

消費マインド

猛暑が食生活に与える影響調査

2025年07月実施

株式会社 プリミティブ・ドライブ

問い合わせ先

株式会社プリミティブ・ドライブ リサーチ事業部 （担当：佐伯）

TEL：092-735-1077

E-MAIL： info@primitive-drive.co.jp

I . 調査概要

調査背景

年々深刻化する夏の猛暑は、人々の生活様式や健康意識に大きな影響を与える要因となっている。
今年の暑さは食生活にどう影響しているのだろうか。また、気候の違うエリアによる差はどの程度あるのだろうか。

調査目的

猛暑が人々の食生活にどのような影響を及ぼしているか明らかにすることを目的とする。また、気候特性の異なる北海道・福岡県・沖縄県を対象に比較分析を行い、深掘りしていく。

設問一覧

- Q1. 暑いこの時期に、あなたがよく食べるメニューを上位3つまでお選びください。
Q2. 暑いこの時期に、食生活で特に注意していることを全てお選びください。(MA)
Q3. 夏バテ防止を意識し、摂るようにしている食材や栄養分などがあれば、全てお選びください。(MA)
Q4. 今年の夏の食事は、他のシーズンと比べどのように変化したか、あてはまるものをお選びください。(SA)

	増えた	やや増えた	変わらない	やや減った	減った
自宅での調理（キッチンに立つ）頻度	☐	☐	☐	☐	☐
レトルト・インスタント食品の利用	☐	☐	☐	☐	☐
デリバリー・出前の利用	☐	☐	☐	☐	☐
食生活への支出	☐	☐	☐	☐	☐

- Q5. 夏場の食事や体調管理について、あなたの地域で昔から言われていることがあれば、お聞かせください。(FA)

調査手法／時期

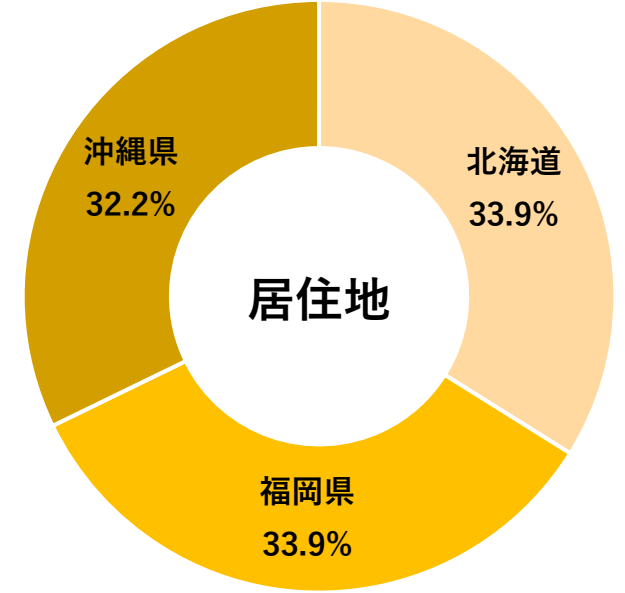
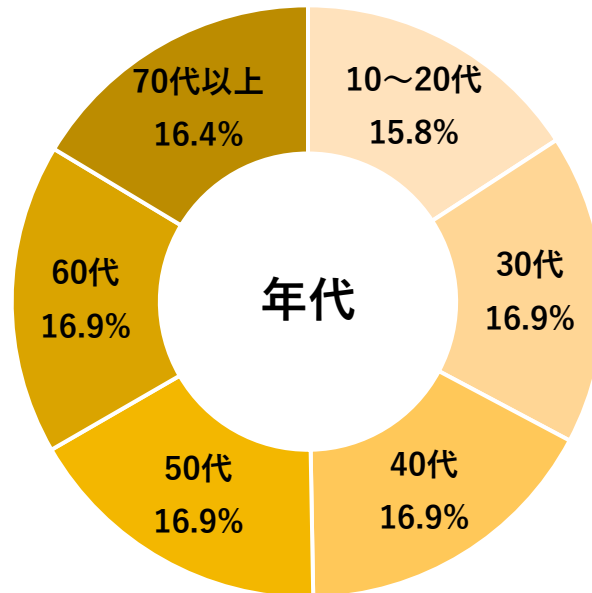
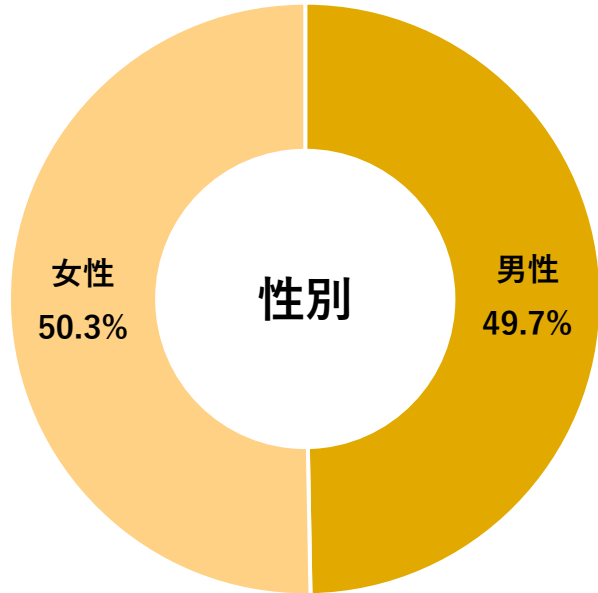
インターネット調査 ／ 2025年7月28日(月) ～ 8月1日(金)

