

報道関係各位

2025年7月16日
株式会社クロス・マーケティング

早くも夏バテ 「疲れやすい」「体がだるい」人が3割 スタミナ確保には、ネバネバした食材、豚肉、焼肉、うなぎが人気

－夏のスタミナ食に関する調査（2025年）－

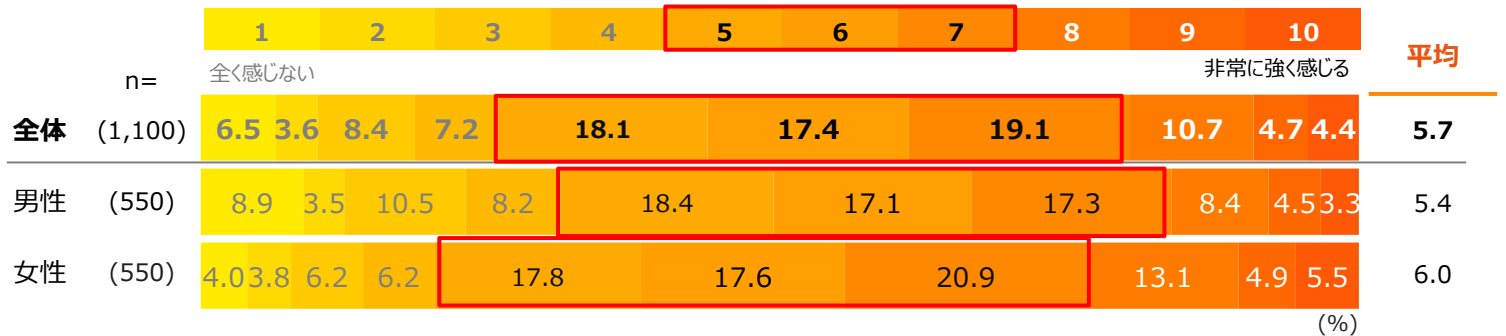
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「夏のスタミナ食に関する調査（2025年）」を実施しました。夏の暑さは体力を消耗するため、夏バテ予防のために栄養豊富なスタミナ食を食べる人もいないのでしょうか。今回は、「今年の夏バテ体感度」「体調面で感じていること」「食生活で気を付けていること」「夏場にスタミナをつける目的で食べる食材や食事」「夏場、頑張りたい時に食べるスタミナ食」について聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20250716staminafood>

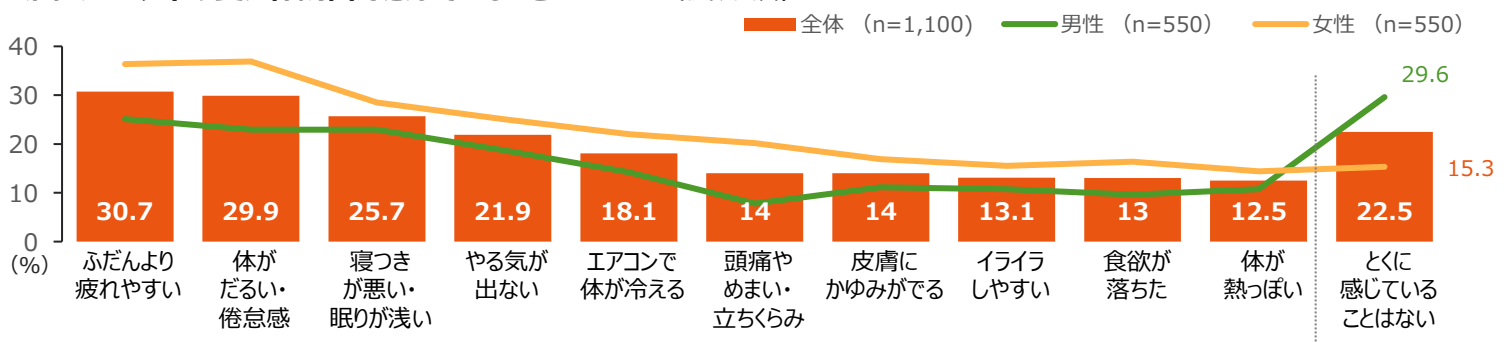
■調査結果

- ✓ 今年の夏バテの体感度を10段階（全く感じない～非常に強く感じる）で聴取したところ、半数以上の54.6%が「5～7」と夏バテを感じている。
女性の方が「7」以上の回答が多く、男性より夏バテを強く感じている傾向にある。＜図1＞
- ✓ 体調面では、「ふだんより疲れやすい」や「体がだるい・倦怠感」が上位で、体調不良を実感する人が多い。
女性は、すべての症状において男性より不調に感じている。＜図2＞
- ✓ 今年の夏に食生活で気を付けていることは、男性は「スタミナがつくものを食べる(14.2%)」、女性は「短時間でできるメニューにしている(24.4%)」がトップ。
男性は食べるものについての意識が高い中、女性は食事準備の時短やさっぱりしたメニューを意識している。＜図3＞
- ✓ 夏場にスタミナをつける目的で食べる食材や食事は、「ネバネバした食材」22.6%、次いで「豚肉」21.7%、「焼肉・ステーキ」21.0%、「うなぎ」20.5%が上位。
女性では「豚肉」や「酸味のあるもの」が、男性より特に高い。＜図4＞
- ✓ 夏場、頑張りたい時に食べるスタミナ食は、ステーキやうなぎといったスタミナのつくイメージがある定番食から、電子レンジ調理や焼くだけで完成する手軽なメニューなどがあげられた。＜図5＞

