

20代OL体温と恋愛に関する意識調査 恋愛成就の秘訣は“体温”にあり!? 体温の高い女性の過半数が「彼氏いる」!

株式会社マーシュ(本社:東京都世田谷区 代表取締役:町田正一)は、寒さが増すこの時期、多くの女性が悩みを抱えている「冷え」に着目し、「女性の体温と恋愛に関する意識調査」を実施しました。

今回の基礎調査では、20代・未婚・有職者の女性1000名に、平均体温(平熱)を聴取したところ、平均体温が、36.1度であることがわかりました。

また、約半数(46.7%)の女性が、平均値を下回る36.1度未満であることもわかりました。

そして、基礎調査にて算出された平均体温(36.1度)を基準に、36.1度以上の女性を「平均体温より高い女性」(以下、「体温の高い女性」という)、36.0度以下の女性を「平均体温より低い女性」(以下、「体温の低い女性」という)とし、以下の「体温と恋愛」に関する本調査を実施しました。

容姿への自信は同じでも、体温の高い女性の方が恋愛上手。さらに性欲も強い傾向に!

まず、自分の容姿への自信についてたずねたところ、体温の高い女性と体温の低い女性で、ほぼ同じ傾向を示しました。(図1)

しかし、体温の高い女性は体温の低い女性より、これまでに男性から告白された人数が多く(図2)、現在、交際している確率も高い傾向(図3)にあります。

また、体温の高い女性は体温の低い女性より、性欲が強く(図4)、「勝負下着」を5着以上持っている割合も高い傾向(図5)にあります。

そして、体温の高い女性の方が、幸せを感じている傾向(図6)も高いことがわかりました。

こうしたことから、体温の高い女性は、恋愛上手といえるかもしれません。

体温の高い女性は、ポジティブで自分磨きを怠らず、懐も暖かい!?

また、体温の高い女性のライフスタイルを見ると、食事に気をつかい(図7)、1週間あたりの運動時間も長く(図8)、コミュニケーション能力(図9)や学習意欲も高い傾向(図10)にあります。

出世欲も体温の高い女性の方が高く(図11)、その結果、年収も体温の高い女性(平均年収250.810万円)の方が、体温の低い女性(平均年収223.510万円)よりも、約30万円も上回っていることがわかりました(図12)。

まさに、体温の高い女性は、恋も仕事もポジティブな傾向にあるようです。

体温アップが恋愛力アップの近道!?

Dr.CaCo(ドクター・カコ) / 渡邊賀子 漢方専門医 医学博士 |

「心身一如」というように、カラダとココロは一体といわれます。「冷え」や「低体温」は、末梢の血流や新陳代謝、免疫力などが低下するため、健康や美容に大きく影響します。

さらに、今回の調査から、体温と恋愛の深い関係性がうかがわれます。まさに、恋愛成就の秘訣は“体温”にあるといえるかもしれません。

恋愛がうまくいかないと悩んでいる方 まずは「体温を上げること」から始めてはいかが?



調査概要

調査名:「女性の体温と恋愛に関する意識調査」

対象者:6都市(札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・福岡)に居住する、20代・未婚・有職者の女性

調査方法:インターネット調査

基礎調査として6都市に居住する、20代・未婚・有職者の女性1000sの平均体温を聴取。

基礎調査にて算出された平均体温(36.1度)を基準に「平均体温より高い女性」、「平均体温より低い女性」に割付を行い、今回の本調査を実施。

実査期間:2011年10月5日(水)～10日(月)

サンプル数:600名(1都市100名×6都市)

割付:

	平均体温より高い女性	平均体温より低い女性
20代	300s	300s

36.1度以上を「平均体温より高い女性」(以下、「体温の高い女性」という)

36.0度以下を「平均体温より低い女性」(以下、「体温の低い女性」という)

調査機関:株式会社マーシュ

各図の中の(SA)、(MA)はそれぞれ以下を表しています。

(SA)選択肢から1つを選択する回答形式

(MA)選択肢から複数の選択を可能にする回答形式

各図の中のNは、その質問への回答者の数を表しています。

(例:N=600は、回答者が600人)