調査実施主体

株式会社プリミティブ・ドライブ

Ⅱ . 調査結果【調査対象】

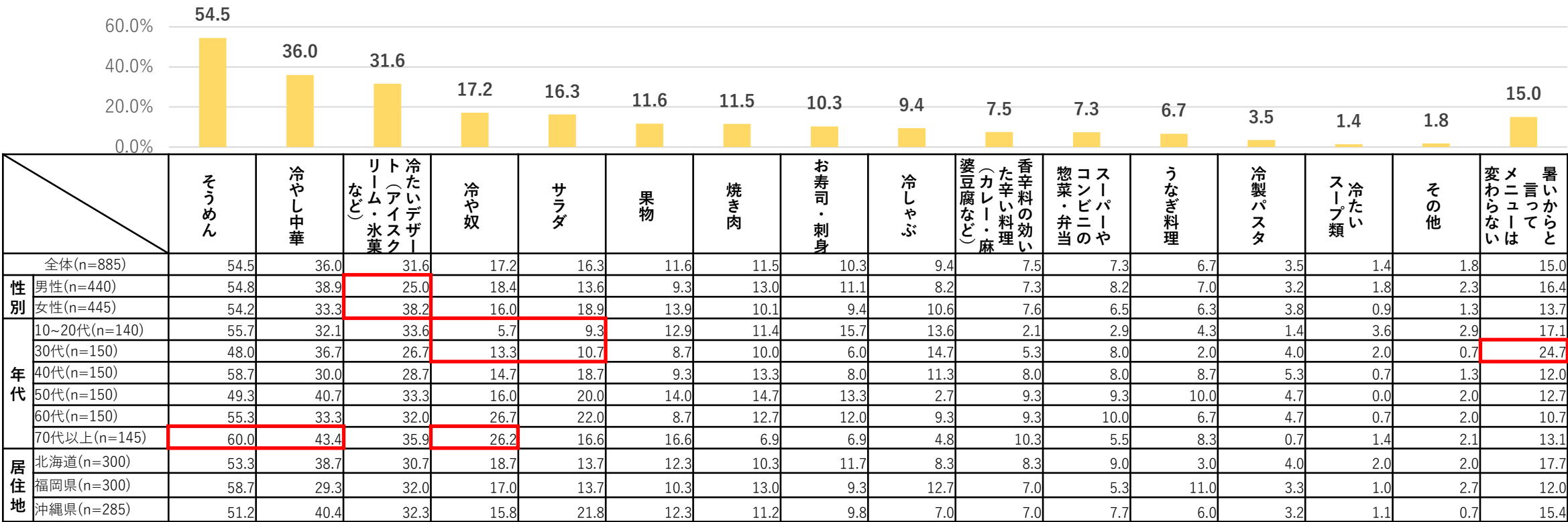
N=885



Ⅱ．調査結果【よく食べるメニュー】

Q1. 暑いこの時期に、あなたがよく食べるメニューを上位3つまでお選びください。（MA）

- 全体の上位は、1位：「そうめん」(54.5%)、2位：「冷やし中華」(36.0%)、3位：「冷たいデザート」(31.6%)である。一方で「冷製パスタ」(3.5%)や「冷たいスープ類」(1.4%)は低く、また「暑いからと言ってメニューは変わらない」は15.0%となっている。
- 男女別の違いがみられたのは「冷たいデザート」のみ。男性（25.0%）に対し女性（38.2%）と、女性の方が10ポイント以上高くなっている。
- 年代別では、「冷やし中華」は10～20代(5.7%)、30代(13.3%)、「サラダ」は10～20代(9.3%)、30代(10.7%)と、この二品は若年層においてあまり食べない。一方で高齢層（70代以上）をみると、「そうめん」(60.0%)、「冷やし中華」(43.4%)、「冷やし中華」(26.2%)などが高く、年代による差がみられる。「暑いからと言ってメニューは変わらない」については、30代(24.7%)の数値が全体（15.0%）に比べかなり高くなっている。
- 居住地別では、「冷やし中華」は福岡県(29.3%)が、北海道(38.7%)・沖縄県(40.4%)よりも低くなっている。「サラダ」では、沖縄県(21.8%)が、北海道(13.7%)、福岡県(13.7%)よりも高い。「うなぎ料理」をみると、福岡県(11.0%)、北海道(3.0%)、沖縄県(6.0%)のような違いがみられる。



Ⅱ．調査結果【食生活で注意していること】

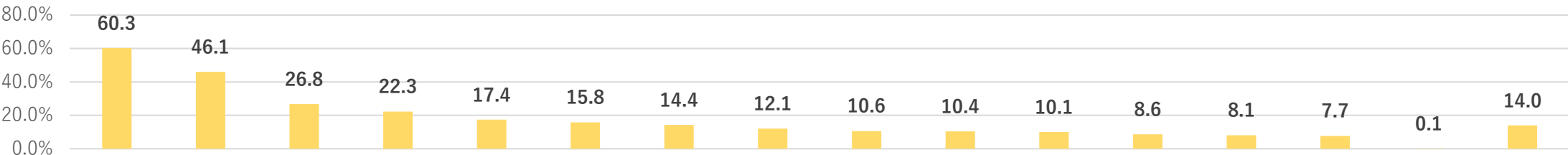
Q2. 暑いこの時期に、食生活で特に注意していることを全てお選びください。(MA)

■全体の上位は、1位：「こまめに水分を補給する」(60.3%)、2位：「一日三食規則正しく食べる」(46.1%)、3位：「体を冷やしすぎないように、冷たいものばかりを摂らない」(26.8%)となった。一方で「意識的に温かい飲み物や食事を摂る」(8.1%)や「調理器具の衛生管理を徹底する」(7.7%)については低い。「特に注意していることはない」は14.0%となった。

■男女別では、「こまめに水分補給する」：男性(55.9%)＜女性(64.7%)、「いつもより鮮度や消費期限に気を配る」：男性(10.0%)＜女性(21.6%)、「ペットボトル飲料などの購入を控え、マイボトルを持参する」：男性(8.6%)＜女性(20.0%)などの項目で女性の方が高い。「一日三食規則正しく食べる」は男性(50.2%)＞女性(42.0%)となった。

■年代別にみると、「こまめに水分補給する」は、10～20代(46.4%)、30代(52.0%)の若年層が低いのに対し、60代(74.7%)、70代以上(76.6%)の高齢層では高くなっている。同様に「一日三食規則正しく食べる」についても、10～20代(35.7%)、30代(40.0%)に対し、60代(52.7%)、70代以上(67.6%)が高く年代差がみられる。また「特に注意していることはない」については、10～20代(21.4%)、30代(24.0%)に対し、60代(3.3%)、70代以上(6.2%)と大きな違いがみられる。

■居住地別では、「一日三食規則正しく食べる」は、福岡県(52.3%)が、北海道(45.0%)・沖縄県(40.7%)よりも高くなっている。「塩分・ミネラルを意識して摂る」は、北海道(26.3%)が福岡県(17.3%)や沖縄県(23.2%)よりも高くなった。「タンパク質を意識して摂る」は、沖縄県(21.4%)が北海道(15.0%)や福岡県(16.0%)よりも高くなった。



