

2013年3月13日

“朝活女子”が増殖の兆しか？

## 「朝活願望」61.7%、「以前より朝型」43.4%

“仕事美人”は「朝活」「昼活」+「夜休」が理想型！？

25歳～45歳の丸の内通勤女性412名へのライフスタイル調査

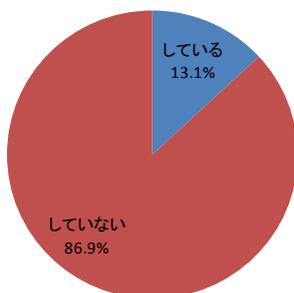
森永製菓株式会社(東京都港区芝、代表取締役社長・矢田雅之)は、25歳～45歳の丸の内エリア(大手町、丸の内、有楽町)で働く女性412名に対して「ライフスタイル調査」を実施しました。

その結果、61.7%の女性が「朝活に興味がある」(「興味がある」17.0%、「やや興味がある」44.7%)＝“朝活願望派”で、13.1%が「朝活をしている」＝“朝活女子”でした。

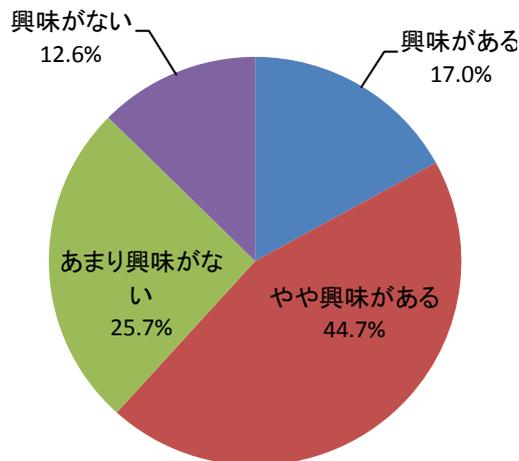
また、「以前より朝型になった(「どちらか」と含む)」女性は43.4%と、生活スタイルの朝型傾向も浮き彫りとなり、“朝活女子”が増殖する兆しが見えました。

近年、自分磨きのため、朝の出勤前の時間を有効に活用して、ジョギングやウォーキング、ヨガなどの体力アップや外国語会話や資格取得等、自身のスキルアップを目的とした「朝活」が注目されています。

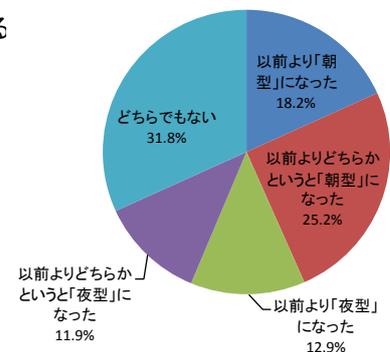
「朝活をしているか」(SA/n=412)



「朝活に興味があるか」(SA/n=358)



「以前と比較した生活の変化」(SA/n=412)



