

働く女性300人に聞く、「仕事中的間食 実態調査」

2020年3月3日

最近、人気が高いハイカカオチョコレート人気の裏に、不満も!?

ちょうどいいカカオ感と甘さ、脂肪と糖の吸収を抑える難消化性デキストリン配合のチョコレート

新商品・LIBERA cacao50 発売!

江崎グリコ株式会社は、おいしさにこだわりながらも脂肪や糖の吸収を抑える難消化性デキストリンを配合した機能性表示食品チョコレート、「LIBERA（リベラ）」のラインアップに、カカオ分を高めた「cacao50」を新しく加えます。そこで、20～40代の主に室内でフルタイムで働く女性300人を対象に、仕事中的間食に関する調査を行い、併せて管理栄養士の土屋まなさんにコメントをいただきました。主な調査結果は以下の通りです。



- 仕事の合間のおやつの絶対王者「チョコレート」（94.0%）ワーキングウーマンの98.0%が「チョコが好き」。
- なのに、彼女たちの半数がチョコレートを食べるのを「我慢」。「カロリーが高い」「糖質を控えたい」など健康によくないイメージが要因。
- とはいえ、ワーキングウーマンの89.4%は我慢しているのに「チョコを食べることがある」。
- チョコを我慢することで、ワーキングウーマンの71.5%が「幸福度の低下」を感じ、同率で「ストレスの増加」を訴える。
- 健康効果で注目されるハイカカオチョコレートのイメージ、「健康によさそう」（91.1%）
- 一方、「甘味が足りずおいしさを感じなかった」（42.9%）、「苦みが強く、継続して食べたいと思えなかった」（38.4%）、「チョコレートを食べた満足感を得られなかった」（28.6%）など満足していないワーキングウーマンも少なくない。
- ハイカカオチョコ未経験者の81.6%「健康によさそう」なイメージを持っているが、苦味や渋みのイメージも高く、食べない原因に。

ワーキングウーマンの
ハイカカオチョコ
三大不満

甘味が足りずおいしさを感じない（42.9%）

苦みが強く、継続して食べたいと思えない（38.4%）

チョコを食べた満足感を得られなかった（28.6%）

健康効果をうたうハイカカオチョコレートに期待するも、チョコレートとしてのおいしさや満足感と健康価値のバランスに不満。ハイカカオ未経験者では健康イメージは抱いているものの、苦味や渋みイメージが敬遠理由に。

<調査概要> ■実施時期 2020年1月31日（金）～2月5日（水） ■調査手法 インターネット調査 ■調査対象 主に室内でフルタイムで働く20～40代の女性300人（各年代ごとに100人）

※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。



管理栄養士・土屋まなさんに聞く
ハイカカオチョコレートについて

甘すぎず 苦すぎず しっかりカカオ感がある
LIBERA cacao50

3/10
新発売

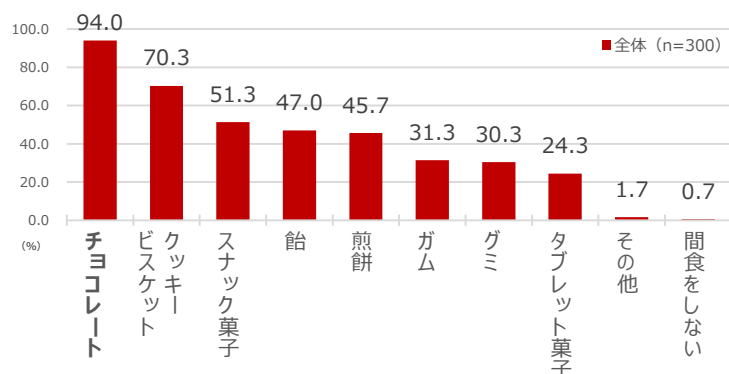
働く女性のチョコレート実態

ワーキングウーマンのおやつは断然「チョコレート」

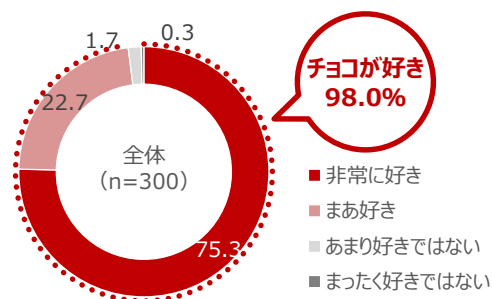
主に室内においてフルタイムで働く20～40代のワーキングウーマン300人を対象に、仕事とおやつの実態調査を行いました。

まず、仕事の合間のおやつで食べるものを聞くと、「チョコレート」（94.0%）、「クッキー・ビスケット」（70.3%）、「スナック菓子」（51.3%）の順となり、仕事時のNo.1おやつはチョコレートです〔図1〕。改めてチョコが好きかという問いに対しては、98.0%が「チョコが好き」と答えています〔図2〕。