	水分補給する こまめに	一日三食規則 正しく食べる	体を冷やしすぎ ないように、冷た いものばかりを 摂らない	塩分・ミネラル を意識して摂る	タンパク質を 意識して摂る	いつもより鮮度 や消費期限に 気を配る	ペットボトル 飲料などの購入 を控え、マイボ トルを持参する	生もの(刺身な ど)を避ける、 または慎重 になる	胃腸に負担の 少ない、消化の 良い調理法を 心がける	脂っこい食事 (揚げ物など) を避ける	作り置きは 避ける	外食や中食に 頼りすぎず、 できるだけ 自炊をする	意識的に温かい 飲み物や食事 を摂る(鍋やシ チューなど)	調理器具の衛生 管理(まな板の 消毒など)を 徹底する	その他	特に注意してい ることはない
全体(n=885)	60.3	46.1	26.8	22.3	17.4	15.8	14.4	12.1	10.6	10.4	10.1	8.6	8.1	7.7	0.1	14.0
性別																
男性(n=440)	55.9	50.2	23.2	20.0	14.3	10.0	8.6	11.8	8.9	9.3	8.0	5.9	5.9	5.2	0.2	14.8
女性(n=445)	64.7	42.0	30.3	24.5	20.4	21.6	20.0	12.4	12.4	11.5	12.1	11.2	10.3	10.1	0.0	13.3
年代																
10～20代(n=140)	46.4	35.7	18.6	11.4	9.3	5.7	11.4	5.7	2.9	9.3	3.6	5.0	5.7	0.7	0.7	21.4
30代(n=150)	52.0	40.0	25.3	18.0	8.0	12.7	16.7	11.3	6.7	5.3	7.3	5.3	6.0	2.7	0.0	24.0
40代(n=150)	58.0	37.3	22.7	23.3	12.7	14.7	14.0	9.3	10.7	10.7	9.3	4.7	7.3	8.0	0.0	14.0
50代(n=150)	54.0	43.3	28.0	22.0	16.0	15.3	14.7	9.3	11.3	5.3	14.7	10.0	10.7	9.3	0.0	15.3
60代(n=150)	74.7	52.7	34.0	30.0	25.3	22.0	13.3	16.0	14.7	15.3	8.7	10.7	10.7	11.3	0.0	3.3
70代以上(n=145)	76.6	67.6	31.7	28.3	33.1	24.1	15.9	20.7	17.2	16.6	16.6	15.9	8.3	13.8	0.0	6.2
居住地																
北海道(n=300)	59.3	45.0	25.0	26.3	15.0	18.7	10.7	10.7	11.3	8.0	11.7	8.3	9.7	8.7	0.0	13.3
福岡県(n=300)	62.3	52.3	26.0	17.3	16.0	13.7	16.0	11.7	12.3	12.0	9.3	8.3	8.0	6.3	0.3	12.3
沖縄県(n=285)	59.3	40.7	29.5	23.2	21.4	15.1	16.5	14.0	8.1	11.2	9.1	9.1	6.7	8.1	0.0	16.5

Ⅱ．調査結果【夏バテ防止を意識し摂るもの】

Q3. 夏バテ防止を意識し、摂るようにしている食材や栄養分などがあれば、全てお選びください。(MA)

■全体の上位は、1位：「夏野菜」(31.9%)、2位：「肉類」(23.4%)、3位：「梅干し」(21.6%)となった。一方で「レバー」(5.5%)や「柑橘系の果物」(5.5%)は低い。「夏バテ防止を意識して摂っているものはない」は28.9%である。

■男女別では、「夏野菜」：男性(23.6%)<女性(40.0%)、「山芋・オクラ・納豆などのネバネバ食材」：男性(17.5%)<女性(25.6%)、など野菜系の項目で女性のほうが高く、「肉類」：男性(27.0%)>女性(19.8%)、「うなぎ」：男性(18.9%)>女性(13.7%)など、がっつり系の食材については男性の方が高い。

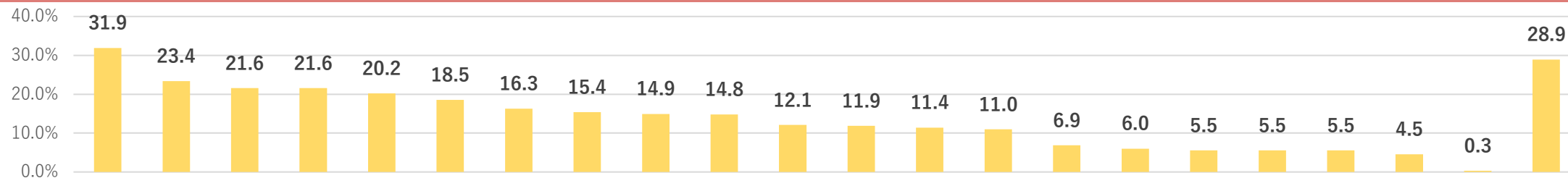
■年代別では、

10~20代は全体と比べ、「夏野菜」(20.7%)、「大豆製品」(5.0%)、「酢の物」(3.6%)、「乳製品」(5.7%)などの項目で低くなっている。

30代では、「夏野菜」(22.0%)、「大豆製品」(11.3%)、全体に比べ高い。

70代以上をみると、「夏野菜」(51.7%)、「山芋・オクラ・納豆などのネバネバ食材」(30.3%)、「大豆製品」(35.2%)などの項目で、全体に比べかなり高く、世代の特徴といえる。

■居住地別では、「うなぎ」は、福岡県(21.3%)が北海道(11.0%)、沖縄県(16.5%)より高い。「山芋・オクラ・納豆などのネバネバ食材」については、北海道(15.7%)が福岡県(24.0%)、沖縄県(25.3%)より低い。

