

# News Release

2024年7月23日 / マルコメ株式会社

8月5日は発酵の日！「子どもの熱中症対策と糀甘酒」の意識調査。

子どもの熱中症対策に9割が「不安」と回答も  
過半数が適度な塩分摂取を「特にしていない」という結果に。

～ 熱中症・水中毒対策に塩分&ビタミンB群含む“糀甘酒”で補給を～

マルコメ株式会社（本社：長野市、代表取締役社長：青木時男）は、夏休みに子どもたちと一緒に日本古来の発酵食品の魅力に触れるきっかけになればという思いから、毎年8月5日を「発酵の日」として啓発活動を行っています。今回は毎年のように猛暑が続く状況から「子どもの熱中症対策と糀甘酒」について、20代～50代の母親1200名を対象に意識調査を行いました。

## 調査結果サマリー

- 子どもの熱中症は2.4人に1人（41.1%）が何らかの経験があり、熱中症に対して約9割（87.1%）の人が不安に感じている。
- 熱中症対策として「こまめな水分補給」（81.3%）をしている人が最も多く、「帽子をかぶる」「麦茶を飲む」との回答が続いた。一方、「こまめな水分補給」をしていても「塩分（ナトリウム）を与えていない人」が、約6割（56.4%）だった。
- 麦茶は子どもが「普段から飲み慣れていて抵抗なく飲んでくれる」（62.7%）という理由で選ぶ人が多い結果に。熱中症対策に「塩分（ナトリウム）の摂取が良い」という知識を持っていても実際には与えていない人の多さが目立った。その背景には親としては子どもが口にするものはなるべく身体に優しいものを選びたいという心理が働いている可能性も。
- 甘酒に関しては8割近くの人が「冬」のイメージを持っているが、「夏の季語」であり江戸時代には庶民の栄養ドリンクとして甘酒屋が売り歩いている光景が夏の風物詩だった。また、約7割の人がアルコールを含む「酒粕甘酒」と、米と糀からできる「糀甘酒」の2種類があることを知らなかった。

## 調査概要

- 調査名 : 「子どもの熱中症対策と糀甘酒」に関する調査
- 調査委託先 : マクロミル
- 調査対象 : 20代～50代の母親 1200名
- 調査主体 : マルコメ株式会社
- 調査期間 : 2024年6月28日（金）～7月1日（月）
- 調査方法 : インターネット調査

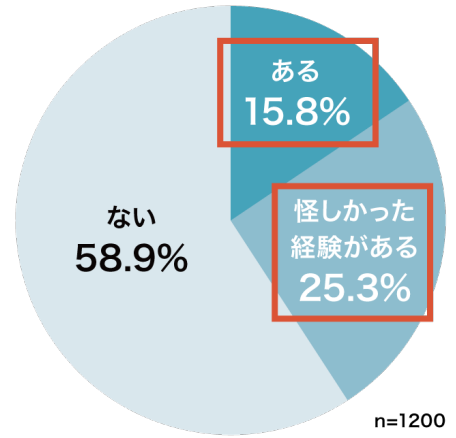
## 白澤卓二先生の総評

- 身体がいわゆる疲労状態にある熱中症や水中毒の症状は人間の生命維持に欠かせない「塩分(ナトリウム)」と「ビタミンB群」の欠乏状態。
- 対策には糀甘酒がおすすめです。スポーツドリンク等には天然のビタミンB群が含まれていないものも多いため適度な塩分を含む糀甘酒は身体にも優しく、熱中症対策にもなります。
- 子どもや高齢者は身体の不調を訴える力が弱く、脱水症にもなりやすいため、適度な水分や栄養補給は早めに行いましょう。

