



報道関係者 各位

## 受験生応援ママの胃腸冷えと免疫力に関する調査

養命酒製造株式会社は、「受験生応援ママの胃腸冷えと免疫力」というテーマで、インターネット調査を2016年12月13日～12月14日の2日間で行い、最近3年以内に子どもが受験（中学・高校・大学のいずれか）をした母親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）

### 【受験生応援ママにかかるストレス】

「子どもの受験で大きなストレスを感じていた」 中学受験生応援ママの4人に3人が同意

#### 受験生応援ママのストレスの素とは？

「子どもの成績」以上に「家族の体調」が心配でストレス

夫の態度でストレス倍増？子どもの受験で夫との温度差があったママほど大きなストレス

### 【受験生応援ママの胃腸冷え】

受験生応援ママの胃腸冷え自覚は2割半

受験ストレスが大きかったママほど胃腸冷えの傾向

受験生応援ママの美容に注意報？ストレスママの3人に1人が「不眠」や「肌あれ」を実感

### 【胃腸冷えと免疫力】

胃腸冷えによる免疫力低下？胃腸冷え受験生応援ママの3割が受験シーズンにかぜをひく

ヨーグルト効果は？腸内環境を意識していても胃腸冷えだと3割が「かぜ」

受験シーズンに病気にかからないように免疫力を高めるため実施していた対策とは？

1位「栄養バランスのよい食事」、「温かいもの・体を温めるものを食べる・飲む」も上位に

### 【受験生応援ママのイメージする受験に強い芸能人】

こんなママなら子どもは受験勉強にのり気！受験生応援ママの理想像？

受験生のやる気を引き出すのが上手そうな女性芸能人 1位「天海祐希さん」

妻とタッグを組んで受験をサポートしてくれそうな夫 1位「堺雅人さん」

受験疲れも吹っ飛ばす？子どもを励ます応援メッセージを送って欲しい 1位「松岡修造さん」

プレッシャーにも無縁？試験本番に強そうな芸能人 1位「松岡修造さん」

家庭教師をしてくれたらママのテンションも体温もアップ！ 1位「櫻井翔さん」

【受験生応援ママにかかるストレス】

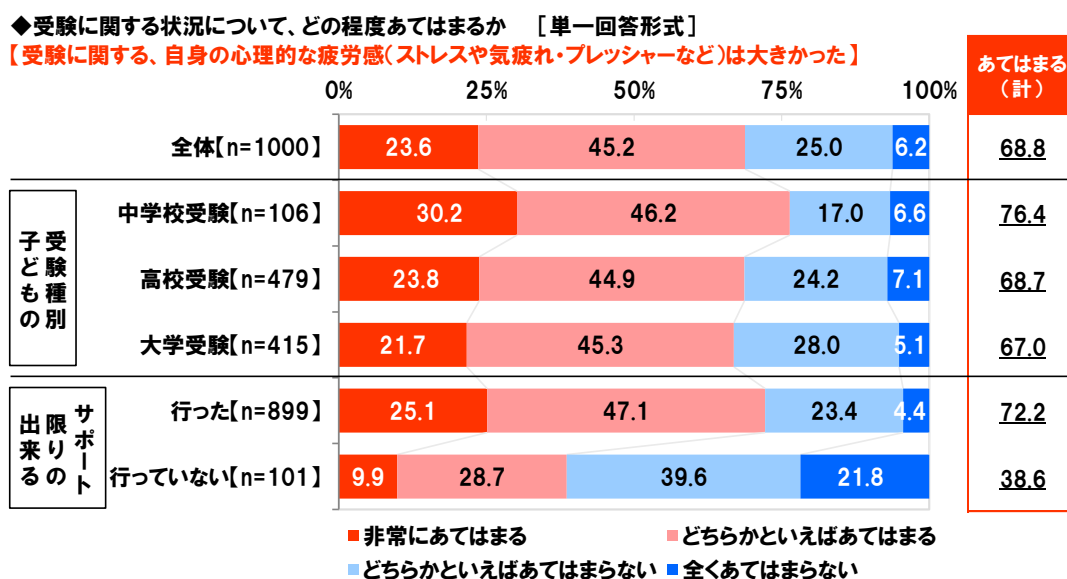
- ◆「子どもの受験で大きなストレスを感じていた」中学受験生応援ママの4人に3人が同意
- ◆受験生応援ママのストレスの素とは？  
「子どもの成績」以上に「家族の体調」が心配でストレス
- ◆夫の態度でストレス倍増？子どもの受験で夫との温度差があったママほど大きなストレス

最近3年以内に子どもが受験（中学・高校・大学のいずれか）をした母親1,000名（全回答者）に、受験期のストレスや負担について聞きました。

まず、全回答者（1,000名）に、受験に関する状況を提示し、どの程度あてはまるか聞いたところ、【受験に関する、自身の心理的な疲労感（ストレスや気疲れ・プレッシャーなど）は大きかった】では、「非常にあてはまる」が23.6%、「どちらかといえばあてはまる」が45.2%となり、合計した『あてはまる（計）』は68.8%になりました。子どもの受験期に大きなストレスを感じていた受験生応援ママが多いようです。