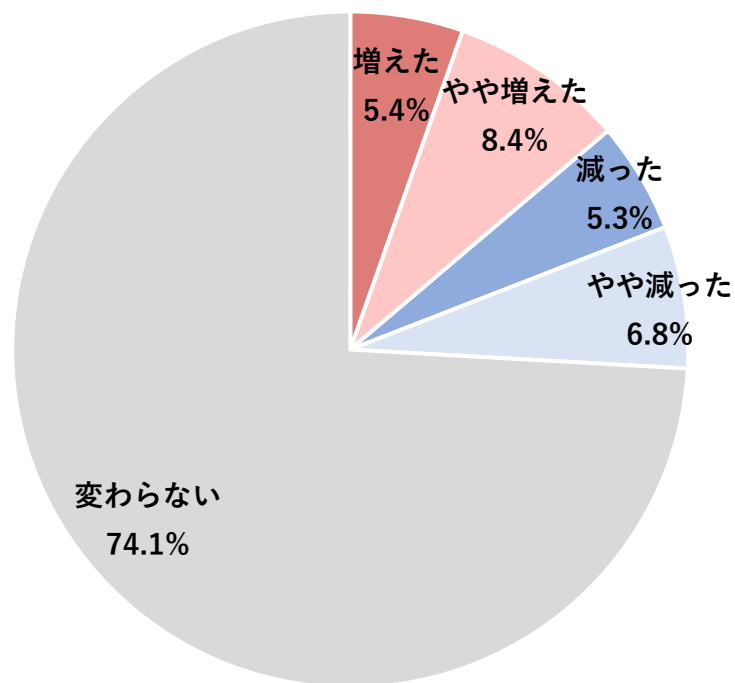


	夏野菜(トマ・きゅうり・ピーマンなど)	肉類	梅干し	山芋・オクラ・納豆などのネバネバ食材	大豆製品(豆腐・枝豆など)	酢の物	うなぎ	ミネラル・塩分	乳製品	バナナ	スポーツドリンク・経口補水液	たんぱく質	ビタミンC	香味野菜(ニンニク・シソ・ミョウガなど)	クエン酸	ビタミンB群	レバー	柑橘系の果物	栄養ドリンク・エナジードリンク	体を温めるもの(スープ・白湯など)	その他	夏バテ防止を意識して摂っていないものはない
全体(n=885)	31.9	23.4	21.6	21.6	20.2	18.5	16.3	15.4	14.9	14.8	12.1	11.9	11.4	11.0	6.9	6.0	5.5	5.5	5.5	4.5	0.3	28.9
性別																						
男性(n=440)	23.6	27.0	15.2	17.5	17.7	12.5	18.9	13.4	13.9	13.4	12.5	9.1	7.7	9.3	5.9	5.5	7.0	3.6	8.0	2.5	0.5	31.6
女性(n=445)	40.0	19.8	27.9	25.6	22.7	24.5	13.7	17.3	16.0	16.2	11.7	14.6	15.1	12.6	7.9	6.5	4.0	7.4	3.1	6.5	0.2	26.3
年代																						
10~20代(n=140)	20.7	17.1	16.4	11.4	5.0	3.6	15.0	10.7	5.7	11.4	12.1	4.3	10.0	7.1	2.9	4.3	3.6	3.6	5.0	2.1	0.7	40.0
30代(n=150)	22.0	22.0	20.7	19.3	11.3	11.3	10.0	10.7	11.3	7.3	7.3	8.0	11.3	2.0	3.3	7.3	5.3	0.7	2.7	1.3	0.7	36.0
40代(n=150)	21.3	18.0	17.3	17.3	18.0	12.0	15.3	17.3	8.7	10.0	12.7	13.3	13.3	10.7	7.3	6.7	3.3	6.7	5.3	4.7	0.0	30.0
50代(n=150)	33.3	28.7	24.0	24.0	22.7	20.7	22.0	12.0	16.0	16.0	11.3	12.0	13.3	12.7	6.0	4.7	4.0	5.3	8.7	6.7	0.0	26.0
60代(n=150)	42.0	24.7	22.0	26.7	28.7	30.0	14.0	21.3	22.0	16.0	14.7	16.0	12.7	16.0	13.3	6.7	8.7	8.7	6.7	4.7	0.0	24.7
70代以上(n=145)	51.7	29.7	29.0	30.3	35.2	33.1	21.4	20.0	25.5	28.3	14.5	17.2	7.6	17.2	8.3	6.2	8.3	8.3	4.8	7.6	0.7	17.2
居住地																						
北海道(n=300)	32.7	22.7	20.0	15.7	19.3	18.0	11.0	14.7	12.3	11.3	13.0	10.7	11.3	10.0	7.3	4.3	3.7	4.3	4.3	4.7	0.3	31.0
福岡県(n=300)	32.0	23.3	21.3	24.0	21.3	19.0	21.3	13.7	16.7	17.3	12.0	11.3	9.3	11.3	6.3	6.3	5.3	5.3	6.7	4.7	0.7	27.3
沖縄県(n=285)	30.9	24.2	23.5	25.3	20.0	18.6	16.5	17.9	15.8	15.8	11.2	13.7	13.7	11.6	7.0	7.4	7.7	7.0	5.6	4.2	0.0	28.4

Ⅱ．調査結果【他季節と比較した食事の変化 1 / 4】

Q4－1. 今年の夏の＜自宅での調理頻度＞は、他のシーズンと比べどのように変化しましたか。（SA）

- 全体では「変わらない」（74.1%）が最も高く、「増加」計は13.8%、「減少」計は12.1%となった。
- 男女別では、「変わらない」は、女性(71.9%)の方が男性(76.4%)より低く、「減少」計は女性(14.8%)が男性(計9.3%)より高い。
- 年代別では、「変わらない」は、全体に比べ10～20代(63.6%)と30代(69.3%)が低くなっているのに対し、60代(78.7%)と70代以上(80.7)は高く、年代差がみられる。
- 居住地別では、どのエリアも7割以上が「変わらない」と回答している。「増えた」については、北海道(2.7%)が、福岡県(6.0%)や沖縄県(7.7%)より低い。



		増えた	増えた やや	変 わ ら ない	減 った やや	減 った	「増加」 計	「減少」 計
性 別	全体(n=885)	5.4	8.4	74.1	6.8	5.3	13.8	12.1
	男性(n=440)	5.2	9.1	76.4	5.0	4.3	14.3	9.3
	女性(n=445)	5.6	7.6	71.9	8.5	6.3	13.3	14.8
年 代	10～20代(n=140)	10.0	12.9	63.6	5.7	7.9	22.9	13.6
	30代(n=150)	6.7	9.3	69.3	8.0	6.7	16.0	14.7
	40代(n=150)	4.7	9.3	74.0	6.7	5.3	14.0	12.0
	50代(n=150)	3.3	6.7	78.0	6.0	6.0	10.0	12.0
	60代(n=150)	4.7	4.7	78.7	8.0	4.0	9.3	12.0
	70代以上(n=145)	3.4	7.6	80.7	6.2	2.1	11.0	8.3
居 住 地	北海道(n=300)	2.7	9.0	75.3	8.0	5.0	11.7	13.0
	福岡県(n=300)	6.0	9.0	73.0	6.7	5.3	15.0	12.0
	沖縄県(n=285)	7.7	7.0	74.0	5.6	5.6	14.7	11.2

