

都内の働く女性300人に聞く、「仕事中の悩みと間食 実態調査」

2019年3月25日

働き方改革で2人に1人は、新たな悩みを実感！ 「仕事後の疲労感が増えた」「目の疲れや肩こりなどが増えた」 「時間に追われるようになった」がTOP3

約7割が「目の疲れ」、3人に1人が「体の冷え」に悩んでいる
時間や精神的な余裕のない中、仕事の間食… No.1はチョコレート！！

平成の世は、多くの働く女性が活躍する社会となりました。また、昨今の働き方改革に関連して、企業、働き手双方が、まさに現在も変化し続けています。働き方改革によって、仕事上の新たな悩みや働きにくさは発生しているのでしょうか。

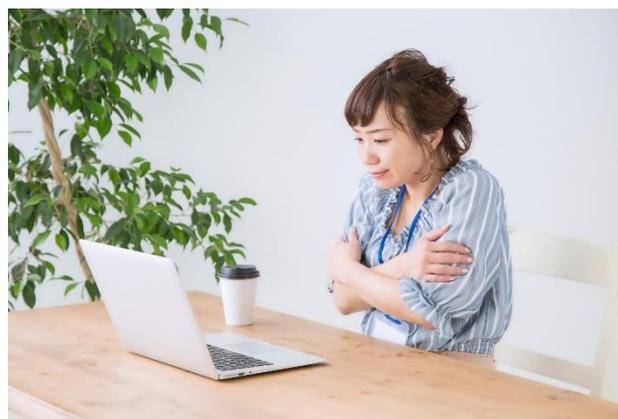
江崎グリコ株式会社では、おいしさにこだわりながらも脂肪や糖の吸収を抑える、機能性表示食品のチョコレート「LIBERA（リベラ）」のラインアップに、「目の疲労感」、「指先の冷え」に機能がある成分を含んだ新商品を加えることになみ、20～30代の女性300人を対象に、仕事での悩みと間食に関する調査を行いました。

主な調査結果は以下の通りです。

働き方改革などによる変化で生まれた仕事の悩み、トップ2は体の負担！

仕事での体の悩み、約7割が「目の疲れ」、3人に1人は「体の冷え」。

チョコレート好きの4人に1人が健康機能を意識して選んでいる！！お金・手間をかけた対策も



- 働き方改革などによる変化で、新たな悩みや「働きにくくなった」変化として、1位は「仕事後の疲労感が増えた」（22.0%）2位には「目の疲れや肩こりなどが増えた」（20.7%）など、体への負担が挙げられた。
- 仕事での悩みTOP3は1位「目の疲れ」（68.3%）、2位「肩こり」（67.3%）、3位「目や肌、のどの乾燥」（42.3%）。「体の冷え」（32.0%）に悩む働く女性は3人に1人。
- 仕事での間食として食べるものは、「チョコレート」（71.7%）が2位に30pt以上の差をつけ、圧倒的に1位となった。
- チョコレートを仕事での間食に選ぶ人の4人に1人が健康機能を意識して選んでいる。

<調査概要>

- 実施時期 2019年2月22日(金)～2月24日(日)
- 調査手法 インターネット調査
- 調査対象 働く20代～30代の女性300人（各年代ごとに150人ずつ）

