

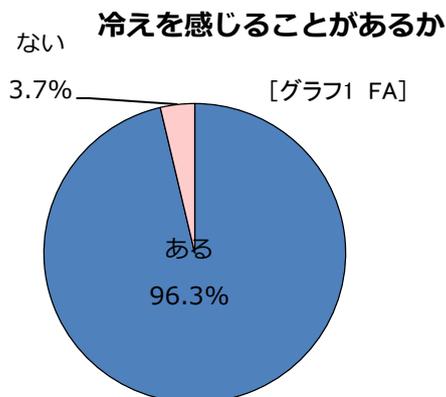
冷え対策は“温かい食事”から！ 女性が冷え対策として行っていること第1位は 「温かい食事をとる」が75.4%

株式会社サンケイリビング新聞社（東京都千代田区）が発行する主婦のための生活情報紙「リビング新聞」は、森のような自然に抱かれ四季折々、旬の美味を提供することで知られるホテル椿山荘東京（東京文京区）とともに、女性を対象に「冷え」に関する意識や実態を調査しました。

- 調査期間：2016年11月22日～11月27日
- 調査対象：リビングWebで告知し、リビングWebに開設したフォームに入力
女性限定 有効回答1578件 平均年齢 42.9歳
- 調査方法：Webアンケート 主婦の暮らしに“楽しみ”をプラスするWebマガジン <http://mrs.living.jp/>

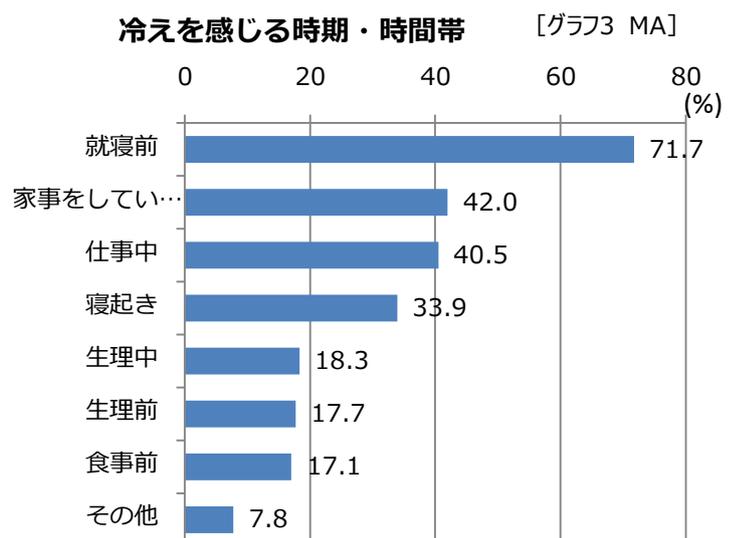
96.3%の人が冷えを感じています

カラダの冷えを感じることはありませんか？と聞いたところ、96.3%の人が「ある」と回答【グラフ1】。冷えを感じる部分はずも先が87.0%と最も多い結果となりました。手も75.1%と3人に2人が挙げていることから、体の末端に冷えを感じる人が多いようです。【グラフ2】



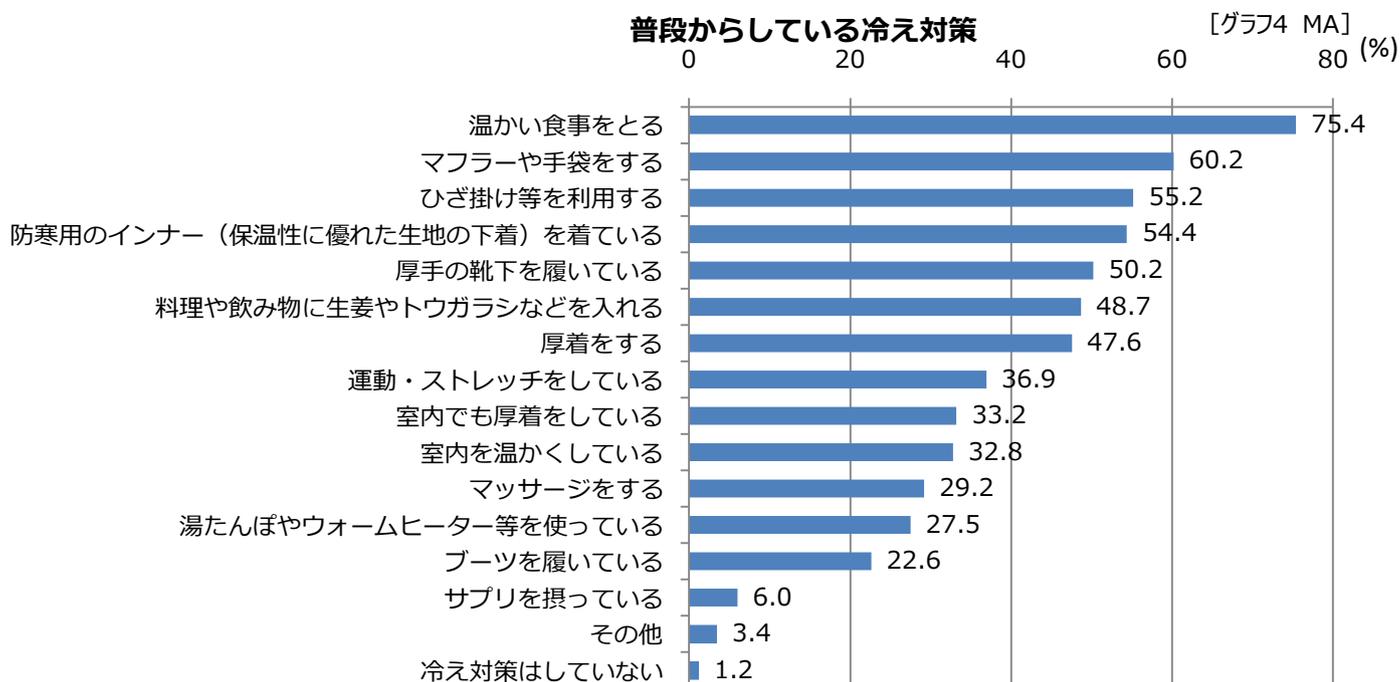
冷えを感じる季節は圧倒的に「冬」

冷えを感じる季節としてトップに挙げたのは「冬」の99.2%。続いて「秋」の48.3%。冷房による冷えを感じている人が多いと思われる「夏」は20.9%で、意外に少ない結果に。さらに冷えを感じる時期・時間帯は「就寝前」が最も多く71.7%。続いて「家事をしているとき」「工作中」「寝起き」「生理中」「生理前」と続きます。【グラフ3】



普段から行っている冷え対策は「温かい食事をとる」が1位

普段からしている冷え対策を聞いたところ、「温かい食事をとる」が75.4%と最も多く、次いで「マフラーや手袋をする」が60.2%、ひざ掛け、防寒用のインナー、厚手の靴下を履く…と続きます。料理や飲み物に生姜やトウガラシを入れるは48.7%ですが、フリーコメントには、生姜、スープ、味噌汁、根菜、唐辛子、鍋など、食に関するワードが挙がっています。



防寒のウェアやインナーも必要ですが、まずはバランスのいい食事で体の中から温めることが大切

「冷え」への対処を長い間研究している養命酒製造株式会社にお話をうかがうと、冷たい飲み物や食べ物を控えるだけでなく、生姜やトウガラシのほか、根菜、ネギなど体を温める食材、冬が旬の果物などをバランス良く取り入れ、さらに適度な運動も効果的とのこと。

美と健康を追求する女性の体を温めてくれる、冬の薬膳ランチ

冬限定の「冬の薬膳ランチコース」で 体の中から温め、健康で美しい一年を

ホテル椿山荘東京の【日本料理 みゆき】【石焼料理 木春堂】では、2017年1月4日（水）から「冬の薬膳ランチコース」を展開。

創製から400余年の歴史を持つ、養命酒製造株式会社の知見を生かした健康食材を取り入れ完成した冬季限定のランチコースで、寒い季節、体の中から温めて元気に過ごしましょう。

【日本料理 みゆき】冬の薬膳ランチコース「悠楽」

【石焼料理 木春堂】冬の薬膳ランチコース「やく麗」

※要予約 各5500円（税込み・サ料別）

* いずれも養命酒の原料である14種の生薬残渣で育てた「信州十四豚（シンシュウジューシーポーク）」、健康維持や美容にもよいといわれるナツメやクコなどの「和漢植物」を取り入れたメニューです。食前酒として「琥珀生姜酒」付き

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社サンケイリビング新聞社 担当：飛田・宮本 (hidayoko@sankeiliving.co.jp)

TEL：03-5216-9161 FAX：03-5216-9260

主婦の暮らしに“楽しみ”をプラスするWebマガジン <http://mrs.living.jp/>

【冬の薬膳ランチコースに関するお問い合わせ先】

ホテル椿山荘東京 レストラン予約 TEL：03-3943-5489 受付時間 9:00～20:00 <https://hotel-chinzanso-tokyo.jp>



日本料理「みゆき」(上)と石焼料理「木春堂」(右)の「冬の薬膳ランチコース」※イメージ