数値は少数第二位を四捨五入しています。

基礎調査結果

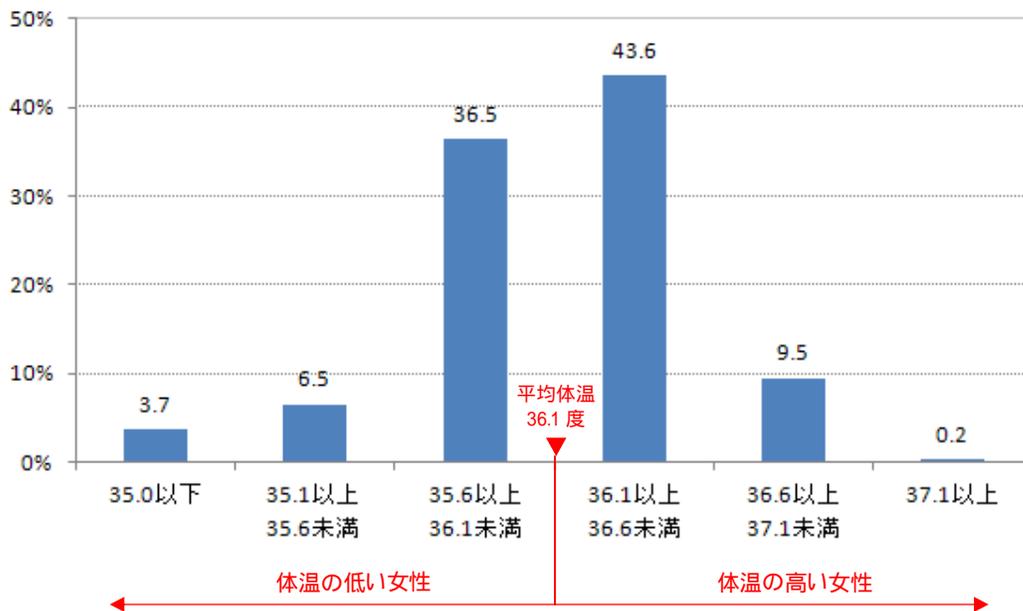
(基礎調査: N=1000)

【基礎調査】
20代・未婚・有職者の女性の平均体温(平熱)は36.1度
・平均値を下回る36.1度未満が5割近くも!

未婚・有職者の20代女性1000名に平均体温(平熱)を聴取したところ、平均体温は36.1度であることがわかりました。

また、約半数(46.7%)の女性が、平均値を下回る36.1度未満であることもわかりました。

基礎調査 | あなたの平均的な体温をお知らせください。



基礎調査にて算出された平均体温(36.1度)を基準に「平均体温より高い女性」、「平均体温より低い女性」に割付を行い、本調査を実施。(本調査結果は次頁以降)

- ・36.1度以上を「平均体温より高い女性」(以下、「体温の高い女性」という)
- ・36.0度以下を「平均体温より低い女性」(以下、「体温の低い女性」という)

本調査結果

(本調査: N=600)