※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

働く女性の「疲れ」が増加中。目の疲れ、肩こりなど体に負担が。

働き方改革の一方で、体の疲れ、時間のゆとりがなくなるなどの変化を感じる人が約半数

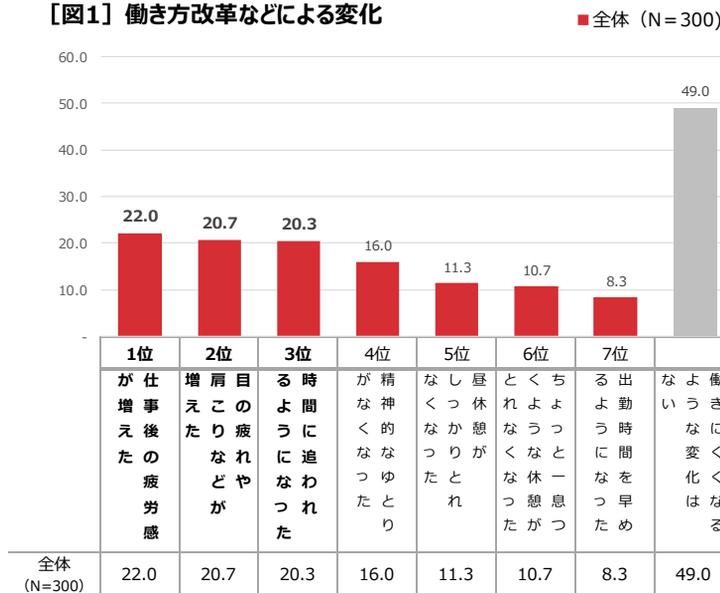
働き方改革などによる、ここ数年間の新たな社内制度や風土の変化により、新たな仕事上の悩みの発生や、かえって働きにくくなった、というような変化があったかについて、約半数（49.0%）が「働きにくくなるような変化はない」と回答しました。

TOP2の「**仕事後の疲労感が増えた**」（22.0%）、「**目の疲れや肩こりなどが増えた**」（20.7%）など、具体的に体へのネガティブな影響を感じている人が20%を超え、それぞれ5人に1人いることが分かりました。

また、3位「**時間に追われるようになった**」（20.3%）、4位「**精神的なゆとりがなくなった**」（16.0%）、5位「**昼休憩がしっかりとれなくなった**」（11.3%）、6位「**ちょっと一息つくような休憩がとれなくなった**」（10.7%）と、**時間や精神的なゆとりが失われていると感じている人もいます。**

働き方改革推進の一方で、「疲労感」や「目の疲れ」、「肩こり」など、疲れを中心とした身体の悩みや、時間や精神的な余裕がなくなったと感じている、若い世代の働く女性たちの姿が浮かび上がる結果となりました[図1]。

【図1】働き方改革などによる変化



「目の疲れ」、「肩こり」、「乾燥」が仕事のお悩みTOP3。「体の冷え」は3人に1人が実感。

では、働く女性たちが具体的には仕事にどのような体の悩みを感じているのかを見てみましょう。

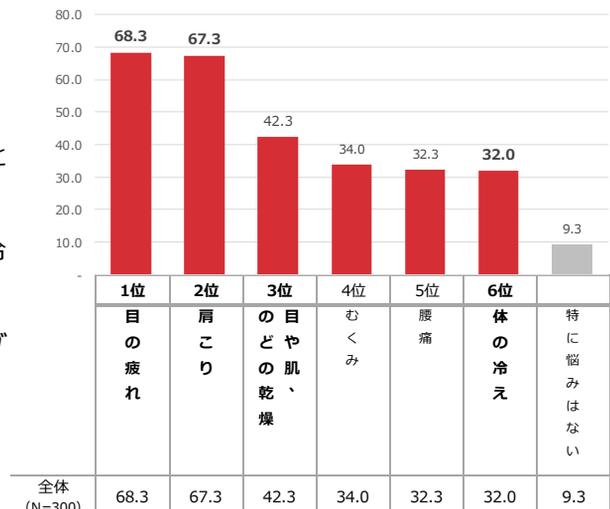
1位は「目の疲れ」（68.3%）、2位は「肩こり」（67.3%）となり、それぞれ約7割と、多くの働く女性たちが回答しました。

3位「**目や肌、のどの乾燥**」（42.3%）、4位「**むくみ**」（34.0%）といった、健康・美容面での悩みもランクインしています。

また、6位は「**体の冷え**」（32.0%）となり、3人に1人が仕事に「冷え」を実感していることが分かりました[図2]。

20～30代の若い女性たちの多くが、仕事にさまざまな体のトラブル、悩みを感じているようです。

【図2】仕事のお悩み



対策にお金も手間も。仕事のお供No.1は「チョコレート」！

目薬、加湿器、ブランケット…お金や手間をかけて対策に悪戦苦闘。しかし約6割は未だ対策できず。

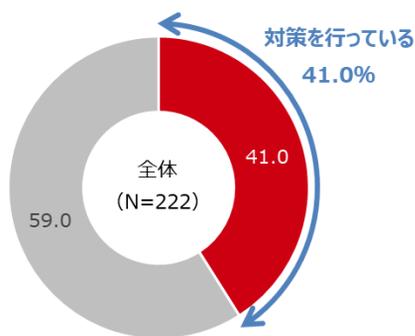
仕事中の悩み第1位になった「目の疲れ」と、3人に1人が悩んでいる「体の冷え」。働く女性たちの対策法を聞いてみました。

