

## NEWS RELEASE



「冷え」問題に衣食住からアプローチ  
温育チャレンジ

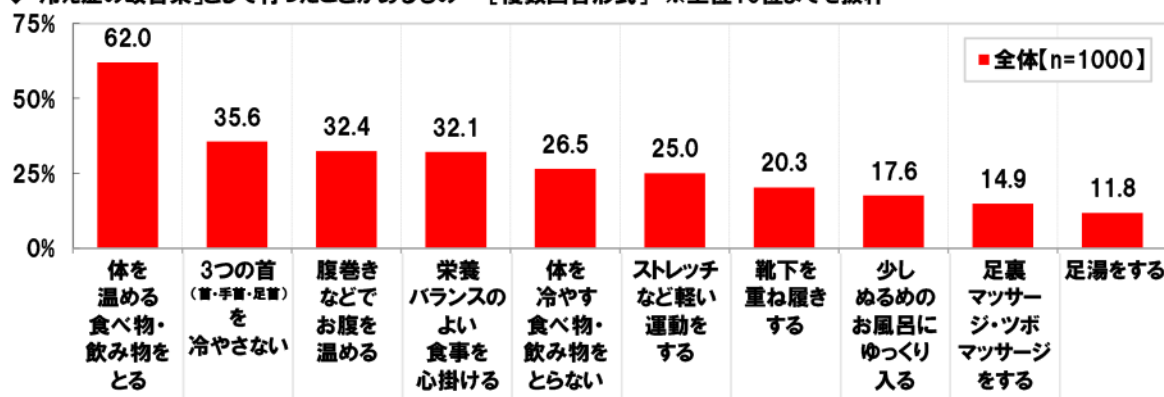
## 7 割強が「妊娠・出産、子供の風邪」で“温める”暮らしを意識 ママの冷え対策と温育ライフを独自調査 30 代の 8 割が冷え症に悩む、対策上位に「食の改善」

砂山靴下株式会社（本社：東京都葛飾区）、養命酒製造株式会社（本社：東京都渋谷区）、伊藤超短波株式会社（本社：埼玉県川口市）、株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（本社：東京都渋谷区）の 4 社で温めるライフスタイルの啓発活動を展開する「温育チャレンジ」プログラムの一環として、養命酒製造株式会社は 12 月 19 日、「ママの冷え対策と温育ライフに関する調査 2018」を発表しました。

その調査によると、30 代ママの約 8 割が冷え症に悩んでおり、その改善策としては「体を温める食べ物・飲み物をとる」が約 6 割と最多で、さらにママの 3 人に 2 人がどのような食材が体を温めるかを認知しています。そして、冷え症の自覚があるママの 7 割強が“温める”ことを意識した「温育ライフ」を志向しているという、興味深い実態が浮かび上がりました。

### ■自身の冷え症認識率は 74.4%、30 代は 78.4%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



この調査は、小学生以下の子供がいる全国の 20 歳から 49 歳の既婚女性にインターネットを通して実施したもので、有効回答数は 1000 件。2018 年 11 月 22 日～11 月 24 日の 3 日間にわたり実施されました。

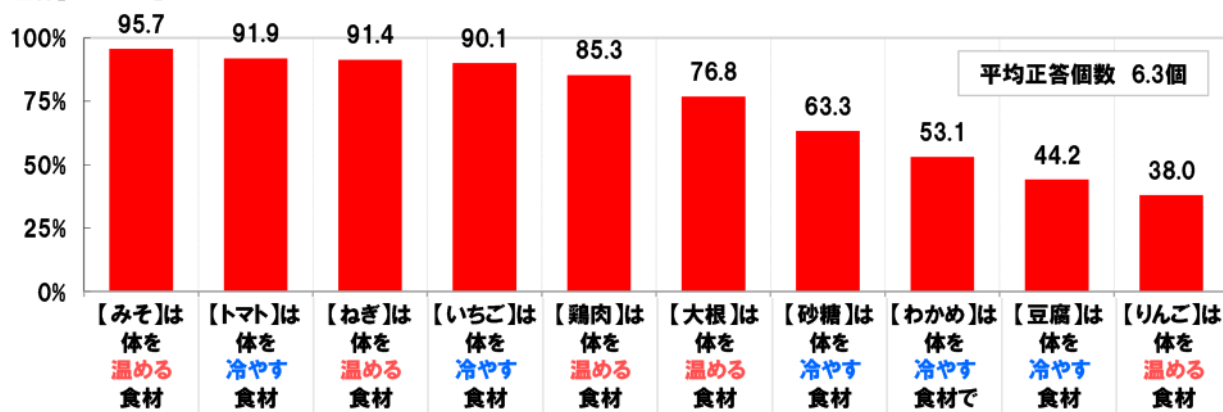
調査ではまず、自分が冷え性だと思うかとの問いに対して、全体の 74.4%があてはまると回答。特に 30 代の 78.4%、20 代も 77.2%と、ママの 8 割近くが冷え症の自覚があることがわかりました。

