

## NEWS RELEASE

2025年4月23日

各位

株式会社ドウシシャ

＜ドウシシャが「春（4～5月）の『隠れ熱中症』」に対する意識調査を実施＞  
春（4～5月）の「隠れ熱中症」のリスクを認知していない人の割合は6割以上  
～昨今、春の時点で猛暑日を観測する中、暑さに負けないかき氷レシピを紹介～

生活関連用品の企画・開発・販売を行う株式会社ドウシシャ(大阪本社：大阪府中央区、代表取締役社長：野村 正幸、以下 ドウシシャ)は、全国の男女 600 名を対象に、「春（4～5月）の『隠れ熱中症』」に対する意識調査を実施しました。

昨今、気候変動の影響もあり、2024 年では 4 月の段階で夏日が続出し、なかには 30 度を越え真夏日を観測した地点もありました。このような状況の中、春の段階で熱中症になるリスクは否めず、特に春先は、まだ暑さに体が慣れておらず、また熱中症への意識も薄れがちなため、自覚がないまま進行する春の「隠れ熱中症」に注意が必要です。

## ■調査結果サマリー

POINT1:

春（4～5月）の「隠れ熱中症」のリスクを認知していない人の割合は6割以上

POINT2:

4月、5月に熱中症対策をしている人は3.3%（4月）、11.0%（5月）とほとんどの人が対策をしていないという結果に！

POINT3:

