

全国各地で酷暑日を観測！約8割が「猛暑日に外出や運動が億劫」と回答 ～エアコンの効いた室内で無理なく始める簡単筋トレを提案～

レモンマートル由来カスアリニンPR事務局は、全国の20代～60代の男女500名を対象に「自宅トレーニングに関するアンケート調査※1」を実施しました。本ニュースレターでは、アンケート結果とともに、酷暑日が観測される厳しい暑さの中でも、自宅で熱中症対策をしながら無理なく取り組める簡単筋トレをご紹介します。さらに、筋肉ケアに有用な注目の成分“レモンマートル由来カスアリニン”についてをご紹介します。

※1：インターネットアンケート／レモンマートル由来カスアリニンPR事務局調べ(クロス・マーケティング QiQUMOを利用した調査)詳細はページ下部を参照

主なトピックス

- ・約8割が「猛暑日は外出や運動が億劫」と回答
- ・猛暑による運動不足や筋力・体力低下に約6割が不安
- ・約6割が「猛暑でも自宅で手軽にできる運動なら取り組みたい」と回答
- ・エアコンの効いた室内で始める「簡単筋トレ」という選択
- ・レモンマートル由来カスアリニンとは

今年も厳しい暑さが予想される夏。

日本気象協会の発表（2026年4月17日）によると、同協会が2022年8月から極端な暑さへの注意喚起を目的に使用してきた「酷暑日（日最高気温40℃以上の日の名称）」が、今年から気象庁の正式な予報用語として採用されることが決定しました。新しい気象用語が導入されるほど、今年も深刻な暑さが懸念されています。

また、厚生労働省の「熱中症予防のための情報・資料サイト」では、熱中症にならないための予防策として、外出をなるべく控えて暑さを避けることや、屋内ではエアコンを適切に使って温度調整を行うことを呼びかけています。

こうした暑さから、「移動中の暑さが億劫」「熱中症が心配で外出を控えたい」など、外で運動したくても思うように体を動かせない方も多いのではないのでしょうか。

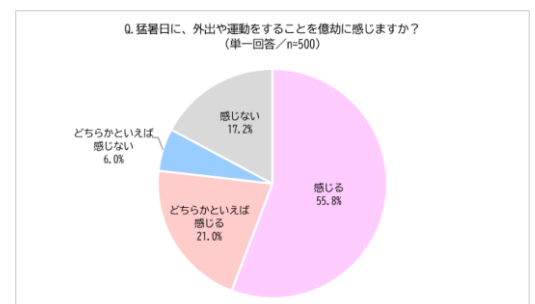
一方で、外出を控えることで運動不足や筋力・体力の低下が気になっている方も少なくないと考えられます。「外では動きづらい。でも運動はした方がいいと思う。」そんな現代の夏ならではの生活者の本音を探るため、アンケート調査を実施しました。



■ 約8割が「猛暑日は外出や運動が億劫」と回答

猛暑日に外出や運動をすることを億劫に感じるかについて聞いたところ、「感じる」が55.8%、「どちらかといえば感じる」が21.0%となり、76.8%が「猛暑日は外出や運動を億劫に感じる」と回答しました。

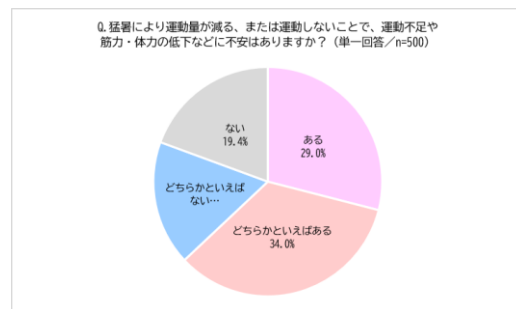
約8割が外出や運動を億劫に感じていることから、猛暑は運動そのものだけでなく、外へ出ることに對しても心理的な負担となっている様子がうかがえます。



■ 猛暑による運動不足や筋力・体力低下に約6割が不安

猛暑により運動量が減る、または運動しないことで、運動不足や筋力・体力の低下などに不安があるかについて聞いたところ、6割以上が「不安がある」と回答しました。※「ある」29%と「どちらかといえばある」34%の合計

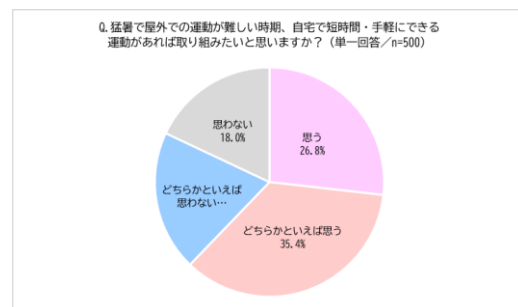
暑さによって体を動かす機会が減ることに対し、「このまま運動不足や筋力・体力が低下してしまうのではないか」と感じている方や、健康維持への意識が比較的高い方が多いことが分かりました。