子どもの受験種別にみると、子どもが中学校受験をしたママでは『あてはまる（計）』が76.4%となり、子どもが高校受験のママ（68.7%）や大学受験のママ（67.0%）より高くなりました。子どもの受験で大きなストレスを感じるのには、特に、子どもが中学校受験をしたママに多いことがわかりました。

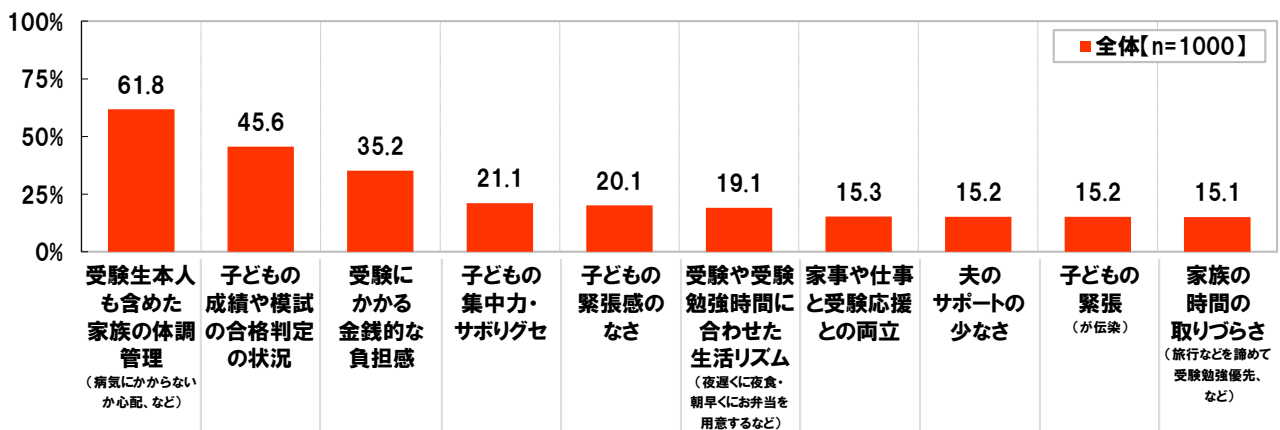
また、サポート状況別に『あてはまる（計）』をみると、出来る限りのサポートを行ったママでは72.2%、行っていないママでは38.6%となり、一生懸命サポートしていたママほど大きなプレッシャーを感じていたようです。



子どもの受験期に大きなストレスを感じていた受験生応援ママは約7割と大多数でしたが、どのようなことがストレスの素になっていたのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、受験シーズンに、悩みやストレスの原因になっていたと思うものを聞いたところ、最も多かったのは「受験生本人も含めた家族の体調管理（病気にかからないか心配、など）」で61.8%、次いで、「子どもの成績や模試の合格判定の状況」が45.6%、「受験にかかる金銭的な負担感」が35.2%で続きました。子どもの成績にストレスを感じていたママより家族の体調管理にストレスを感じていた受験生応援ママのほうが多いことが明らかになりました。

◆受験シーズンに、悩みやストレスの原因になっていたと思うもの [複数回答形式] ※上位10項目を抜粋



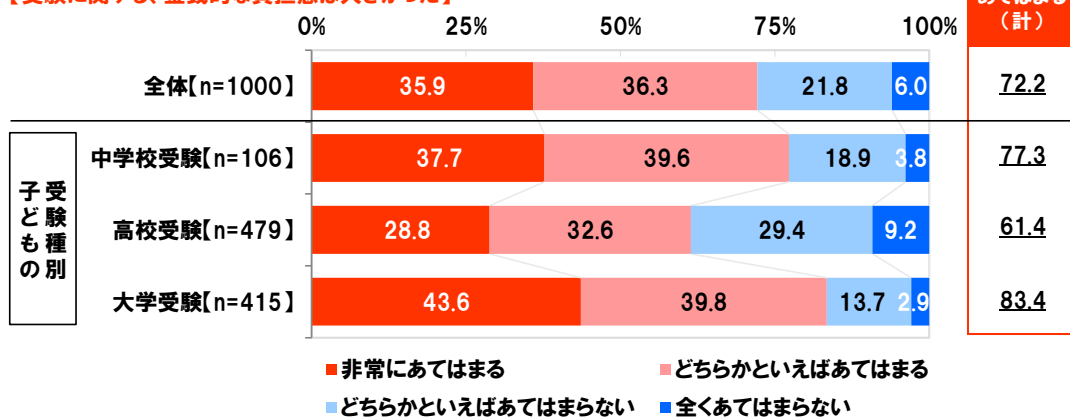
「受験にかかる金銭的な負担感」や「夫のサポートの少なさ」も、ストレスの素のトップ10にランクインしていました。