熱中症対策として飲食物を摂取するとき、多くの人が、「水分」と「塩分ミネラル」について気を付けていることが判明！

## ■調査概要

調査対象：20～59歳、全国の男女計600人

調査方法：インターネット調査

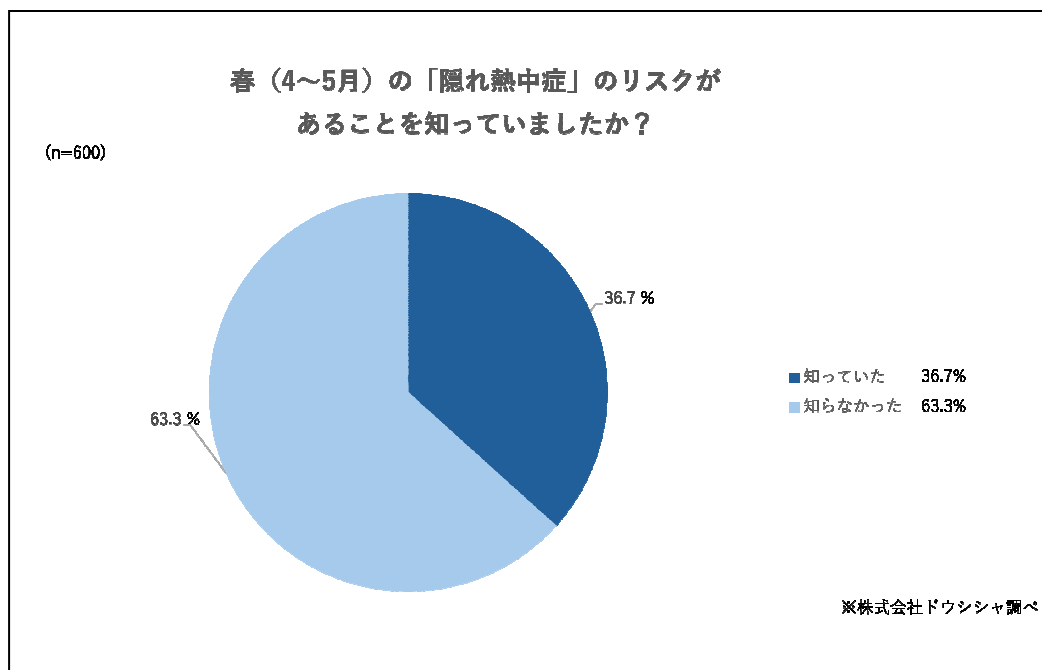
調査期間：2025年3月19日～2025年3月24日

※小数点第2位以下を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。

※本リリースの内容の転載にあたりましては、出典として「株式会社ドウシシャ調べ」という表記を記載いただくようお願いします。

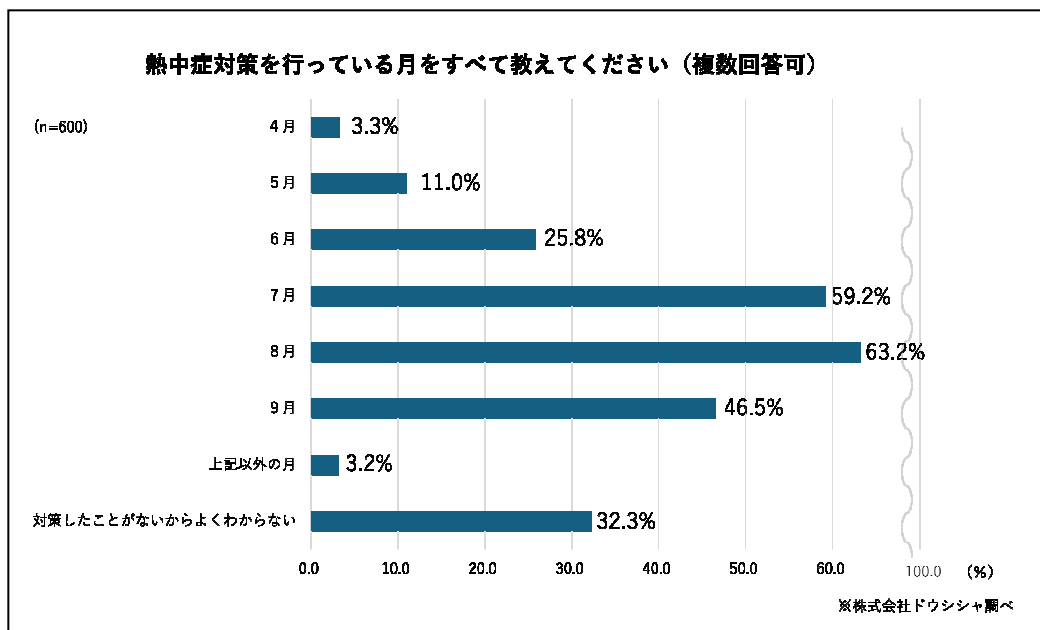
### POINT1:春（4～5月）の「隠れ熱中症」のリスクを認知していない人の割合は6割以上

「春（4～5月）の「隠れ熱中症」のリスクがあることを知っていましたか」という質問に対して、「知っていた」と答えた人は36.7%、「知らなかった」と答えた人は63.3%と、「隠れ熱中症」を認知していない人の割合が6割以上という結果になりました。



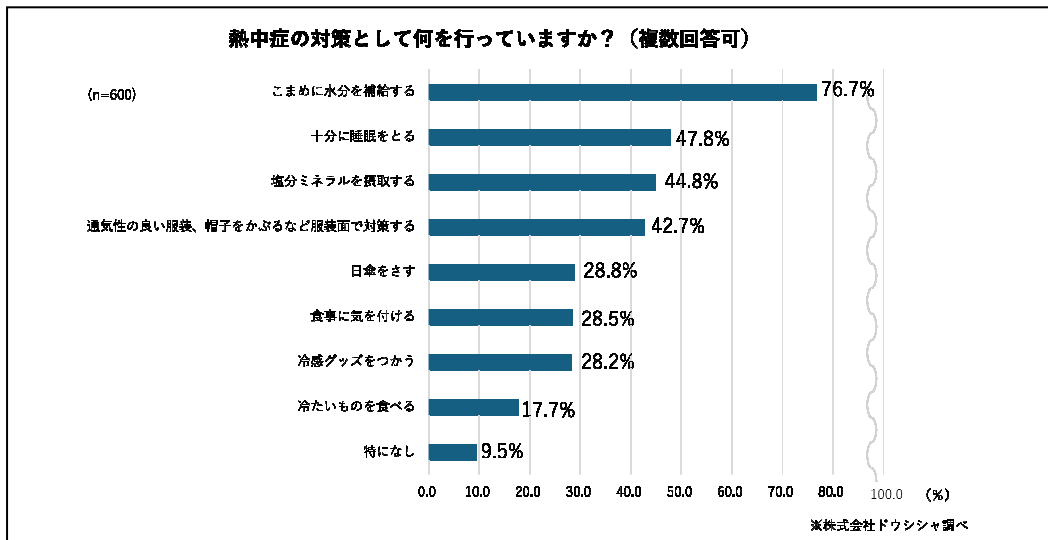
### POINT2: 4月、5月に熱中症対策をしている人は3.3%（4月）、11.0%（5月）とほとんどの人が対策をしていないという結果に！

