



ニュースリリース

2026年4月17日

「免疫力」の自己採点は平均 65 点！

オレンジページ「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。

～免疫力アップのために意識しているのは「発酵食品」と「睡眠」～

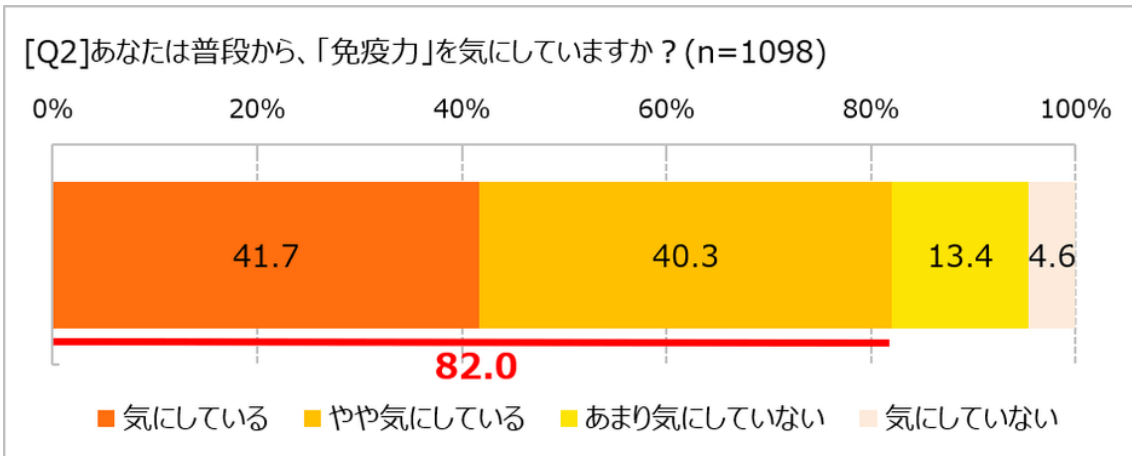
くらしにまつわる旬の話題や、ちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。今回は、私たちの体をさまざまな外敵から守り、健康の土台を作ってくれる「免疫力」について、国内在住の 20 歳以上の女性 1098 人を対象に意識調査を実施。その結果、8 割以上が普段から免疫力を意識している一方で、自分の免疫力に自信を持っている人は少ないという実態が見えてきました。

