

2023年1月13日

報道関係者各位

株式会社日本トリム

<日本トリム水ニュース>

正月太りと白湯に関する調査

～約6割が正月太りの経験がありながらも、対策を行っている人はわずか3割～
正月太りのリセットには胃腸をいたわる白湯や電解水素水がおすすめ

整水器を製造販売している株式会社日本トリム（本社：大阪市、代表取締役社長：田原周夫、以下「日本トリム」）は、正月太りと白湯（さゆ）に関するアンケート調査を実施いたしました。調査結果や、正月太りのリセット方法におすすめの白湯や電解水素水などについてご紹介いたします。

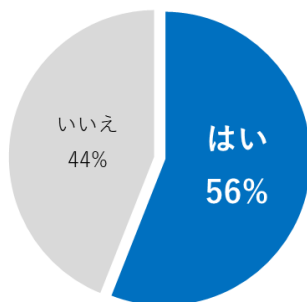
■正月太りには早期のリセットが大切

「正月太り」とは、一般的に年末年始の連休で太ってしまうことを指します。忘年会などのイベントの多さや、豪華な料理の食べすぎ、お酒の飲みすぎ、運動不足、生活リズムの乱れなど様々な要因があります。当社が行った調査（*1）でも、約6割の人が正月太りを経験したことがあると答えています。

短期間で太ってしまった場合、脂肪は主に内臓まわりに蓄積され（内臓脂肪）、この状態の脂肪は、早期に対処すれば比較的短期間で落とすことができると言われています。しかし、この状態を放置していると、落ちにくい「皮下脂肪」へと変わってしまい、本格的なメタボに陥ってしまいます。内臓脂肪から皮下脂肪に変わってしまう前に、そして新年をスッキリとした状態でスタートさせるためにも、早期リセットを行いましょう。

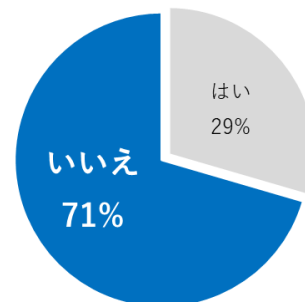
Q. 正月太りを経験したことはありますか？

（単回答選択式）



Q. 正月太り対策を行っていますか？

（単回答選択式）



■正月太りにおすすめの「白湯」

連休中の暴飲暴食によって腸が疲弊すると、腸の働きが悪くなり腸内環境も悪化します。腸内環境が悪化すると栄養素の消化吸収がスムーズに行われなくなり、余ったものは脂肪として蓄積されてしまいます。

また“ぜんどう運動”と呼ばれる腸の運動が低下することによって、腸内の便を押し出すことができなくなり、便秘に陥ってウエストサイズがさらに大きくなることも考えられます。

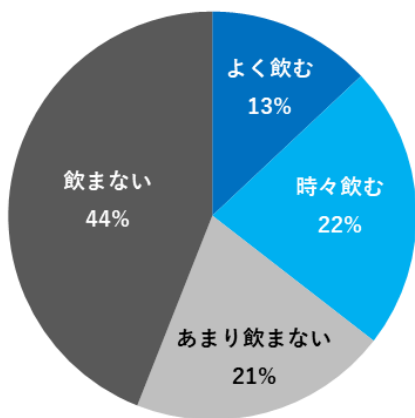


まずは食事を控えるか食事量を抑えるなどして、胃腸を休ませてあげるといいでしょう。そして、その休息期間中には、抑えた食事の代わりに白湯を飲むことをオススメします。白湯とは、水を一度沸騰させたお湯のことです。白湯を飲んで体を内側から温めれば、弱っていた胃腸の働きも活発になり、便秘の解消も期待できます。調査(*1)では、約7割の人が「正月太り」対策を行っていないと回答していますが、まずは白湯を飲むことから始めてみてはいかがでしょうか。