次に、冷え症の改善のための対策について聞いたところ、最も多かったのが「体を温める食べ物・飲み物をとる」で 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%と続きました。以下、「栄養バランスのよい食事」「体を冷やす飲食物を控える」「ストレッチなどの軽い運動」「靴下の重ね履き」「ぬるめのお風呂にゆっくり入る」などとなっており、冷え症対策には、衣・食からのアプローチが比較的有効との意識が高いようです。

子供と一緒にやったことがある冷え症対策についてもほぼ同様に、体を温める飲食物をとる、栄養バランスのよい食事、腹巻でお腹を温める、3つの首を冷やさない、体を冷やす飲食物を控えるなどが上位を占めました。ここでも食生活を通じて冷え症改善を心掛けているようです。

## ■意外に低い！温育食材に関する知識

◆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]



では、実際に体を温める食材を知っているかどうか、について、全回答者に認識について聞くと、64.1%が「あてはまる」と答えました。全体の3分の2がどんな食材が体を温めるかを認知しているようです。

そこで、グラフにあるように「みそ」や「トマト」「ねぎ」「いちご」など、具体的な10の食材を示し、それぞれについて「温める食材」か「冷やす食材」かを聞いたところ、正答率は10問中6.3問となりました。

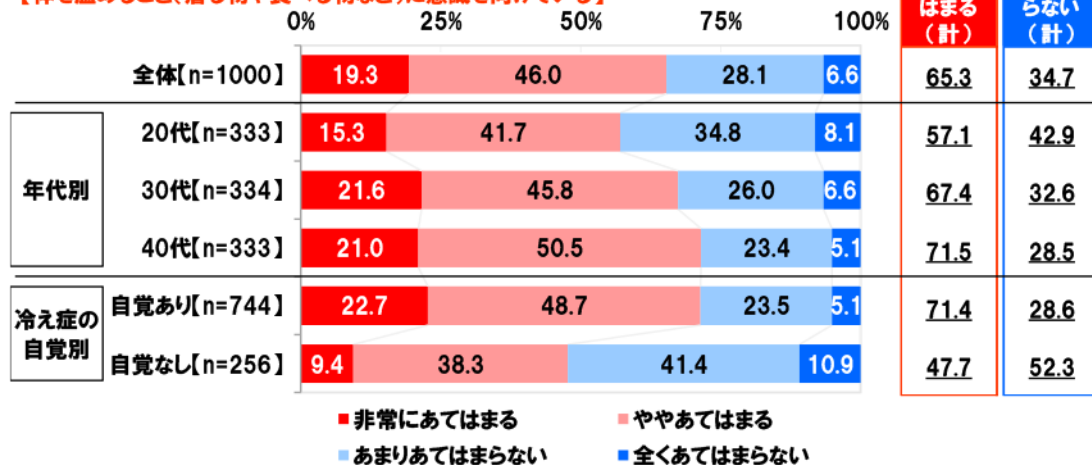
正答率が高かったものは「みそ（温める食材）」（正答率95.7%）、「トマト（冷やす食材）」（同91.9%）、「ねぎ（温める食材）」（同91.4%）、「いちご（冷やす食材）」（同90.1%）、「鶏肉（温める食材）」（同85.3%）などとなり、正答率が低かったものは「りんご（温める食材）」（同38.0%）、「豆腐（冷やす食材）」（同44.2%）となりました。多くの回答者が、りんごは冷やす食材、豆腐は温める食材だと思っていたことがわかりますが、こうした点についてはあまり知られていないようです。

判別に際して、「北方地域でできるもの、色が黒っぽいものは一般に体を温める食材が多い傾向にある」と言うのは、温育チャレンジを監修いただいている内科医の石原新葉先生（イシハラクリニック副院長）。それを知っているかどうかによっても結果が変わりそうです。

## ■温め生活の意識、20代と40代で13ポイントの開き

冷えに悩まされず健康な生活を送るために、衣食住の観点から“温める”ことを意識したライフスタイル、「温育ライフ」の考え方についても聞きました。

◆自身にあてはまるか、あてはまらないか 【単一回答形式】  
【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】

