

好きな飲み物 と ライフスタイル調査

イマドキ 30代～40代女性は 甘いモノ好き&ゆるふわ系

“カフェオーレ女子” が 増大中

頑張るとき リラックスするとき 「甘いモノ」はいつも一緒
ちょっとしたストレスにもめげず 毎日のカフェオーレタイムで気分転換！

グリコ乳業株式会社は、20～60代の男女1,000人を対象に、好きな飲み物調査を行いました。その結果、30代・40代女性は、好きな飲み物も、毎日飲む飲み物も、最もよく飲む飲み物でも「カフェオーレ」が第1位に選ばれ、30代・40代女性がカフェオーレをこよなく愛する「カフェオーレ世代」であることが判明しました。

この結果を受け、30代・40代女性1万人を対象に、カフェオーレの飲用頻度を聞き、1日1回以上ほぼ毎日カフェオーレを飲むと答えた女性を「カフェオーレ女子」と定義し、彼女たちの特徴や傾向を明らかにしました。



【調査結果サマリー】

30代・40代女性は「カフェオーレ」がいちばん好きで、毎日、いちばんよく飲んでいる

- ◎30代・40代女性が好きな飲み物 第1位「カフェオーレ」（30代56.0%、40代59.0%）、毎日飲む飲み物 第1位「カフェオーレ」（30代29.0%、40代28.0%）、最もよく飲む飲み物 第1位「カフェオーレ」（30代19.0%、40代23.0%）。
- ◎30代・40代女性の7人に1人は、カフェオーレを1日1回以上飲む「カフェオーレ女子」（14.5%）。

30代・40代「カフェオーレ女子」は、甘いものとおしゃべりが好きないまどきのゆるふわ女子

- ◎30代・40代カフェオーレ女子は、「甘いもの好き」（80.2%）。日常的に「小さなストレス」を感じ（79.3%）、「疲れやすい」（78.0%）が、「気分転換」（75.8%）をして「辛抱強く頑張っている」（74.4%）。
- ◎「かっこいいよりかわいいと思われたい」（55.8%）ゆるふわ女子。
- ◎イヤなことは、「甘いもの」を食べたり（43.6%）、「家族や友人とおしゃべり」（42.8%）して発散。

30代・40代「カフェオーレ女子」は、頑張るときもリラックスしたいときも、自分にごほうびが欠かせない

- ◎30代・40代カフェオーレ女子は頑張りたいとき、「甘いもの」（32.3%）を飲んだり食べたり、「音楽」（19.1%）を聴きいたりして「休息」（14.1%）をとりながら頑張る。自分にごほうびが欠かせないタイプ。
- ◎リラックスしたいときも「温かいもの」（68.2%）や「甘いもの」（62.4%）が欠かせない。がんばりすぎないスイーツ女子。

調査概要

- 調査対象：調査① 20代～60代の男女1,000人（各500人ずつ） 調査② 30代・40代の女性10,000人
- 調査手法：①②ともインターネット調査 ■調査日程：2015年5月15日（金）～17日（日）

世代別飲料調査 好きな飲み物、毎日飲む飲み物

★30代・40代女性は、飲み物の中で

カフェオーレがいちばん好きで、毎日飲んで、最もよく飲む「カフェオーレ世代」

20代～60代の男女1,000人を対象に、好きな飲み物やよく飲む飲み物を聞いてみました。

その結果、好きな飲み物は「緑茶」(55.2%)、「カフェオーレ」(43.5%)、「ブラックコーヒー」(42.9%)の順となり
 [図1-1]、毎日飲む飲み物は「緑茶」(34.9%)、「ブラックコーヒー」(29.4%)、「ミネラルウォーター」(25.0%)の
 順 [図1-2]、最もよく飲む飲み物も「緑茶」(24.0%)、「ブラックコーヒー」(21.3%)、「ミネラルウォーター」(16.0%)の
 順となりました [図1-3]。

これを性・年代別に見ると、30代・40代女性の好きな飲み物はどちらも「カフェオーレ」(30代56.0%、40代59.0%)が
 第1位で、毎日飲む飲み物でも「カフェオーレ」(30代29.0%、40代28.0%)が、最もよく飲む飲み物でも「カフェオーレ」
 (30代19.0%、40代23.0%)がそれぞれ第1位となりました。

