



**のどの乾燥が気になる季節、ホンネはマスクを着けたくない！？**

**風邪予防に有効と思いながらも約6割はマスクをせず。**

**“乾燥する季節には、マスクをしてもしなくても、のどケアにカリンを取り入れて”！**  
**「のどに良い」とは知っていながら、取り入れられていないカリンパワーを乾燥の季節ののどケアに！**

「カリンで風邪予防普及会」は20～60代男女500人を対象に2014年12月に風邪予防の実態についてインターネット調査を実施しました。その結果、**約8割の人が風邪予防にマスクが有効と思いながらも『日頃マスクをつけない』**ことが明らかになりました。

■ 6割の人はマスクを着けない。さらに8割の人は「着けたくない時・場面がある」と回答。

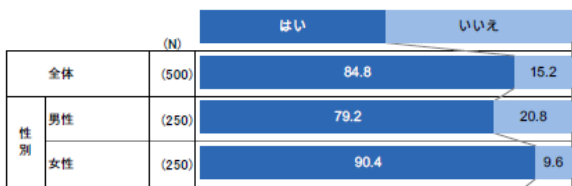
**増えるマスク生産量**

空気が乾燥し、風邪予防の意識が高まる季節。手洗い、うがいに加え、咳マナーやのどの乾燥予防にマスクを着用して風邪を予防するという人も増えていると聞きます。実際、マスクの生産量は09年に新型インフルエンザ騒動で一気に増え、現在では国内の年間生産数は38億枚にも上ります(2013年度・一般社団法人日本衛生材料工業連合会調べ)。

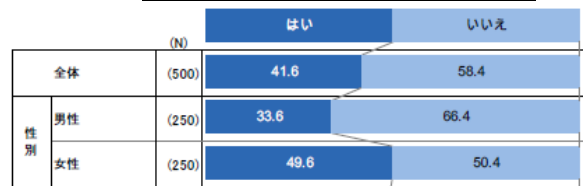
**マスクは予防に有効と思いつつ、本音は「着けたくない」？！**

にもかかわらず、今回の風邪予防に関する調査では、8割以上の人はマスクが風邪予防に有効だとは思いつつも、約6割の人はマスクをあまり着けないということがわかりました。とくに男性は女性よりその比率が高く、66%の人がマスクを着けないと答えています。また、マスクを着ける人でも「着けたくない時がある」と答えた人は8割にのぼり、理由は「人と会う時」「おしゃれしたい時」が目立ちます。マスクの下のホンネは「つけない」のかもしれませんが。

【グラフ1】8割以上の人がマスクは風邪予防に有効だと回答  
 マスクは風邪予防に有効だと思いますか



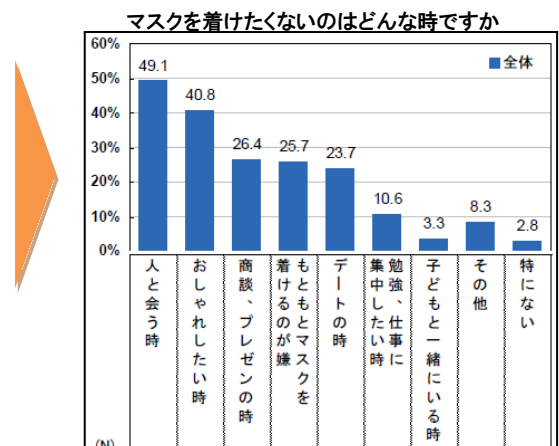
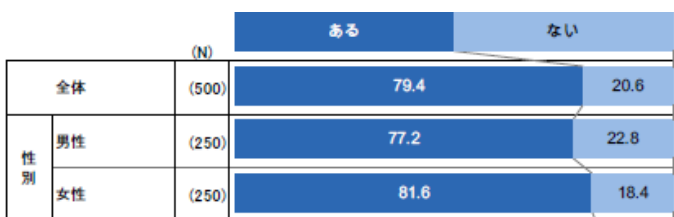
【グラフ2】約6割の人はマスクを日頃着けない  
 乾燥する季節、マスクは日頃よく着けますか



【グラフ3】約8割の人はマスクを着けたくないシーンがある、と回答。女性は男性よりも多い。

理由は「人と会うとき」が最も多く、次いで「おしゃれしたい時」「商談・プレゼンの時」。

マスクを着けたくない場面・時がありますか



■ のど対策に持っているモノ、持っていたいモノは男女とも飴が人気

男女とも飴が人気

のど対策に持っているものは男女ともに飴がトップ。次いでマスク、飲み物という結果となっています。乾燥が気になる季節は、手軽にのどに潤いを与えるものを手元に持っておきたいという意識の表れかもしれません。