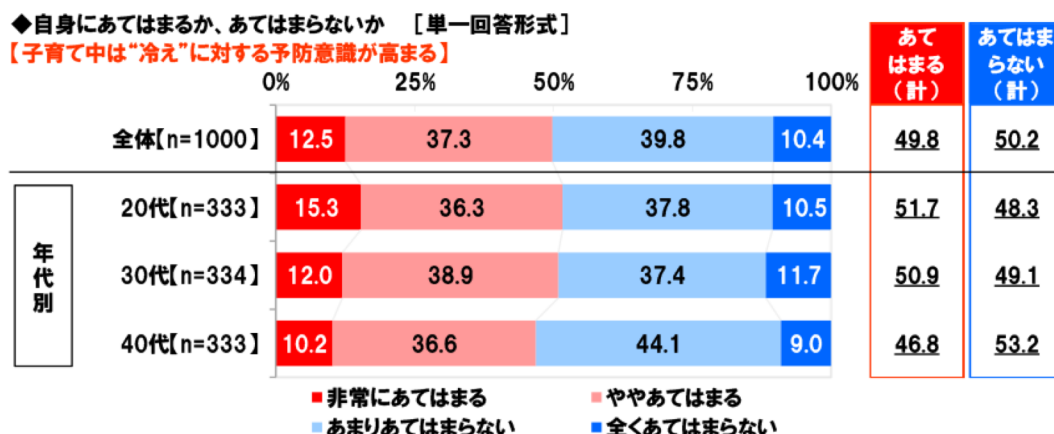


全回答者に「体を温めていることに意識を向けているか」を質問したところ、全体の65.3%が「あてはまる」と答えました。年代で見ると、20代は57.1%、40代が71.5%と年齢によって意識に大きな開きがあるという結果となりました。

また、冷え症の自覚がある人に聞くと全体の71.4%が「あてはまる」。一方、自覚がない人は47.7%と大差が生じました。温育チャレンジでは冷えの自覚がない人でも、いわゆる「隠れ冷え」の状態にある可能性を指摘していますが、それについての啓発を引き続き行っていきます。

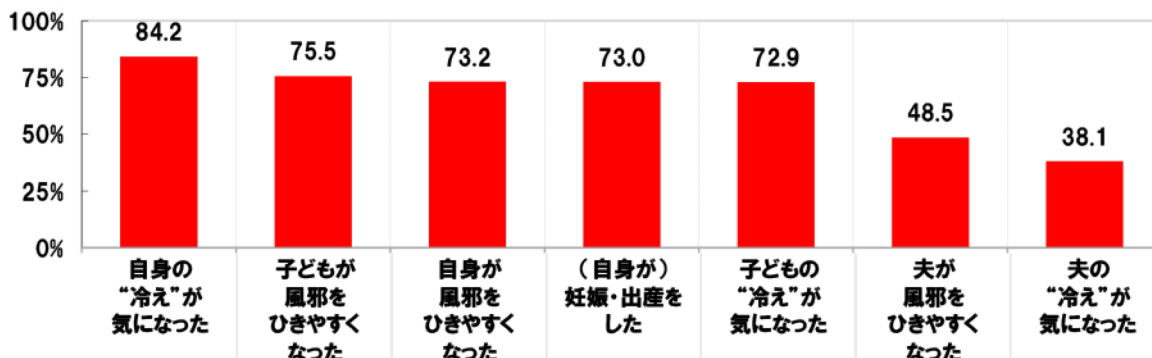
## ■「温育ライフ」開始のきっかけに家族の影響大

さて、では皆さんは、どんなときに冷えに対する意識が高まったり、「温育ライフ」を始めようと考えたりするのでしょうか。



まず、子育て中は冷えに対する予防意識が高まるか聞いたところ、「あてはまる」という回答は全体の49.8%となり、二人に一人は「子育て」が冷え予防を考える理由のひとつになっている様子が見えてきます。

◆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]



また「温育ライフ」開始のタイミングについて、「どのようなできごとがきっかけになると思うか」ということで、いくつかの場面を示して聞いたところ、「自身の冷えが気になった」が84.2%とトップ、次いで「子供が風邪をひきやすくなった」(75.5%)、「自身が風邪をひきやすくなった」(73.2%)、「自身が妊娠・出産した」(73.0%)、「子供の冷えが気になった」(72.9%)などとなり、子供の状態や自分の妊娠・出産などが「温育ライフ」を始めるきっかけとなっている状況が結果に現れました。ちなみに、夫が風邪をひきやすくなった、夫の冷えが気になった、についてはそれぞれ48.5%、38.1%と子供に比べると低い結果となりました。

