

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）－

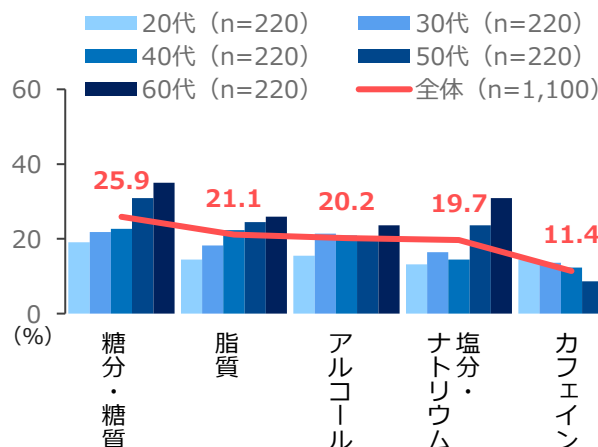
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「塩分補給に関する調査（2025年）」を実施しました。夏の到来とともに気温や湿度が高くなり、汗をかく機会が増える時期となりました。発汗により体内から塩分が失われやすくなることから、熱中症予防や体調管理の一環として、適切な塩分補給の重要性があらためて注目されています。そこで今回は、「普段摂取を控えているもの」「暑い時期に意識的に摂るもの」「暑い時期に汗をかいた後などの塩分補給方法」「汗をかきやすいと思うか」「暑い時期について思うこと、気をつけていること」について聴取しました。

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

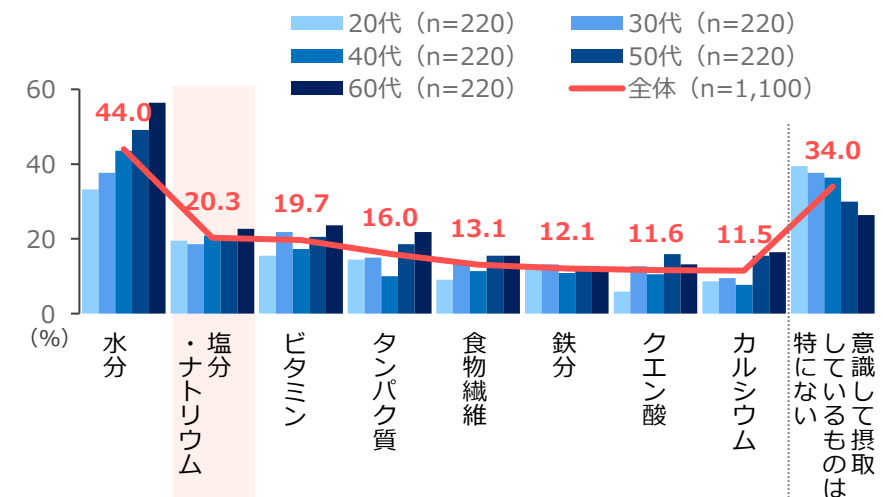
### ■ 調査結果

- ✓ 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、少しず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＞

