報道関係各位

2026年11月吉日
レモンマートル由来カスアリニンPR事務局

秋の行楽シーズン実態調査！人気の寺社巡り・御朱印巡りに潜む落とし穴
のんびり散策のつもりが実は負担？ 知らず知らず増える隠れ負担と筋肉ケアの重要性

レモンマートル由来カスアリニンPR事務局は、全国の40代～60代の女性300名を対象に「秋の行楽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、秋の行楽で知らず知らずのうちに足腰へかかる「隠れ負担」を紹介します。さらに、日頃の筋肉ケアに関連して注目される成分「レモンマートル由来カスアリニン」について紹介します。

※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

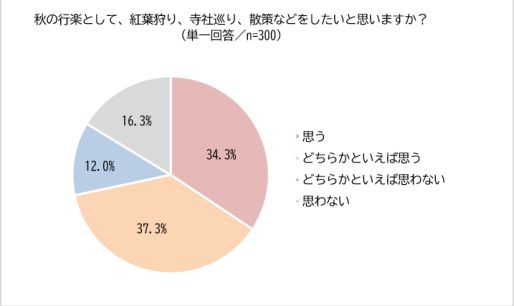
・気候が穏やかな秋は行楽シーズン！大人気の寺社巡り・御朱印巡り
・のんびり散策のつもりが…知らず知らずに足腰に蓄積していく3つの隠れ負担
・太ももに負担？加齢による筋肉量低下と4つの下り動作
・秋の行楽を長く楽しむために！散策前後のストレッチと効率的な筋肉ケア
・日頃の筋肉ケアで注目されるレモンマートル由来カスアリニンとは

気候が穏やかな秋は行楽シーズン！大人気の寺社巡り・御朱印巡り

気候が穏やかになり、美しい紅葉や草花を楽しめる秋は、旅行や行楽（寺社巡り・御朱印巡り）に絶好のシーズンです。

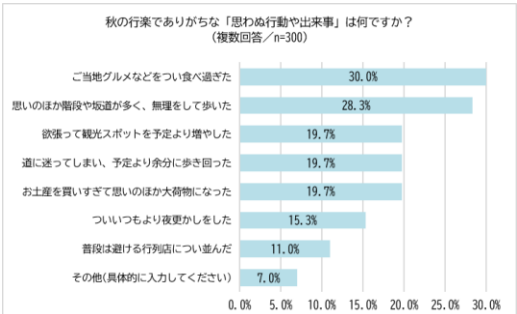
40～60代女性へのアンケートでも、秋の行楽として、紅葉狩り、寺社巡り、散策などをしたいと思うか聞いたところ、「思う」が34.3%、「どちらかといえば思う」が37.3%となり、7割以上の方が、「この秋に行楽に出かけたい」と回答しており、お出かけへの関心の高さがうかがえます。

しかし、一見のんびり楽しめそうな寺社巡りも、境内の階段や坂道、普段より長い距離の歩行などによって、知らず知らずのうちに足腰へ負担がかかることがあります。こうした自分では気づきにくい負担が、いわば「隠れ負担」です。



■のんびり散策のつもりが…知らず知らずに足腰に蓄積していく3つの隠れ負担

同アンケートで「秋の行楽でありがちな『思わぬ行動や出来事』」を尋ねたところ、「ご当地グルメなどをつい食べ過ぎた」（30.0%）が最も多い回答となりました。さらに、体への負担につながり得る行動として、「思いのほか階段や坂道が多く、無理をして歩いた」（28.3%）、「欲張って観光スポットを予定より増やした」（19.7%）、「道に迷い、予定より余分に歩き回った」（19.7%）、「お土産を買いすぎて思いのほか大荷物になった」（19.7%）が挙がり、多くの人が旅先で予定外に歩いたり、無理をしたりしていることが分かりました。



このように、秋の行楽では、本人が意識していないうちに普段以上に体を動かし、足腰や筋肉への負担が積み重なることがあります。「軽く散策するだけだから大丈夫」と思っていても油断は禁物です。

ここからは、知らず知らずのうちに太ももや足腰へ負担が蓄積していく、行楽に潜む3つの「隠れ負担」を紹介します。

知らず知らずに足腰に蓄積していく3つの隠れ負担

①意外と多い境内の「階段・高低差」と、知らず知らずのうちに伸びる歩数

寺社は参道の石段や階段が多く、境内も広いため、のんびり散策しているつもりでも予想以上に歩数が伸びています。平地を歩くのとは異なり、段差の上り下りが続くことで、気づかないうちに太ももや足腰に大きな負担が蓄積しています。



②荷物による重心のズレと、あと1か所…の無自覚な無理

お土産や御朱印帳などの荷物で体の重心がブレると、歩くたびに足腰への負担が増えやすくなります。さらに「せっかく来たからあと1か所だけ」「友達と一緒だから」と無理をして歩き続けてしまいがちです。