■ 9割以上が「カリンがのどに良い」と知っているのに、実際にカリンを取り入れている人は少ない。

知っているようで知らないカリン

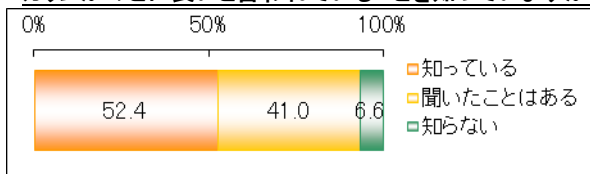
全体の7割近くの人が「カリンがのどに良い」と答え、「のどに良い成分」として「カリン」をあげている一方、かりんそのものについて「よく知らない・知らない」と答えた人も6割いました。カリンは知っているようで知らない果実、の代表と言えるかもしれません。

60代以降では4割以上が「カリンを取り入れている」。

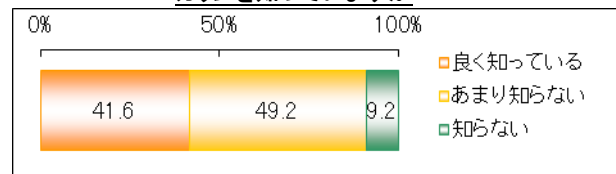
さらにカリンを実際に取り入れているかという質問には7割以上の人が「取り入れていない」と答えました。利用法としては 飴が 85%でトップ、次いでちみつ漬け、シロップ漬けと続きます。取り入れている人が 43.3%と全体よりも高い数値を見せたのは 60代。昔から伝承されたカリンの良さを生活に取り入れてきた片鱗が見えます。

【グラフ4・5】カリンがのどに良いと言われていると知っている人は9割以上。でも6割近くはカリンを「よく知らない」。

カリンがのどに良いと言われていることを知っていますか

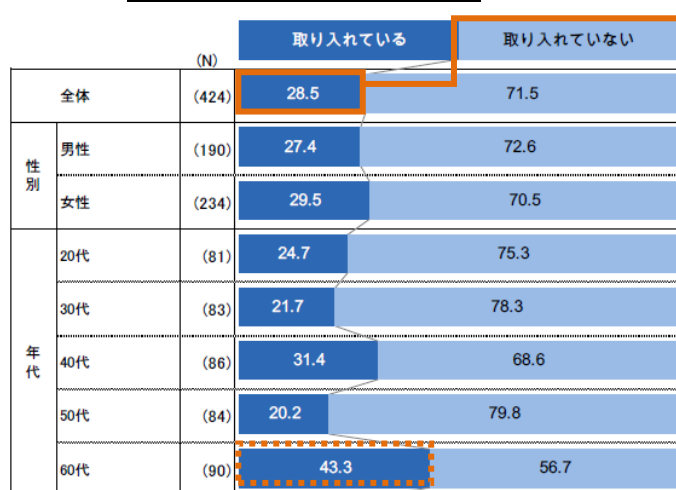


カリンを知っていますか

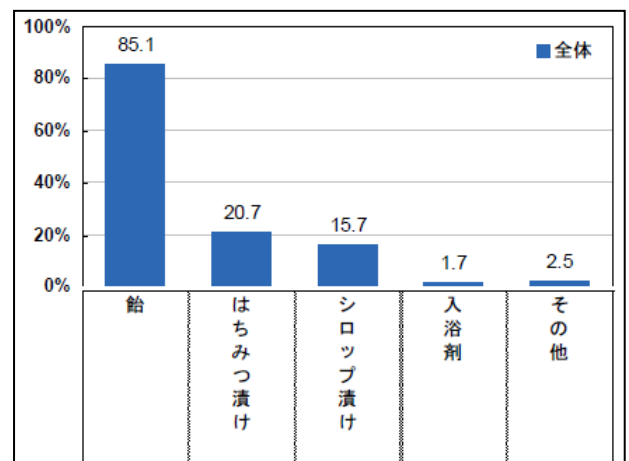


【グラフ6】7割以上が実際にはカリンを取り入れていない。しかしながら60代では4割以上の人が入り入れている。

カリンを実際に取り入れていますか



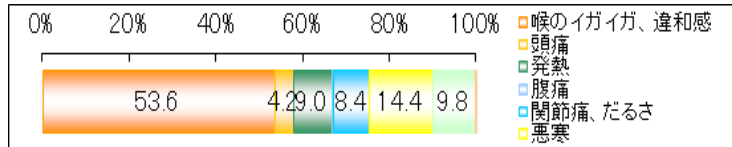
どのようにカリンを取り入れていますか



## ■ 風邪と感ずるのは「のどのイガイガ・違和感」から

人が「風邪かな？」と感ずるのは「のどのイガイガ・違和感」がきっかけになることが多いようです。調査では「悪寒」14.4%、「発熱」9.0%を大きく上回る、「喉のイガイガ・違和感」53.6%から、風邪をひいたと感ずるといふ結果でした。