カフェオーレをこよなく愛する30代・40代女性たち。彼女たちはまさに「カフェオーレ世代」です。

※カフェオーレはコーヒーにミルクを入れて混ぜたもの

【図1-1】好きな飲み物

1位	緑茶	55.2%
2位	カフェオーレ	43.5%
3位	ブラックコーヒー	42.9%
4位	炭酸飲料	39.8%
5位	牛乳・豆乳	38.4%
n=1000		

20代男性		20代女性	
緑茶	48.0%	緑茶	43.0%
炭酸飲料	42.0%	紅茶	40.0%
カフェオーレ	37.0%	ミネラルウォーター	40.0%
20代男女 n=各100ずつ			

30代男性		30代女性	
炭酸飲料	51.0%	カフェオーレ	56.0%
緑茶	44.0%	緑茶	54.0%
ブラックコーヒー	41.0%	牛乳・豆乳	46.0%
30代男女 n=各100ずつ			

40代男性		40代女性	
ブラックコーヒー	53.0%	カフェオーレ	59.0%
緑茶	50.0%	緑茶	52.0%
カフェオーレ	45.0%	紅茶	46.0%
40代男女 n=各100ずつ			

50代男性		50代女性	
緑茶	56.0%	緑茶	62.0%
ブラックコーヒー	52.0%	ブラックコーヒー	54.0%
炭酸飲料	50.0%	カフェオーレ	51.0%
50代男女 n=各100ずつ			

60代男性		60代女性	
緑茶	69.0%	緑茶	74.0%
ブラックコーヒー	53.0%	ブラックコーヒー	51.0%
牛乳・豆乳	47.0%	カフェオーレ	49.0%
60代男女 n=各100ずつ			

【図1-2】毎日飲む飲み物

1位	緑茶	34.9%
2位	ブラックコーヒー	29.4%
3位	ミネラルウォーター	25.0%
4位	牛乳・豆乳	23.9%
5位	カフェオーレ	18.6%
n=1000		

20代男性		20代女性	
緑茶	31.0%	ミネラルウォーター	30.0%
ブラックコーヒー	23.0%	緑茶	18.0%
ミネラルウォーター	22.0%	牛乳・豆乳	13.0%
20代男女 n=各100ずつ			

30代男性		30代女性	
緑茶	29.0%	カフェオーレ	29.0%
ブラックコーヒー	29.0%	ミネラルウォーター	27.0%
ミネラルウォーター	28.0%	緑茶	23.0%
30代男女 n=各100ずつ			

40代男性		40代女性	
緑茶	34.0%	カフェオーレ	28.0%
ブラックコーヒー	34.0%	ミネラルウォーター	27.0%
ミネラルウォーター	20.0%	緑茶	24.0%
40代男女 n=各100ずつ			

50代男性		50代女性	
緑茶	39.0%	緑茶	42.0%
ブラックコーヒー	36.0%	ブラックコーヒー	37.0%
ミネラルウォーター	17.0%	牛乳・豆乳	31.0%
50代男女 n=各100ずつ			

60代男性		60代女性	
緑茶	48.0%	緑茶	51.0%
ブラックコーヒー	43.0%	ブラックコーヒー	40.0%
牛乳・豆乳	39.0%	牛乳・豆乳	39.0%
60代男女 n=各100ずつ			

【図1-3】最もよく飲む飲み物

1位	緑茶	24.0%
2位	ブラックコーヒー	21.3%
3位	ミネラルウォーター	16.0%
4位	カフェオーレ	12.1%
5位	牛乳・豆乳	6.9%
n=1000		

20代男性		20代女性	
緑茶	21.0%	ミネラルウォーター	28.0%
ミネラルウォーター	17.0%	緑茶	13.0%
ブラックコーヒー	13.0%	牛乳・豆乳	9.0%
20代男女 n=各100ずつ			