そこで、金銭的な負担感の大きさや夫との温度差について状況の程度をみると、【受験に関する、金銭的な負担感は大かった】では、「非常にあてはまる」が35.9%、「どちらかといえばあてはまる」が36.3%となり、合計した『あてはまる (計)』は72.2%になりました。子どもの受験は、金銭的な負担感も大きかったと感じている受験生応援ママが多いことがわかりました。

子どもの受験種別にみると、子どもが大学受験をしたママでは『あてはまる (計)』が83.4%となり、中学校受験のママ (77.3%) や高校受験のママ (61.4%) よりも高くなりました。金銭的な負担を感じるのは中学校受験や高校受験より大学受験のようです。

◆受験に関する状況について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]

【受験に関する、金銭的な負担感は大かった】

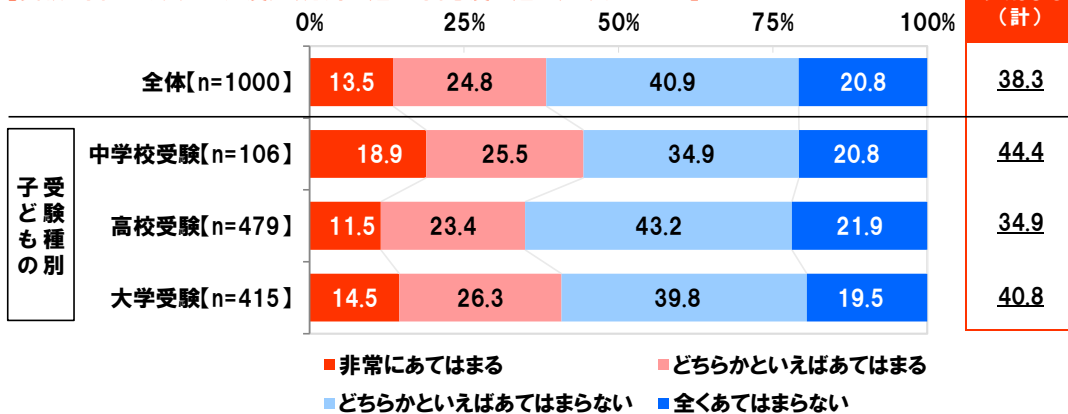


また、【受験に関する、夫との温度差 (方針の違い・関与度の違い) は大かった】では、「非常にあてはまる」が13.5%、「どちらかといえばあてはまる」が24.8%となり、合計した『あてはまる (計)』は38.3%になりました。子どもの受験に対して夫との温度差が大きかったと感じている受験生応援ママは少なくないようです。

子どもの受験種別にみると、子どもが中学校受験をしたママでは44.4%となり、高校受験のママ (34.9%)、大学受験のママ (40.8%) より高い傾向がみられました。中学校受験では、高校受験や大学受験よりも夫婦に温度差が生じやすいようです。

◆受験に関する状況について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]

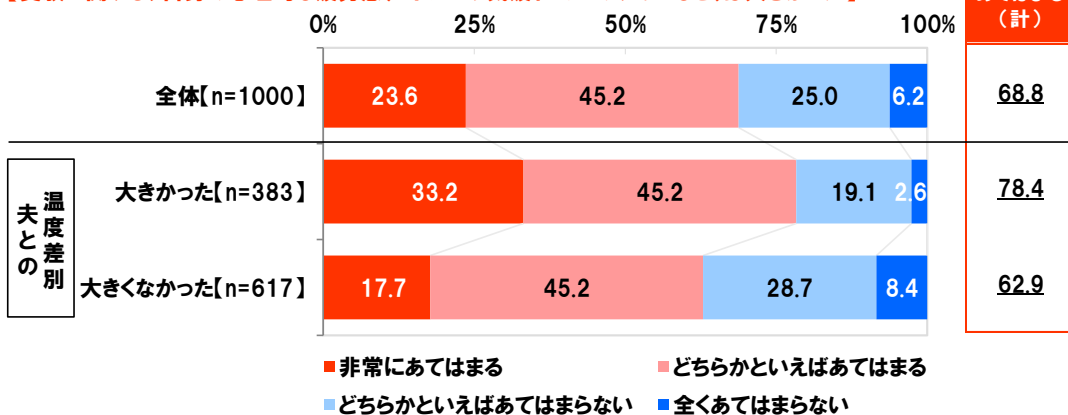
【受験に関する、夫との温度差(方針の違い・関与度の違い)は大きかった】



ここで、受験に関して、夫との温度差が大きかった受験生応援ママと、大きくなかった受験生応援ママのストレスの大きさについてみると、【受験に関する、自身の心理的な疲労感(ストレスや気疲れ・プレッシャーなど)は大きかった】にあてはまる(「非常に」と「どちらかといえば」の合計)としたママは、夫との温度差が大きかった受験生応援ママでは 78.4%となり、大きくなかった受験生応援ママの 62.9%より 15.5ポイント高くなりました。夫との温度差が大きかったママのほうが、子どもの受験で大きなストレスを感じていたことがわかりました。

◆受験に関する状況について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]