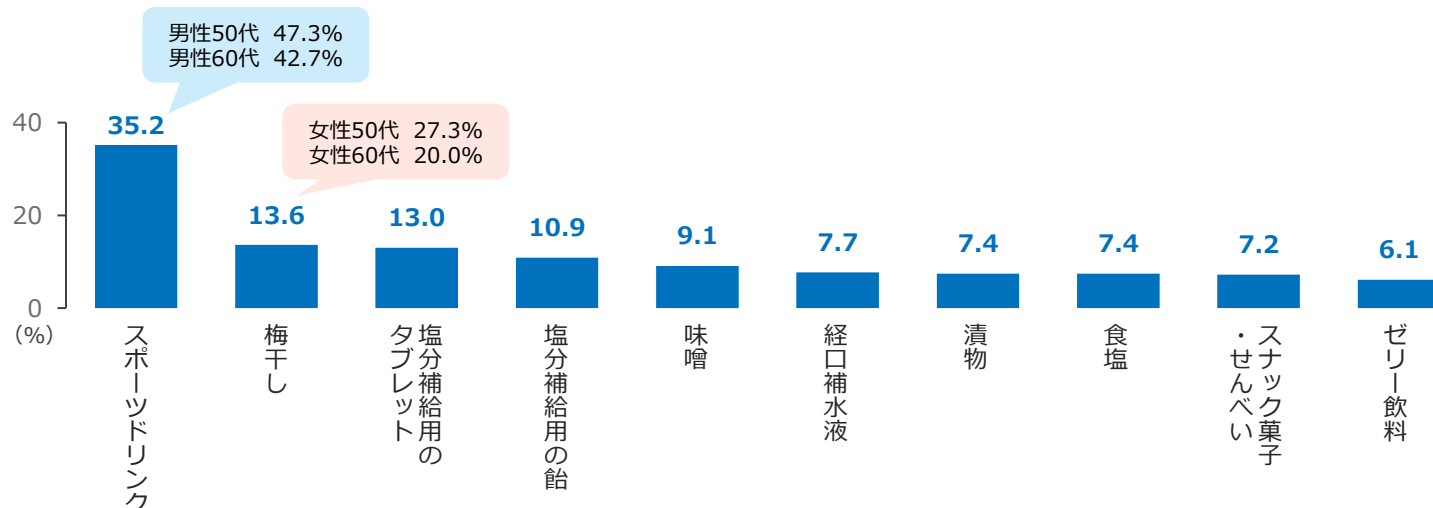
＜図1＞ 普段摂取を控えているもの（複数回答）  
※全体が10%以上の項目を抜粋



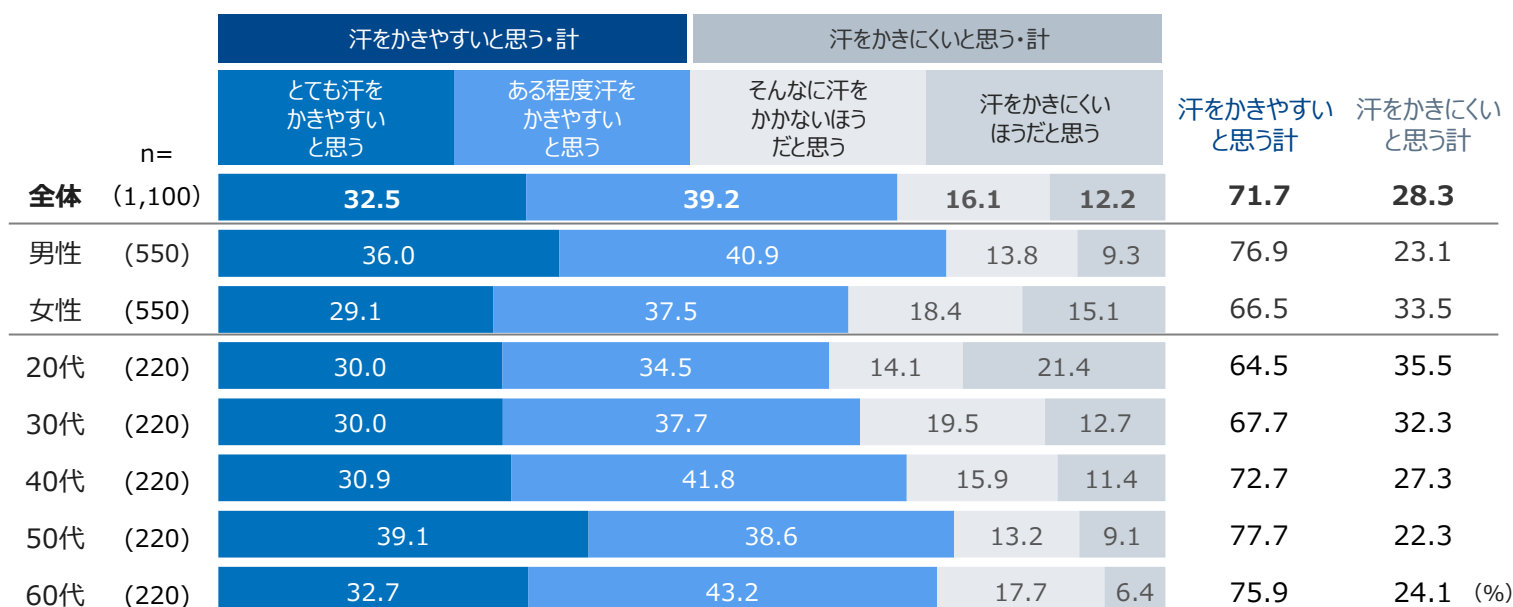
＜図2＞ 暑い時期に意識的に摂るもの（複数回答）  
※全体が10%以上の項目を抜粋