まず、仕事中の悩みとして「目の疲れ」と「体の冷え」を挙げた222名に、何か対策を行なっているかを聞いたところ、41.0%が何らかの対策を行っていると回答。一方で、悩みつつも何も対策をしていない人は59.0%となりました[図3]。

具体的な対策として、「目の疲れ」に対しては、目薬、ブルーライトカットメガネ、帰宅後のホットアイマスクといったグッズを利用して目の疲れを解消しようしたり、目のストレッチやマッサージをするなど、手間をかけた対策を取っているとの声が寄せられました。「体の冷え」対策としても、ブランケット、カイロ、ヒーター、手袋、レッグウォーマー、温かいお茶など、さまざまなグッズを取り入れている様子も分かりました。

中には「目の疲れに対しては目薬を、体の冷えに対してはブランケットを使用している」（24歳）や、「目薬、USB卓上加湿器、足元ヒーター、ブランケットを使用」（36歳）など、「目の疲れ」、「体の冷え」どちらにも悩まされ、さまざまな対策を講じる声も寄せられています[図4]。仕事中の「目の疲れ」と「体の冷え」、どちらの悩みに対しても、お金や手間をかけて悪戦苦闘しながら対策する、働く女性たちの姿が浮き彫りになりました。

【図3】「目の疲れ」・「体の冷え」への対策



【図4】「目の疲れ」・「体の冷え」への対策エピソード

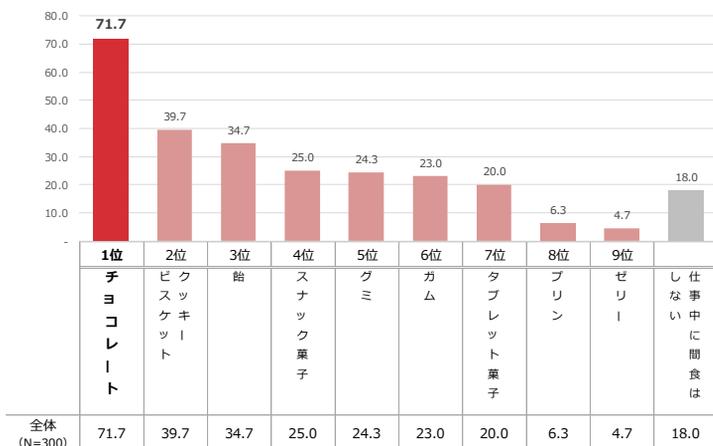


- 目薬をさす、膝掛けをかける、夜にホットアイマスクをする（37歳）
- 目の疲れに対しては目薬を、体の冷えに対してはブランケットを使用（24歳）
- 目薬、USB卓上加湿器、足元ヒーター、ブランケットを使用（36歳）
- ブルーライトカットメガネをかける（28歳）
- 仕事の合間に目のストレッチをする（お手洗いなどで）（39歳）
- 家に帰ってからホットアイマスクをする。冷えないよういつでも温かいお茶を飲む（26歳）
- 手や足にレッグウォーマーをつけている、カイロを携帯している（27歳）
- 足元温風器、ひざかけを使う（25歳）
- 手が冷えるので、手の甲までの手袋をする（32歳）

働く女性が仕事に食べるもの、圧倒的1位は「チョコレート」！「一口サイズであること」が条件！

「仕事に間食はしない」という人は18.0%であり、82.0%が間食をしていることが分かりました。働く女性たちが仕事の間食として食べるものでは、「チョコレート」が71.7%で、2位に30pt以上の差をつけ、圧倒的に多く選ばれていることが分かりました[図5]。チョコレートを仕事の間食に選ぶ女性（215人）がチョコレート選びの際に重視する点では、1位「一口サイズであること」（66.5%）、3位「手につかないこと」（46.5%）、「デスクで保管しやすいこと」（46.5%）、9位「音がしないこと」（21.9%）といった、仕事ならではの「食べやすさ」を重視する人や、2位「食べ慣れている味であること」（55.8%）、6位「しっかり甘さを味わえること」（27.0%）、10位「食感があること」（13.0%）といった「味」や「満足度」を求める人も多いようです。また、8位には「健康美容など健康機能があること」（23.3%）がランクインしており、4人に1人が健康機能を意識してチョコレートを選んでいることが明らかになりました[図6]。

