

報道関係各位

2025年6月25日
株式会社クロス・マーケティング

自分は「汗をかきやすい」と思う人が7割 夏場の塩分補給はスポーツドリンクで効率的に

- 塩分補給に関する調査（2025年） -

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「塩分補給に関する調査（2025年）」を実施しました。夏の到来とともに気温や湿度が高くなり、汗をかく機会が増える時期となりました。発汗により体内から塩分が失われやすくなることから、熱中症予防や体調管理の一環として、適切な塩分補給の重要性があらためて注目されています。そこで今回は、「普段摂取を控えているもの」「暑い時期に意識的に摂るもの」「暑い時期に汗をかいた後などの塩分補給方法」「汗をかきやすいと思うか」「暑い時期について思うこと、気をついていること」について聴取しました。

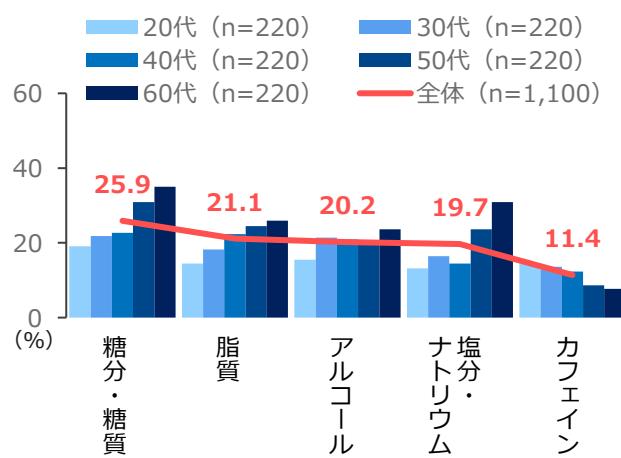
◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20250625salt>

■ 調査結果

- ✓ 普段摂取を控えているものは、「糖分・糖質」が25.9%でTOP。「脂質」「アルコール」「塩分・ナトリウム」が2割前後で続く。
「塩分・糖分」は高齢層、「カフェイン」は若年層ほど高くなる傾向。<図1>
- ✓ 暑い時期に意識的に摂るものは、「水分」（44.0%）が最も高い。普段は摂取のしすぎに注意している「塩分・ナトリウム」（20.3%）は2番目にあがる。
高齢層ほど「水分」を意識して摂取している。「塩分・ナトリウム」は年代による差はみられない。<図2>
- ✓ 汗をかいた後の塩分補給方法は、「スポーツドリンク」が35.2%。「梅干し」「塩分補給用のタブレット」「塩分補給用の飴」は1割台。
男性50～60代は「スポーツドリンク」、女性50～60代は「梅干し」の割合が高い。<図3>
- ✓ 汗をかきやすいと思う人は71.7%で、「とても汗をかきやすいと思う」は32.5%。
男性、50～60代は汗をかきやすいと思う人が多く、特に50代は「とても汗をかきやすいと思う」が約4割を占める。<図4>
- ✓ 暑い時期は、「汗をかくより、汗のニオイの方が気になる」「デオドラント・制汗剤を使用する」「汗拭きシートをよく使う」がTOP3で、汗の対処商品の使用が上位。
年代が高いほど、「水分を一気に摂りすぎないように、少しづつ飲むようにしている」「塩分の補給は大事だが、摂りすぎにも注意している」が高い傾向。<図5>