【体温と恋愛の関係】

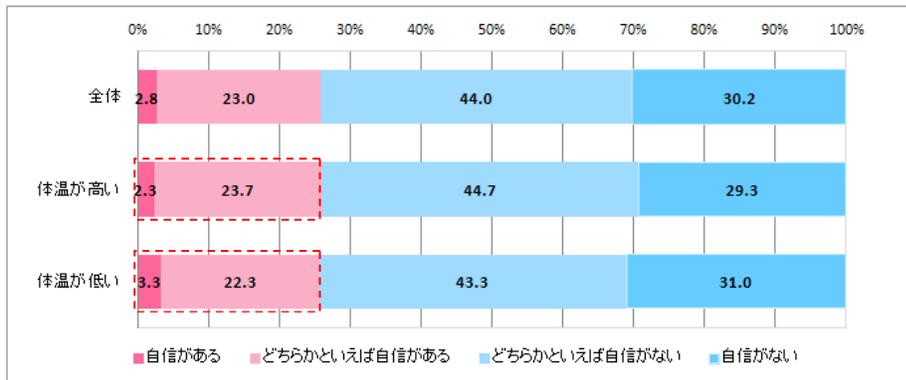
容姿への自信は同じでも、体温の高い女性の方が恋愛上手。さらに性欲も強い傾向に

- ・体温の高い女性(26.0%)も体温の低い女性(25.6%)も、容姿への自信はほぼ互角
- ・体温の高い女性(36.6%)の方が、体温の低い女性(31.3%)より、告白されている人数が多い(モテる)傾向にある
- ・体温の高い女性(51.7%)の方が、体温の低い女性(47.7%)より、男性と交際している確率が高い
- ・体温の高い女性(64.3%)の方が、体温の低い女性(59.7%)より、性欲が強い傾向にある
- ・体温の高い女性(16.0%)の方が、体温の低い女性(12.7%)より、「5着以上勝負下着」を持っている傾向にある
- ・体温の高い女性(78.0%)は体温の低い女性(71.0%)より、幸せを感じている傾向にある

容姿へ自信はほぼ互角

「自分の容姿への自信」をたずねると、「自信がある(「どちらかといえば自信がある」を含む)」と回答しているのは、体温の高い女性(26.0%)も体温の低い女性(25.6%)もほぼ同じ傾向にあります。

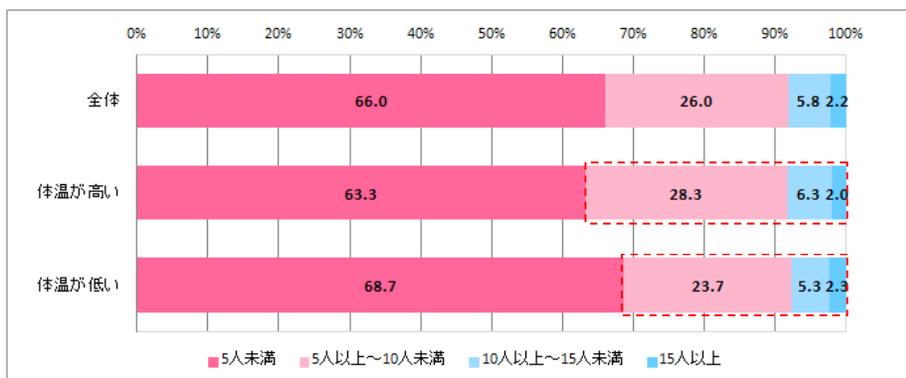
図1 | あなたは自分の容姿に自信がありますか？(SA)



体温の高い女性の方が男性にモテる傾向に

「今までに男性から告白された人数」をたずねると、「5人以上」と回答しているのは、体温の高い女性が36.6%に対し、体温の低い女性は31.3%と、体温が高い女性の方が、男性から告白されている人数が多く、男性からモテている傾向にあります。

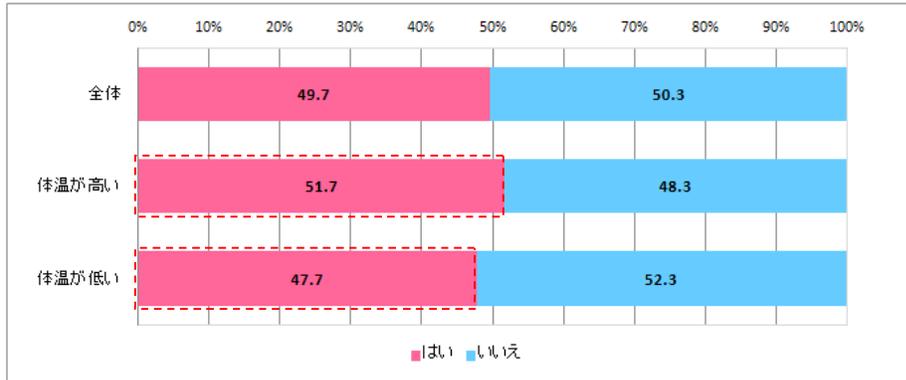
図2 | あなたは今までに男性から告白されたのはおよそ何人ですか？(SA)



