

## 【東京ガス都市生活研究所】コロナ禍の疲労回復にはやっぱりお風呂！ お風呂の省エネアイデアをご紹介します

東京ガス都市生活研究所は、毎日の暮らしをより良くするためのヒントをお届けする情報ウェブサイト【都市生活レター】の「Vol. 2 お風呂が恋しいこの季節、バスタイムをもっと楽しみませんか？」において、2020年9月に実施した「お風呂に求めることは？」というアンケート調査結果を公開しました。

<https://toshiken.com/letter/physical/001/>

### ■お風呂に求めることは男女ともに疲労回復が最多

東京ガス都市生活研究所が2020年9月に実施した「お風呂に求めることは？」という調査によると、男女ともにトップが疲労回復でした。

トップ10を見てみると、女性は美容系、男性は体づくり(ストレッチや筋トレ)に違いが見られます。疲労回復やリラックス、睡眠改善が上位に来ていることから皆さんだいぶお疲れのようですね。

### お風呂でできたらよいこと

(n=739)

順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
女性	疲労回復	ダイエット	リラックス	美容	睡眠改善	マッサージ	肩こり解消	ストレス解消	TV鑑賞	音楽鑑賞
男性	疲労回復	リラックス	睡眠改善	マッサージ	ダイエット	音楽鑑賞	TV鑑賞	ストレッチ	筋トレ	ストレス解消

出典：東京ガス調査より(2020年9月)

### ■光熱費を気にせずお風呂を楽しむための省エネ法！

お風呂は楽しみたいけど光熱費が気になるという人も多いようです。そこで、簡単にできる省エネのアイデアを3つご紹介します。

#### 【Point1】お風呂とシャワーの設定温度を変える

お風呂の設定温度は高めに設定しがちですが、体に負担が少ない約40℃がおすすめ。

例えば設定温度を2℃下げると、約9%も省エネに。

#### 【Point2】浴槽の湯量を調整する

お風呂の水量を見直してみましょう。湯量の設定をかえて、20L少なくするだけで省エネに。

#### 【Point3】お風呂の追い炊き機能を使う

残り湯が温かいときや入浴回数が増えている人は、追い炊き機能を上手に使うと省エネに。



※4人家族が1年間行動するものとして算出しています。あくまで目安であり、実際とは異なります。 出典：東京ガス調べ

疲労回復効果はもちろん、冬の寒い時期には肩までつかるだけでほっと一息つけるのもお風呂のいいところ。ぜひバスタイムを楽しんでください！ 詳しくは <https://toshiken.com/letter/physical/001/>