「熱中症対策を行っている月をすべて教えてください」という質問に対して、最も多かったのは8月で、63.2%の人が対策を行っていると回答。一方で4月は3.3%、5月は11.0%と対策を行っている人は少ないという結果になり、「隠れ熱中症」のリスクがあるにもかかわらず、ほとんどの人が対策を行っていないという結果になりました。



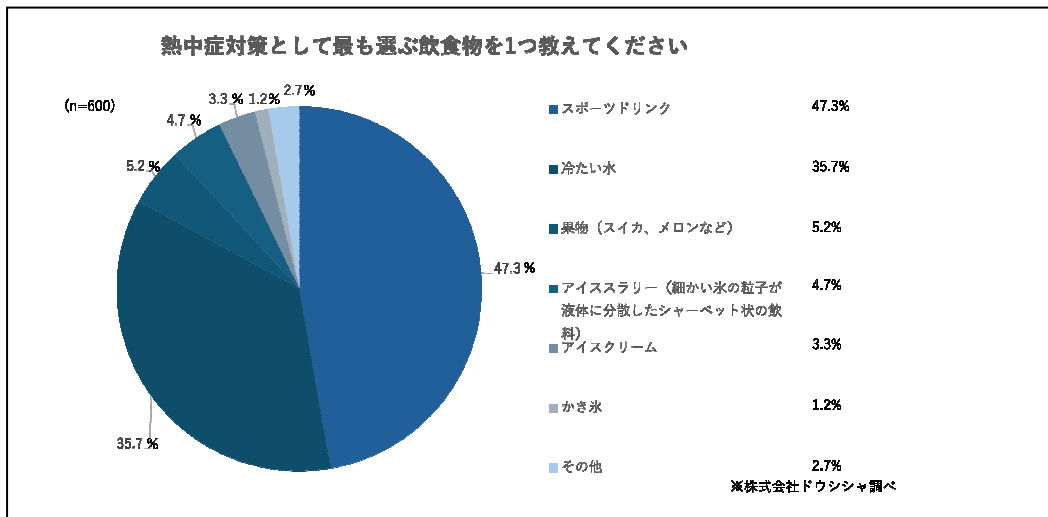
### POINT3:熱中症対策として飲食物を摂取するとき、多くの人が、「水分」と「塩分ミネラル」について気を付けていることが判明！

「熱中症の対策として何を行っていますか」という質問に対して、一番多かった回答は「こまめに水分を補給する」でおよそ8割の人が行っていると回答。また、3番目に多かった「塩分ミネラルを摂取する」は4割以上の人が行っていると回答しました。