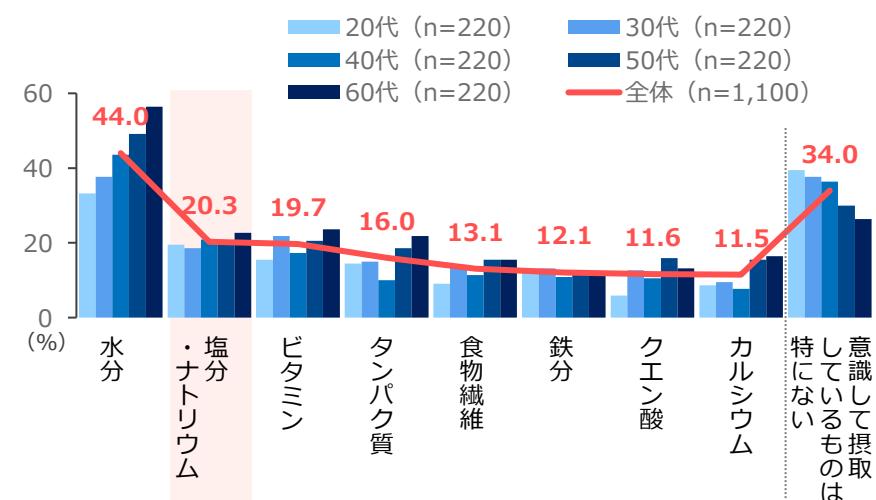
<図1> 普段摂取を控えているもの（複数回答）

※全体が10%以上の項目を抜粋

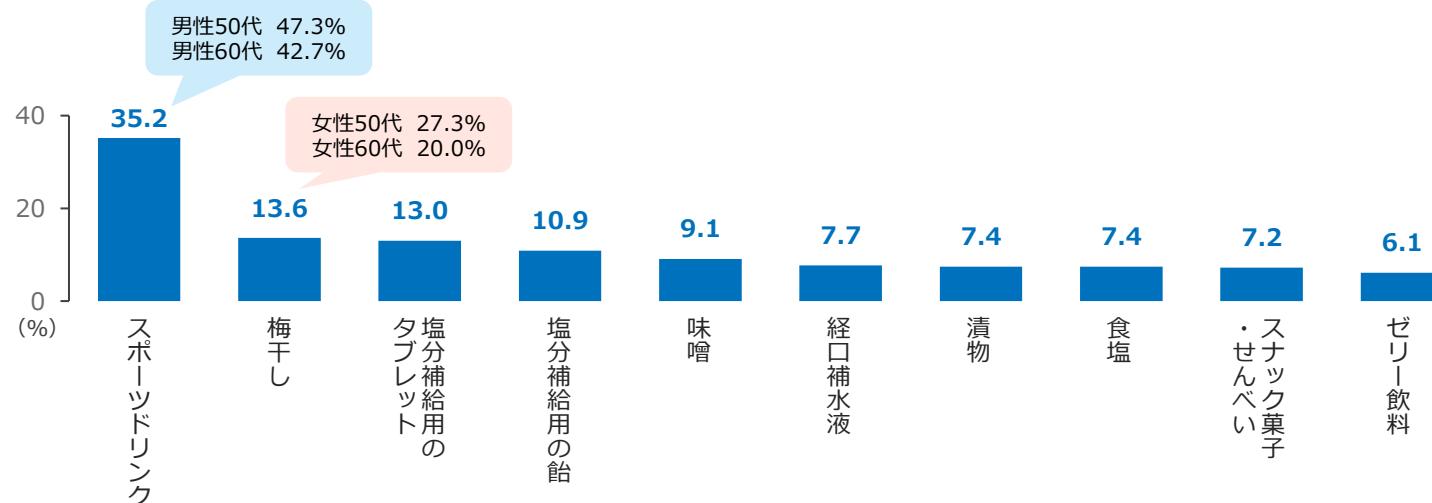


<図2> 暑い時期に意識的に摂るもの（複数回答）

※全体が10%以上の項目を抜粋



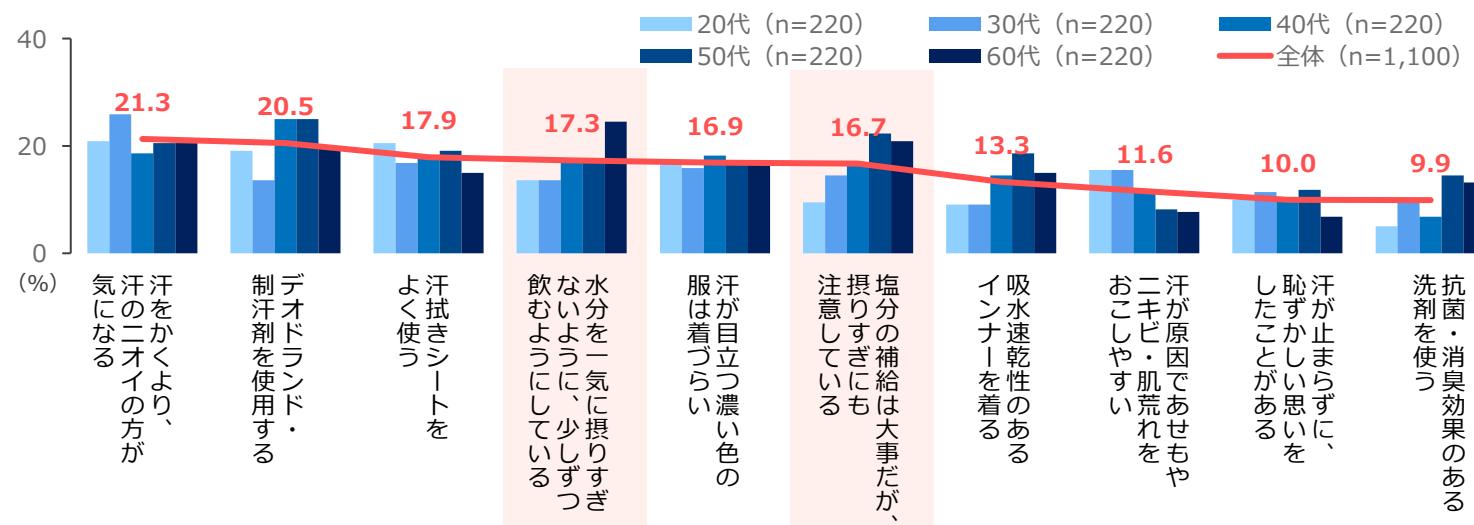
<図3>暑い時期に汗をかいた後などの塩分補給方法 TOP10 (複数回答 : n=1,100)



<図4>汗をかきやすいと思うか (単一回答)

n=	汗をかきやすいと思う・計		汗をかきにくいと思う・計		汗をかきやすいと思う計	汗をかきにくいと思う計
	とても汗をかきやすいと思う	ある程度汗をかきやすいと思う	そんなに汗をかかないほうだと思う	汗をかきにくいほうだと思う		
全体 (1,100)	32.5	39.2	16.1	12.2	71.7	28.3
男性 (550)	36.0	40.9	13.8	9.3	76.9	23.1
女性 (550)	29.1	37.5	18.4	15.1	66.5	33.5
20代 (220)	30.0	34.5	14.1	21.4	64.5	35.5
30代 (220)	30.0	37.7	19.5	12.7	67.7	32.3
40代 (220)	30.9	41.8	15.9	11.4	72.7	27.3
50代 (220)	39.1	38.6	13.2	9.1	77.7	22.3
60代 (220)	32.7	43.2	17.7	6.4	75.9	24.1 (%)

<図5>暑い時期について思うこと、気をつけていること TOP10 (複数回答)



■調査項目

- 属性設問
- 暑い時期に汗をかいた後などの塩分補給方法
- 普段摂取を控えているもの
- 汗をかきやすいと思うか
- 暑い時期に意識的に摂るもの
- 暑い時期について思うこと、気をつけていること

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20250625salt>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）
調査地域 : 全国47都道府県
調査対象 : 20～69歳の男女
調査期間 : 2025年6月20日（金）～21日（土）
有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
設立 : 2003年4月1日
代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»

本リースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
<例>「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると…」