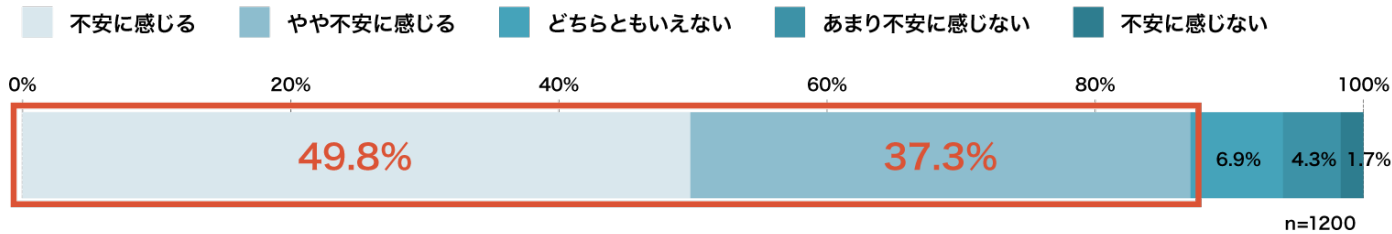
## 2.4人に1人が子どもの熱中症に関して不安に感じている

### Q. 子どもが熱中症になったことはありますか？

子どもが熱中症になった経験が「ある」と回答した人が15.8%と少ない一方、熱中症の診断は受けていないが「怪しかった経験がある」と答えた人が25.3%で、何らかの熱中症のような症状があった人は全体のうち合わせて2.4人に1人(41.1%)いるという結果でした。

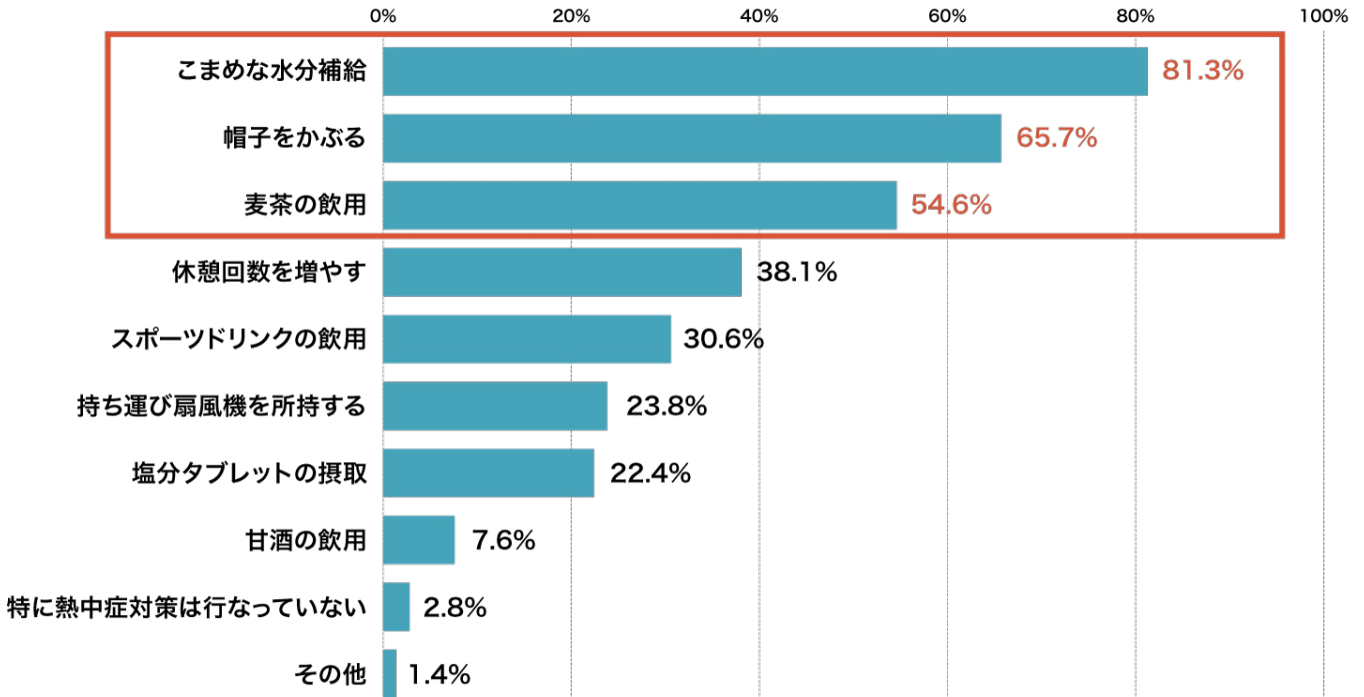


### Q. 子どもの熱中症は不安に感じますか？



子どもの熱中症に関して「不安を感じる」が49.8%、「やや不安を感じる」が37.3%で、合わせて87.1%と約9割の人がどちらかという不安に感じていると回答。半数以上は子どもの熱中症や熱中症の疑いがある経験はないものの、子どもの熱中症に対する不安が大きいことがうかがえます。