30代男性		30代女性	
ブラックコーヒー	25.0%	カフェオーレ	19.0%
緑茶	17.0%	ミネラルウォーター	17.0%
ミネラルウォーター	15.0%	緑茶	15.0%
30代男女 n=各100ずつ			

40代男性		40代女性	
ブラックコーヒー	34.0%	カフェオーレ	23.0%
緑茶	34.0%	ミネラルウォーター	17.0%
ミネラルウォーター	20.0%	緑茶	14.0%
40代男女 n=各100ずつ			

50代男性		50代女性	
ブラックコーヒー	26.0%	ブラックコーヒー	24.0%
緑茶	25.0%	緑茶	22.0%
カフェオーレ	10.0%	カフェオーレ	17.0%
50代男女 n=各100ずつ			

60代男性		60代女性	
ブラックコーヒー	33.0%	緑茶	40.0%
緑茶	31.0%	ブラックコーヒー	25.0%
ミネラルウォーター	7.0%	ミネラルウォーター	10.0%
60代男女 n=各100ずつ			

カフェオーレ女子の性格

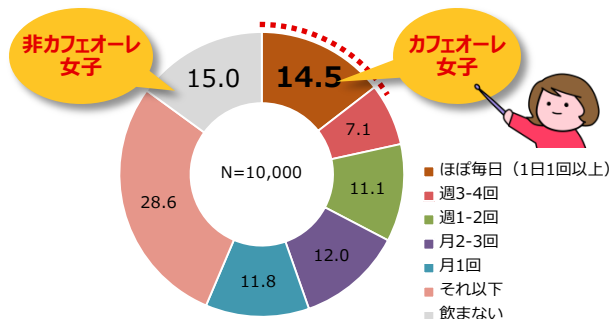
★カフェオーレをほぼ毎日飲む「カフェオーレ女子」は30代・40代女性の14.5%