体温の高い女性の過半数以上が「現在、交際中」

「現在、交際している人がいるか」をたずねると、「交際している人がいる」と回答しているのは、体温の高い女性が過半数以上(51.7%)に対し、体温の低い女性は47.7%と、体温が高い女性の方が、男性と交際している確率が高い傾向にあります。

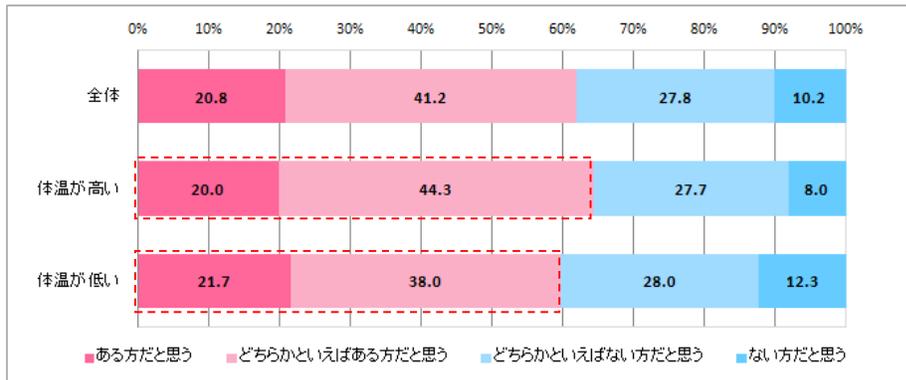
図3 | あなたは、現在、交際している人はいますか？(SA)



体温の高い女性の方が性欲強い傾向に

「性欲の強さ」についてたずねると、「性欲がある方だと思う(「どちらかといえばある方だと思う」を含む)」と回答しているのは、体温の高い女性が64.3%に対し、体温の低い女性は59.7%と、体温が高い女性の方が、性欲が強い傾向にあります。

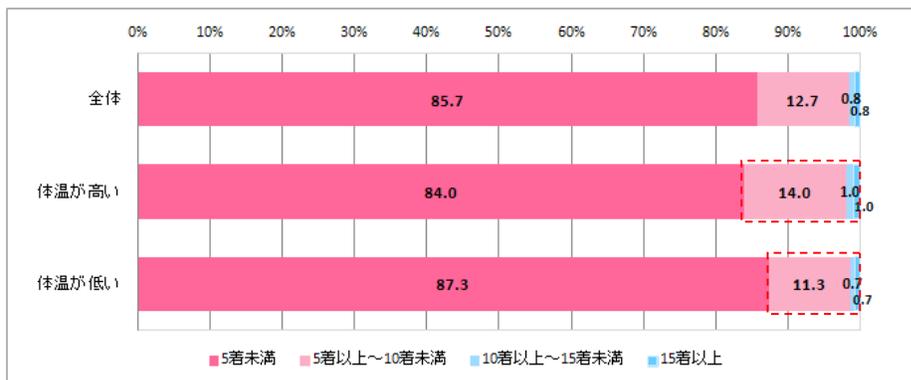
図4 | あなたは性欲がある方だと思えますか？(SA)



体温の高い女性の方が「勝負下着」を持っている

好きな男性と夜を共にする時の「勝負下着の数」についてたずねると、その多くが「5着未満」と回答しているものの、「5着以上」と回答しているのは、体温の高い女性が16.0%に対し、体温の低い女性は12.7%と、体温の高い女性の方が、「勝負下着」を持っている傾向にあります。

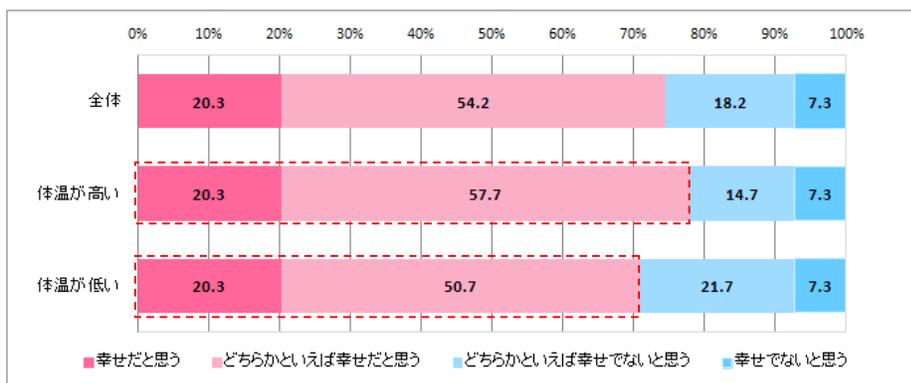
図5 | あなたは好きな男性と夜を共にする時の「勝負下着」をおおよそどのくらいお持ちですか？(SA)