【図5】仕事に間食として食べるもの



【図6】仕事に食べるチョコレートを選ぶ際に重視する点

重視する点	(%)
1位 一口サイズであること	66.5
2位 食べ慣れている味であること	55.8
3位 手につかないこと	46.5
3位 デスクで保管しやすいこと	46.5
5位 持ち運びしやすいこと	35.8
6位 甘さ控えめであること	27.0
6位 しっかり甘さを味わえること	27.0
8位 健康美容など健康機能があること	23.3
9位 音がしないこと	21.9
10位 食感があること	13.0

■全体 (N=215)

調査まとめ・商品情報

調査のまとめ

- ① 働き方改革などによる変化で、「体の疲れ」や「時間・精神的な余裕がなくなった」などの新たな悩みを感じている働く女性が約半数。
- ② 働く女性が仕事に食べるもの、圧倒的No.1は「チョコレート」。
- ③ 働く女性の約7割が「目の疲れ」、3人に1人が「体の冷え」に悩んでいる。約4割は対策を講じ、お金や手間をかけている人も。約6割は悩みつつも対策をしていない。

「目の疲れ」・「体の冷え」に悩む働く女性に、新提案！

働く女性が愛するおやつNo.1の「チョコレート」で、手軽に「目の疲労感」・「指先の冷え」対策を

江崎グリコ株式会社は2019年3月26日(火)より、パッケージのリニューアルおよび新たな機能性表示文を入れた、「LIBERA」シリーズの新商品(2種)を全国発売いたします。

(商品資料ダウンロードはこちら : <https://bit.ly/2UIPapa>)

(新商品について)



チョコでいいこと。LIBERA アイサポート

目の疲労感を軽減する

アスタキサンチンは目のピント調節機能を助けることで、パソコン作業などによる目の疲労感を軽減することが報告されています。

アスタキサンチンって何？

自然界に広く分布する赤色の天然色素で、植物（藻の一種）より抽出された安心安全な成分。体を守るために重要な働きが多数報告されています。

機能のメカニズム

スマホやPCの使用で近くを見る目と目の筋肉（毛様体）が緊張状態になり、調節力の低下そして眼精疲労へとつながります。アスタキサンチンは、目の筋肉（毛様体）の血流改善や炎症抑制により、目の調節力を回復させ、疲労感を軽減するとされています。

●抽出表示：本品にはアスタキサンチンが含まれます。アスタキサンチンには目のピント調節機能を助けることで、パソコン作業などによる目の疲労感を軽減することが報告されています。
●本品は、産業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届け出たものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●専ら生活、主食、主薬、副薬を基本に、食事のバランスを。
機能性表示食品



チョコでいいこと。LIBERA あったかケア

指先の冷えを軽減する

モノグルコシルヘスペリジンには、冷えにより低下した末梢（指先）血流を正常に整え、冷えによる皮膚表面温度の低下を軽減する機能があることが報告されています。

モノグルコシルヘスペリジンって何？

寒い季節にみかんの皮を入れたお風呂に入ったことは、昔から健康の知恵として知られています。この柑橘類の皮やスジに多く含まれるポリフェノールがヘスペリジンです。

機能のメカニズム

手足の冷えには末梢の血液循環不全が関わっていることが知られています。モノグルコシルヘスペリジンは、血管の拡張作用を促し血流を正常に整えているとされています。

モノグルコシルヘスペリジン摂取時のサーモグラフィ画像

●抽出表示：本品にはモノグルコシルヘスペリジンが含まれます。モノグルコシルヘスペリジンには、冷えにより低下した末梢（指先）血流を正常に整え、冷えによる皮膚表面温度の低下を軽減する機能があることが報告されています。
●本品は、産業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届け出たものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●専ら生活、主食、主薬、副薬を基本に、食事のバランスを。
機能性表示食品