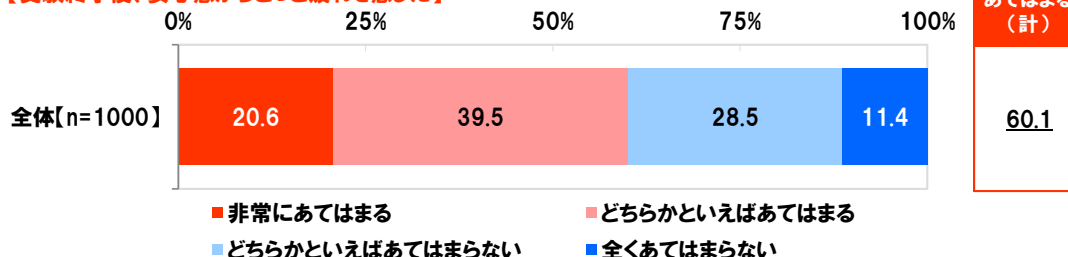
【受験に関する、自身の心理的な疲労感(ストレスや気疲れ・プレッシャーなど)は大きかった】



そして、【受験終了後、安心感からどっと疲れを感じた】についてみると、「非常にあてはまる」が 20.6%、「どちらかといえばあてはまる」が 39.5%となり、合計した『あてはまる(計)』は 60.1%になりました。受験期の疲れは、試験が終了し、安心した時にどっと感じるようです。

◆受験に関する状況について、どの程度あてはまるか [単一回答形式]

【受験終了後、安心感からどっと疲れを感じた】



**【受験生応援ママの胃腸冷え】**

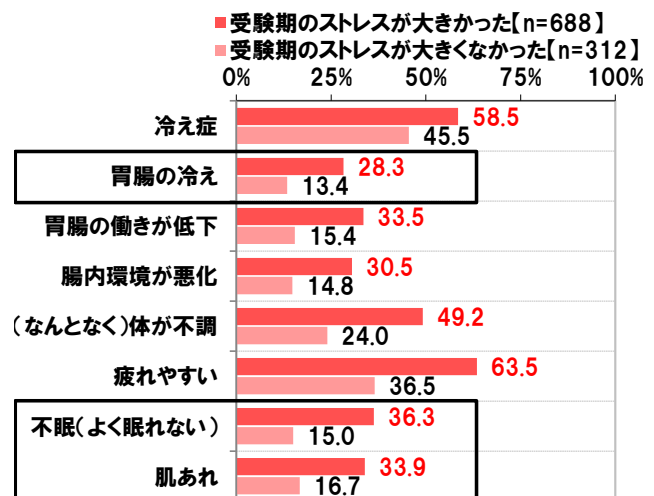
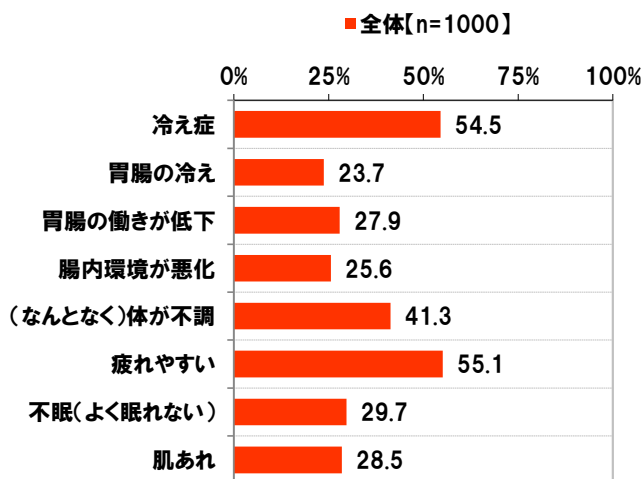
- ◆**受験生応援ママの胃腸冷え自覚は2割半**
- ◆**受験ストレスが大きかったママほど胃腸冷えの傾向**
- ◆**受験生応援ママの美容に注意報？ストレスママの3人に1人が「不眠」や「肌あれ」を実感**

全回答者（1,000名）に、受験期の自身の健康状態について聞きました。

全回答者（1,000名）に、「冷え症」や「胃腸の冷え」など症状を提示し、子どもの受験期に、どのくらい感じていたか聞いたところ、『感じていた(計)』（「非常に」と「やや」の合計）は、「冷え症」では54.5%、「胃腸の冷え」では23.7%、「胃腸の働きが低下」では27.9%となりました。「冷え症」を感じていたママは半数以上と多く、「胃腸の冷え」を感じていたママは2割半、「胃腸の働きが低下」を感じていたママは約3割と少なくないことがわかりました。

受験期のストレスが大きかったママと大きくなかったママに分けて、「胃腸の冷え」を実感していたママの割合をみると、ストレスが大きかったママでは28.3%となり、ストレスが大きくなかったママ（13.4%）よりも約15ポイント高くなりました。また、「不眠（よく眠れない）」や「肌あれ」でもストレスが大きかったママのほうが高く、「不眠（よく眠れない）」は、ストレスが大きかったママでは36.3%、ストレスが大きくなかったママでは15.0%、「肌あれ」は、ストレスが大きかったママでは33.9%、ストレスが大きくなかったママでは16.7%と、ストレスが大きかったママでは、どちらも3人に1人の割合となりました。受験期のストレスは、受験生応援ママの美容にも悪影響を与えていそうです。