体温の高い女性の方が幸せを感じている

「現在、幸せかどうか」についてたずねると、「幸せだと思う(「どちらかといえば幸せだと思う」を含む)」と回答しているのは、体温の高い女性が78.0%に対し、体温の低い女性は71.0%と、体温が高い女性の方が幸せを感じている傾向にあります。

図6 | あなたは現在、幸せだと思いますか？(SA)



【体温の高い女性の志向性やライフスタイル】

体温の高い女性は、ポジティブで自分磨きを怠らず、懐も暖かい!?

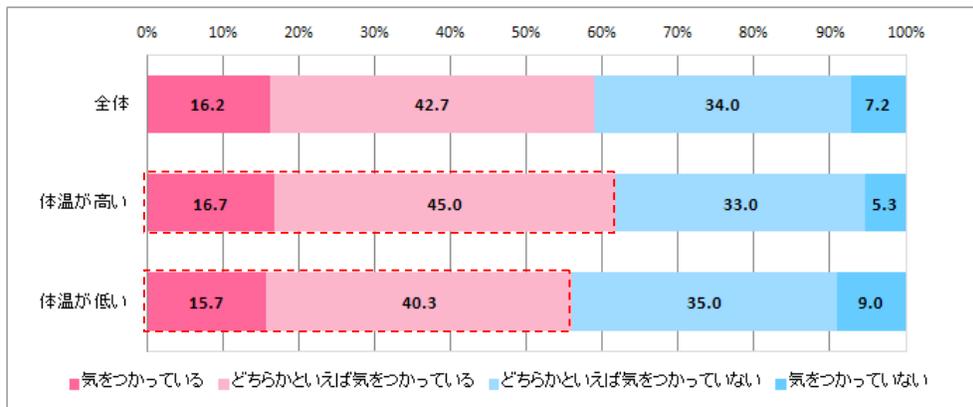
- ・体温の高い女性(61.7%)の方が、体温の低い女性(56.0%)より、食事に気がついている傾向にある。
- ・体温の高い女性(30.7%)の方が、体温の低い女性(26.0%)より、運動時間が長い傾向にある。
- ・体温の高い女性(49.4%)の方が、体温の低い女性(45.3%)より、コミュニケーション能力高い傾向にある。
- ・体温の高い女性(52.7%)の方が、体温の低い女性(49.0%)より、出世欲が高い傾向にある。
- ・体温の高い女性(31.7%)の方が、体温の低い女性より(26.3%)、学習意欲が高い傾向にある。
- ・体温の高い女性の平均年収 250.810 万円、体温の低い女性の平均年収 223.510 万円。

体温の高い女性の方が食事や運動など、セルフケアを怠らない傾向に

)食事

「普段の食事に気がついているか」をたずねると、「気がついている(「どちらかといえば気がついている」を含む)」と回答しているのは、体温の高い女性が 61.7%に対し、体温の低い女性は 56.0%と、体温の高い女性の方が食事に気がついている傾向にあります。

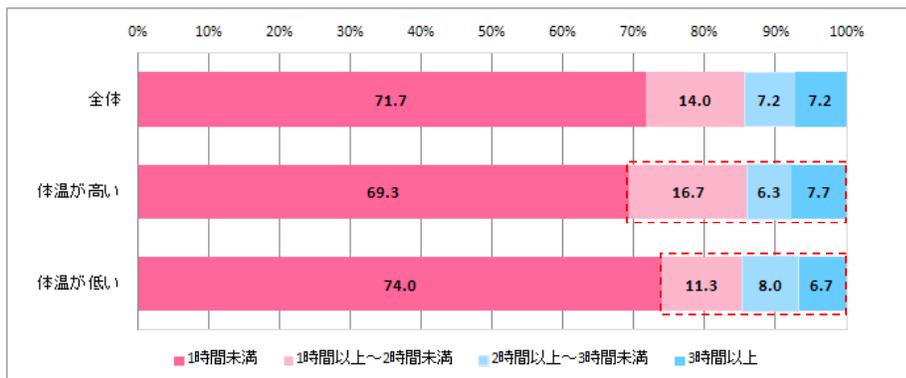
図 7 | あなたは普段、食事について気がついていますか？(SA)