＜図1＞ 今年の夏バテ体感度（単一回答）※夏バテの程度を10段階で聴取



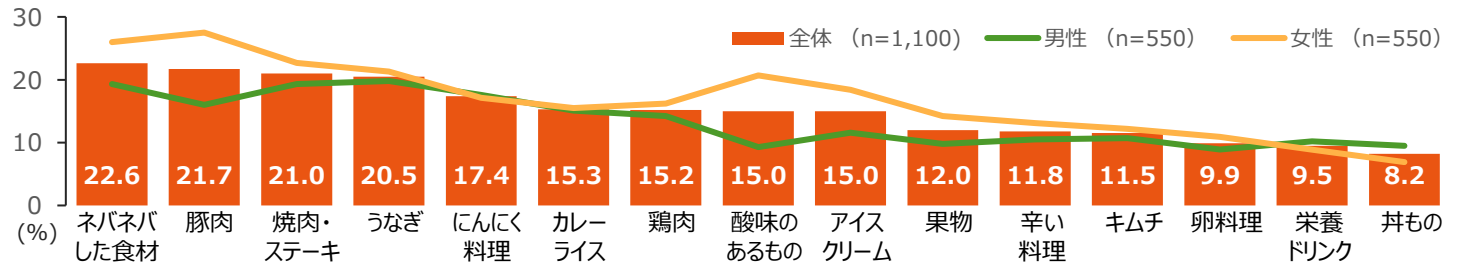
＜図2＞ 今年の夏に体調面で感じていること TOP10（複数回答）



<図3> 今年の夏に食生活で気を付けていること TOP5 (複数回答)

男 性 (n=550)			女 性 (n=550)		
		(%)			(%)
1	スタミナがつくものを食べるようにしている	14.2	1	短時間でできるメニューにしている	24.4
2	さっぱりした料理ばかり食べている	12.7	2	さっぱりした料理ばかり食べている	21.1
3	冷たいものばかり食べている	11.1	3	暑くて食べたいものが浮かばない	17.5
4	暑くて食べたいものが浮かばない	9.8	4	冷たいものばかり食べている	14.7
5	食べやすさ優先で栄養のバランスが気になる	9.6	5	スタミナがつくものを食べるようにしている	14.5

<図4> 夏場にスタミナをつける目的で食べる食材や食事 TOP15 (複数回答)



<図5> 夏場、頑張りたい時に食べるスタミナ食 (自由回答抜粋)

- ・焼くだけなので簡単にできる**ステーキ**。ある程度焼いてアルミで包んで余熱調理 (女性60代)
- ・**うなぎの蒲焼き**にわさびをつけて食べるのがおすすめ (女性50代)
- ・豚肉と生姜には疲労回復効果があり、玉ねぎにも血液サラサラ効果があるので、夏場は豚肉を使った料理 (特に**豚肉の生姜焼き**)を作る (女性40代)
- ・ニンニクたっぷりの**肉ニラ焼き**、千切りキャベツに乗せて食べる (男性30代)
- ・オクラ、納豆、トロロなどの**ねばねば丼** (女性30代)
- ・ナスをレンチンして冷やして割いて、豚細切れ肉をお湯でしゃぶしゃぶしてナスの上にのせてポン酢とごま油であえる (男性30代)
- ・**豚キムチ**:市販のキムチと豚肉を炒めるだけなので即完成 (男性40代)
- ・**キーマカレー**:ひき肉とエノキと玉ねぎとケチャップ、ソース、にんにく、生姜、水、カレー粉 (固形タイプでも可能)をレンジで12分かけて混ぜるだけの簡単調理 (女性20代)

■ 調査項目

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 属性設問 | <input type="checkbox"/> 今年の夏に食生活で気を付けていること |
| <input type="checkbox"/> 今年の夏バテ体感度 | <input type="checkbox"/> 夏場にスタミナをつける目的で食べる食材や食事 |
| <input type="checkbox"/> 今年の夏に体調面で感じていること | <input type="checkbox"/> 夏場、頑張りたい時に食べるスタミナ食 |

◆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/20250716staminafood>

■ 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) | 調査期間 | : 2025年7月11日 (金) ~13日 (日) |
| 調査地域 | : 全国47都道府県 | 有効回答数 | : 本調査1,100サンプル |
| 調査対象 | : 20~69歳の男女 | | |

※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 <http://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ィング

◆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・・・」