Ⅱ．調査結果【他季節と比較した食事の変化 2 / 4】

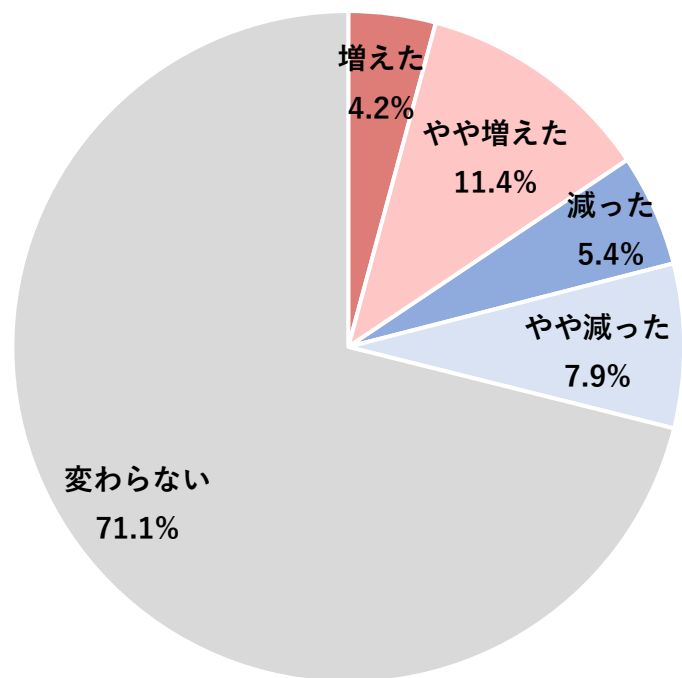
Q4-2. 今年の夏の<レトルト・インスタント食品の利用>は、他のシーズンと比べどのように変化しましたか。（SA）

■全体で「変わらない」（71.1%）が高くなっており、「増加」計は15.6%、「減少」計は13.3%である。

■男女別では、「変わらない」は男性が70.2%、女性が71.9%とほぼ差はみられない。

■年代別では、「増加」計について30代(24.0%)、次いで40代(18.7%)の数値が高い。「変わらない」では10~20代(65.0%)、30代(66.0%)の数値が低い。10~20代は「やや減った」（12.1%）の数値が高く、「減少」計も19.3%と他年代に比べて数値が高い。

■居住地別では、「増加」計について沖縄県(18.9%)の数値が、北海道(13.0%)、福岡県(15.0%)よりも高い。「減少」計では沖縄県(11.6%)の数値が、北海道(14.0%)、福岡県(14.3%)よりも低い。

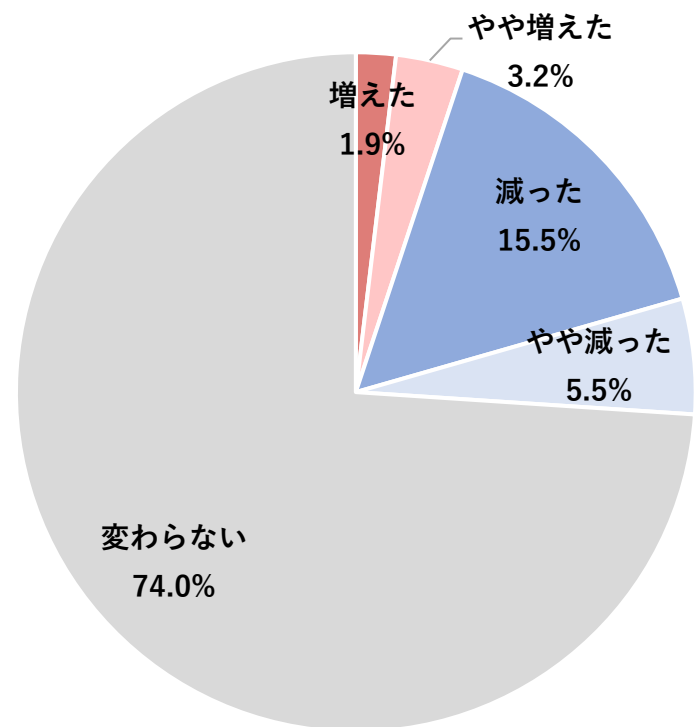


	増えた	増えた やや	変わ ない	減った やや	減った	計 「増加」	計 「減少」
全体(n=885)	4.2	11.4	71.1	7.9	5.4	15.6	13.3
性別							
男性(n=440)	4.8	12.0	70.2	9.1	3.9	16.8	13.0
女性(n=445)	3.6	10.8	71.9	6.7	7.0	14.4	13.7
年代							
10~20代(n=140)	7.1	8.6	65.0	12.1	7.1	15.7	19.3
30代(n=150)	5.3	18.7	66.0	5.3	4.7	24.0	10.0
40代(n=150)	2.7	16.0	71.3	5.3	4.7	18.7	10.0
50代(n=150)	3.3	7.3	77.3	10.0	2.0	10.7	12.0
60代(n=150)	3.3	8.0	76.0	7.3	5.3	11.3	12.7
70代以上(n=145)	3.4	9.7	70.3	7.6	9.0	13.1	16.6
居住地							
北海道(n=300)	3.0	10.0	73.0	7.7	6.3	13.0	14.0
福岡県(n=300)	4.3	10.7	70.7	9.0	5.3	15.0	14.3
沖縄県(n=285)	5.3	13.7	69.5	7.0	4.6	18.9	11.6

Ⅱ．調査結果【他季節と比較した食事の変化 3 / 4】

Q4－3. 今年の夏の＜デリバリー・出前の利用＞は、他のシーズンと比べどのように変化しましたか。（SA）

- 全体で「変わらない」（74.0%）が最も高く、「増えた」（1.9%）＋「やや増えた」（3.2%）の「増加」計は5.1%、「減少」計は21.0%となっている。
- 男女別では、「変わらない」は男性が73.6%、女性が74.2%と、ほぼ差はみられない。
- 年代別では、「増加」計について10～20代(8.6%)、30代(12.0%)の数値が高く、50代(0.7%)、60代(2.7%)、70代以上(0.7%)の数値が低い。また「減少」計については、50代(23.3%)、70代以上(30.3%)の数値が高い。このように＜デリバリー・出前の利用＞においては若年層は高く、高齢層で低いとの違いがみられる。
- 居住地別では、3エリアとも7割以上が「変わらない」と回答している。「増加」計は北海道(6.3%)の数値が、福岡県(4.3%)、沖縄県(4.6%)を上回っている。「減少」計は北海道(18.0%)の数値が福岡県(22.0%)、沖縄県(23.2%)よりも低い。