次に、カフェオーレ世代の特徴を把握するために、30代・40代の女性10,000人を対象に、カフェオーレの飲用頻度を聞いてみました。

その結果、カフェオーレを1日1回以上「ほぼ毎日飲む」と答えたのは全体の14.5%（1,453人）となり、彼女たちを「カフェオーレ女子」と定義しました【図2】。

カフェオーレを飲まないと答えた15.0%（1,498人）を「非カフェオーレ女子」とし、両者の比較でカフェオーレ女子の特徴や傾向を見ていきます。

【図2】 30代・40代女性のカフェオーレの飲用頻度



★30代・40代のカフェオーレ女子、見た目は甘いもの好きのかわいいゆるふわ系

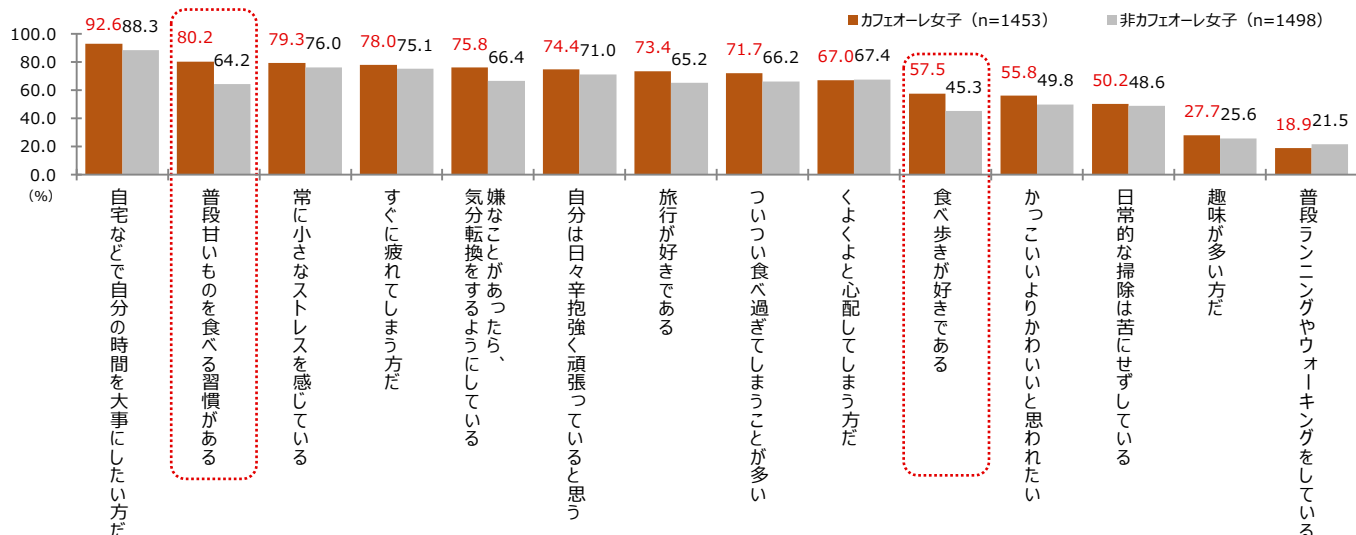
でも、内面は小さなストレスを抱えつつも頑張る大人女子。かわいらしさと大人が同居

考え方や生活行動など14項目を提示し自分にあてはまるかどうか聞いたところ、カフェオーレ女子は、「自宅などで自分の時間を大事にしたい方だ」（92.6%）、「普段甘いものを食べる習慣がある」（80.2%）、「常に小さなストレスを感じている」（79.3%）、「すぐに疲れてしまう方だ」（78.0%）、「嫌なことがあったら、気分転換をするようにしている」（75.8%）といった傾向がありました【図3】。

これを非カフェオーレ女子と比較すると、カフェオーレ女子の8割は「普段甘いものを食べる習慣」（80.2%）がありますが、非カフェオーレ女子は64.2%と16ポイント差、「食べ歩き」もカフェオーレ女子は6割近くが「好き」（57.5%）ですが、非カフェオーレ女子は45.3%と12ポイント差など、食への志向に違いがあります。また、カフェオーレ女子は「嫌なことがあったら、気分転換をするようにしている」（カフェ女75.8%＞非カフェ66.4%）、「旅行が好きである」（カフェ女73.4%＞非カフェ65.2%）、「かっこいいよりかわいいと思われたい」（カフェ女55.8%＞非カフェ49.8%）などの傾向もあります。

カフェオーレを毎日飲むカフェオーレ女子は、「普段から甘いものを食べる習慣」（80.2%）があり、「かっこいいよりかわいいと思われたい」（55.8%）など女の子らしいキャラクターながらも、「日常的に抱える小さなストレス」（79.3%）にも「辛抱強く頑張り」（74.4%）、「嫌なことがあったら気分転換」（75.8%）もできる常識的なゆるふわ系の大人女子です。

【図3】 カフェオーレ女子の行動・志向



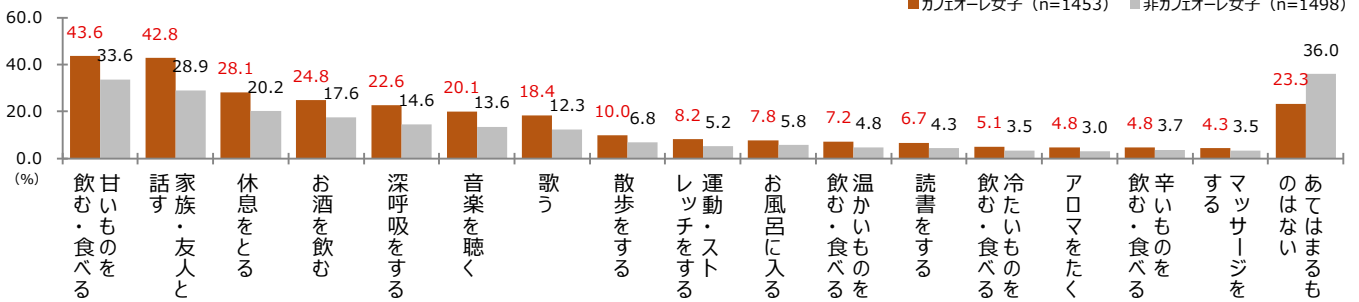
カフェオーレ女子とストレス

★カフェオーレ女子の嫌なこと対策、甘いものとおしゃべりで発散

30代・40代カフェオーレ女子の約8割（79.3%）が常に小さなストレスを感じていますが、彼女たちは、ちょっと嫌なことがあったとき、「甘いものを飲む・食べる」（43.6%）や「家族・友人と話す」（42.8%）ことで気分転換をするようです。普段から甘いもの好きなカフェオーレ女子は、「甘いもの」と「おしゃべり」でストレスを発散する典型的な女子タイプです。