本調査では、この「朝活」にフォーカスしながら、丸の内通勤女性の平日の「朝」「昼」「夜」の過ごし方の実態と理想を浮き彫りにしています。

### 調査トピックス

◎“朝活女子”は“健美系”！？

◎“仕事美人”を目指すには「朝活」「昼活」+「夜休」が理想型！？

◎9割の“仕事美人”が「疲れて」いても、そのうち8割が「1日をアクティブに過ごしたいと思っている」

◎「朝活」は、「朝時間の有効活用」と「1日のリズムをつくる」ため

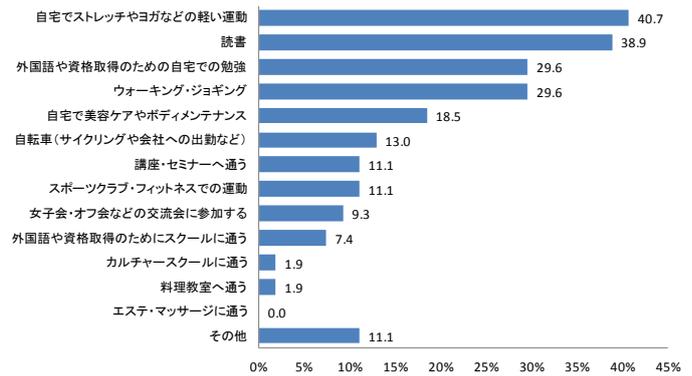
◎「朝活しない」理由は、「早起きが苦手」で「朝時間に余裕が無い」から

## 調査結果

### ◎“朝活女子”は“健美系”！？

・“朝活女子”に「どんな朝活を行っているのか？」を聞いたところ、「自宅でストレッチやヨガなどの軽い運動」(40.7%)がトップでした。以下「読書」(38.9%)、「外国語や資格取得のための自宅での勉強」(29.6%)、「ウォーキング・ジョギング」(29.6%)、「自宅で美容ケアやボディメンテナンス」(18.5%)と続き、健康や美容を意識した“健美系”の「朝活」が多く上位に入りました。

「どんな朝活を行っているか」(MA/n=54)

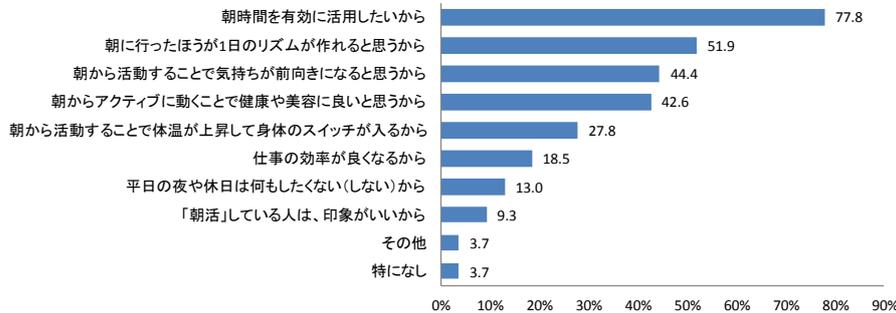


### ◎「朝活」は、「朝時間の有効活用」と「1日のリズムをつくる」ため

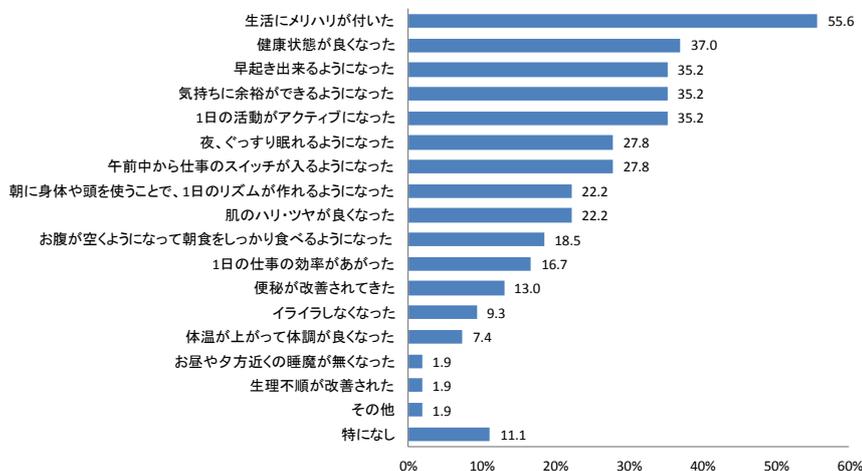
・「朝活」の目的をたずねたところ 8 割近くが「朝時間を有効に活用したいから」(77.8%)と回答しました。次いで「朝に行ったほうが1日のリズムが作れると思うから」(51.9%)、「朝から活動することで気持ちが前向きになると思うから」(44.4%)、「朝からアクティブに動くことで健康や美容に良いと思うから」(42.6%)と回答し、「朝活」による心や身体へのポジティブな影響を期待している様子がうかがえました。

・そして、「朝活を行う前後での生活の変化」でも、「生活にメリハリが付いた」(55.6%)が最も多く、「健康状態が良くなった」(37.0%)、「1日の活動がアクティブになった」(35.2%)、「気持ちに余裕ができるようになった」(35.2%)が上位を占め、実際に「朝活」がポジティブな影響を与えている傾向が浮かび上がりました。

「朝活の目的」(MA/n=54)