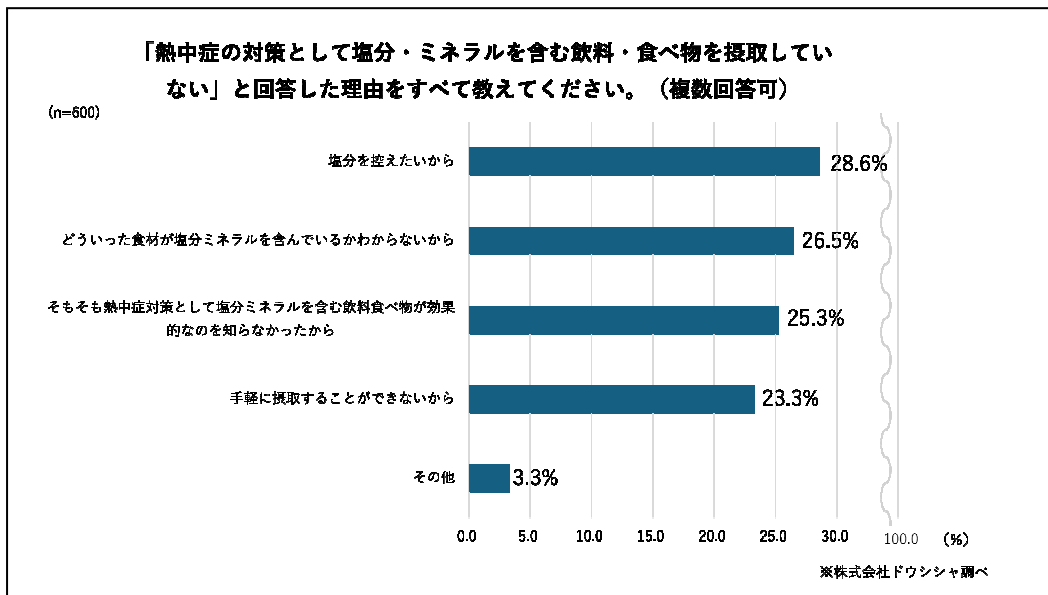


また、「熱中症対策として最も選ぶ飲食物を1つ教えてください」という質問に対して、一番多かったのは「冷たい水」、次いで多かったのが「スポーツドリンク」で、およそ8割の人が上位二つの飲食物を熱中症対策に選んでいることがわかりました。

以上のことを踏まえて、**熱中症対策として飲食物を摂取するとき、多くの人が、「水分」と「塩分ミネラル」について気を付けている**ことがわかりました。



ただ、その一方で、「熱中症の対策として塩分・ミネラルを含む飲料・食べ物を摂取していますか」という質問に「いいえ」と答えた245名を対象に理由を問うと、一番多かった回答は「塩分を控えたいから」で、約3割の人が塩分について気を付けていることがわかりました。



## 「隠れ熱中症」の対策早めに行うことが大事！

昨今、夏本番になる前に猛暑日を観測しており春の時点で「隠れ熱中症」のリスクがあることは否めません。日本パーソナル管理栄養士協会 三城 円さんによると熱中症対策に食事・栄養面で重要なのは下記四点です。

- ・「水分をしっかり補給すること」（飲料として1.2リットル）
- ・「体温を下げること」
- ・「塩分・ミネラルを適度に摂取すること」※1
- ・「水分を摂取しやすくなる糖度を適切に摂取すること」水分を吸収しやすくする糖度（約5%前後）を摂取すること※2

※1：塩分の過剰摂取は健康を損なう場合があります（1日あたり食塩摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満\*）。熱中症ならびに脱水予防のための飲み物は、塩分濃度0.3%前後が理想です。基本的に日々の食事での摂取する量で十分な塩分を摂取できているため、今回のレシピでは塩分の付加は極力避けております。

※2：熱中症ならびに脱水予防において水分の吸収に糖が必要ですが、過剰に摂取してしまうと水分の吸収を阻害するほか健康を害する可能性があります。糖の濃度は5%前後が目安のため、フルーツなど自然由来の甘味の使用や、理想的な摂取量での砂糖を使用しております。

※日本人の食事摂取基準 2025年版より

そこで暑い時期に負けない手軽な食べ物としてオススメしたいのが“かき氷”です。かき氷を食べることで、体の深部体温を下げてくれるだけでなく、水分補給をすることができ、またレシピをアレンジすることで様々な栄養素を摂取することが可能です。

今回は、日本パーソナル管理栄養士協会 三城さんに監修いただき、暑い時期に負けないかき氷レシピを考案いただきました。

### ■暑い時期に負けないかき氷レシピ三選

#### 1. おうちにある材料3つで超簡単！「即席スポドリかき氷」

手作りのスポーツドリンクを凍らせてかき氷にした、脱水症&熱中症対策を意識したお手軽レシピです。



【材料（1人分）（製氷カップM1個分）】

<A>

↳水 180ml

↳砂糖 小さじ2

↳塩 1g（ひとつまみ）

・レモンのしぼり汁（またはレモン汁） 小さじ1

・レモン 適宜…輪切り

【作り方】

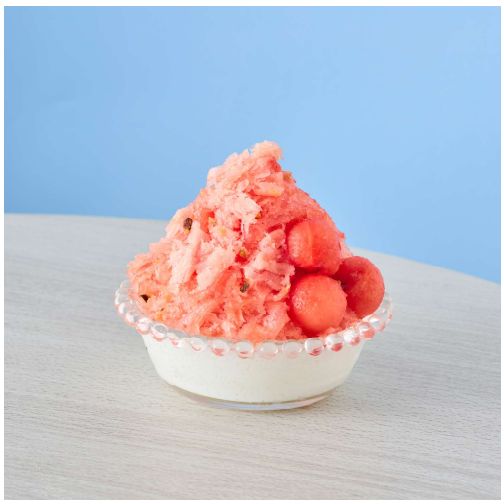
- ① 鍋に<A>を加えて火にかけ、砂糖と塩を溶かす。
- ② ①の粗熱が取れたらレモンのしぼり汁を加えて製氷カップに入れ、冷凍庫に入れて凍らせる。
- ③ ②を冷凍庫から出して削る。お好みでレモンを添えて絞る。（1食あたり製氷カップ1個程度）