風邪かな？と思うのはどういふ症状からですか？(1つだけ)



## ■ のどの粘膜のケアにぜひカリンを！

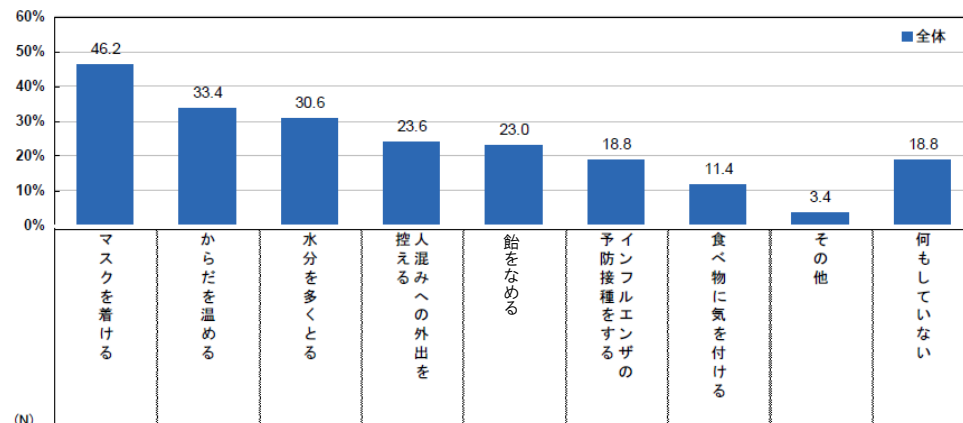
### 風邪対策は気道内粘膜のケアから

風邪はおもにのどや鼻の気道内粘膜にウイルスが付着することで感染します。冬は寒くて空気が乾燥しているため、風邪の原因となるウイルスが付着しやすく、増殖もしやすくなります。風邪の原因となる病原体は多くの種類がありますが、約 80～90%がウイルスによる感染で、残りは細菌と言われています。今年インフルエンザやRSウイルスといった代表的な呼吸器ウイルス感染症の流行が例年より早く広がっており、国立感染症研究所でも注意を呼び掛けている。(※:一般社団法人 日本呼吸器学会)

### 風邪予防はまだ不十分？！

マスクをする、水分をとる、など様々な風邪予防を行っていることがわかります。しかし、どの対策も5割以下、「何もしていない」も2割以下であり、風邪予防の対策はまだ不十分であるといえます。

風邪予防のために、手洗いうがい以外で何かしていますか



## 昔から伝承されてきたカリンのチカラをのどケアに

カリンは昔からののどの痛みにも効くと言われ、漢方で長く使用されてきました。ビタミン C やタンニン、クエン酸などの成分を豊富に含み、ポリフェノールはリンゴの 25 倍とダントツです。のどがイガイガ、ヒリヒリする炎症は、粘膜細胞について菌やウイルスが酵素の働きで細胞を壊すことで起こる症状ですが、カリンポリフェノールはこの症状に有効なのです。細胞を壊す酵素の働きを抑え菌などの繁殖を抑える抗菌作用、炎症を抑え痛みを和らげる抗炎症作用の両方があります。カリンエキスが入ったものには手軽に取れる飴や飲料もこの時期は多く見かけます。マスクを着けることができない時でも、是非カリンのパワーを取り入れたのど対策をお奨めしたいですね。(東京薬科大学名誉教授 竹谷孝一先生)



## ■ 調査概要

- ・ 調査対象:20～60代 男女各 50名 合計 500人
- ・ 調査時期:2014年 12月
- ・ 調査方法:インターネット調査
- ・ 調査内容:風邪対策の実態に関する調査
- ・ 調査実施:楽天リサーチ株式会社

### 【カリンで風邪予防普及会】

カリンで風邪予防普及会では、カリンの魅力をもっと多くの人に知ってもらいたいと、カリン愛好家と専門家による任意団体です。委員会の旗振り役は東京薬科大名誉教授の竹谷孝一氏、メンバーは声楽家で元宝塚スターの三矢直生氏、信州大学大学院准教授の瀧渦康範氏で構成されています。喉に良いとは言われながらも、実はあまりよく知られていない不思議な果物、カリン。風邪やインフルエンザの流行る季節に、カリンパワーを役立ててほしいと考え発足しました。古来より伝承されてきたカリンの効果効能をもっと生活に取り入れ、カリンを今後の世代にも残していきたいと願っています。