非カフェオーレ女子と比較すると、すべての項目でカフェオーレ女子の実施率が高く、「甘いもの」や「おしゃべり」のほか、「深呼吸をする」（カフェ女22.6%＞非カフェ14.6%）や「休息をとる」（カフェ女28.1%＞非カフェ20.2%）など、ちょっとしたことで上手にストレスを発散させていることがわかります。逆に、非カフェオーレ女子はストレス発散がうまくできないのか、3人に1人は「あてはまるものはない」（36.0%）と答えています【図4】。

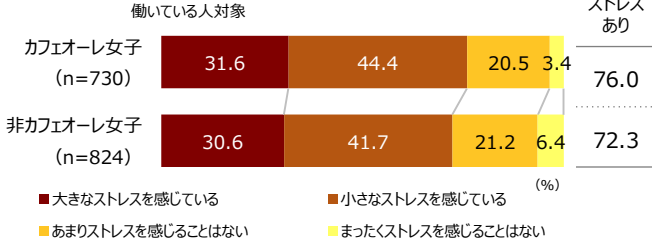
【図4】カフェオーレ女子のちょっと嫌なことがあったときの行動



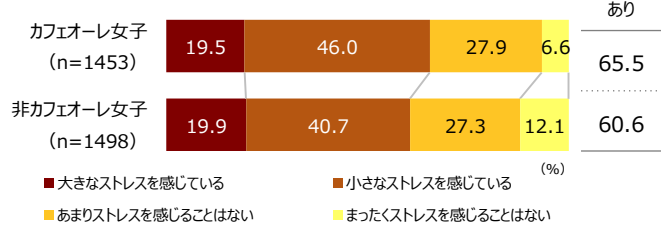
★カフェオーレ女子は、大きなストレスより「小さなストレスを感じる」ことが多い

ゆるふわのカフェオーレ女子のストレス度合いを見ると、ストレス度が高いのは「仕事」で、働くカフェオーレ女子の76.0%がストレスを感じています。次いで、「家庭・家事」65.5%、「育児」64.9%、「人間関係」56.7%となりました。いずれも、大きなストレスではなく、小さなストレスを感じる割合が高く、非カフェオーレ女子よりもストレス度は高くなっています【図5】。

