

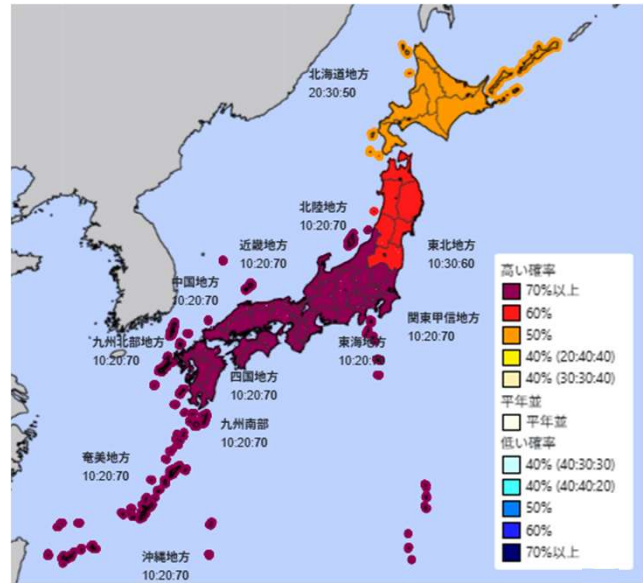
ウォーターサーバーなど、水分補給が手軽にできる環境づくりを 熱中症搬送者の約4割が屋内！自宅でも要警戒 ～熱中症対策&寒暖差疲労におすすめのレシピもご紹介～

富士山GXホールディングス株式会社は、高品質な富士山の天然水ウォーターサーバー「FRECIOUS（フレシヤス）」と、浄水型ウォーターサーバー「every precious（エブリィフレシヤス）」を展開し、機能性とデザイン性を両立させた製品を全国にお届けしています。

2025年の熱中症による救急搬送者数は、集計開始以来初めて10万人を超え、過去最多を記録しました。発症場所は「住居」が38,292人と最も多く※1、熱中症は屋外だけでなく屋内でも十分な注意が必要です。

2026年4月には気象庁が最高気温40℃以上の日を「酷暑日」として正式な予報用語に制定しました。※2右図の暖候期予報※3では、平年より気温が高い地域を暖色、低い地域を寒色で示しています。日本列島のほぼ全域が暖色で示されており、今年の夏は全国的に平年を上回る猛暑となる可能性が高いことがうかがえます。

熱中症対策には、こまめな水分補給と食事による栄養・水分摂取が欠かせません。そのためにも、ウォーターサーバーなど、すぐに水分補給できる環境を整えておくことが重要です。今回は、夏の熱中症対策に役立つレシピに加え、近年注目される「寒暖差疲労」のケアにも役立つ、体を整える温かいレシピをご紹介します。



上図：気象庁「暖候期予報」の気温確率分布図

*1：総務省消防庁「令和7年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」
*2：気象庁「酷暑日」正式制定発表
https://www.jma.go.jp/jma/press/2604/17a/20260417_40degree_name.pdf
*3：ウェザーニュース
<https://weathernews.jp/news/202602/240116/>

■熱中症の約4割は「屋内」で発生！見落としがちな「屋内」での熱中症リスク

熱中症は屋外で発症するイメージが強いものの、総務省の調査によると、実際には約4割が屋内で発症しています。※1 特に、通気性の悪い室内や浴室、高層マンションの上階といった高温多湿になりやすい環境では注意が必要です。さらに、人は睡眠中にも約180～320mlの汗をかいているとされ、就寝前や起床時の水分補給を習慣化することが大切です。寝室にウォーターサーバーなどを設置することで、必要なタイミングですぐ水分補給を行える環境が整います。室温が28℃を超えると熱中症リスクが高まるため、エアコンや換気を活用しながら、屋内でもこまめな水分補給を心がけましょう。



水分補給のポイント

- ✓ 手元に水を常備
- ✓ 2～3時間に1回
- ✓ 入浴前後にコップ1杯
- ✓ 1日あたり約1.2L
- ✓ 1回にコップ1杯
- ✓ 就寝前・起床後にコップ1杯

News Letter

■熱中症は屋外だけじゃない！お家で簡単に作れる、熱中症対策レシピをご紹介します

■暑い日でもさらっと食べられる！『鶏そぼろの冷やし茶漬け』

【材料】4人分

- ・水（緑茶または麦茶）…600cc
- ・ご飯…600g
- ・塩ゆでオクラ…4本

<A>鶏そぼろ

- ・鶏ひき肉…300g
- ・砂糖…大さじ3
- ・みりん…大さじ3
- ・酒…大さじ3
- ・醤油…大さじ3

卵そぼろ

- ・卵…4個
- ・砂糖…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・塩…小さじ1/4



【作り方】

- ① 水600ccで緑茶または麦茶を作っておく。
- ② <A>を先によく混ぜ合わせてから鍋に入れ、火にかける。水分がなくなるまで加熱する。
- ③ をボウルに入れてよく混ぜたあと、鍋に流し入れてポロポロになるよう箸でほぐしながら加熱する。
- ④ 水洗いしたご飯を器に盛り付け、鶏そぼろ、卵そぼろ、オクラをのせてお茶を注ぐ。

【ポイント】

「鶏そぼろ」はお茶漬けに合うように濃い目の味付けにしましょう。

食欲がないときにもおすすめ

■夏バテ、夏風邪を予防！『レモンジンジャーシロップ』

【材料】8杯分

- ・レモン…2個（200g）
- ・生姜…30g
- ・砂糖…150g
- ・水…大さじ3
- ・ハチミツ…50g



【作り方】

- ① レモンをよく洗い皮のまま薄く輪切りにし、瓶などの容器に入れて砂糖を加える。
- ② 生姜をよく洗い、皮のまま薄くスライスする。
- ③ 小鍋に生姜、水を入れて弱火で5分ほど煮出し冷ましておく。
- ④ ①に③とハチミツを加え、砂糖が溶けて水分が出てきたら完成。