)運動

「1週間あたりの運動時間」をたずねると、「1時間以上」と回答しているのは、体温の高い女性が 30.7%に対し、体温の低い女性は 26.0%と、体温が高い女性の方が普段、運動している時間が長い傾向にあります。

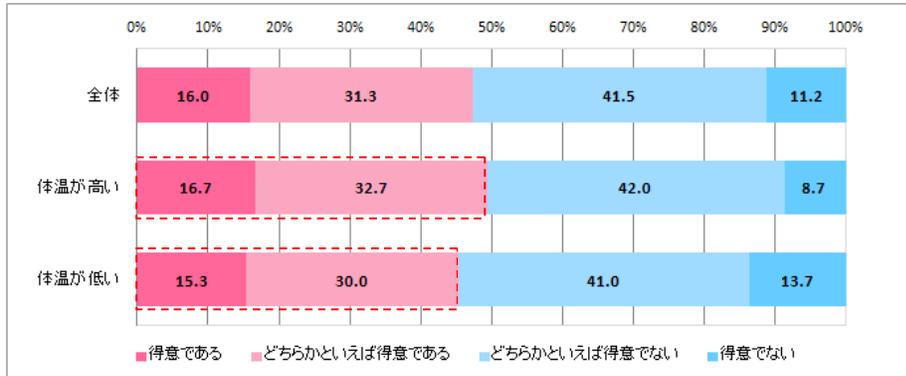
図 8 | あなたは普段、週にどのくらいの時間(総計)、運動をしていますか？(SA)



体温の高い女性の方がコミュニケーション能力が高い傾向に

「得意である(「どちらかといえば得意である」を含む)」と回答しているのは、体温の高い女性が 49.4%に対し、体温の低い女性は 45.3%と、体温の高い女性の方がコミュニケーション能力高い傾向にあります。

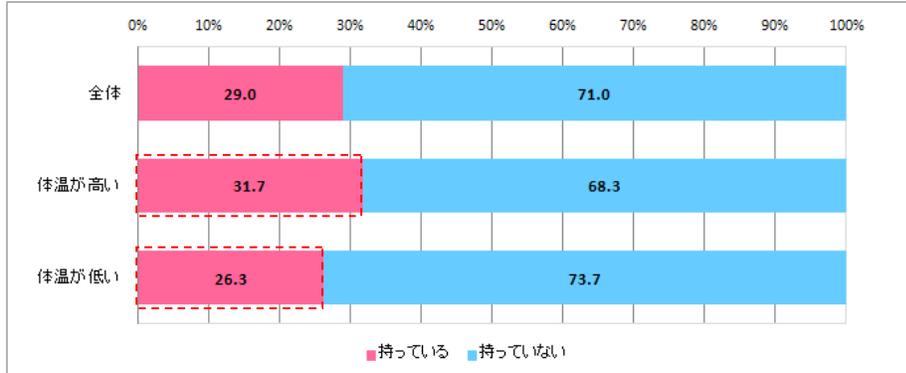
図 9 | あなたは普段、他人と会話をしたり、食事をしたりするなど、他人とコミュニケーションを図ることが得意ですか？(SA)



体温の高い女性の方が学習意欲が高い傾向に

「仕事以外での学習機会」についてたずねると、「機会を持っている」と回答しているのは、体温の高い女性が 31.7%に対し、体温の低い女性は 26.3%と、体温の高い女性の方が学習意欲が高い傾向にあります。