③移動中の立ちっぱなしやのろのろ移動で休めず疲労が倍増

歩き疲れたからと移動にバスや電車を使っても、混雑で座れず立ちっぱなしになったり、人波に合わせて立ち止まったり進んだりを繰り返す場面が増加します。脚の筋肉を使い続けることで、休まる暇もなく、足腰の緊張状態が抜けなくなってしまいます。

■太ももに負担？加齢による筋肉量低下と4つの下り動作

これらの隠れ負担は、筋肉量と大きく関係しています。年齢を重ねると筋肉量は自然と低下し、特に太ももの前面（大腿四頭筋）の筋肉は急激に低下すると言われています。普段あまり運動をしていない人が秋の行楽で急に歩き回ると、太ももへ一気に過度な負担がかかります。

【チェックリスト】太ももに負担がかかりやすい「4つの下り動作」

寺社巡りの「帰り道」や境内の移動に多い下り動作は、筋肉を動かしながらブレーキをかけるため、太ももの筋肉に大きなダメージを与えます。以下の動作に心当たりがある方は注意が必要です。知らず知らずのうちに太ももへ負担をかけていないかチェックしてみましょう。

☑**急な石段・階段を下りる**　一歩一歩体重を乗せて下りる際、太もも前面に最大級のブレーキ負担がかかります。

☑**長い坂道を下る**　滑らないよう足を踏ん張ることで、太ももの筋肉がずっと緊張した状態になり、疲労につながります。

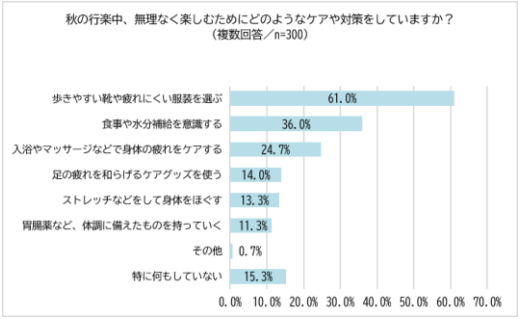
☑**高低差のある段差からの着地**　着地時には太ももや膝に衝撃が加わりやすくなります。

☑**ゆっくりブレーキをかけながら下りる**　かばいながら下りる際、重心が低い状態が続き、それにより太ももの前面の筋肉が持続的に負担を受けます。

■秋の行楽を長く楽しむために！散策前後のストレッチと効率的な筋肉ケア

秋の行楽中、無理なく楽しむためにどのようなケアや対策をしているか尋ねたところ、「歩きやすい靴や疲れにくい服装を選ぶ」（61.0%）が最も多く、身に着けるものを工夫している人が多いことが分かりました。

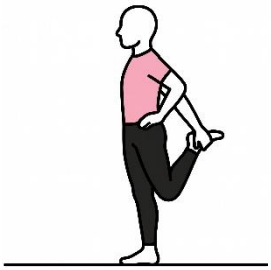
一方、「特に何もしていない」と回答した人もおり、身体に直接働きかけるケアを取り入れている人は限られています。こうした行楽中の対策に加えて、日頃から無理のない範囲で体を動かし、筋肉をケアしておくことも大切です。



■散策前後の正しいストレッチと日頃の「簡単筋トレ」

せっかくの散策を心地よく楽しむためには、当日の前後のケアが大切です。特別な準備はいらず、出発前や散策後その場ですぐに行えます。散策前には太もも前面（大腿部前面）を軽く伸ばして柔軟性を高め、散策後は入念にほぐして緊張と疲労を取り除きましょう。

また、散策をはじめとした趣味をいつまでも楽しむためには、無理のない範囲で体を動かす習慣を続けることが大切です。ハードな運動をこなす必要はなく、まずは「1日5分、週2回」を目安に、スクワットなど手軽にできる運動から始めてみましょう。



■日頃の筋肉ケアで注目されるレモンマートル由来カスアリニンとは

日頃の筋肉ケアをサポートする成分として、近年注目を集めているのが「レモンマートル由来カスアリニン」です。レモンマートルは、オーストラリア原産のフトモモ科バクホウシア属の植物で、葉からレモンのような爽やかな香りがするのが特徴です。レモンマートル由来カスアリニンは、その葉に含まれるポリフェノールの一種で、食品素材としての活用が進められています。

順天堂大学らの研究※ではレモンマートル由来カスアリニンの摂取が、自体重を用いた軽めの筋力トレーニング(筋トレ)による筋肉量の増加を促進することが報告されており、高齢者の筋肉量維持に有用な素材として関心が高まっています。

日頃の運動習慣や正しいストレッチに加え、こうしたユニークな成分に関する知識も味方につけて、秋の行楽シーズンを快適に楽しみましょう！



出典：Australian Native Lemon Myrtle Farms

※：Sawada S et al., J Nutr Health Aging. 2025 Oct 11;29(12):100706.

＜監修＞
パーソナルトレーナー　大山貴也（おおやま たかや）

福岡を拠点にパーソナルトレーナーとして活動。

福岡で開催されたボディコンテスト大会での優勝実績を持つ。



インターネット調査概要
○調査対象：全国の40代～60代の女性(300名)
○調査期間：2026年10月22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)