【栄養素のポイント】

暑さ対策と言えば、水分・塩分の摂取が注目されがちですが、実は水の吸収を助けるためには、適度な糖分（約5%前後）の摂取も欠かせません。また、レモンによるクエン酸は消化を助けるほか、エネルギー代謝に必要な成分のため疲労感を軽くします。ビタミンCは抗酸化作用がありますが、汗などから出てしまうため、こまめな補給が望ましいです。

## 2. 砂糖不使用でヘルシー！「スイカとヨーグルトの紅白かき氷」

スイカの自然な甘さとヨーグルトの酸味を活かしたスイーツかき氷。たんぱく質など不足しがちな栄養素もしっかりとりながら、砂糖不使用なのでダイエット中にもピッタリです。



### 【材料（2～3人分）】

- ・スイカ 360g …2cmの角切り
- ・スイカ 60g …飾り用、丸くくり抜く

<A>

↳プレーンヨーグルト（無糖） 180g

↳レモン汁 大さじ1

### 【作り方】

- ① 2cm角に切ったスイカを保存袋に入れ、冷凍しておく。
- ② <A>を混ぜて製氷カップに入れ、冷凍庫に入れて凍らせる。
- ③ ①と②をそれぞれ冷凍庫から出して削る。
- ④ くりぬいておいたスイカをトッピングする。

### 【栄養素のポイント】

水分・ミネラルのカリウムがたっぷり入ったスイカを使い、砂糖を使わずに自然な甘さがスッキリしたスイーツになります。さらにヨーグルトをトッピングすることで、夏バテ予防に必要なエネルギー補給と水分補給のほか、筋肉や骨、肌、細胞、ホルモンなど体のもととなるたんぱく質、日々の生活で不足しがちなカルシウムも摂取することができます。

## 3. 暑さを乗り切る！「生トマト氷のさっぱりそうめん」

食欲がない、火を使った料理をする元気がないときにも必要な栄養素が補える一品です。冷凍野菜や缶詰を活用することで、手軽においしく栄養を摂ることができます。



### 【材料（1人分）】

- ・そうめん 1束
- ・温泉卵 1個
- ・トマト 1/2個 …2cm角に切り保存袋に入れて冷凍する
- ・大根 30g …2cm角に切り保存袋に入れて冷凍する
- ・めんつゆのもと（ストレート） 150cc

<A>

↳ツナ缶 1缶 …油を切っておく

↳冷凍オクラ 30g …解凍しておく

↳きゅうり 20g …千切り

冷凍あげなす 40g …解凍しておく

### 【作り方】

- ① 2cm角に切ったトマトと大根を保存袋に入れ、冷凍しておく
- ② たっぴりのお湯で表示通りにそうめんをゆで、冷水でしっかり洗い、しめてから水気を切る。
- ③ 器に②を盛り、<A>の具材を彩りよくのせる。
- ④ ①を冷凍庫から出し、削る。

⑤ 温泉卵をのせて、ストレートのめんつゆを回しかける。

#### 【栄養素のポイント】

生トマト氷を使うことで、抗酸化作用があるリコピンがたっぷり摂れるだけでなく彩りもプラスされま

す。  
また消化を助ける大根氷として使うことで、暑さで弱った胃腸をケアすることができます。オクラなどの緑黄色野菜で、野菜不足を補いましょう。たんぱく質をもっと摂りたい人は、納豆や豆腐、サラダチキンなどを加えるとよいでしょう（こちらのレシピではたんぱく質約 16g）。ツナ缶を鯖缶などにアレンジするのもおすすめです。麺をうどんやそばに変えても問題ありません。