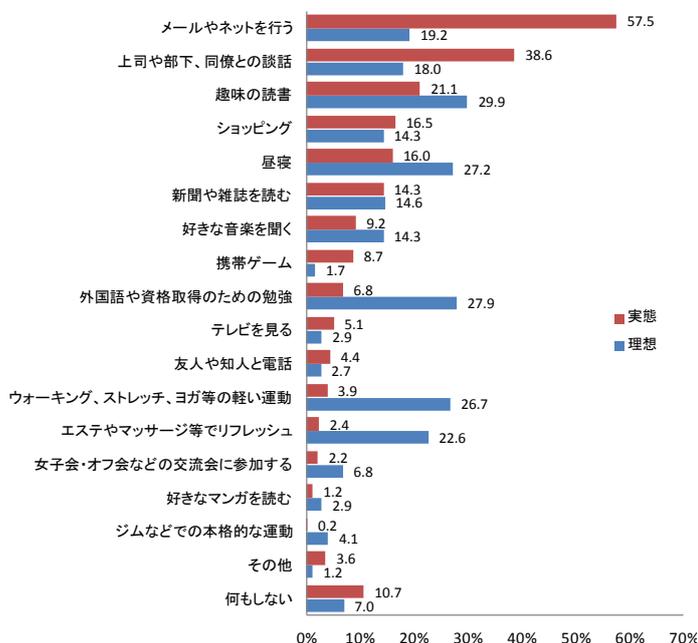
「朝活を行う前後での生活の変化」(MA/n=54)



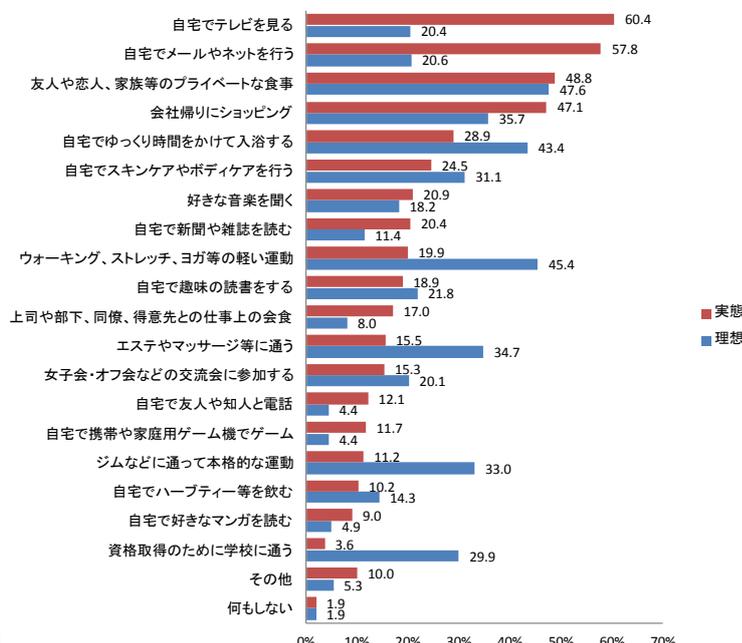
## ◎“仕事美人”を目指すには「朝活」「昼活」+「夜休」が理想型！？

- ・朝活願望の強さは前述の通りですが、平日の「昼」の過ごし方を見ると、実態は、「メールやネットを行う」(57.5%)、「上司や部下、同僚との談話」(38.6%)だったものの、理想の過ごし方では「ウォーキング、ストレッチ等の軽い運動」(26.7%)、「外国語や資格取得のための勉強」(27.9%)、「エステやマッサージ等でリフレッシュ」(22.6%)など、昼休みも健康や美容、スキルアップの時間＝「昼活」に使いたい欲求が高いことが判りました。
- ・一方、平日の夜の過ごし方の実態では、6割以上が「自宅でテレビを見る」(60.4%)と回答し、「自宅でメールやネットを行う」(57.8%)、「友人や恋人、家族等のプライベートな食事」(48.8%)や「会社帰りにショッピング」(47.1%)が続きました。一方、理想の過ごし方では「友人や恋人、家族等のプライベートな食事」(47.6%)、「ウォーキング、ストレッチ等の軽い運動」(45.4%)、「自宅でゆっくり時間をかけて入浴する」(43.4%)が上位を占めました。理想も現実も、親しい人との時間や自分だけのゆったりとした時間を過ごしたいと願う気持ちが見え、「夜活」よりもむしろ「夜休」の傾向が強い結果となり、“仕事美人”を目指す働く女性にとっては「朝活」「昼活」+「夜休」が理想的な生活パターンと言えるかもしれません。