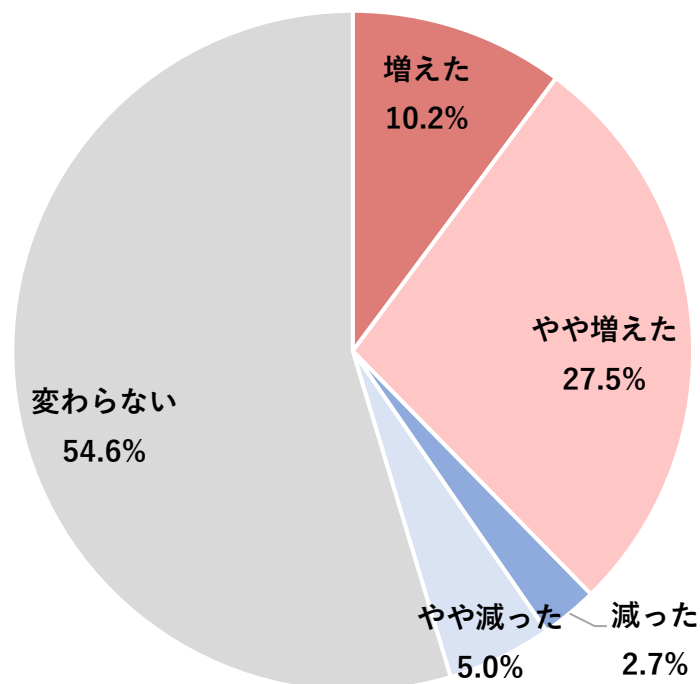


		増えた	増えた やや	変 わ ら ない	減 った やや	減 った	計 「 増 加 」	計 「 減 少 」
全体(n=885)		1.9	3.2	73.9	5.5	15.5	5.1	21.0
性 別	男性(n=440)	2.0	3.4	73.6	5.9	15.0	5.5	20.9
	女性(n=445)	1.8	2.9	74.2	5.2	16.0	4.7	21.1
年 代	10～20代(n=140)	5.0	3.6	69.3	7.9	14.3	8.6	22.1
	30代(n=150)	4.7	7.3	74.0	6.0	8.0	12.0	14.0
	40代(n=150)	2.0	4.0	74.7	4.7	14.7	6.0	19.3
	50代(n=150)	0.0	0.7	76.0	7.3	16.0	0.7	23.3
	60代(n=150)	0.0	2.7	80.0	3.3	14.0	2.7	17.3
	70代以上(n=145)	0.0	0.7	69.0	4.1	26.2	0.7	30.3
居 住 地	北海道(n=300)	1.7	4.7	75.7	5.0	13.0	6.3	18.0
	福岡県(n=300)	2.7	1.7	73.7	6.3	15.7	4.3	22.0
	沖縄県(n=285)	1.4	3.2	72.3	5.3	17.9	4.6	23.2

Ⅱ．調査結果【他季節と比較した食事の変化 4 / 4】

Q4－4．今年の夏の＜食生活への支出＞は、他のシーズンと比べどのように変化しましたか。（SA）

- 全体で「変わらない」（54.6%）の数値が最も高く、次いで「やや増えた」（27.5%）、「増えた」（10.2%）の順となっている。「増加」計は37.6%、「減少」計は7.7%である。
- 男女別では、「変わらない」は男性が57.3%、女性が52.1%、「増加」計は男性が35.9%、女性が39.3%、「減少」計では男性が6.8%、女性が8.5%など、顕著な男女差は見られない。
- 年代別では、「変わらない」について60代(48.7%)が低い。「増加」計について50代が42.7%、60代が44.7%となり、他の年代を上回っている。一方、10～20代は28.6%と最も低い。10～20代は「やや増えた」（18.6%）の数値が低く、「変わらない」（60.7%）の数値が高い。
- 居住地別では、「変わらない」は、北海道(55.7%)、福岡県(55.3%)、沖縄県(53.0%)となった。「増加」計は沖縄県(39.6%)が最も高く、北海道(35.7%)、福岡県(37.7%)を上回っているものの、居住地別の差異というほどではない。



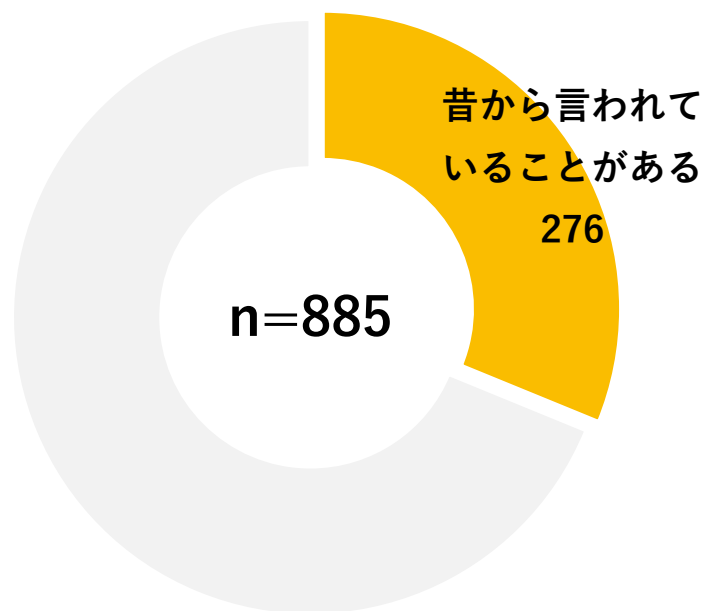
		増えた	増えた やや	変 わ ら ない	減 った やや	減 った	計 「 増 加 」	計 「 減 少 」
性 別	全体(n=885)	10.2	27.5	54.7	5.0	2.7	37.6	7.7
	男性(n=440)	9.1	26.8	57.3	4.3	2.5	35.9	6.8
	女性(n=445)	11.2	28.1	52.1	5.6	2.9	39.3	8.5
年 代	10～20代(n=140)	10.0	18.6	60.7	5.0	5.7	28.6	10.7
	30代(n=150)	10.7	24.7	56.7	5.3	2.7	35.3	8.0
	40代(n=150)	7.3	25.3	57.3	6.7	3.3	32.7	10.0
	50代(n=150)	14.0	28.7	53.3	3.3	0.7	42.7	4.0
	60代(n=150)	9.3	35.3	48.7	4.0	2.7	44.7	6.7
	70代以上(n=145)	9.7	31.7	51.7	5.5	1.4	41.4	6.9
居 住 地	北海道(n=300)	9.7	26.0	55.7	6.3	2.3	35.7	8.7
	福岡県(n=300)	10.0	27.7	55.3	4.0	3.0	37.7	7.0
	沖縄県(n=285)	10.9	28.8	53.0	4.6	2.8	39.6	7.4