### Q. 子どもへの熱中症対策は何をしていますか？



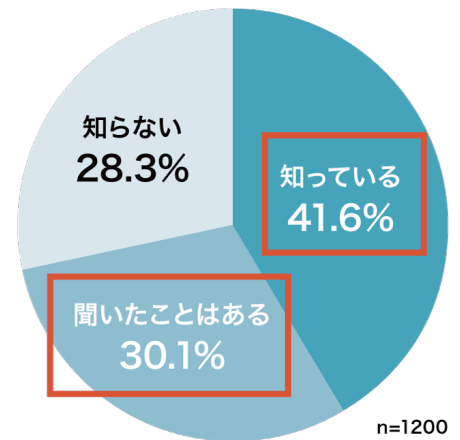
複数回答 n=1200

約9割の人が子どもの熱中症対策に不安を感じているなか、その対策に「こまめな水分補給」をしているとの回答が81.3%と最も多く、次いで「帽子をかぶる」(65.7%)、「麦茶の飲用」(54.6%)の順に多く、昨今の日本の厳しい夏では何らかの対策をしている人が多く見受けられました。

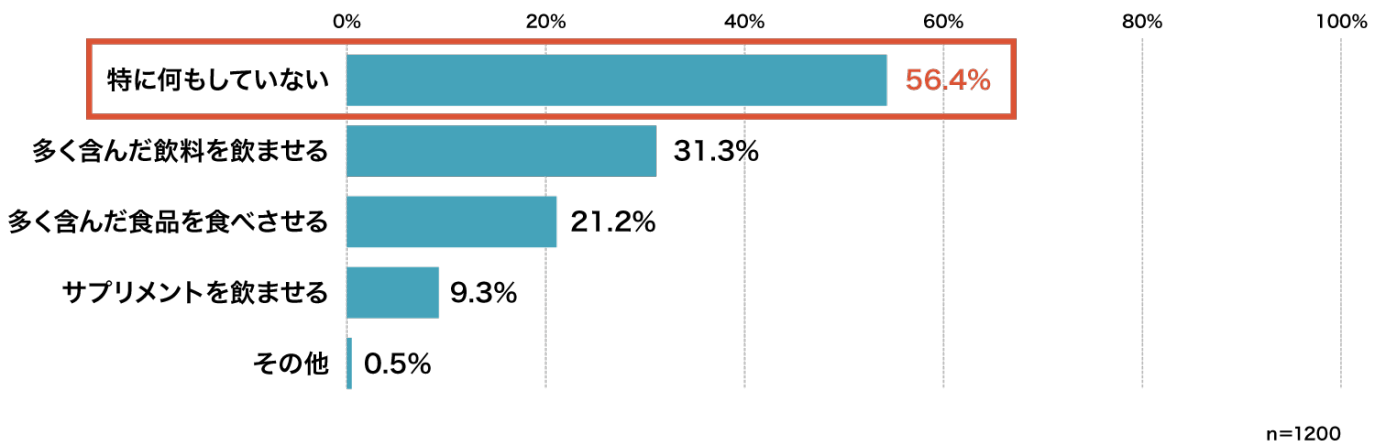
## 熱中症対策に“塩分が良い”と認識はあっても実際には与えていない人が約6割

### Q. 熱中症対策に「塩分（ナトリウム）」の摂取が良いことを知っていますか？

熱中症対策の塩分（ナトリウム）摂取に関して「知っている」と回答した人が41.6%、「聞いたことはある」と回答した人が30.1%で、合わせて約7割（71.7%）の人が「熱中症対策には塩分（ナトリウム）が良い」という認識を持っていました。



### Q. 子どもに「塩分（ナトリウム）」をどのように摂取させていますか？



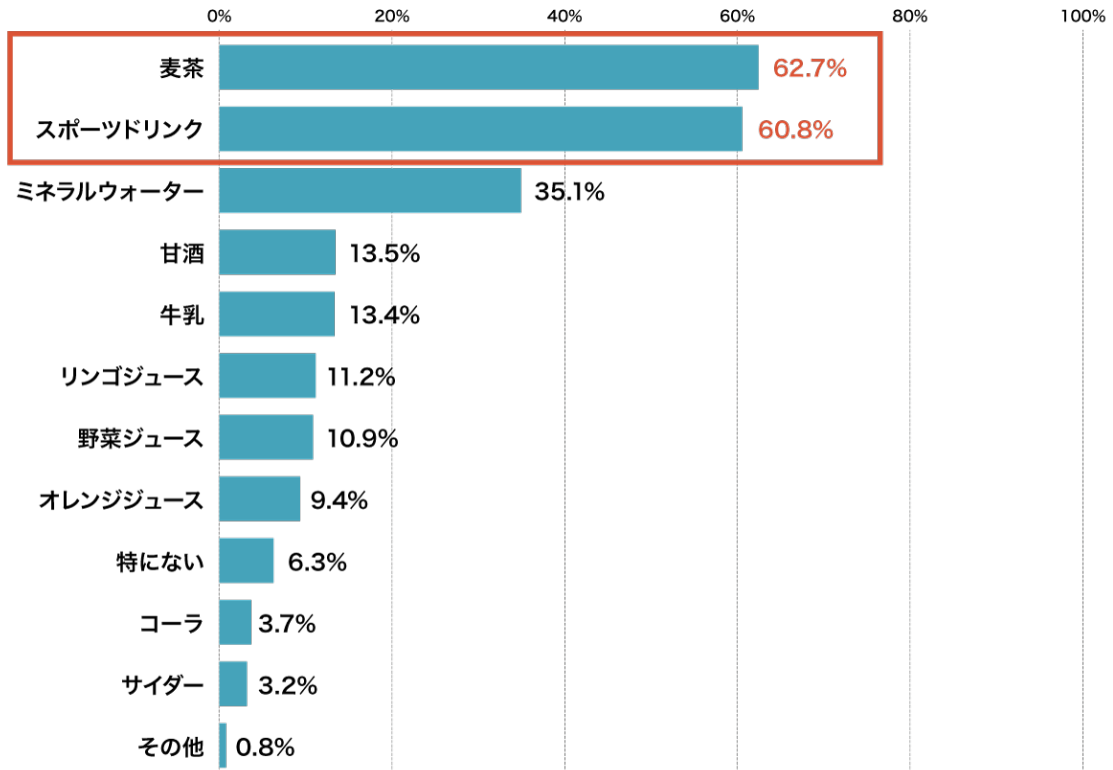
子どもへの塩分摂取については「特に何もしていない」という人が56.4%という結果でした。「子どもの熱中症対策」については「こまめな水分補給」や「帽子をかぶる」「麦茶を飲む」などの対策を取っている一方、実際には「塩分（ナトリウム）」が良いという認識がありながらも、約6割の人が特に塩分摂取をさせていない結果に。

### 白澤卓二先生のコメント

どのご家庭でもこまめに水分補給をするという意識が浸透して、お茶や帽子、冷感グッズ等で暑さを凌ぐことが定着していますが昨今の夏は昔と異なり猛暑日が続くため、水分補給だけでは熱中症対策として十分とは言えません。その理由として、熱中症など身体が“疲労状態にある”ときは「塩分（ナトリウム）」「ビタミンB群」が不足しているからです。そんな疲労状態にあるときに鍵を握るのが「塩分（ナトリウム）」と「ビタミンB群」の摂取です。何となく「塩分（ナトリウム）が大切」とわかっていても実際に行動している方はそんなに多くないようですが、暑いからといって塩分を含まないお水やお茶だけをたくさん摂取すると、かえって「熱中症」と「水中毒」を併発する可能性があるため気をつけたいところです。水中毒は、水分のみの過剰摂取によって血液中の塩分濃度が急激に低下し引き起こされます。症状としては目まいや頭痛といった熱中症と重なるところもあり、熱中症の対策が水中毒の対策にもなるため十分な対策をして気をつけましょう。

# 根強い人気の“麦茶”など、子どもの熱中症対策にも普段と同じ飲み物を与える人が多い

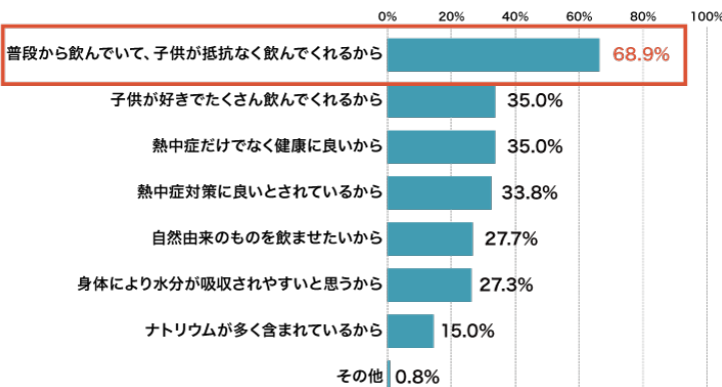
## Q. 熱中症対策として子どもに飲ませたいものは？



n=1200

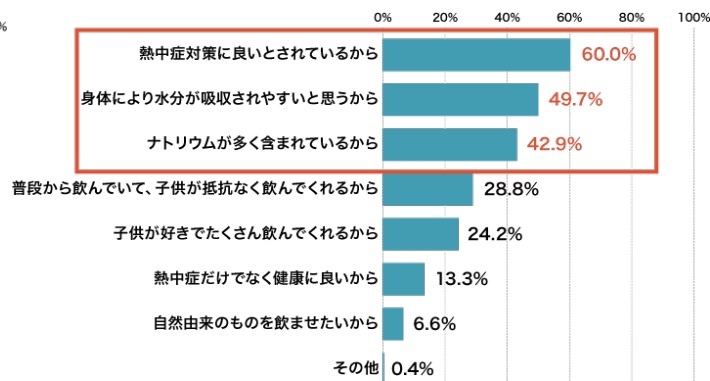
熱中症対策に一番飲ませたいドリンクとして「麦茶」を選択した人が62.7%に上りました。その理由として「普段から飲んでいて子どもが抵抗なく飲んでくれるから」と最も多い結果に。熱中症対策にも子どもが飲みなれて飲んでいるから普段と同じ飲み物を飲ませたいという「麦茶」の人気の高さがうかがえます。次いで回答の多かった「スポーツドリンク」は、「熱中症対策にも良いとされているから」（60%）、「身体により水分が吸収されると思うから」（49.7%）、「塩分（ナトリウム）が含まれているから」（42.9%）など、熱中症対策の飲み物として認知され、「塩分（ナトリウム）」の摂取も意識した回答が多い結果でした。

## Q. 麦茶を飲ませたい理由は？



n=752

## Q. スポーツドリンクを飲ませたい理由は？

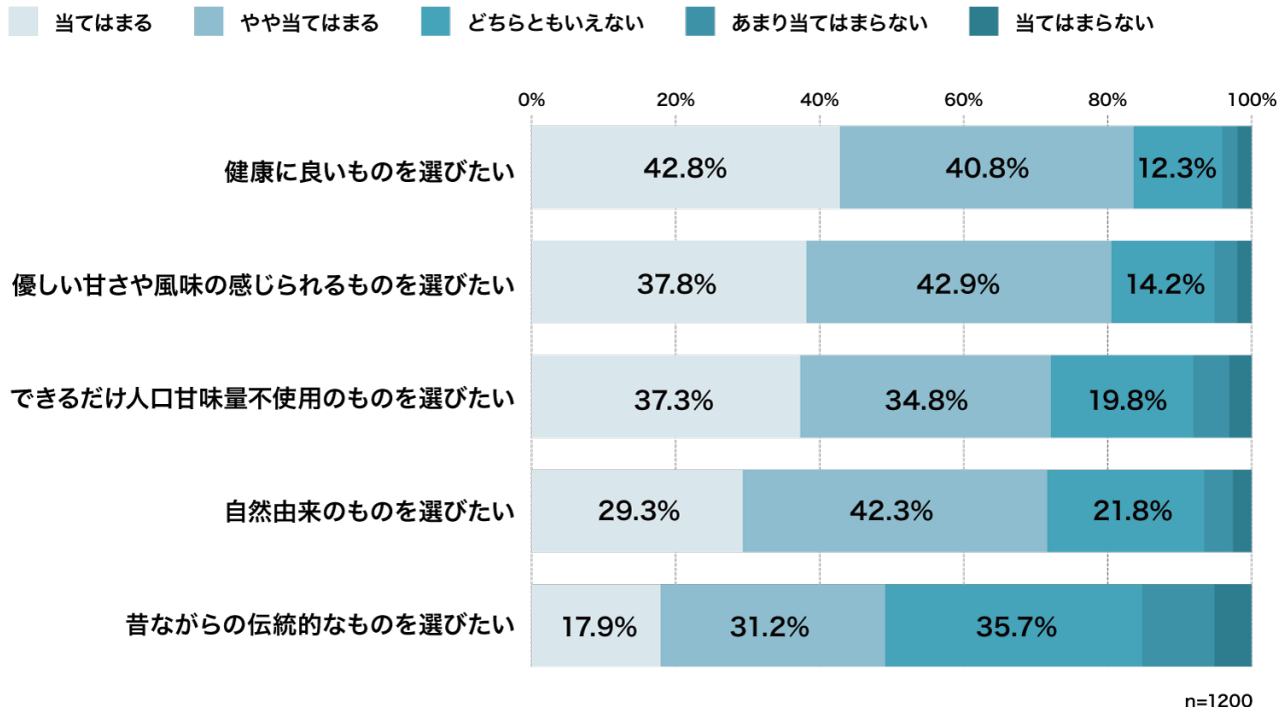


n=730

熱中症対策には水分補給が大事と考え、たくさん飲んでくれる「普段と同様の飲み物を与えたい」と思う人、「塩分（ナトリウム）を含む飲み物を与えたい」という意識が多くを占めました。一方、「塩分（ナトリウム）」の摂取を「特に何もしていない」という人が56.4%に上るため「塩分（ナトリウム）」が含まれる「スポーツドリンク」は、「熱中症対策に良いとされているから」という認識はあっても、実際には何らかの理由で与えていない人も多いようです。

## 子どもが口にするものは、なるべく“身体に優しいもの”を選びたい

Q. 子どもの飲み物や食べ物に、どのようなものを選びたいですか？



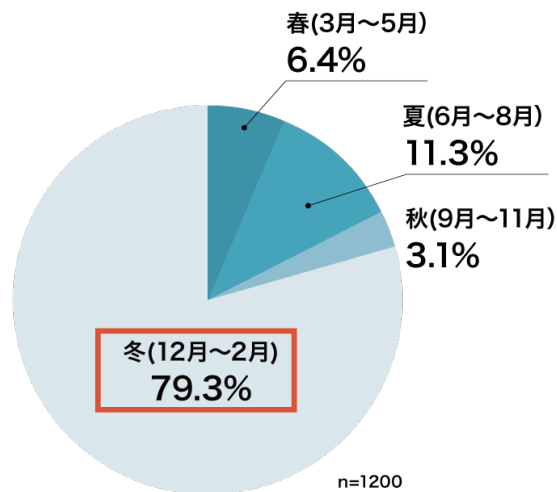
飲み物や食べ物など子どもが口にするものについて「健康に良いものを選びたい」が「当てはまる」もしくは「やや当てはまる」と回答した人が合わせて83.6%、次いで「優しい甘さや風味の感じられるものを選びたい」が80.7%でした。親としては子どもが口にするものは、なるべく身体に優しいものを選びたいという心理が働いている可能性もうかがえます。