【ダイジェスト】

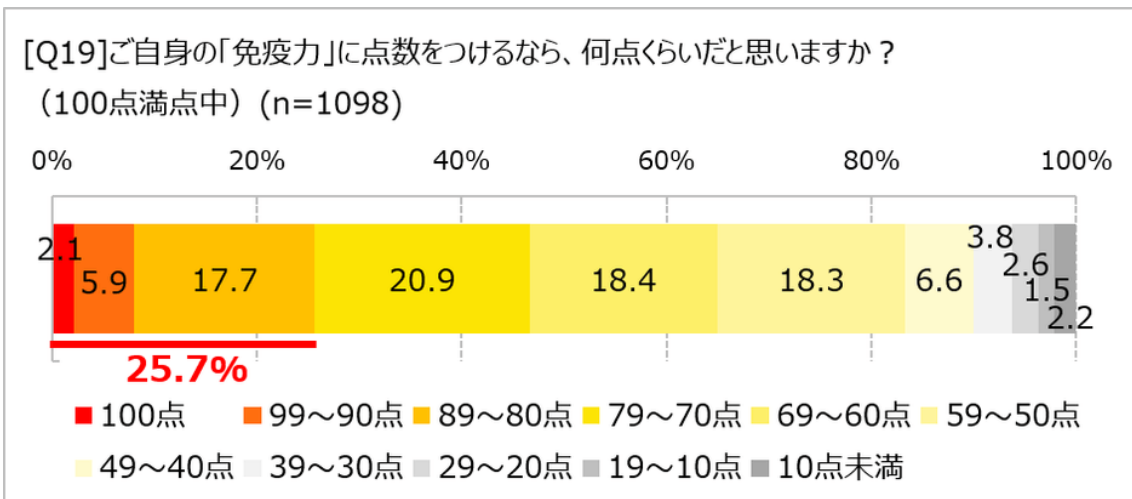
「免疫力」を気にしている人は 8 割以上！一方で自己採点は厳しめ

免疫力アップのために食べているもの 1 位は「発酵食品」。とくに「ヨーグルト」が人気

「十分な睡眠」「手洗い・うがい」「体を温める」習慣で、さらに免疫力アップ！



免疫力を気にしているか



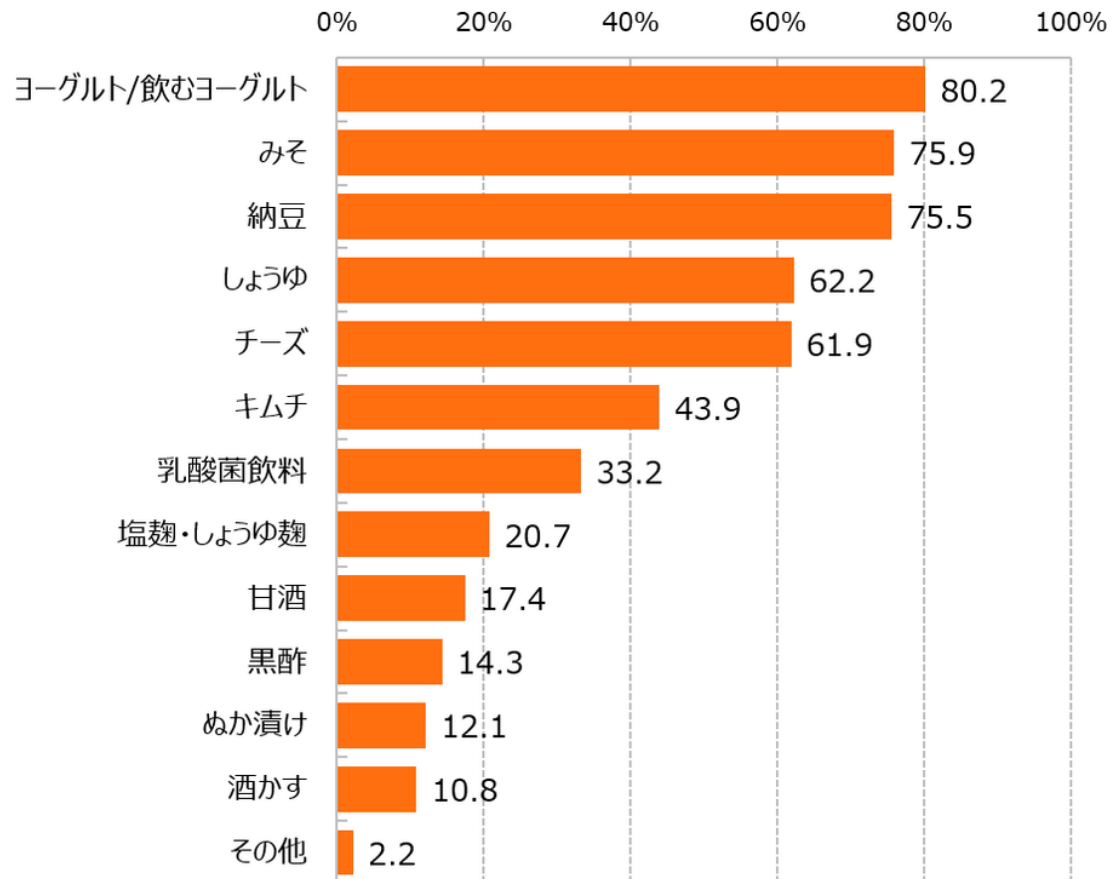
免疫力の自己採点

「免疫力」を気にしている人は8割以上！一方で自己採点は厳しめ

ふだんから免疫力を「気にしている」と答えた人は、全体の82.0%。気になるタイミングとしては「風邪やインフルエンザが流行っているとき」65.8%、「季節の変わり目」62.4%、「疲れがたまっているとき」61.9%などが上位を占めています。一方、自身の免疫力に点数をつけてもらったところ、「80点以上」と答えた人は、3割未満と少数派(全体平均65点)。免疫力を気にする人が多い反面、自分の免疫力には自信が無い人が多いことがわかりました。具体的な意見としては、「子どもの病気をすぐもらうようになった。30代まではもらっても回復が早