Ⅱ . 調 査 結 果 【 夏場の食事・体調管理にまつわる地域の言い伝え 1 / 3 】

Q5. 夏場の食事や体調管理について、あなたの地域で昔から言われていることがあれば、お聞かせください。（FA）

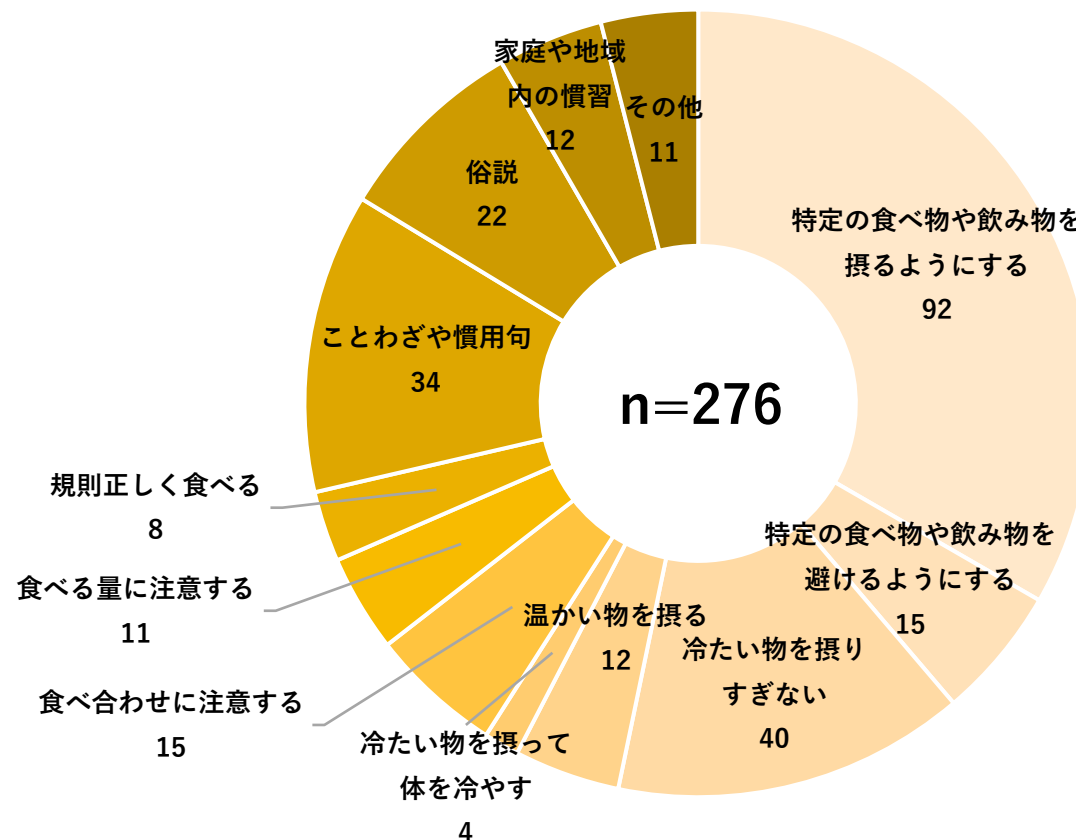
「昔から言われていることがある」 : 276件

自由回答885件のうち、「昔から言われていることがある」という回答は276件であった。



「昔から言われていることがある」回答のトピックに関する内訳

「昔から言われていることがある」回答276件をトピックごとに分類すると、以下の円グラフのようになった。



Ⅱ．調査結果【夏場の食事・体調管理にまつわる地域の言い伝え 2 / 3】

Q5. 夏場の食事や体調管理について、あなたの地域で昔から言われていることがあれば、お聞かせください。（FA）

■ 特定の食べ物や飲み物を摂るようにする（92件）

- ・旬のものを食べる。朝どれトウキビは、その日の茹でて食べる（北海道）
- ・“馬肉はスタミナについて美味しいよ”と生前母方の祖母が言っていた（福岡県）
- ・夏野菜のゴーヤーや冬瓜など体の中から暑さ対策をする（沖縄県）
- ・夏はゴーヤーなどの夏野菜を食べれば夏バテしないと言われていた（沖縄県）
- ・旬のものが一番栄養価が高い（沖縄県）
- ・ミネラルをとることと、夏野菜を意識して食べる（福岡県）
- ・夏バテしない様に健康食品をしっかり食べる（福岡県）
- ・お腹を壊すと梅酒を飲まされていた（福岡県）
- ・お酢の飲料を炭酸水で割って飲む（沖縄県）
- ・梅ジュースや紫蘇ジュースが夏バテを防ぐ（福岡県）
- ・梅干しを水の水筒に一個入れて塩分補給（沖縄県）
- ・なるべく水分が多くミネラルが多いものをとるようにしている（沖縄県）
- ・動物性タンパク質よりも大豆製品の豆腐や海藻類を摂るようにする（沖縄県）
- ・朝にタンパク質、特に納豆を食べると良いとされている（福岡県・沖縄県）
- ・土用の丑の日にウナギを食べなさい（沖縄県）

■ 特定の食べ物や飲み物を避けるようにする（15件）

- ・生物は食べないように（北海道・福岡県・沖縄県）
- ・生水の飲水は、控える（北海道）
- ・メロンなど瓜類を食べ過ぎない（北海道・沖縄県）
- ・スイカばかりを食べるとおなかを壊す（福岡県）
- ・お腹を壊す食べ物を避ける（沖縄県）

■ 冷たい物を摂りすぎない（40件）

- ・“たいかぶるぞ（腹を下すぞ）”という佐賀や長崎方面の方言で、冷たいものの食べ過ぎを諷められてました。親も祖父母から散々そういわれて育ったようです（福岡県）
- ・お腹をこわさないように、冷たいものを多く摂らない（福岡県）
- ・体を冷やしすぎないように食生活と空調管理を意識する（北海道・福岡県）
- ・暑いからと言って冷たいものを過剰に摂らない（北海道・福岡県・沖縄県）
- ・氷など冷たいものを食べると貧血になりやすいといわれた（沖縄県）
- ・アイスなど体を冷やすと胃の働きが一時的に止まる（沖縄県）
- ・冷たいものばかり摂りすぎると、身体が冷えすぎて逆に身体に良くない（福岡県）