#### 【監修】

一般社団法人 日本パーソナル管理栄養士協会 代表理事  
パーソナル管理栄養士 三城 円さん



筑波大学大学院修士課程修了（体育学）。

芸能人や一般の方のダイエット、摂食障害サポートなどのべ 1 万人以上の食事コンサルティングを実施。

NHK や雑誌などメディア出演多数のほか、レシピ開発、栄養監修、セミナー講師などを行う。

自身のダイエット・摂食障害の経験から、食に悩む方々に向け「食べるダイエット」を基本として、料理は頑張らず内臓力を高める食べ方や食事の考え方を伝えている。三城円著「1 週間で体が変わる 食べながらやせるすごい方法（サンマーク出版）」

#### ■ 累計販売台数シリーズ 100 万台超え！

**「電動ふわふわ とろ雪かき氷器」10 年目を迎え 2025 年 3 月にフルリニューアル！電動タイプ**

**のほかに新たに手動タイプも登場！**  
そのほか人気機種「電動ふわふわ とろ雪スティックかき氷器」にも新色登場！



2016 年より販売を開始した、「電動ふわふわ とろ雪かき氷器」はシリーズ**累計販売台数が 2022 年には、100 万台を超えたロングセラー製品**です。この度、2025 年に 10 年目を迎え、この 3 月よりフルリニューアルしました。

本製品は水だけでできた氷のほか、**ジュースなどで作った糖度の高い柔らかい氷、冷凍したフルーツも削ることができ**、様々なアレンジレシピを楽しめることで人気を得ています。今回のリニューアルでは、機能面で、更に便利になり、従来のふわふわ、とろとろのかき氷を手軽に作れるという良さを残しながら、**①ご家庭のバラ氷も削ることが可能、②収納がしやすくなりました**。今回は従来の電動タイプに加え「とろ雪かき氷器」を手軽に楽しんでいただけるように**手動タイプも開発**しました。

また、人気機種である「電動ふわふわ とろ雪スティックかき氷器」にも新色のブラックを新たに追加しました。

#### 【商品概要】

名称 : 電動ふわふわ とろ雪かき氷器  
型番 : DTS-B5  
カラー : ブラック/ブルー  
サイズ(約) : 幅 160×奥行 210×高さ 360mm  
質量(約) : 1.3kg  
電源 : AC100V  
連続使用時間 : 2分  
付属品 : レシピ×1、製氷カップ M サイズ×2、お手入れ用ブラシ×1  
希望小売価格 : 6,578 円 (税込)  
URL : <https://do-cooking.com/toroyuki/dts-b5/>



名称 : 手動ふわふわ とろ雪かき氷器  
型番 : IS-TY-B5  
カラー : ライトグレー  
サイズ(約) : 幅 265×奥行 210×高さ 355mm  
質量(約) : 1.1kg  
付属品 : レシピ×1、製氷カップ M サイズ×2、お手入れ用ブラシ×1  
希望小売価格 : 4,378 円 (税込)  
URL : <https://do-cooking.com/toroyuki/is-ty-b5/>



名称 : 電動ふわふわ とろ雪スティックかき氷器  
型番 : DHCI-B5  
カラー : ブラック  
サイズ(約) : 直径 90×高さ 355mm (かき氷器 スタンド含まず)  
質量(約) : 0.75kg (かき氷器 スタンド含まず)  
電源 : AC100V  
コードの長さ(約) : 1.3m  
付属品 : レシピ×1、製氷カップ SS サイズ×2、お手入れ用ブラシ×1、スタンド×1  
希望小売価格 : 6,028 円 (税込)  
URL : <https://do-cooking.com/toroyuki/dhci-b5/>



#### 【会社概要】

商号 : 株式会社ドウシシャ  
代表者 : 代表取締役社長 野村 正幸  
所在地 : <大阪本社> 〒542-8525 大阪市中央区東心斎橋 1-5-5  
<東京本社> 〒108-8573 東京都港区高輪 2-21-46  
<東京本社第1ビル> 〒140-0011 東京都品川区東大井 1-8-10  
設立 : 1977年1月  
資本金 : 49億93百万円  
URL : <https://www.doshisha.co.jp/>

#### 【本製品に関するお客様からのお問い合わせ先】

株式会社ドウシシャ お客様相談室  
Tel : 0120-104-481 (平日 9:00~17:00)

※プレスリリース記載の情報は、発表日現在の情報です。

※内容は予告なしに変更されることがございますので、予めご了承くださいませよう願ひ申し上げます。