

「自分用のおやつ」は自宅にも職場にもストック！ 間食は心の充足、でも健康面で罪悪感あり 6割超が健康的な間食習慣 “実践してみたい”

リビング新聞グループのシンクタンクである株式会社リビングくらしHOW研究所（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長 和田 直樹）では、おとなのおやつ習慣について、女性を対象にアンケートを実施。1595人から回答を得ました。

リビングくらしHOW研究所 ウェブサイトはこちら⇒ <http://www.kurashihow.co.jp>

【調査概要】 期間：3月8日～3月12日／リビング新聞公式サイト「リビングWeb」・シティリビング公式サイト「シティリビングWeb」にてWEBアンケート／調査対象：女性／有効回答数：1595 【回答者プロフィール】 年代：20代以下8.7%、30代30.1%、40代33.7%、50代17.6%、60代以上10.0%／子どもあり57.1%・なし42.9%

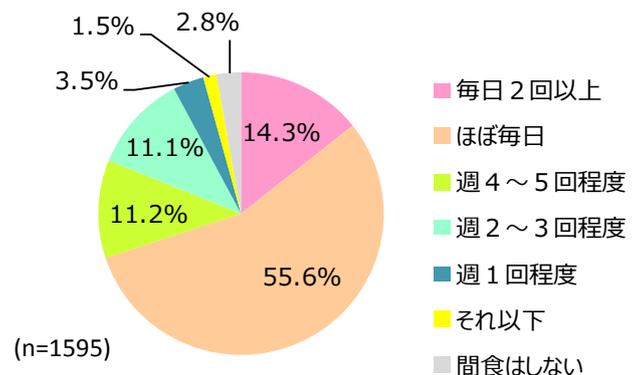
■ 7割の女性が「毎日間食」。自分用おやつのストックは家に3～5個、職場に1～2個

本調査では、全国の女性1595人に、自分自身のおやつ習慣についてアンケートを実施。7割の女性が「1日1回以上」間食しているという結果を得ました。

「自分用」のおやつを自宅にストックしている女性も7割以上おり、内訳を見ると「3種類～5種類」が最多で31.1%。年代別に見ると、特に50代や60代以上の女性でストックしている割合が高いようです。

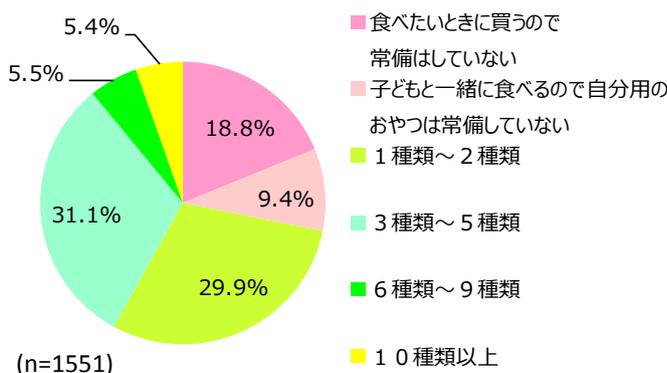
また、働く女性の半数以上は、職場にも自分のおやつを常備しており、女性たちにとっていかに間食が習慣化しているかがよくわかります。