「平日の昼休みの過ごし方」(MA/n=412)



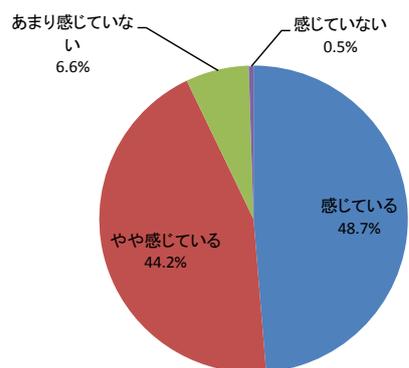
「平日の夜の過ごし方」(MA/n=412)



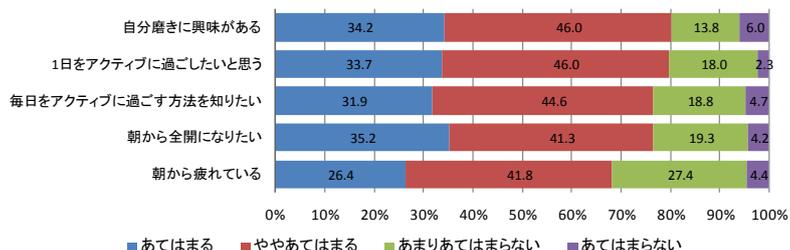
## ◎9割の“仕事美人”が「疲れて」いても、そのうち8割が「1日をアクティブに過ごしたいと思っている」

- ・「疲れを感じている(やや含む)」とした“仕事美人”が93%と大半を占め、「朝から疲れている(やや含む)」とした仕事美人は68.2%と6割を超えた。
- ・疲れている彼女達は、「1日をアクティブに過ごしたいと思う(やや含む)」(79.7%)や「朝から全開になりたい(やや含む)」(76.5%)、「毎日をアクティブに過ごす方法を知りたい(やや含む)」(76.5%)等のアクティブ願望も強く、「自分磨きに興味がある(やや含む)」(80.2%)とするなど、彼女達は疲れていながらもアクティブに生活を送りたいと思っているようです。

「日頃疲れを感じているか」(SA/n=412)