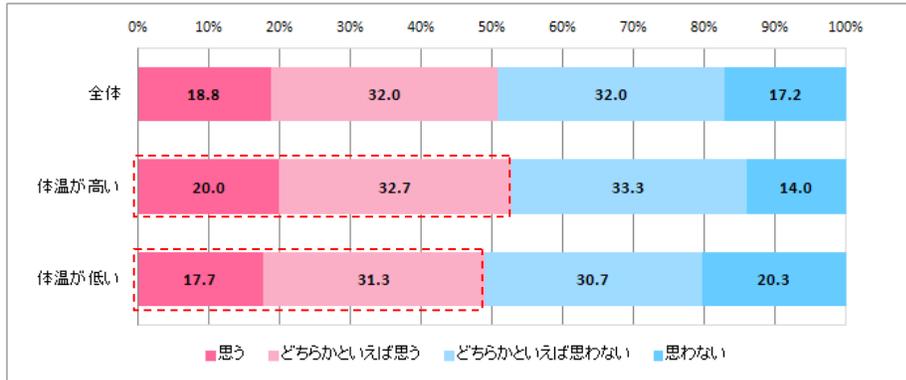
図 10 | あなたは普段、資格取得のために勉強したり、英会話教室に通うなど、仕事以外で学習する機会をお持ちですか？(SA)



体温の高い女性の過半数が「出世したい」

「将来の出世」についてたずねると、「出世したい(「どちらかといえば出世したい」を含む)」と回答しているのは、体温の高い女性が過半数(52.7%)を超えているのに対し、体温の低い女性より(49.0%)と、体温の高い女性の方が出世欲が強い傾向にあります。

図 11 | あなたは将来、出世したいと思いますか？(SA)

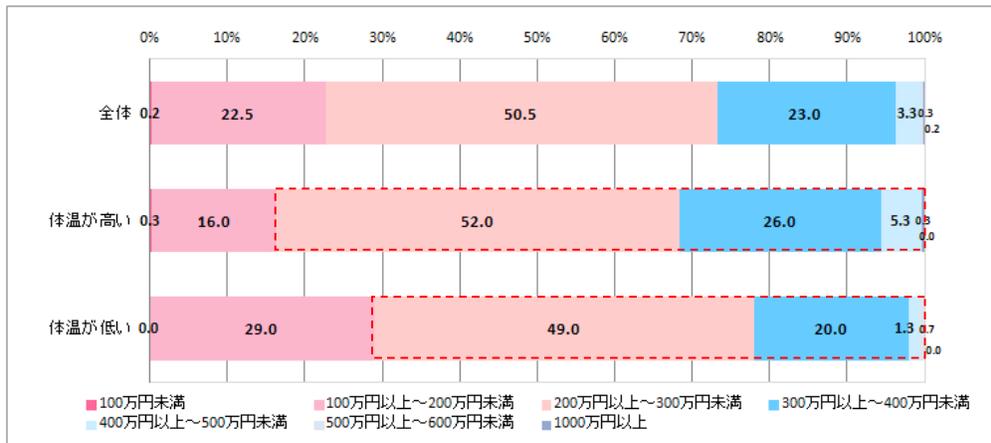


体温の高い女性の方が年収が高い

年収についてたずねると、「200万円以上」と回答しているのは、体温の高い女性が83.6%に対し、体温の低い女性が71.0%と、体温の高い女性の方が年収が高い傾向にあります。

なお、体温の高い女性の平均年収は250.810万円、体温の低い女性の平均年収は223.510万円と両者に約30万円もの開きがありました。

図 12 | あなたの現在の年収はおおよそいくらですか？(FA)



｜コラム｜体温が高そうな著名人は？

「体温が高そうな著名人」についてたずねたところ、次のような結果が出ました。

【男性】 1位:松岡修三さん、2位:石塚英彦さん(ホンジャマカ)、3位:明石家さんまん

【女性】 1位:ベッキーさん、2位:杉本 彩さん、3位:柳原可奈子さん

外見も影響していそうですが、いずれもテンションが高く、アツい方たちばかりですね！

(今回の調査結果の所感)