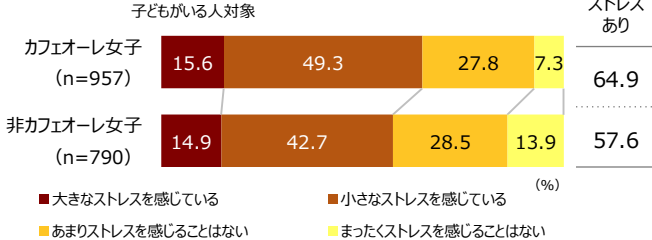
【図5-1】仕事のストレス



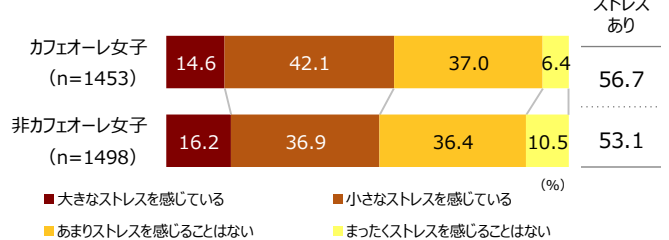
【図5-2】家事・家庭でのストレス



【図5-3】育児でのストレス



【図5-4】人間関係でのストレス



カフェオーレ女子の頑張り方、リフレッシュ&リラックス方法

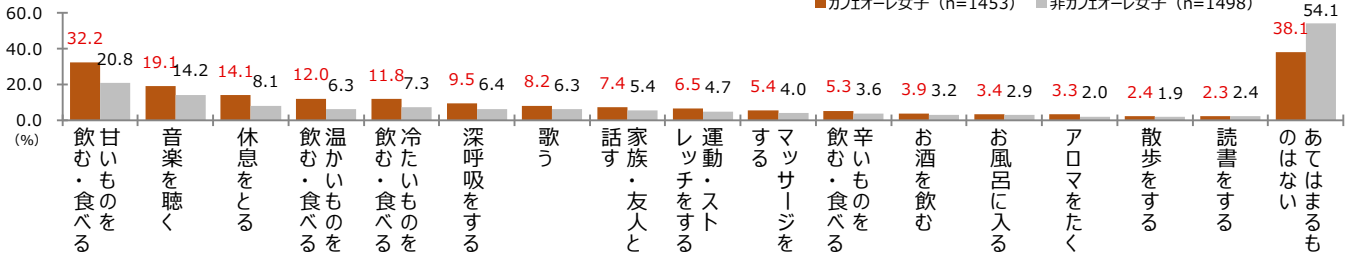
★カフェオーレ女子の頑張り方、食べたり飲んだり休んだり…頑張れワタシ！自分にごほうび

30代・40代といえば、職場でも家庭でも中堅どころ、家事や仕事を頑張らなければならないシーンも少なくないはず。

そんなとき、カフェオーレ女子は、「甘いものを飲む・食べる」(32.2%)、「音楽を聴く」(19.1%)、「休息をとる」(14.1%)などで自分を奮い立たせるようで、ここでも甘いごほうびが欠かせません。

非カフェオーレ女子と比較すると、「甘いものを飲む・食べる」(カフェ女32.2%>非カフェ20.8%)、「休息をとる」(カフェ女14.1%>非カフェ8.1%)、「温かいものを飲む・食べる」(カフェ女12.0%>非カフェ6.3%)などの差が大きくなっています。カフェオーレ女子は甘いものや温かいもの、休息など“自分へのごほうび”をうまく使って、頑張っているようです [図6]。

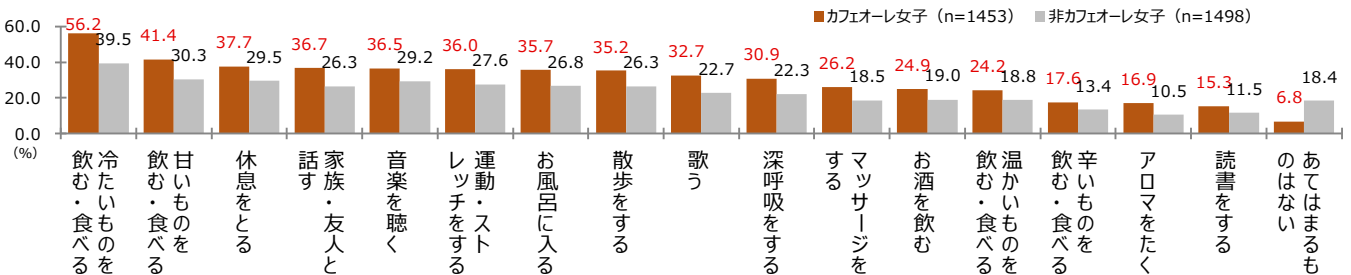
【図6】カフェオーレ女子が家事・仕事を頑張りたいときの行動



★カフェオーレ女子は、リフレッシュ方法もスイーツ&女子話

リフレッシュしたいときのカフェオーレ女子の行動は、「冷たいものを飲む・食べる」(56.2%)、「甘いものを飲む・食べる」(41.4%)、「休息をとる」(37.7%)、「家族・友人と話す」(36.7%)、「音楽を聴く」(36.5%)、「運動・ストレッチをする」(36.0%)とさまざま。非カフェオーレ女子と比べ、全ての項目で実施率が高く、リフレッシュ上手のようです [図7]。