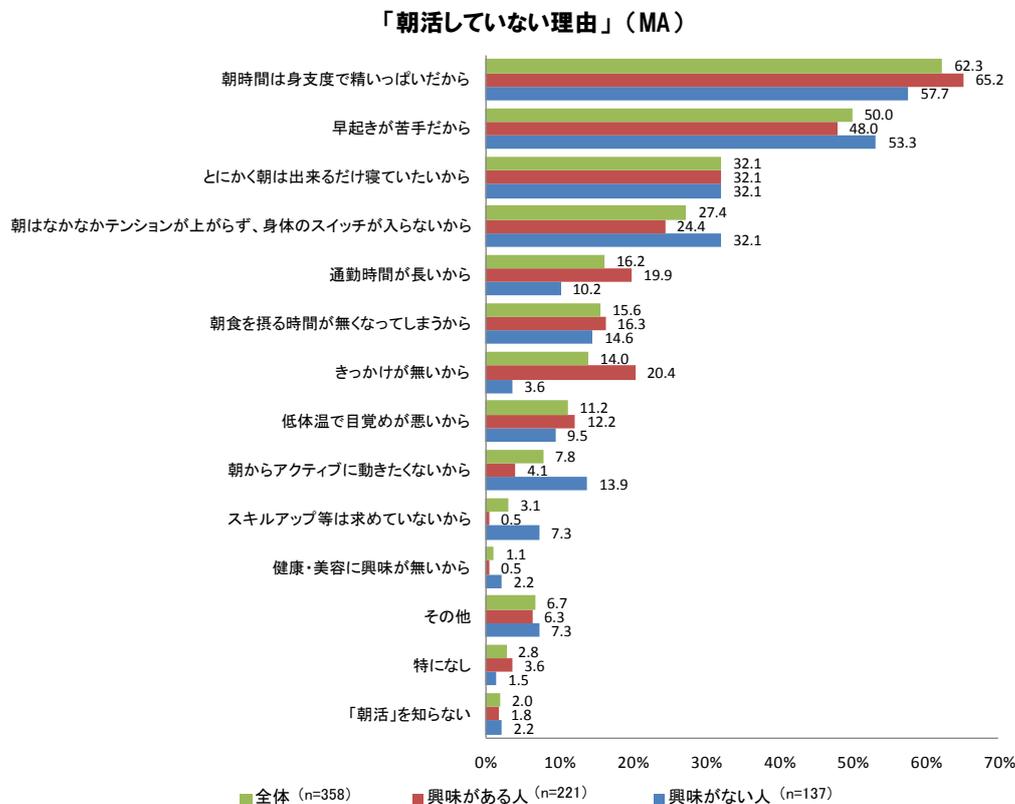


「疲れを感じている人の生活における意識」(SA/n=383)



## ◎「朝活しない」理由は、「早起きが苦手」で「朝時間に余裕が無い」から

・朝活をしていない人に対して「朝活をしていない」理由をたずねてみると、「朝時間は身支度で精いっぱいだから」(62.3%)、「早起きが苦手だから」(50.0%)、「とにかく朝は出来るだけ寝ていたいから」(32.1%)、「朝はなかなかテンションが上がらず、身体のスイッチが入らないから」(27.4%)が上位を占めました。この結果は、「朝活に興味がある(やや含む)人」に絞っても、ほぼ同様であり、早起きが苦手な上、時間の無い朝時間での「朝活」は、興味があってもなかなか踏み出せない様子がうかがえました。



## 調査概要

調査タイトル: 丸の内エリアで働く女性のライフスタイル調査

調査対象: 大手町、丸の内、有楽町のオフィスで働く 25 歳～45 歳の女性

サンプル数: 412 名

調査方法: インターネットリサーチ

調査期間: 2013 年 3 月 6 日～7 日

### ◆『ウイダーアクティブアップゼリー』商品概要

今回の調査では、6割以上が「朝活に興味がある」と回答し、お昼休みも「昼活」志向が強く、夜は、プライベートな食事やショッピング、自宅での入浴など、ゆったりとした自分の時間を過ごす(過ごしたい)傾向が見えるなど、仕事美人の1日は「朝活」「昼活」+「夜休」がポイントになりそうです。また、45.6%が「アクティブに生活するためには食事以外にもサプリメントや栄養ドリンク、ゼリー飲料なども必要だ」と回答しました。

このように、朝からアクティブに1日を過ごしたいと願う多くの働く女性に向けて、ココロとカラダの「UP」を応援する活力系ゼリー飲料『ウイダーアクティブアップゼリー』を3月19日(火)から新発売いたします。

活力をサポートする栄養成分として、生きる上でエネルギーを作り出すために必要な「還元型コエンザイムQ10」やビタミンB群(7種)、活力系アミノ酸の「シトルリン」を配合。仕事に家庭に、育児にと、アスリートのようにがんばる女性たちのアクティブな活動の前に、おいしく小腹を満たして元気を補給！前向きに生きる女性を応援する、新しいウイダーinゼリーです。

オレンジと洋ナシ、ジンジャーを組み合わせた、さわやかなミックスフルーツ味で、喉ごしが良く、果実をクラッシュしたようなゼリー食感が特長です。

<http://www.weider-jp.com/weider-in-jelly/lineup/active.html>



1袋あたり(180g)70kcal

### 【栄養成分】

還元型コエンザイム Q10:5mg/シトルリン:100mg

ビタミンB群(7種)/ビタミンA、ビタミンD

ビタミンC(1日分以上)

※「還元型コエンザイム Q10」とは

食事からとった糖質、脂質、たんぱく質からエネルギーを作り出すのに必要。20歳を過ぎたころから年齢とともに体の中のCoQ10は減り、エネルギー生産も低下します。

### 【参考小売価格】

210円(税込)