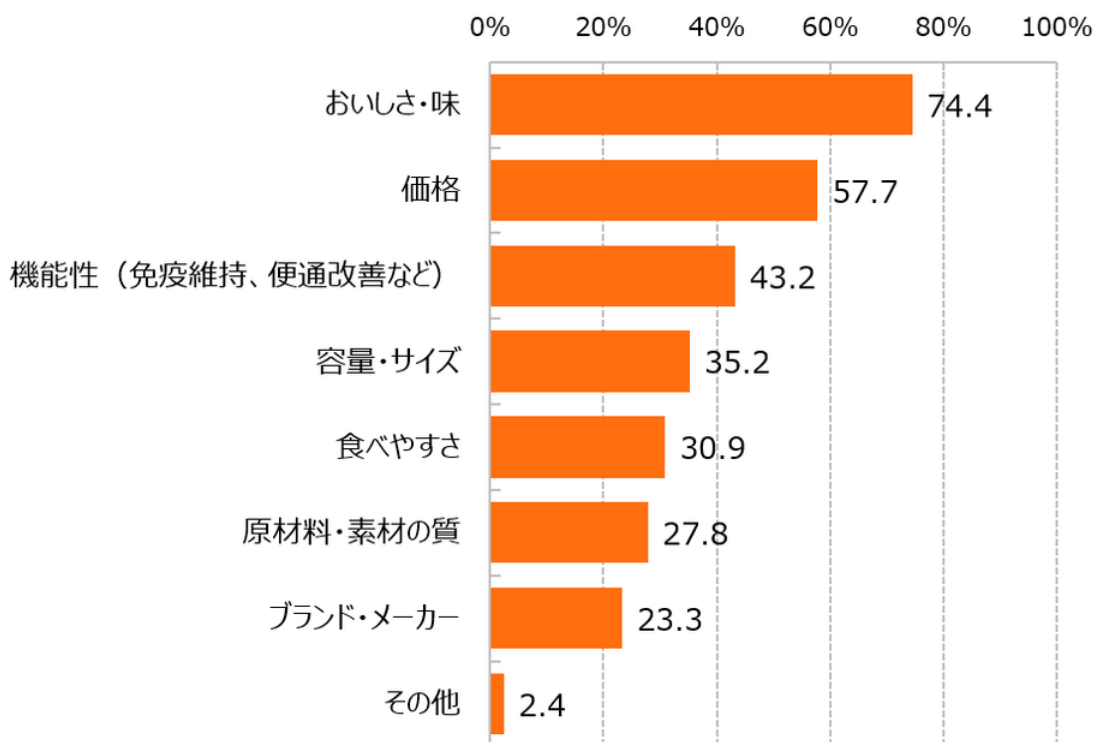
かったが、40代になると長く引きずるように……。」(40代・ふみママ)をはじめ、「風邪をひきやすい」「治りにくい」「疲れやすい」という声が多く見られました。

[Q7] 普段よく食べている発酵食品は何ですか？ 下記の中からすべてお選びください。(n=776・免疫力アップのため発酵食品を食べる人・複数回答)



よく食べる発酵食品

[Q10]ヨーグルト/飲むヨーグルトを選ぶ時に重視することは？下記からすべてお選びください。(n=622・免疫力アップにヨーグルトを食べる人・複数回答)