◆**受験期の自身の健康状態 [各単一回答形式]**  
 ※『感じていた(計)』（「非常に」と「やや」の合計）を表示



## 【胃腸冷えと免疫力】

- ◆胃腸冷えによる免疫力低下？胃腸冷え受験生応援ママの3割が受験シーズンにかぜをひく
- ◆ヨーグルト効果は？腸内環境を意識していても胃腸冷えだと3割が「かぜ」
- ◆受験シーズンに病気にかからないように免疫力を高めるため実施していた対策とは？  
1位「栄養バランスのよい食事」、「温かいもの・体を温めるものを食べる・飲む」も上位に

続いて、全回答者（1,000名）に、子どもの受験期のかぜやインフルエンザの罹患状況について聞きました。

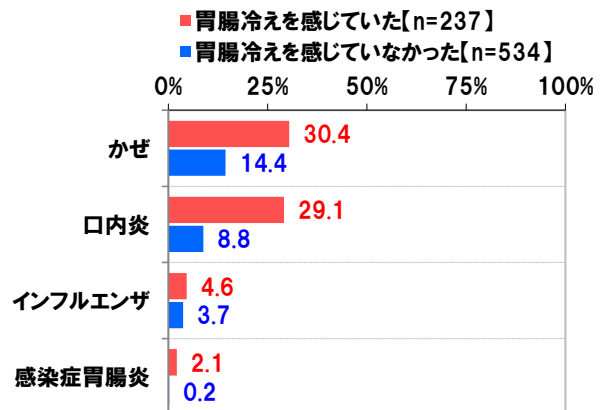
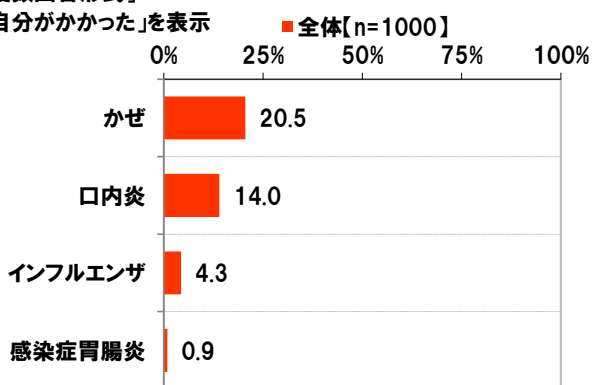
まず、受験生応援ママの罹患状況についてみると、「かぜ」にかかったママは20.5%、「口内炎」は14.0%、「インフルエンザ」は4.3%、「感染症胃腸炎」は0.9%となりました。子どもの受験期に、かぜにかかってしまったというママは少なくないようで、インフルエンザにかかってしまったというママもみられました。

これを、胃腸冷えを感じていたママと感じていなかったママに分けてみると、胃腸冷えを感じていたママでは、「かぜ」(30.4%)や「口内炎」(29.1%)は3割前後となり、胃腸冷えを感じていなかったママ（かぜ14.4%、口内炎8.8%）よりも高くなりました。胃腸が冷えていることによって、免疫力が下がってしまっていたのではないのでしょうか。

### ◆受験期のかぜやインフルエンザの罹患状況

[各複数回答形式]

※「自分がかかった」を表示



最近では、ヨーグルトを摂取することが、かぜやインフルエンザ対策として注目を集めています。

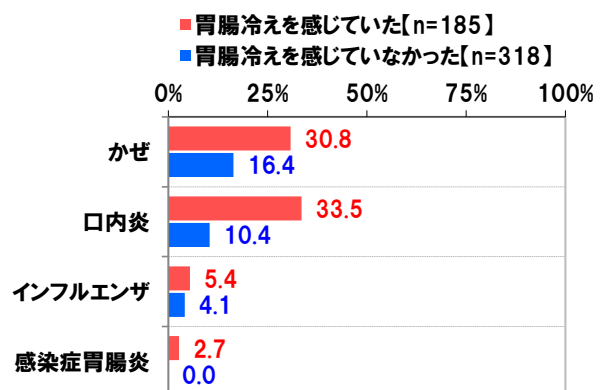
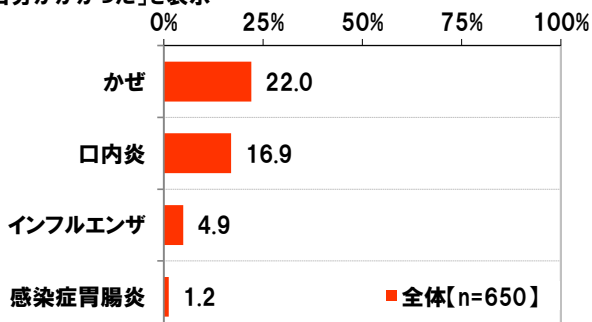
そこで、受験期に、腸内環境を整えることを意識していたママ（腸内環境を整えるために、ヨーグルトなど身体によい菌が含まれた食品・飲料を摂取していたママ）650名についてみると、「かぜ」は22.0%、「口内炎」は16.9%がかかり、腸内環境を整えることを意識していたママでも胃腸冷えを感じていたママでは、「かぜ」は30.8%、「口内炎」は33.5%と、胃腸冷えを感じていなかったママ（かぜ16.4%、口内炎10.4%）より高くなりました。

### ◆腸内環境を整えることを意識していたママの

受験期のかぜやインフルエンザの罹患状況

[各複数回答形式]

※「自分がかかった」を表示

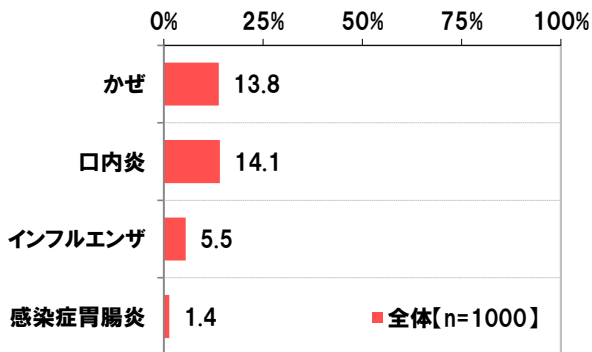


次に、受験生本人や夫の罹患状況についてみると、受験生本人では、「かぜ」は13.8%、「口内炎」は14.1%、「インフルエンザ」は5.5%がかかっており、夫では、「かぜ」は12.8%、「口内炎」は4.3%、「インフルエンザ」は3.0%がかかっていました。

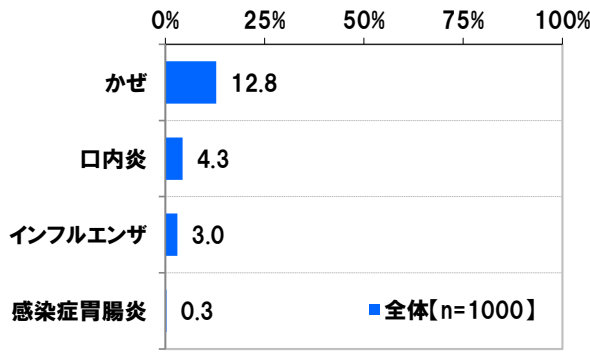
◆受験期のかぜやインフルエンザの罹患状況

[各複数回答形式]

