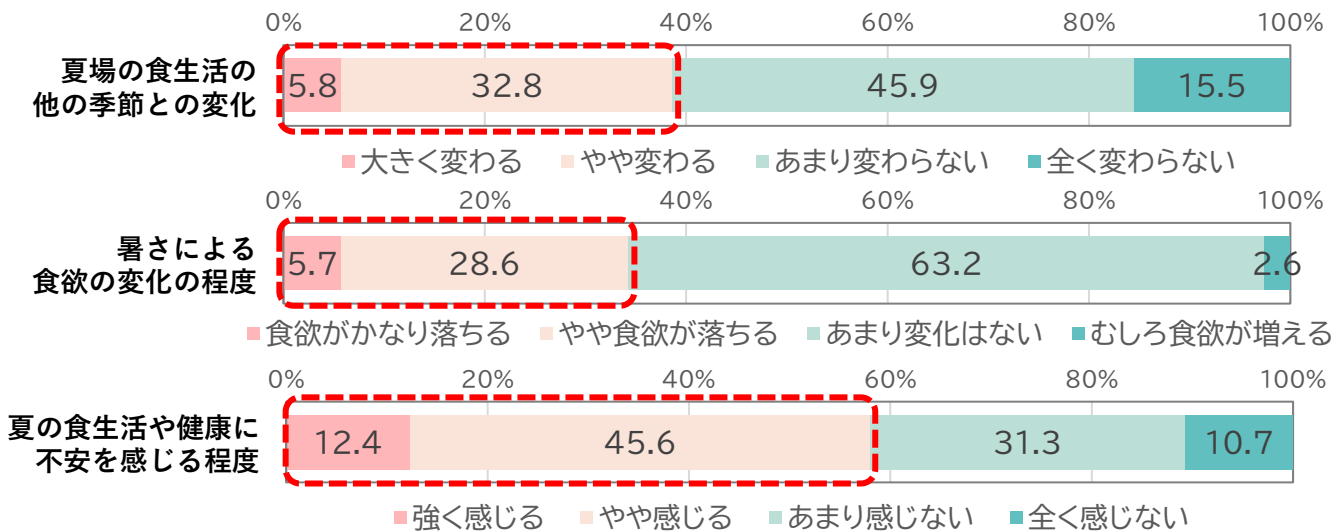


2026年
7月

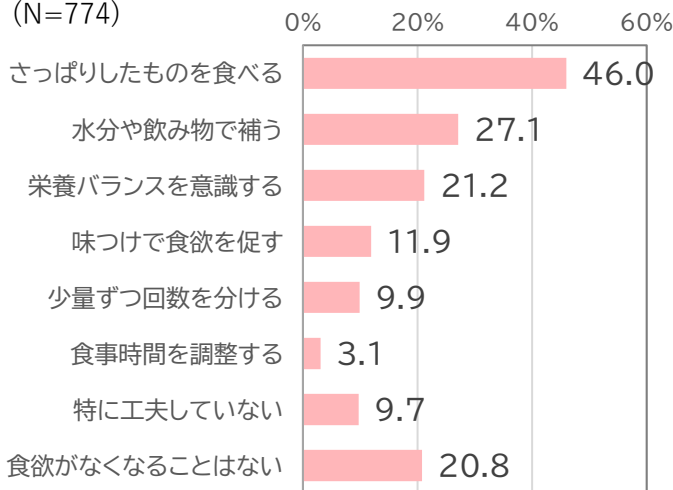
夏の食生活についてのアンケート

Q.夏の食生活や健康についてどのように感じていますか。 (N=774)



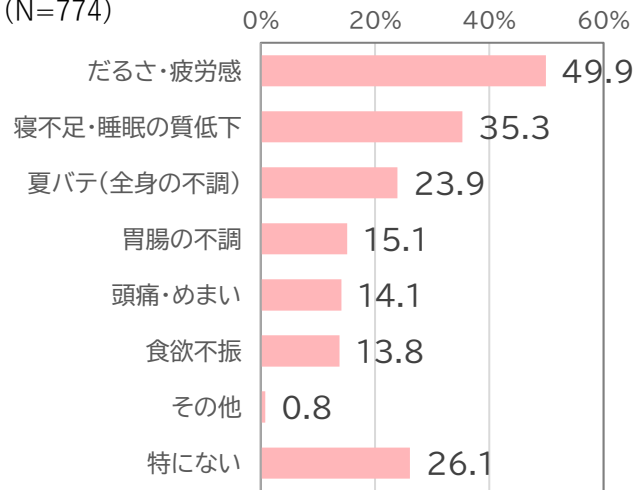
Q.食欲がないときに工夫していることは？

(N=774)



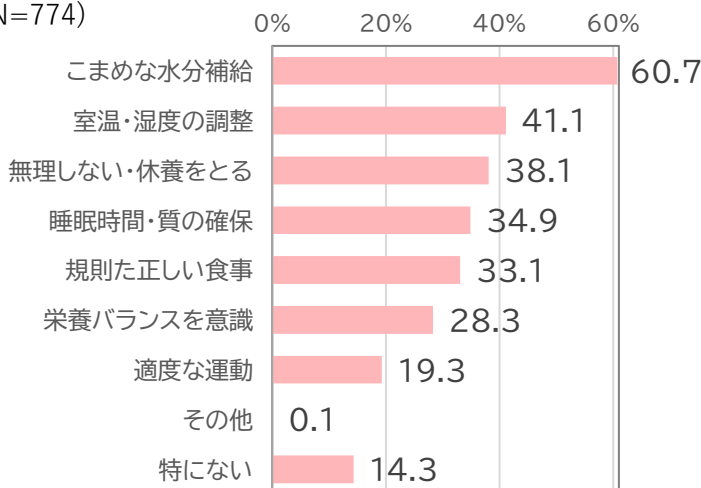
Q.夏に感じやすい体調の変化や不調は？

(N=774)



Q.体調管理のために意識していることは？

(N=774)



Q.夏を乗り切るためのコツは？

自由記述

- ・ 免疫力アップできる食材を食べる
- ・ 酸味のある食べ物で食欲増進、クエン酸摂取
- ・ 塩分・ミネラルを意識して摂る
- ・ 冷凍食品やレトルト食品を活用、火を使わない料理
- ・ 一日二食で胃腸を保護(快適で食欲が落ちない)
- ・ 出されたものは残さず食べる
- ・ 週4日以上筋トレとウォーキング
- ・ 睡眠不足にならないようエアコンと扇風機を使って、快適な環境を作るよう心掛ける
- ・ 氷まくらを使用して寝る
- ・ 暑い場所での仕事をセーブし、疲れたら早めの休息
- ・ 冷房で関節を冷やさないようにする
- ・ 冷房を効かせすぎず、外気温との温度差を少なくするようにしている