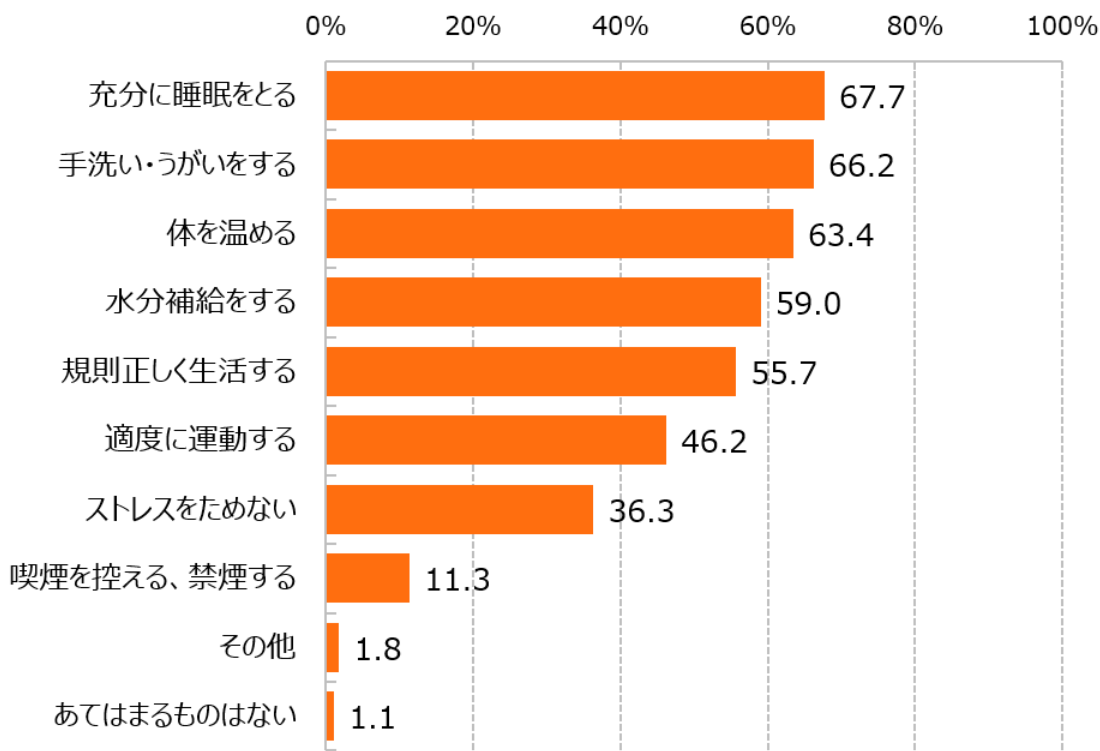
ヨーグルトを選ぶ際に重視すること

免疫力アップのために食べているもの 1 位は「発酵食品」。とくに「ヨーグルト」が人気

免疫力アップのためによく食べるものとして、最も多かったのは「発酵食品」で 77.6%。よく食べる発酵食品のトップは「ヨーグルト/飲むヨーグルト」80.2%、次いで「みそ」75.9%、「納豆」75.5%という結果に。とくにヨーグルトは、5 割以上の人が「ほぼ毎日食べる(飲む)」と回答しており、習慣化している様子がうかがえます。

ヨーグルト選びで重視されているのは「おいしさ・味」74.4%、「価格」57.7%が上位に。味の面では、「まろやかさ」「自然な甘み」「すっきりとした酸味」「なめらかな舌ざわり」などが求められていることがわかりました。また、味や価格と同じく、重視されているのが「機能性」43.2%で、免疫維持や、便秘改善などをうたった機能性ヨーグルトを「食べた(飲んだ)ことがある」と答えた人は、75.6%に上りました。

[Q17]「免疫力」アップのため、食生活以外で気をつけていることは？ 下記からすべてお選びください。(n=900・免疫力を気にする人・複数回答)



免疫力アップのため気をつけていること(食以外)

「十分な睡眠」「手洗い・うがい」「体を温める」習慣で、さらに免疫力アップ！

免疫力アップのために、食生活以外で気をつけていることは、「十分に睡眠をとる」67.7%、「手洗い・うがいをする」66.2%、「体を温める」63.4%が上位に。そのほか、免疫力アップのために続けている工夫や、長続きするコツとして挙げたのは、「推しのインストラクターがいるジムに通う」(30代・へしこ)、「運動嫌いだけど、ストレッチを家事の合間にする。疲れるまではしないことで続けられる」(60代・aroma)といった声が見られました。

コロナ禍の経験や、昨今のインフルエンザ流行を経て、免疫力を気にする人は多い様子。免疫力に自信がある人はそれほど多くないものの、発酵食品を取り入れたり、睡眠時間を確保したりと、免疫力アップのためにあれこれ工夫し、健康に暮らしたいという気持ちもうかがえました。

アンケート概要

●調査対象: オレンジページメンバーズ・国内在住の 20 歳以上の女性(有効回答数 1098 人)

●調査方法: インターネット調査

●調査期間: 2026 年 1 月 5 日~1 月 12 日

●「ほぼ 1000 人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にききました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、昨年創刊 40 周年を迎えた生活情報誌。30~40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp