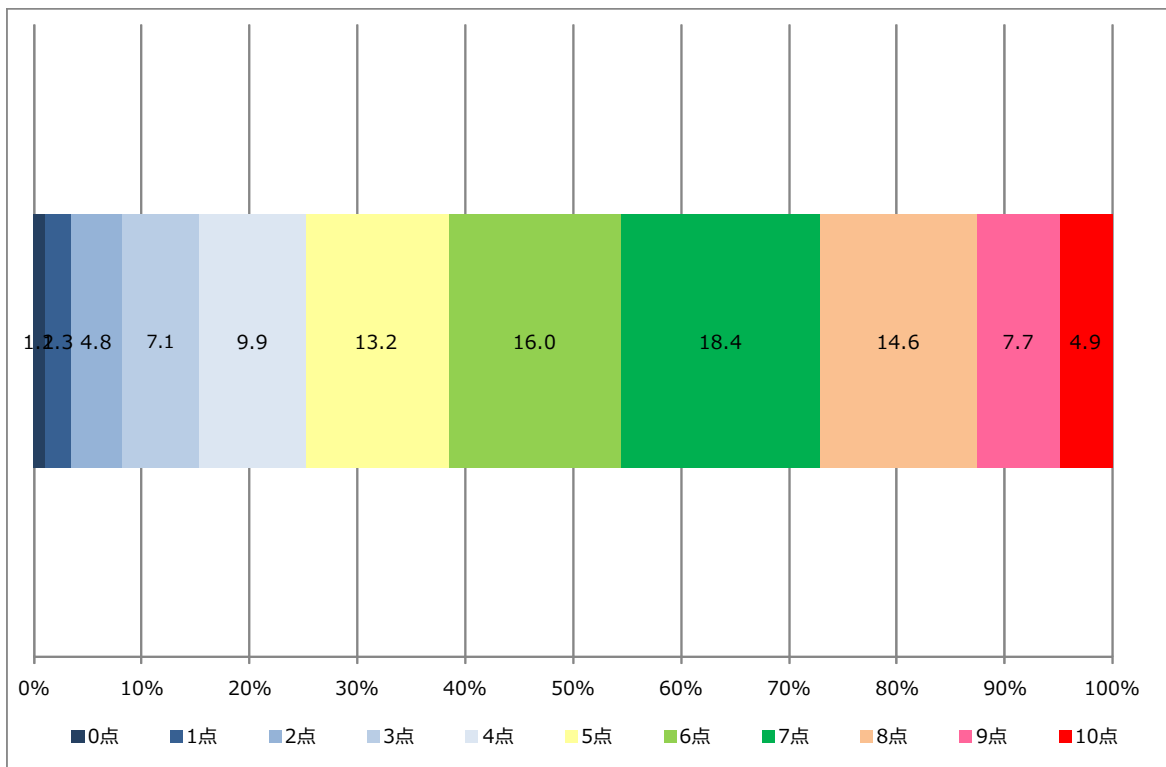
Q:あなたご自身や家族の体を冷やさないために以下のことを心がけていますか。(単一回答) (全体：n=900)