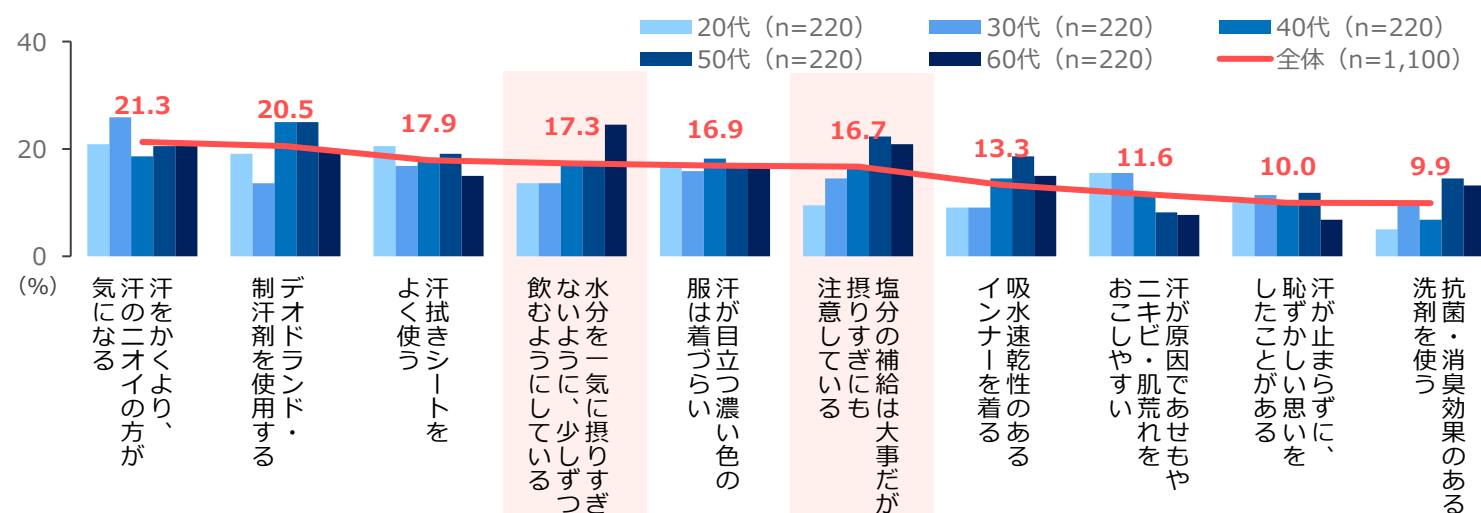
&lt;図3&gt; 暑い時期に汗をかいた後などの塩分補給方法 TOP10 (複数回答：n=1,100)



&lt;図4&gt; 汗をかきやすいと思うか (単一回答)



&lt;図5&gt; 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

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 属性設問          | <input type="checkbox"/> 暑い時期に汗をかいた後などの塩分補給方法   |
| <input type="checkbox"/> 普段摂取を控えているもの  | <input type="checkbox"/> 汗をかきやすいと思うか            |
| <input type="checkbox"/> 暑い時期に意識的に摂るもの | <input type="checkbox"/> 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	調査期間	: 2025年6月20日（金）～21日（土）
調査対象	: 20～69歳の男女	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](mailto: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・・・」