抗酸化作用で老化防止にも♪

■猛暑×冷房「寒暖差疲労」に要注意！冷えた体を温める、あったかレシピをご紹介します

「寒暖差疲労」とは、気温の寒暖差が大きいことにより自律神経の働きが乱れ、体が疲れる状態を指します。体温を一定に保とうと自律神経が過剰に働き続けることでエネルギーを消耗し、肩こり・頭痛・めまい・倦怠感・不眠など、多岐にわたる心身の不調を引き起こすこともあります。^{※4}

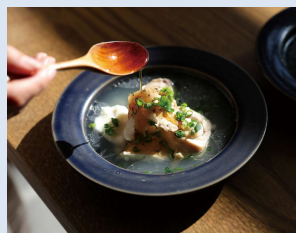
厳しい暑さの屋外と空調の効いた室内を行き来する夏は、知らず知らずのうちに体へ負担がかかりやすい季節です。こうした寒暖差による疲れを感じるからこそ、体を内側から温める食習慣が効果的。今回は、簡単に作れる心も体もほっと温まるスープレシピをご紹介します。

※4 一般社団法人 奈良県医師会「寒暖差疲労とは」https://nara.med.or.jp/for_residents/13533/

■胃腸にやさしく体を芯から温める！『鶏肉と山芋のスープ』

【材料】4人分

- ・水…800cc
- ・山芋…300g
- ・塩…小さじ1
- ・骨付き鶏もも肉…500g
- ・細ねぎまたはあさつき…適量
- ・ごま油…小さじ1



【作り方】

- ① 鍋に水と鶏肉を入れて沸騰したら、弱火にして15分加熱する。アクは最初だけ取ればOK。
- ② 塩で味を調える。
- ③ 包丁の柄で大きめにくだいた山芋を入れて軽く火を通す。
- ④ 仕上げにみじん切りした細ねぎを散らし、ごま油を垂らす。

【ポイント】

山芋は皮の部分にも栄養素が多く含まれているので、むかずにコンロの火であぶり、ヒゲだけ燃やして使いましょう。

News Letter

■ウォーターサーバーがあれば、冷たい水がいつでも手軽に！熱中症対策にも◎

今年の夏は厳しい暑さが予想されており、熱中症対策としてこまめな水分補給が欠かせません。気温が上がると飲み水の消費量も増えますが、猛暑の中で重たいペットボトルを購入するのは大きな負担になります。また、ペットボトルをまとめて冷やしておく、冷蔵庫内のスペースを占有してしまいます。そんなときにウォーターサーバーがあれば、冷たい水をいつでも手軽に飲むことができ、日常的な水分補給を無理なく習慣化できます。おいしい水をすぐに飲める環境を整えることで、熱中症対策にも役立ちます。

富士山GXホールディングスでは、家族構成やライフスタイル、インテリアの好みに合わせて選べる多彩なウォーターサーバーをご用意しています。今回は、その中から人気機種を一部ご紹介します。

【浄水型ウォーターサーバー every precious】

お子さまがいる家庭や料理をたくさんする人に！

定額制だからたっぷりお得に使える浄水型サーバー「every precious」シリーズ

「every precious tall (エブリィフレッシュ・トール)」

“使いやすさ”をデザインした床置きタイプの浄水型サーバー。他にはない便利な6段階の温度設定や十分なタンク容量など、たっぷりお得に使えます。冷水・温水はもちろん、常温水も高温水も“好きなときに好きなだけ”。水道水を注ぐだけでおいしい水をいつでも楽しめます。

公式サイト：<https://every.frecious.jp/tall/>



「every precious mini (エブリィフレッシュ・ミニ)」

水道水を注ぐだけで使えるサーバーにコンパクトな卓上タイプが登場！キッチンカウンターやサイドボードなどに置いて使用もできる浄水型ウォーターサーバー。BEAMS DESIGNが監修した特別カラーも販売中！使いやすいデザインでどんな空間にも馴染みます。

公式サイト：<https://every.frecious.jp/mini/>



【天然水ウォーターサーバー FRECIIOUS】

高品質な富士山の天然水をお届け。コーヒー機能付きモデルも。
デザイン性と“ここちよさ”を追求した「FRECIIOUS」シリーズ

「FRECIIOUS dewo ii (フレッシュ・デュオツー)」

グッドデザイン賞・キッズデザイン賞を受賞した、FRECIIOUSを代表するロングセラーモデルをアップデートしたウォーターサーバーです。軽量7.2Lのウォーターパックを採用し、常温・再加熱機能やUV-LED機能も搭載。プロダクトデザイナー・安積 伸氏デザインの機能美を追求した一台です。

公式サイト：<https://www.frecious.jp/dewo/>



「FRECIIOUS Slat+cafe (フレッシュ・スラット+カフェ)」

コーヒーメーカー内蔵の2in1モデル。UCCが独自開発した「DRIP POD®」システムが内蔵され、プロが淹れた本格ドリップコーヒーの味わいを1杯から気軽に楽しめます。ウォーターサーバーとコーヒーメーカーの一体化により、省スペースに。

公式サイト：<https://www.frecious.jp/slat/slatcafe/>



<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

富士山GXホールディングス 広報事務局 (KMCgroup株式会社内) 担当: 小坂・竹ヶ原・松田
TEL : 03-6261-7413 FAX : 03-6701-7543 広報事務局直通 : 080-7656-9089 E-Mail: info@kmcpr.co.jp