### 甘酒に対する意識

## 江戸時代は夏の飲み物だった甘酒は、約8割の人が冬のイメージ

Q. 「甘酒」と聞いて最も思い浮かぶ季節は？

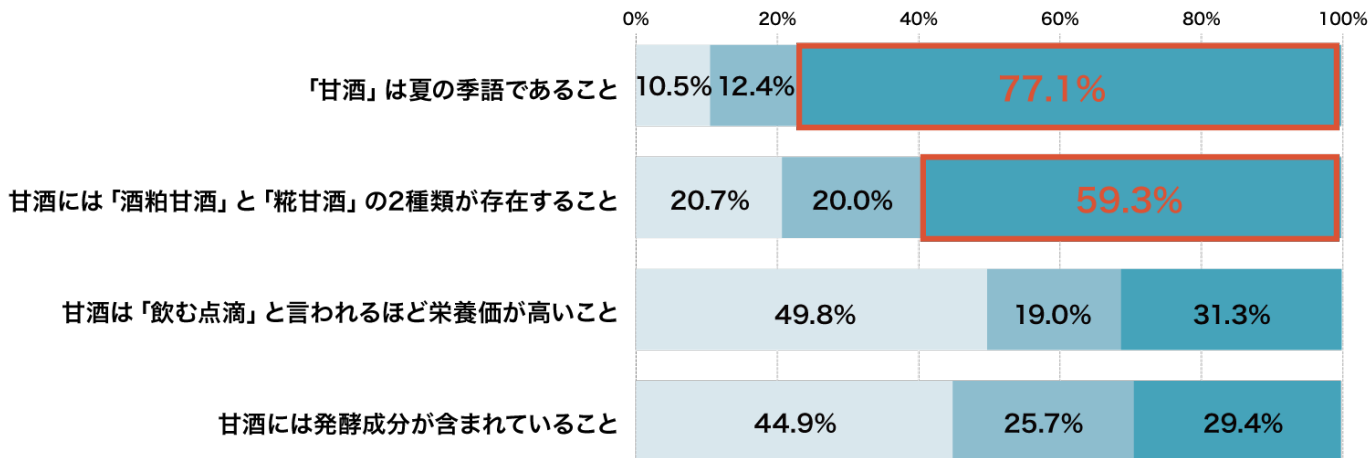
79.3%と約8割近くの人が「冬」のイメージをもって回答した甘酒。現代は初詣や寒い時期に温まる飲み物としてイメージが定着していますが、江戸時代の頃は、夏の暑さを乗り切るための栄養ドリンクとして甘酒屋が天秤棒を担いで売り歩いていた夏の風物詩でした。この名残から、俳句では“甘酒”が夏の季語になっているほど、夏に飲まれるドリンクとして日常的な光景だったようです。



# 日本古来の飲み物でありながら、まだまだ知られていない“甘酒”について

## Q. 甘酒に関するイメージで当てはまるものは？

■ 知っている ■ 聞いたことはある ■ 知らない



n=1200

甘酒が今も「夏の季語であること」を8割近く(77.1%)の人が知らないと回答。甘酒の種類に「酒粕甘酒」と「糀甘酒」の2種類あることを、6割(59.3%)近くの人が知らないという結果でした。甘酒の発祥には諸説ありますが、奈良時代の『日本書紀』に甘酒のルーツといわれる飲み物が登場するほど古くからあるものです。

### 日本の猛暑に

## “糀甘酒”は疲労しがちな夏こそ摂り入れたい身体に優しい飲み物

当社は糀甘酒を熱中症対策にもなる飲み物としてご提案してきましたが、その認知はまだまだ広がっていません。今回の調査結果を踏まえ、疲労しがちな夏に摂り入れてほしい日本の伝統的な発酵飲料“糀甘酒”について、あらためてご紹介します。

### ■ 熱中症や水中毒対策に「塩（ナトリウム）」「ビタミンB群」を含む糀甘酒を

糀甘酒は人の生命維持に欠かせない栄養素の「ビタミンB群」が含まれ、厳しい夏こそ水分補給に活躍します。持参しやすい飲み切りのパックタイプから常備しやすい大容量タイプなど、フレーバーも豊富です。

### ■ 米と米糀からつくられた糀甘酒は身体に優しいノンシュガーでノンアルコール

米と米糀からつくられているので砂糖を使わない自然な甘み。酒粕※を使わないため、アルコール0%で子どもにも優しい飲み物です。（※酒粕を使用する甘酒にはアルコールが含まれています）