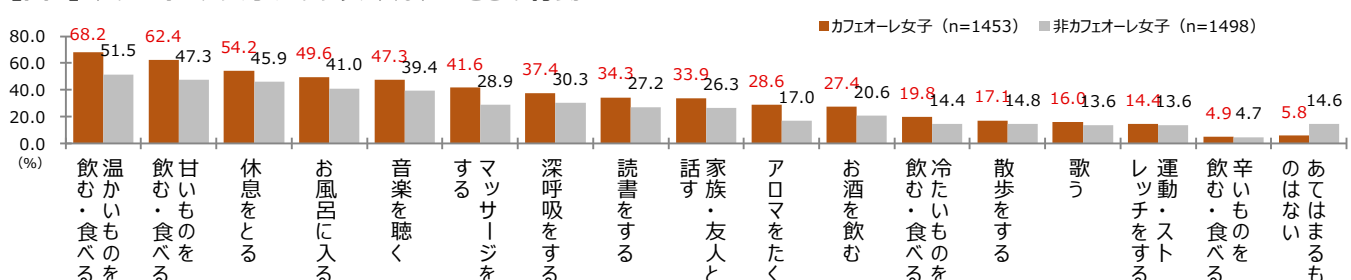
【図7】カフェオーレ女子がリフレッシュしたいときの行動



★カフェオーレ女子のリラックス方法は、あったかくなってあまくってほんわか自分いやし系

リラックスしたいときのカフェオーレ女子は、「温かいものを飲む・食べる」(68.2%)、「甘いものを飲む・食べる」(62.4%)、「休息をとる」(54.2%)、「お風呂に入る」(49.6%)が上位です。非カフェオーレ女子と比べると「温かいもの」「甘いもの」のほかに、「マッサージをする」(カフェ女41.6%>非カフェ28.9%)や「アロマをたく」(カフェ女28.6%>非カフェ17.0%)の実施率が高く、上手に自分をいやしているようです [図8]。

【図8】カフェオーレ女子がリラックスしたいときの行動



カフェオーレ女子のカフェオーレ・エピソード

★頑張りすぎないカフェオーレ女子。毎日のカフェオーレが気持ちを切り替えるスイッチに

以上のように、30代・40代のカフェオーレ女子は、「甘いもの」と「おしゃべり」が大好きで、自分にごほうびで頑張ったり、自分いやりながらリラックスする女性たちで、いわゆるバリキャリとは対局のゆるふわ女子です。無理せずほどほどに、白黒ははっきりさせずゆるやかに、自分を押し出さずに周囲をなごませる誰からも愛される存在です。

そんなカフェオーレ女子たちに、カフェオーレを飲んだときの気持ちやエピソードを聞くと、「疲れたときは、カフェオーレでココロとカラダを癒やす」「カフェオーレは1日のプチ贅沢」「カフェオーレ飲んで、また明日もがんばろうと思う」などが寄せられました [図9]。

30代・40代のカフェオーレ女子は、毎日のカフェオーレでうまく気持ちを切り替えているようです。

【図9】 カフェオーレを飲んだときの気持ちやエピソード

- ◎ 仕事帰りで疲れた時にはこの一杯。カフェオーレで心と体を癒す。
- ◎ 掃除が終わって、ひと休みしているときに、ご褒美的な気分です。
- ◎ 家に帰ってきてドラマをみながらカフェオーレをのむことがプチ贅沢、
- ◎ 仕事が終わる、忙しい日々だがほんの一息。カフェオーレ飲んでまた明日もがんばろう！
- ◎ パパに子供たちを見てもらって買い物。
- ◎ 内緒でカフェオーレを飲んでリフレッシュ！
- ◎ 車で出かける時は必ずカフェオーレを飲みます。晴れた日はウキウキするし、雨の日は今の時期だと紫陽花が咲いてるのを見かけるとおしゃれな気分になります
- ◎ 朝一番、寝ぼけ眼のまま冷やしてあるカフェオーレを一口飲むと ああ1日が始まるんだなあ、と実感する。
- ◎ 休日の何もしないでまったりとしたときに飲むのがサイコー！
- ◎ 仕事が終わってからの、フラのレッスン。レッスン前にカフェオーレ飲んで、気分をリセット。レッスン頑張れそ〜♪