※「受験生本人がかかった」を表示



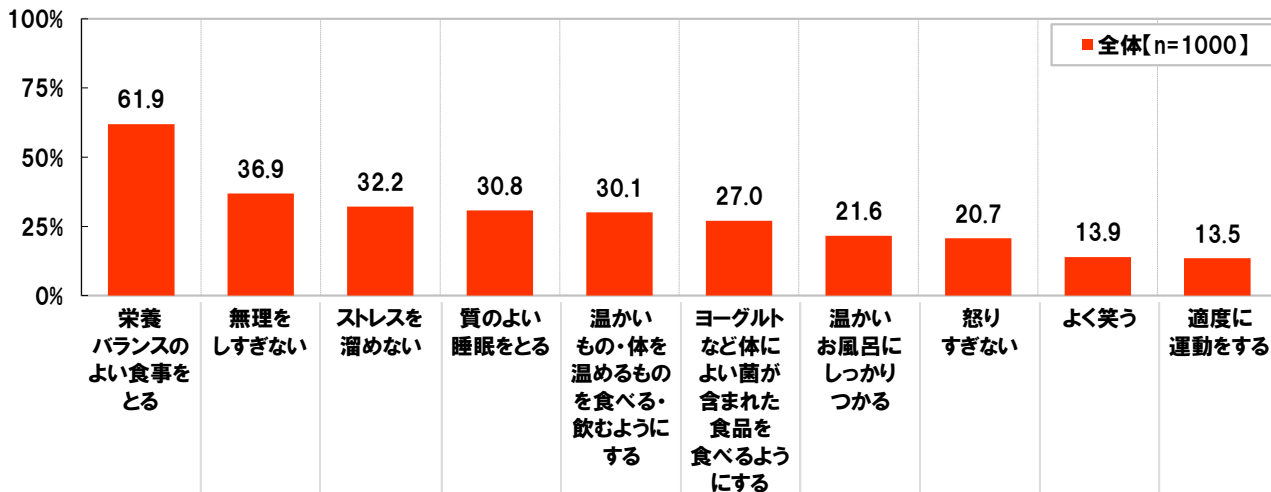
※「夫がかかった」を表示



それでは、受験期に、自身や受験生が病にかからないよう免疫力を高くするために、どのような対策が行われていたのでしょうか。

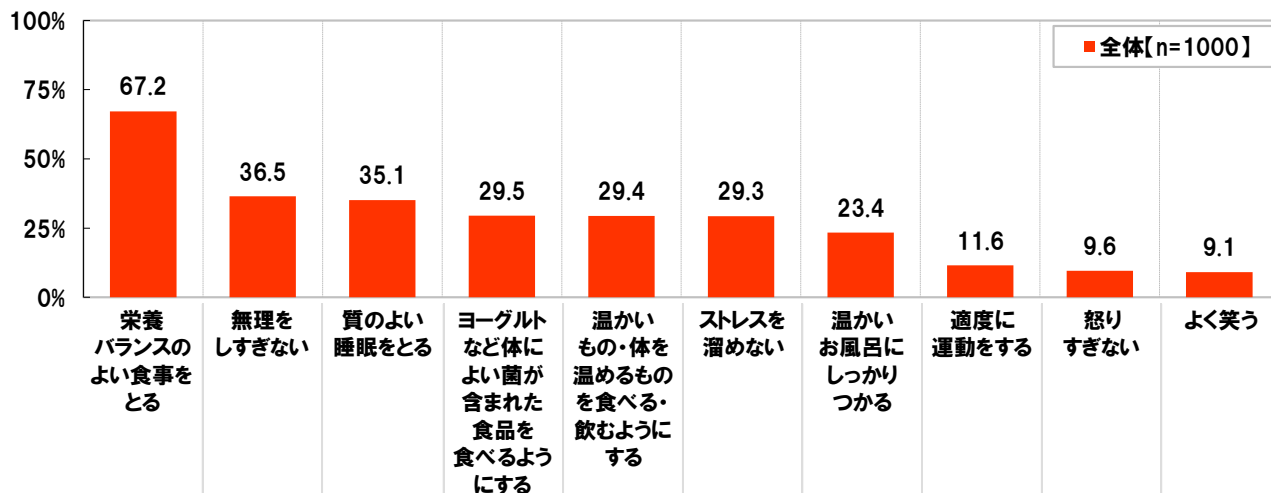
全回答者（1,000名）に、自身が行っていた対策を聞いたところ、「栄養バランスのよい食事をとる」が最も多く61.9%、次いで、「無理をしすぎない」が36.9%、「ストレスを溜めない」が32.2%、「質のよい睡眠をとる」が30.8%、「温かいもの・体を温めるものを食べる・飲むようにする」が30.1%で続きました。栄養バランスに気をつけたり、体を温めるものを摂取したりといった食事による対策を行っていたママが多いようです。

◆受験期に病にかからないよう免疫力を高くするために、自身が行っていた対策 [複数回答形式] ※上位10項目を表示



続けて、全回答者（1,000名）に、受験する子どもに行わせていた対策を聞いたところ、「栄養バランスのよい食事をとる」が最も多く67.2%、次いで、「無理をしすぎない」が36.5%、「質のよい睡眠をとる」が35.1%、「ヨーグルトなど体によい菌が含まれた食品を食べるようにする」が29.5%、「温かいもの・体を温めるものを食べる・飲むようにする」が29.4%で続きました。子どもの食事でも栄養バランスに気をつけたり、体を温めるものを摂取したりするようにしていたママが多いようです。また、子どもの食事に、ヨーグルトなど身体によい菌が含まれた食品を取り入れていたママも少なくありませんでした。

◆受験期に病にかからないよう免疫力を高くするために、受験する子どもに行わせていた対策【複数回答形式】※上位10項目を表示





**【受験生応援ママのイメージする受験に強い芸能人】**

- ◆ **こんなママなら子どもは受験勉強にのり気！受験生応援ママの理想像？**  
**受験生のやる気を引き出すのが上手そうな女性芸能人 1位「天海祐希さん」**
- ◆ **妻とタッグを組んで受験をサポートしてくれそうな夫 1位「堺雅人さん」**
- ◆ **受験疲れも吹っ飛ぶ？子どもを励ます応援メッセージを送って欲しい 1位「松岡修造さん」**
- ◆ **プレッシャーにも無縁？試験本番に強そうな芸能人 1位「松岡修造さん」**
- ◆ **家庭教師をしてくれたらママのテンションも体温もアップ！ 1位「櫻井翔さん」**

最後に、全回答者（1,000名）に、受験に関する内容を提示し、あてはまると思う芸能人を自由回答形式で聞きました。

まず、【受験に対する子どものやる気を、上手に引き出しそうな女性芸能人】を聞いたところ、「天海祐希さん」がダントツ、2位「北斗晶さん」、3位「松嶋菜々子さん」、4位「新垣結衣さん」、5位「菊川怜さん」と「吉田羊さん」となりました。

**◆受験に対する子どものやる気を、上手に引き出しそうな女性芸能人**  
**【自由回答形式】※上位10位までを表示**

全体[n=1000]

|     | 芸能人名   | 件数  |
|-----|--------|-----|
| 1位  | 天海祐希   | 143 |
| 2位  | 北斗晶    | 44  |
| 3位  | 松嶋菜々子  | 30  |
| 4位  | 新垣結衣   | 29  |
| 5位  | 菊川怜    | 28  |
|     | 吉田羊    | 28  |
| 7位  | 北川景子   | 18  |
| 8位  | イモトアヤコ | 17  |
| 9位  | 広瀬すず   | 15  |
| 10位 | 久本雅美   | 14  |