体を温めることが美人度アップの秘訣

体が冷えていると美人度が下がり、からだがあたたかいと美人度が上がる。漢方専門医としてたくさんの女性を診察してきましたが、これは実感です。

体が冷えている女性は、肌がくすんで、髪はパサパサ。プヨプヨしまりがなく、いつもだるそうにしている。それは、体が冷えると、血液のめぐりが悪くなり、新陳代謝や内臓の機能、免疫力までダウンするからです。こうなるとメイクでも洋服でもごまかしきれません。冷えはちょっとした不調だけでなく、重大な病気の引き金になってしまうこともあります。

冷えを引き起こす原因は、運動不足、食生活の乱れ、環境、体質や気質(性格)、病気、薬の常用、生活習慣、女性ホルモン、ストレス、そしてファッションも大きく影響し、複雑で多岐にわたっています。さまざまな角度から生活を見直して、体質改善を図ることが大切です。自力で熱をつくり出して、血をめぐらせられるホットな体質に変えていくことが冷えた心身の改善、美人度アップの秘訣です。

(体温と恋愛の関係)

体が冷えている人は心も冷えている傾向に

体の冷えと心の冷えには密接な関係があります。

私が冷え症外来を担当している際に行った性格に関する調査では、体の冷えを実感している人の多くは、「母親のようなやさしさ」と「自由な子供心」といった項目が低く、厳格で冷静・従順な傾向が見られました。「体が冷えていると心も冷えてしまう」、という言い過ぎでしょうが、自分が元気でないと、他の人に元気を与え、やさしくすることができない。だとすれば、体を温めることで、心も温めることができるかもしれません。

現代女性は、そもそも仕事や生活環境などですでにストレス満杯状態。恋愛がうまくいっているときはまだしも、何か関係性に変化が生じると、「これ以上、ダメ!」と投げ出してしまいがちに。こういうときは血めぐりもわるく、体も冷え冷え。恋愛を持続させるには、冷え改善(血めぐりの良さ)が必要かも…。

常に血めぐりのいい状態を心がけていれば代謝、回復力、順応性があり、ストレス耐性も万全。恋愛のちょっとした問題だってラクラク乗り切れるようになって、恋愛が長続きするのでは!?

(冷えた体を温めるためには)

体を温める食材を積極的に取り入れましょう

そもそも私たちの体の熱を生み出しているのは、「食べること」と「動くこと」。

特に、「食べること」は熱を生み出すエネルギーの源です。食事をとることで胃腸が活発に動き、食物エネルギーを消化・吸収・代謝して熱エネルギーに変えるため、体の深部からぼかぼかしてきます。より効果的に「冷え」を改善するには、「物理的にあたたかいもの」や「体をあたためる作用がある温性の食材」をとることがポイントです。

主な温性の食材は、土の中で出来るものや寒冷地で採れるもの、冬が旬なもの、ショウガやネギ・ニンニクといった薬味などです。なかでも、ショウガは胃腸にやさしく、体を温める“温”の食べ物の代表です。ショウガに含まれるジンゲロールという辛味成分には血めぐりをよくするパワーがあります。ショウガをたっぷりすると、体の深部からポカポカしてきます。「今日は冷えが辛い!」と思ったら、ショウガたっぷりの食事を。ショウガは、即効性も高い食べ物で、食べて1時間後くらいからエネルギーの消費量が高まると言われています。これを日頃から積極的に取り入れることで、代謝がよくなり、免疫力もアップ。今は、持ち歩きに便利なチューブ型のショウガや、ショウガ入りのお茶など、オフィスでも気軽に摂取できる方法がたくさんあるので、常備しておくのがおススメです。



Dr. CaCo(ドクター・カコ) / 渡邊賀子 漢方専門医 医学博士
麻布ミュージッククリニック院長。久留米大学医学部卒業、熊本大学第三内科入局、北里研究所東洋医学総合研究所などを経て、より健康で美しい女性の一生をサポートするために、現代医学的な診断を行った上で漢方を中心とした内科治療を行うために麻布ミュージッククリニックを開業、慶応義塾大学医学部漢方医学センター・非常勤講師も務める。
主著に『体を温めると美人になる』(幻冬舎)、『Dr.クロワッサン冷え症に負けない食べ方』(共著)(マガジンハウス)など多数。