■ 温かい物を摂る（12件）

- ・夏でも暖かい食べ物を努めて食べるように、身体を冷やさない事（北海道・福岡県・沖縄県）
- ・冷たいものばかりではなく温かいものも食べるように気をつける（福岡県）
- ・冷たいものばかり食べ過ぎず、胃腸を温める飲み物も飲む（沖縄県）
- ・ソーキ汁（豚肉）をよく作る。白湯を飲む（沖縄県）
- ・白湯を飲むようにする（沖縄県）
- ・暑い時ほど、熱いお茶を飲む（福岡県）
- ・暑い時は熱いものを食べたほうが健康に良い（沖縄県）

■ 冷たい物を摂って体を冷やす（4件）

- ・なすは体を冷やすと言われていたが大好きで良く食べます（北海道）
- ・きゅうりは身体を冷やしてくれる（福岡県）
- ・冷たいの食べなさい（沖縄県）

Ⅱ．調査結果【夏場の食事・体調管理にまつわる地域の言い伝え 3 / 3】

Q5. 夏場の食事や体調管理について、あなたの地域で昔から言われていることがあれば、お聞かせください。（FA）

■ 食べ合わせに注意する（15件）

- ・ゆでキビとスイカの食べ合わせはよくない（北海道）
- ・カニと冷たい水を飲むとお腹をこわす（北海道）
- ・小さい頃すいかととうもろこしは、食べ合わせが悪いと親から言われていた（北海道）
- ・食べ合わせに気を付けるように言われています（北海道・福岡県・沖縄県）
- ・柿食べて生水の組み合わせは、腹を下す（沖縄県）
- ・スイカとウサギの食べ合わせは、お腹をこわす（沖縄県）

■ 食べる量に注意する（11件）

- ・夏にしっかり食べておくと冬に風邪をひかない（福岡県）
- ・腹八分が、丁度言い（北海道・福岡県・沖縄県）
- ・出された物を完食する（福岡県）

■ 規則正しく食べる(8件)

- ・規則正しい生活を送る。いつも決まった時間に食べる事（福岡県）
- ・食欲が落ちるからといって、食事を抜いたり適当な食事をしない事を心がけている（福岡県）
- ・バランス良く食べる（沖縄県）

■ ことわざや慣用句（34件）

- ・食べてすぐゴロゴロしてると牛になる。と親に言われた（北海道・福岡県・沖縄県）
- ・食べてすぐ寝ると豚になると言われているので出来るだけ座るようにしている（福岡県・沖縄県）
- ・秋茄子は嫁に食わすな（北海道・福岡県）
- ・初物は笑って食べる（北海道）
- ・食う子は育つ（沖縄県）

■ 俗説（22件）

- ・食べ合わせに気をつける、ウナギに梅干しとか（北海道・福岡県）
- ・天ぷらとスイカを食べるとお腹を壊す（北海道・福岡県）
- ・天ぷらと水分の多いもの(スイカなど)と一緒に食べてはならない（北海道）
- ・ミョウガ、らっきょうを沢山食べると馬鹿になる（沖縄県）
- ・びわを食べると貧乏になる（沖縄県）
- ・腐りかけが一番うまい（北海道）

■ 家庭や地域内の慣習（12件）

- ・お米を大切にしないと罰があたる（北海道）
- ・「子供がお酒を飲んだら死ぬ」という話を聞いたので、興味本位で舐めて味見しようとしたのだが、怖くなって味見は辞めた（北海道）
- ・夏は赤いものを食べる（福岡県）
- ・雨の日にびわを食べてはいけない（福岡県）
- ・卵は1日一つまで（北海道）
- ・ご飯を食べたばかりでは寝たらダメ ご飯はちゃんと噛む（沖縄県）

■ その他(11件)

- ・暑い室内に食べ物を置かない（北海道）
- ・湿度が高いから、冷蔵保存するよう心がけている（沖縄県）
- ・水よりお茶の方が良い（福岡県）
- ・頭に生姜をまくといいと聞いたことがある（福岡県）
- ・なるべく手作りする（福岡県）

Ⅲ．総括①

一猛暑が続く2025年、この暑さが食生活に与える影響、並びに地域による差があるのではないかという仮説に基づき、北海道・福岡・沖縄の3地区で調べてみた。その結果が以下の通りである

(7月の平均気温：福岡＝27℃ 札幌＝21.1℃、那覇＝29.1℃)

◆暑いこの時期、よく食べる食事（メニュー）：1位：「そうめん」(54.5%)、2位：「冷やし中華」(36.0%)、3位：「冷たいデザート」(31.6%)

◆食生活上、注意していること：1位：「こまめに水分を補給する」(60.3%)、2位：「一日三食規則正しく食べる」(46.1%)、3位：「体を冷やしすぎないように、冷たいものばかりを摂らない」(26.8%)

◆夏バテ防止を意識して取っている食材やメニュー、栄養分など：1位：「夏野菜」(31.9%)、2位：「肉類」(23.4%)、3位：「梅干し」(21.6%)

◆自宅での調理（キッチンに立つ）頻度／レトルトやインスタント食品の利用／デリバリーや出前の利用について、いずれも他のシーズンと比べて「変わらない」が7割以上。食生活への支出についてのみ、「変わらない」が約半数(54.6%)、「増加」計が3割強（37.6%）となっている。何故、何に支出が増えたのか・・・把握したところである。

設問に関し、性別・年代別・居住地別のクロス集計を行ったが特記すべき差異は見当たらず、猛暑が食生活に与える影響について、今回のアンケートで明らかになった点は、ほぼ想定される範囲内の結果であった。

このような状況から、個々の食生活における創意工夫はほぼ見られず、耐え難い暑さを乗り切る、その一点に集中しているのではないかと考えざるを得ない。

猛暑が食生活に与える影響については、まったく異なる切り口で再調査しない限りトピックスは見つからないと考える。

問い合わせ先

株式会社プリミティブ・ドライブ

〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目8-18 天神パークビル7F

TEL : 092-735-1077

E-MAIL : info@primitive-drive.co.jp