※「体を冷やさない」ために心がけたい基本的な生活習慣を10項目選び、「温育指数」として実践度を調査。

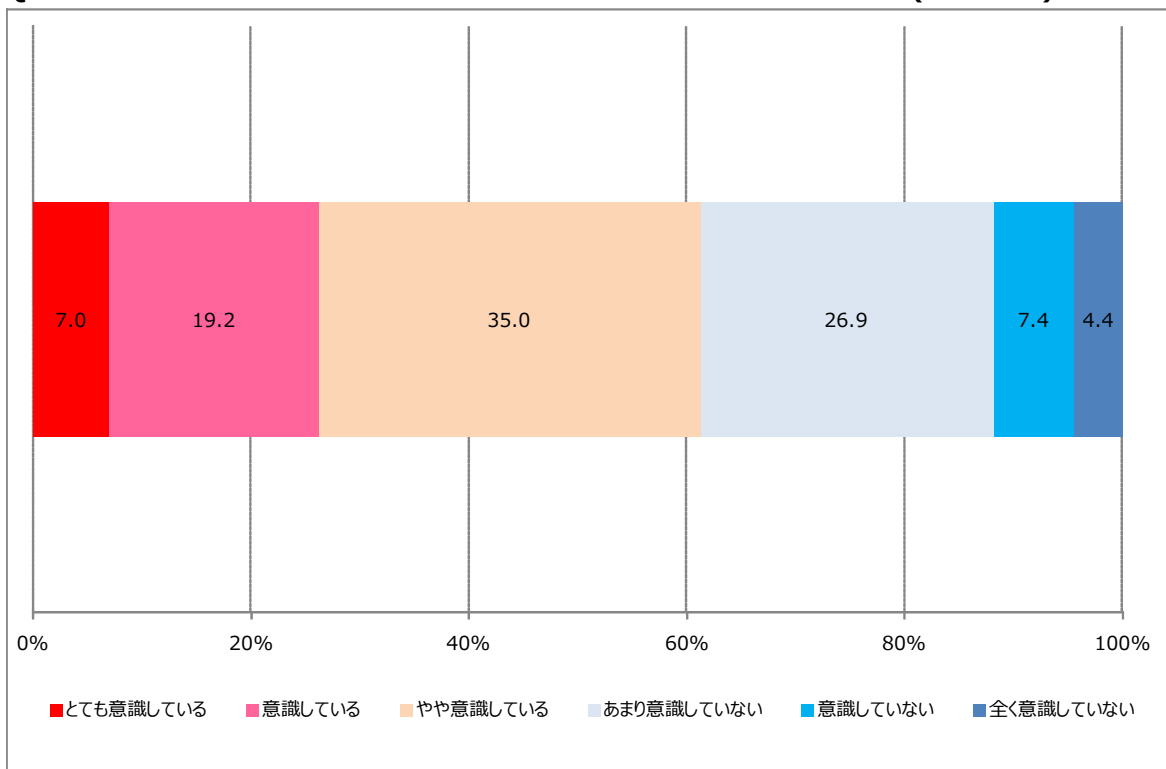


■「温育指数」の分布（※自分自身や家族の体を冷やさないために心がけている項目をポイント化。10点満点）
（全体：n=900）

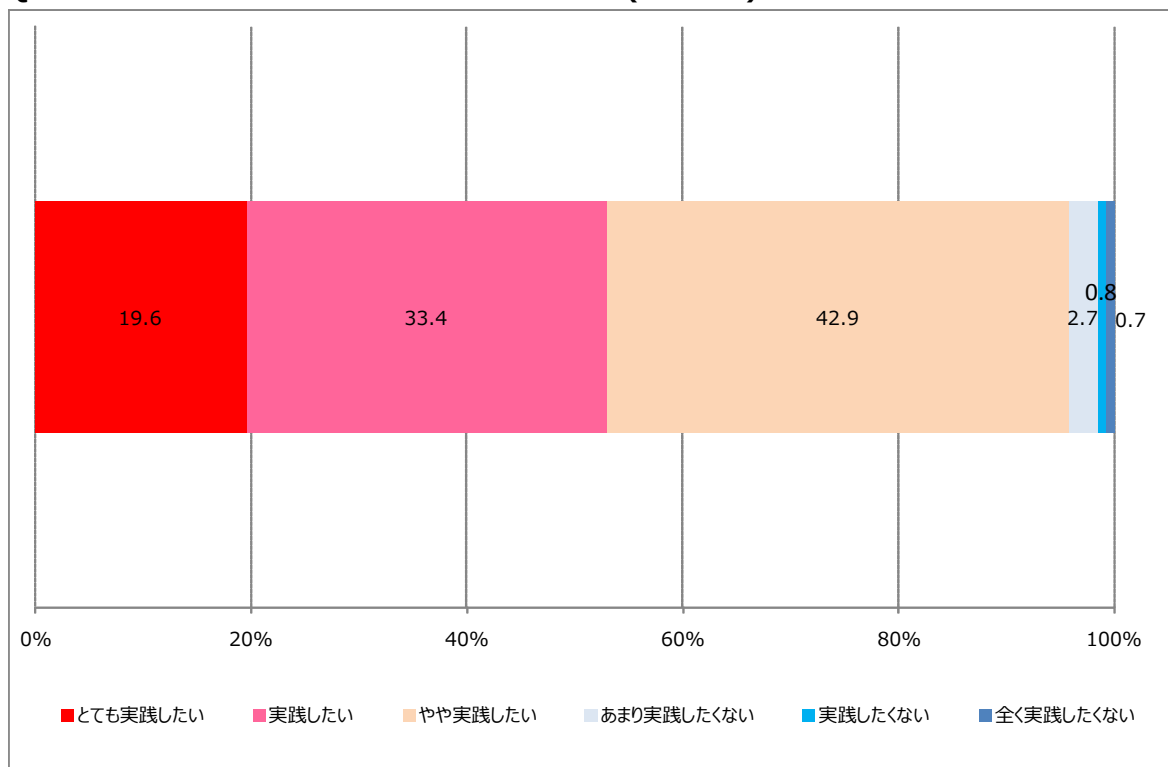
※10項目すべて実践しているケースを10点、全ての項目を実践していないケースを0点として、「温育指数」として集計。



Q:あなたは「温育」（体を温めること）の大切さを意識したことはありますか。（単一回答）（全体：n=900）



Q:あなたは温育（体を温めること）を実践したいですか。(単一回答) (全体：n=900)



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル: 冷え症ママと子どもの不調に関する調査
- ◆調査対象: マクロミルのインターネットモニター会員を母集団とする3~12歳の子ども及び夫と暮らす母親(20歳代~50歳代)
- ◆調査期間: 2015年10月31日~11月1日
- ◆調査方法: インターネット調査
- ◆調査地域: 北海道(150名)、東京(300名)、大阪(300名)、沖縄(150名)の4地域
- ◆有効回答数: 900サンプル(有効回答から900サンプルを抽出)

■■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 塩沢太郎
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 <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。