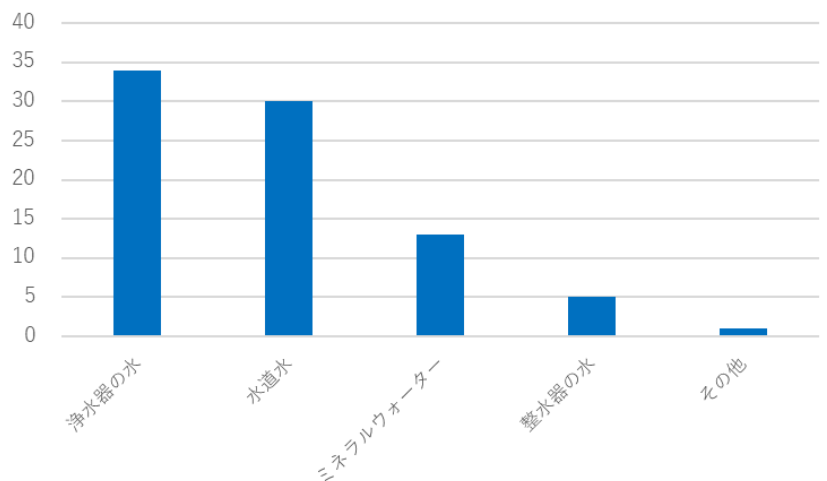
■白湯の正しい作り方、飲むタイミング

調査では、白湯を飲んでいる人は約4割と日常的に飲むという人はそれほど多くはありませんでした。また、白湯を飲んでいると回答した方に、どんな水で作っているか尋ねたところ、1位が浄水器の水で2位が水道水でした。きちんと煮沸さえすれば、水道水でも問題はありますが、ポイントは水道水に含まれる塩素やトリハロメタンを揮発させるため、沸騰してもすぐ火を止めず、蓋を開けた状態で10~15分間しっかりと沸かし続けることです。白湯を飲むタイミングは朝・昼・夕の三回に加えて、入浴の前・後にも飲むとよいでしょう。

Q. 白湯を飲みますか？（単回答選択式）



Q. 白湯はどんな水で作っていますか？（複数回答選択式）



■胃腸症状を改善する電解水素水を白湯で上手に取り入れよう

塩素やトリハロメタンを除去する浄水器や整水器を使用すれば、電子レンジや電気ポットなどでも簡単に白湯を作ることができます。特に整水器は、浄水した水を電気分解し、水素を含んだアルカリ性の水「電解水素水」を作り出すもので、日本トリムの整水器は医薬品医療機器等法（旧薬事法）第二条第四項の政令で定められた医療機器であり、胃腸症状の改善に効果が認められています。電解水素水を飲用することで、胃もたれや胃の不快感を和らげ、胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。胃腸症状が気になる方は、白湯に加えて電解水素水を取り入れることをおすすめします。



調査（*1）の中でも、整水器で白湯を作っていると回答した人がいましたが、電解水素水に含まれる水素は揮発性が高い分子のため、煮沸や攪拌（かくはん）など物理的な衝撃によって減少します。そのため沸騰を続けていくと徐々に水素が減っていきます。水素を上手に取り入れるには作り方にコツがあります。下記の方法なら水素をなるべく逃さず、且つ白湯をすぐに飲むことができます。ぜひこの機会にお試しください。

【整水器を活用した白湯の作り方】

1. 電気ポットなどで電解水素水を沸かす
2. 沸いた電解水素水を 1/3 程注ぐ
3. 整水器から電解水素水を注いで
ちょうどいい温度に冷ます



*1 調査概要

- 調査対象：全国の 20 代～70 代の男女 200 名（有効回答数）
- 調査期間：2022 年 12 月 23 日 ～ 12 月 26 日
- 調査方法：インターネットアンケート
- 調査機関：自社調べ（株式会社ドゥ・ハウス my アンケート light 利用）

<参考文献>

トリム・ミズラボ「正月太りをリセットしよう！短期解消法と予防策について」

(<https://www.nihon-trim.co.jp/media/30921/>)

トリム・ミズラボ「ただのお湯とは違う！？温活に役立つ「白湯」の基礎知識」

(<https://www.nihon-trim.co.jp/media/29638/>)

■日本トリムとは

株式会社日本トリムは、医療機器である電解水素水整水器製造販売を主軸とした事業を展開しています。当社は世界に先駆けて水が持つ機能に着目し、25 年以上にわたる産官学共同研究により健康に寄与する電解水素水の機能、有用性を追求しています。現在では、電解水素水の活用は飲用にとどまらず、血液透析における次世代新規治療法や農作物の栽培など様々な分野へと応用し展開しています。また、グループ会社では国内最大手の民間さい帯血バンク（ステムセル研究所、東証グロース市場：7096）事業を展開するなど、日本トリムグループはグローバルなメディカルカンパニーを目指しています。

■会社名/株式会社日本トリム（東証プライム市場：6788）

- 設立年月日：1982 年(昭和 57 年)6 月 12 日
- 代表取締役社長：田原 周夫（たはら のりお）
- 資本金：992,597,306 円
- 従業員数：608 名（関連会社等を含む）
- 企業ホームページ：<https://www.nihon-trim.co.jp/>

<本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ・ご質問>

株式会社日本トリム 広報窓口 平井(関西エリア)TEL:06-6456-4633

浅尾(関東エリア)TEL:03-5511-8660

E-mail:pr@nihon-trim.co.jp