次に、【受験生を応援するママの苦労を理解し、優しく支えそうな男性芸能人】を聞いたところ、1位は「堺雅人さん」、僅差で2位「ディーン・フジオカさん」、3位「井ノ原快彦さん」、4位「つるの剛士さん」、5位「西島秀俊さん」と「福山雅治さん」が続きました。

**◆受験生を応援するママの苦労を理解し、優しく支えそうな男性芸能人**  
**【自由回答形式】※上位10位までを表示**

全体[n=1000]

|     | 芸能人名      | 件数 |
|-----|-----------|----|
| 1位  | 堺雅人       | 37 |
| 2位  | ディーン・フジオカ | 34 |
| 3位  | 井ノ原快彦     | 32 |
| 4位  | つるの剛士     | 30 |
| 5位  | 西島秀俊      | 26 |
|     | 福山雅治      | 26 |
| 7位  | ヒロミ       | 23 |
| 8位  | 松岡修造      | 20 |
| 9位  | 櫻井翔       | 19 |
| 10位 | 向井理       | 16 |

続けて、【子どもが受験勉強疲れで落ち込んでいるとき、応援メッセージを送って欲しい芸能人】を聞いたところ、「松岡修造さん」がダントツ、2位「明石家さんまさん」、3位「櫻井翔さん」、4位「マツコ・デラックスさん」、5位「新垣結衣さん」と「林修さん」となりました。常にポジティブなイメージの男性芸能人や高学歴の男性芸能人が上位を占めるなか、女性芸能人では、5位の「新垣結衣さん」と9位の「北斗晶さん」がランクインしました。

◆子どもが受験勉強疲れで落ち込んでいるとき、応援メッセージを送って欲しい芸能人 [自由回答形式]※上位10位までを表示

全体[n=1000]

|     | 芸能人名                     | 件数  |
|-----|--------------------------|-----|
| 1位  | 松岡修造                     | 175 |
| 2位  | 明石家さんま                   | 33  |
| 3位  | 櫻井翔                      | 25  |
| 4位  | マツコ・デラックス                | 16  |
| 5位  | 新垣結衣                     | 15  |
|     | 林修                       | 15  |
| 7位  | 福山雅治                     | 14  |
| 8位  | 福士蒼汰                     | 11  |
| 9位  | 北斗晶                      | 9   |
| 10位 | カズレーザー/ピコ太郎<br>相葉雅紀/中居正広 | 各8  |

また、【病やプレッシャーに負けない強い体（免疫力）と心（精神力）で、試験日本番に強そうな芸能人】を聞いたところ、こちらも「松岡修造さん」がダントツとなり、2位「武井壮さん」、3位「北斗晶さん」、4位「明石家さんまさん」、5位「カズレーザーさん」となりました。テレビで熱いコメントが多い「松岡修造さん」と「武井壮さん」が試験本番に強いと思われる芸能人のツートップでした。

◆病やプレッシャーに負けない強い体(免疫力)と心(精神力)で、試験日本番に強そうな芸能人 [自由回答形式]※上位10位までを表示

全体[n=1000]

|    | 芸能人名   | 件数  |
|----|--------|-----|
| 1位 | 松岡修造   | 218 |
| 2位 | 武井壮    | 78  |
| 3位 | 北斗晶    | 25  |
| 4位 | 明石家さんま | 16  |
| 5位 | カズレーザー | 12  |
| 6位 | 櫻井翔    | 11  |
| 7位 | 松本潤    | 9   |
|    | 林修     | 9   |
|    | ビートたけし | 8   |
| 9位 | 出川哲朗   | 8   |
|    | 小島よしお  | 8   |

そして、【もし子どもの家庭教師をしてくれたら、自分のテンションも体温も上がりそうな芸能人】を聞いたところ、1位「櫻井翔さん」、2位「林修さん」、3位「松岡修造さん」、4位「宇治原史規さん」、5位「福山雅治さん」となりました。子どもの家庭教師だったらママ自身のテンションも上がってしまう芸能人は、高学歴な芸能人、熱い芸能人、イケメンな芸能人など多岐にわたるようです。

◆もし子どもの家庭教師をしてくれたら、自分のテンションも体温も上がりそうな芸能人 [自由回答形式]※上位10位までを表示

全体[n=1000]

|     | 芸能人名      | 件数  |
|-----|-----------|-----|
| 1位  | 櫻井翔       | 109 |
| 2位  | 林修        | 87  |
| 3位  | 松岡修造      | 85  |
| 4位  | 宇治原史規     | 35  |
| 5位  | 福山雅治      | 24  |
| 6位  | カズレーザー    | 21  |
|     | ディーン・フジオカ | 21  |
| 8位  | 向井理       | 19  |
| 9位  | 福士蒼汰      | 18  |
| 10位 | 中田敦彦      | 15  |

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：受験生応援ママの胃腸冷えと免疫力に関する調査
- ◆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  
最近3年以内に子どもが受験（中学・高校・大学のいずれか）をした母親
- ◆調査期間：2016年12月13日～12月14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 <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。