Q. あなたはどのぐらい間食をしますか？

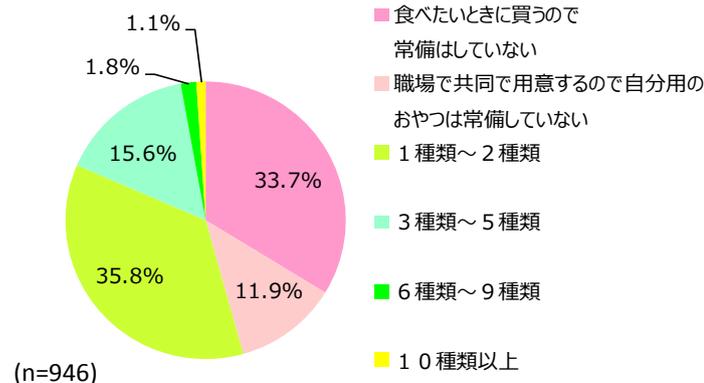


Q. あなたは自分用のおやつを常備していますか？

<自宅に常備>



<職場に常備>



■間食はストレス解消、気分転換。心には「よいこと」と思う一方、健康面で罪悪感も…

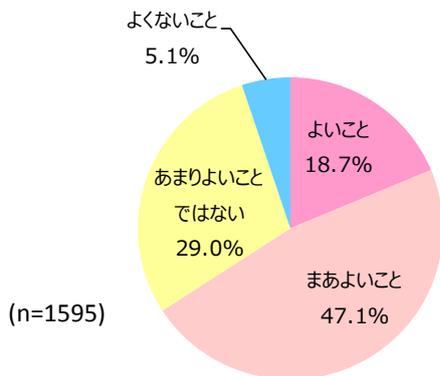
ただし、女性たちの間食への想いは複雑です。65.8%と多くの女性が間食そのものを「よいこと」と捉えながらも、「間食に罪悪感がある」と感じている女性も61.3%と少なくありません。

間食のメリットとしては「ストレス解消」「リフレッシュ・気分転換」など心の充足を挙げる声が多く、一方、デメリットとして多く挙げたのは、「肥満」「食べ過ぎ」「カロリー」などの健康に関する項目でした。

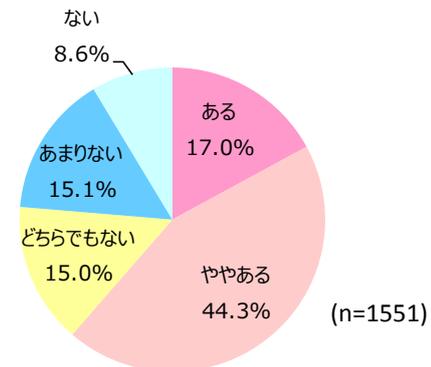
この心と身体のジレンマを解消する商品として支持されているのが、カロリー減、栄養バランスに配慮などの機能を付加した“健康おやつ”です。実際に、「間食に罪悪感がある」と答えた女性のほうがこのようなおやつを選択する傾向にあり、非常に高い割合（76.7%）で「健康おやつを自身の間食に取り入れたい」と積極的な意向を示しています。

話題の“健康的な間食習慣(ヘルシースナッキング)”については、その内容まで理解している人は6.6%と少数でしたが、共感度や実践してみたい度は高く6割以上にのぼり、これから健康おやつ市場が伸びる可能性は十分にあると思われます。

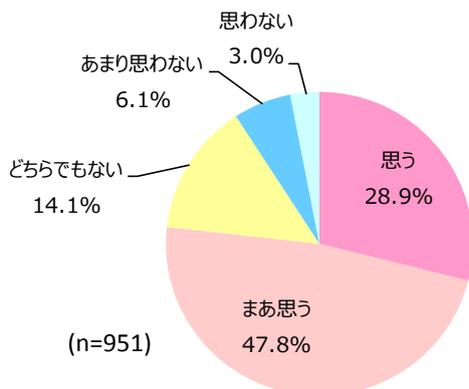
Q.あなたにとって間食とは？



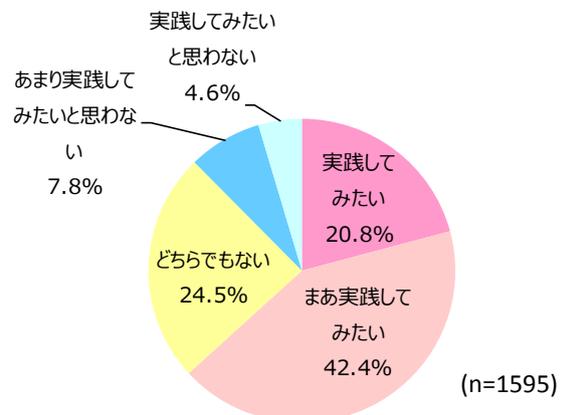
Q. <間食をする方>間食に罪悪感がありますか？



Q.<間食に罪悪感のある方>健康おやつを自分の間食にとりいれたいと思いますか？



Q.あなたは「ヘルシースナッキング」を実践してみたいですか？



このほか、「ちょっとだけ高価なお菓子を、子どもが寝てから食べるのが最高に幸せ！」「ちょっと高いお菓子は子どもにはもったいないので、これ苦いよ～と言ってごまかす」など、“大人用のおやつ”にまつわるエピソードなども調査。リビングくらしHOW研究所サイトで詳しいレポートを公開しています。

<http://www.kurashihow.co.jp/markets/9090/>

■本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社リビングくらしHOW研究所 担当：湖内

TEL：03-5216-9420

FAX：03-5216-9430

E-mail：info@kurashihow.co.jp