### ■ 疲れているかな？と思ったら早めの水分や栄養補給を

脳と筋肉の代謝が低下している疲労状態では早めの補給がおすすめです。夏バテ気味のときや運動後など複数回に分けて適量を飲みましょう。古くから「飲む点滴」とも言われる糀甘酒は適度な栄養補給にもおすすめです。

## 白澤卓二先生のコメント

熱中症などの疲労状態にある身体には「塩分（ナトリウム）」と「ビタミンB群」が欠かせません。米糀からつくられた糀甘酒は「ビタミンB群」も含まれているため、適度な塩分を含んだものを選べば身体に優しく、夏場の水分補給におすすめです。頭痛や目まいなど熱中症や水中毒の初期症状の回復にも期待でき、家庭や学校の保健室にも常備しておきたいものです。

## 夏場の水分補給、ちょい足しレシピで爽やかな飲みやすい口当たりに



写真はイメージです。

## 白澤卓二先生のコメント

江戸時代に多くの庶民に飲まれていた甘酒は、身体が疲れがちな夏を乗り切るために飲まれていたようです。夏こそ子どもの身体にも優しい米糴の甘酒を補給してほしいところですが、甘酒が苦手というお子さんにはビタミンCが豊富な果物を混ぜて試してみてください。レモンやゆずなどは口の中がサッパリ爽やかになるため飲みやすく、夏の飲み物としてもおすすめです。

## ■ アレンジレシピはマルコメ公式サイトで紹介しています。

<https://www.marukome.co.jp/recipe/>

## プロフィール

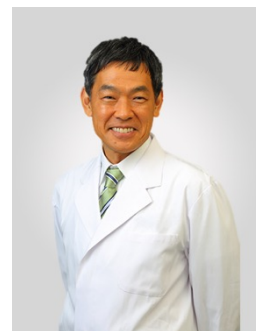
## 白澤 卓二 (しらさわ たくじ)

白澤抗加齢医学研究所 所長 / 医学博士  
医療法人社団健長会お茶の水健康長寿クリニック院長  
有料老人ホーム Residence of Hope 館林代表  
一般社団法人国際予防医学協会理事長  
白澤美術館館長

1958年神奈川県生まれ。  
1982年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。  
1990年同大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。

在学中より海外で遺伝子・免疫学の知識を深め、1990年に博士号を取得。

東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て、認知症や遺伝性神経障害、神経科学や老化学に関する論文を多数発表。2007-2015年、順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授時は海外の講義を担当。健康実用書・予防医学・認知症予防に関する書籍を350冊以上、執筆・監修、人気テレビ番組にも多数出演。わかりやすく幅広い医学的解説が好評を博している。34年間のミクロからマクロに渡る視点による研究と臨床を元にした知見を結集させた、認知症・アルツハイマー病・脳神経障害等の治療を専門としたお茶の水健康長寿クリニックを創立、同時に研究を実証する有料老人ホームResidence of Hope館林を設立。現在に至る。専門は、寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。著書・監修書籍は2002年より22年間にわたり350冊を超える。主な著書に『老化時計』『長寿遺伝子を解き明かす』『100歳までボケない101の方法』『老いに克つ』『「砂糖」をやめれば10歳若返る!』『ココナッツオイルでボケずに健康!』『アルツハイマー病真実と終焉』『アルツハイマー病が革命的に改善する33の方法』『Dr白澤のアルツハイマー革命 ボケた脳がよみがえる』『解毒・神経再生でアルツハイマー病は予防・治療できる!患者様と家族のための新たな選択肢』『認知症サイバーの証言』『お菓子中毒』『SUPER IMMUNITY(超免疫力)』『脳の毒を出す食事』『長寿脳』『腸が変われば病気にならない』など。



画像データは、マルコメオフィシャルサイト>ニュース>ニュースリリース内の「画像のみダウンロード」ボタンから取得できます。

報道関係者様

マルコメ株式会社  
マーケティング部広報宣伝課 其田、多和、片山  
お問い合わせフォーム

個人のお客様

マルコメお客様相談室

0120-85-5420  
月～金 9:00～17:00  
(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)