いずれにしても、「温育ライフ」については、ママたちは自身の体調もさることながら、子供や家族の状態が行動を変えるモチベーションとなっているようです。

## ■地域の温育アンバサダーとともに展開している温育ママカフェについて

「冷え」を社会問題として取り組む「温育チャレンジ」では、砂山靴下株式会社（本社：東京都葛飾区）、養命酒製造株式会社（本社：東京都渋谷区）、伊藤超短波株式会社（本社：埼玉県川口市）、株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（本社：東京都渋谷区）の4社が、それぞれの強みをベースに内科医・石原新菜先生（医師／イシハラクリニック副院長）の指導のもと、千葉県柏市を中心に活動するママネットワーク組織「ままだい」とともに、冷えに悩む母子に向けた「ママ子の温育プログラム」をつくばエクスプレス沿線で展開。受講生のママたちを“温育ライフ”の伝道師となる「温育アンバサダー」として認定、活動を行なっています。

今年度、温育チャレンジでは地域コミュニティに“温育ライフ”の浸透を図ることを視野に活動を行なっています。これまでに6月には「生姜チップスづくり」、8月には「アロマスプレーとバスボム作り」、12月には「指編みマフラーづくり」や「指編みリースづくり」などをテーマにワークショップを開催、それぞれ6～8組のママ子の皆さんが参加し楽しく学びました。

### ・12月に千葉県柏市で開催された「指編みマフラーづくり」の様子



### <「ママ子の温育アンバサダープログラム」監修者について>



#### 石原新菜（いしはら にいな）先生

1980年長崎県生まれ。2000年4月帝京大学医学部に入学。06年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在、父の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。『女のキレイは30分でつくれる』（マキノ出版）など著書多数。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。二児の母。

### <「ままだい」について>

柏の葉を拠点に活動するママネットワーク組織。つくばエクスプレス(TX)沿線で子育てをするママたちを応援する育児情報検索サイト「ままだい」を運営。育児情報はもちろん、ママが運営する教室やサークル、イベント情報なども発信している。

●<http://mamatx.net/>

※「温育」の活動や冷え対策情報を掲載している公式サイト「温育じかん」にて  
詳細をご覧ください。

URL: <https://www.on-iku.jp/>

## <温育チャレンジ参画企業について>

### ■メインパートナー（4社）

#### 砂山靴下株式会社

1963年創業の靴下製造の老舗。4足重ね履きなど冷え取り靴下の先駆メーカーとして知られる。「肌着としての靴下」から、「悩みを解決し、生活を少しでも心地よく楽しめるような雑貨」へ、が企業理念。

●〒124-0022 東京都葛飾区奥戸 6-27-5 ●<http://www.sunayama-socks.com/>

#### 養命酒製造株式会社

400年以上の歴史をもつ「養命酒」を主力商品とする薬酒メーカー。「生活者の信頼に応え、豊かな健康生活に貢献する」企業理念のもと、東洋医学の「温補(おんぽ)」の考え方を取り入れ、“あたためて、おぎなう”生活スタイルを提案。

●〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25 ●<https://www.yomeishu.co.jp/>

#### 伊藤超短波株式会社

1916年創業の老舗物理療法機器メーカー。体の内部から温める日本初の超短波治療器を開発。創業者の「菩薩行—利他の心—」の精神の下、医療機関のみならず、スポーツ分野においても多くのアスリートをサポート。

●〒332-0017 埼玉県川口市栄町 3-1-8 ●<http://www.itolator.co.jp/>

#### 株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

「生活者を主人公とした社会の実現」を企業理念に創業以来 35 年にわたり、「生活者研究」を重ねてきたマーケティング企業。生活者の趣味や嗜好、行動様式に立脚するクラブマーケティングを活用し、生活者の QOL 向上につながるライフスタイルを提案。

●〒150-0036 東京都渋谷区南平台町 15-13 ●<http://www.jlds.co.jp/>

**「温育」とは**：東洋医学の考え方を踏まえた温めるライフスタイルで自分や家族、そして社会環境を健康に育んでいくこと。

**「温育チャレンジ」とは**：「温育」の考え方を「学び」と「体験」の観点から浸透させ、女性たちが健康で活躍する社会の実現につなげていく活動の意味。「情報学習」と「体験学習」「共同学習」を通じたクラブ型の仕組みで推進している。株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（運営事務局）、および砂山靴下株式会社、養命酒製造株式会社、伊藤超短波株式会社のパートナー3社の4社共同プログラムとなっている。

※最新情報は公式サイト「温育じかん」をご覧ください。URL: <https://www.on-iku.jp/>

### ●本件に関するお問い合わせ

株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

温育チャレンジ運営事務局

担当：有木（ありき）

Tel:03-5457-3033 E-mail: [on\\_iku@jlds.co.jp](mailto:on_iku@jlds.co.jp)