■ 約6割が「猛暑でも自宅で手軽にできる運動なら取り組みたい」と回答

猛暑で屋外での運動が難しい時期、自宅で短時間・手軽にできる運動があれば取り組みたいと思うかについて聞いたところ、6割以上が「取り組みたい」と回答しました。※「思う」26.8%と「どちらかといえば思う」35.4%の合計

約6割が「取り組みたい」と回答したことから、猛暑の時期でも無理なく続けられる、自宅での手軽な運動に対するニーズがあることがうかがえる結果となりました。



今回の調査では、猛暑により外出や運動を控えたいと感じる人が多い一方で、運動不足や筋力・体力低下への不安も抱えており、自宅で手軽に取り組める運動へのニーズが高いことが分かりました。

こうした結果を踏まえ、本ニュースレターでは、暑い夏でもエアコンの効いた室内で無理なく取り組める「簡単筋トレ」をご紹介します。

■ エアコンの効いた室内で始める「簡単筋トレ」という選択

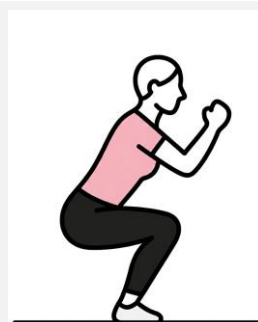
暑い夏でも、運動習慣を維持する方法の一つが、自宅で気軽に取り組める筋トレです。自宅で行う簡単筋トレは、ダンベルやストレッチポールなどの器具を用意する必要がなく、大きなスペースも必要ありません。自重をうまく使うことで、エアコンの効いた快適な室内で、自分のペースで無理なく続けられることも魅力です。今回ご紹介するのは、自宅で行いやすい簡単な筋肉ケアです。

まずは1回5分程度、週2回からでも十分です。無理なく続けられる運動習慣を、この夏から始めてみてはいかがでしょうか。

スクワット

下半身を中心に、お尻や太ももなどの大きな筋肉を効率よく鍛えられます。

- ①足を肩幅と同じくらいに広げて立ちます。
- ②背中とすねを平行に保ちながら、股関節を斜め後ろに下ろします。
- ③太ももが床と平行になったら少し止め、元に戻ります。



ランジ

太ももやお尻に加え、体幹やバランス能力も鍛えられるトレーニングです。

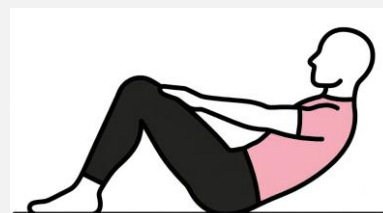
- ①左右の腰幅を保ちながら、足を前後に大きく広げます。両足ともつま先は正面に向け、視線は正面に、両手は腰に添えます。
- ②お尻を真下に落とすイメージで、膝と股関節を曲げます。
- ③後ろの足の膝が床ぎりぎりに近づくところまで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢まで戻ります。



クランチ

腹筋を中心とした体幹を鍛える基本的なトレーニングです。

- ①仰向けになり膝を立て、足裏、背中を床につけます。
- ②手のひらは太ももの上に置き、息を吐きながら背中の上側を持ち上げます。
- ③少し止めてから元に戻ります。



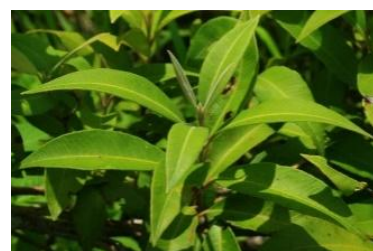
このように簡単筋トレを始めとする軽い運動は継続が重要ですが、より効率的に筋肉ケアをサポートする成分があります。それが「レモンマートル由来カスアリニン」です。

この成分は、オーストラリア原産ハーブ「レモンマートル」から抽出された新成分で、筋肉量の促進に有用な成分としても注目されています。

■レモンマートル由来カスアリニンとは

レモンマートルは、オーストラリア北東部の亜熱帯地域に自生するフトモ科バクハウシア属の植物で、葉はレモンのような爽やかな香りがすることが特徴です。レモンマートル由来カスアリニンは、その葉を熱水抽出し粉末化した成分で、水に溶けやすく、食品素材としての活用が進められています。

近年の研究では、筋肉の成長に重要な役割を持つ筋サテライト細胞の機能低下が、加齢に伴う筋力低下から引き起こすサルコペニアの要因のひとつとして注目されています。第78回日本栄養・食糧学会大会での報告によると、レモンマートル由来カスアリニンの摂取とレジスタンス運動（筋肉に抵抗をかける動作）の併用により、筋肉量の増加が期待される可能性が示されており、高齢者の筋力量維持にも有用な素材として関心が高まっています。



出典: Australian Native Lemon Myrtle Farms

※出典：第78回日本栄養・食糧学会大会 レジスタンス運動と機能性食品（レモンマートル抽出物）の併用による高齢者のサルコペニア予防への有効性検証

インターネット調査概要

○調査対象：全国の20代～60代の男女(500名)○調査期間：2026年7月1日

○調査方法：インターネットアンケート/レモンマートル由来カスアリニンPR事務局調べ(QiQUMOを利用した調査)