〔図1〕 仕事の合間に食べるもの



〔図2〕 チョコレートは好きか？

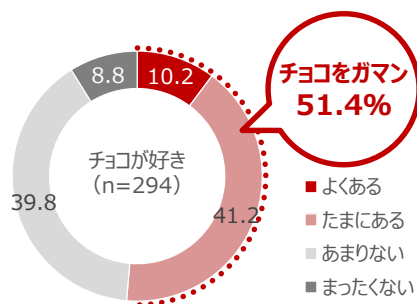


チョコレート好きの2人に1人はチョコレートの我慢経験あり！？

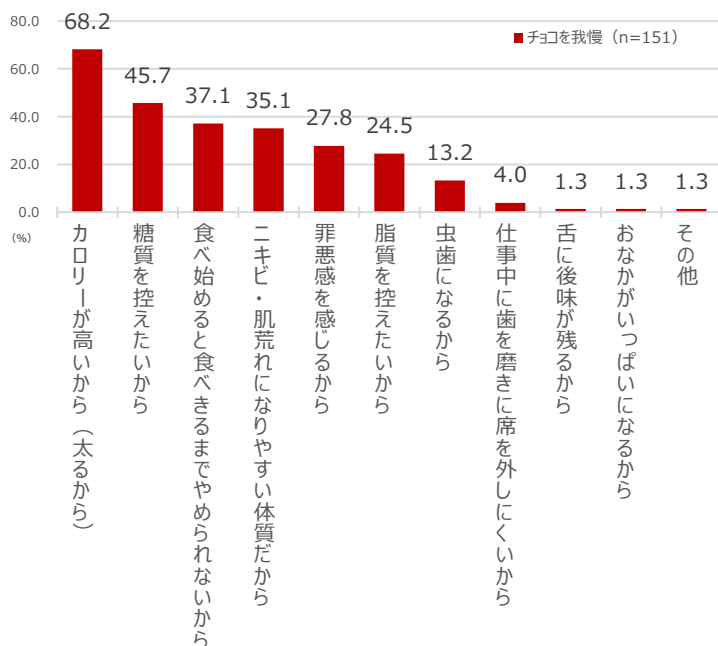
ワーキングウーマンが愛してやまないチョコレートですが、前問でチョコが好きと答えた294人に食べるのを我慢することがあるかと聞くと、51.4%が「我慢することがある」と答えています〔図3〕。

我慢すると答えた151人にその理由を聞くと、「カロリーが高い」（68.2%）、「糖質を抑えたい」（45.7%）、「ニキビ・肌荒れになりやすい」（35.1%）など健康によくないイメージから、大好きなチョコレートを我慢しているようです〔図4〕。

〔図3〕 チョコレートを我慢した経験



〔図4〕 チョコを我慢する理由



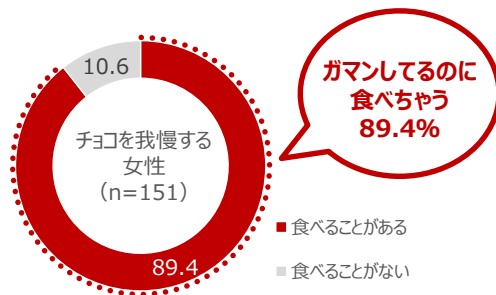
働く女性のチョコレート実態

チョコワーキングウーマンの89.4%が、我慢しているのにチョコを食べちゃう

大好きなチョコレートを我慢するワーキングウーマンですが、我慢しているのにチョコレートを食えることがあるかと聞くと、89.4%が「食えることがある」と答えています【図5-1】。

我慢しているのに食べてしまう“自分への言い訳”を聞くと、「頑張ってる自分へのご褒美です！」（沖縄県 30歳）や「我慢してストレスになる方が体によくないと思うので」（福岡県 29歳）、「集中力を持続するため！仕方がない」（香川県 40歳）など、さまざまな“自分への言い訳”が挙げられました【図5-2】

【図5-1】 チョコを我慢しているのに食べてしまう経験



【図5-2】 チョコレートを我慢しているのに食べてしまう“自分への言い訳”理由

パフォーマンス向上・ストレス防止のため

- 集中力を持続するため！仕方がない（香川県 40歳）
- やっぱり食べないと集中できないから食べる（神奈川県 27歳）
- 我慢してストレスになる方が体によくないと思うので（福岡県 29歳）

頑張った時・疲れた時のご褒美

- 頑張ってる自分へのご褒美です！（沖縄県 30歳）
- 一粒ならいいや。頑張ったご褒美（静岡県 26歳）

他で調整すればOK

- 明日我慢する（福岡県 28歳）
- その分運動するから問題ない（愛知県 29歳）
- これを食べたら、もう食べない（東京都 48歳）

ちよつとだけなら・・・

- あとちよつとだけと思いながら、けっこう食べてしまっている（福岡県 32歳）
- あと一粒だけ...と思いながら食べちゃいます（東京都 34歳）
- 一口の小さいものなのでノーカウントとする（埼玉県 38歳）

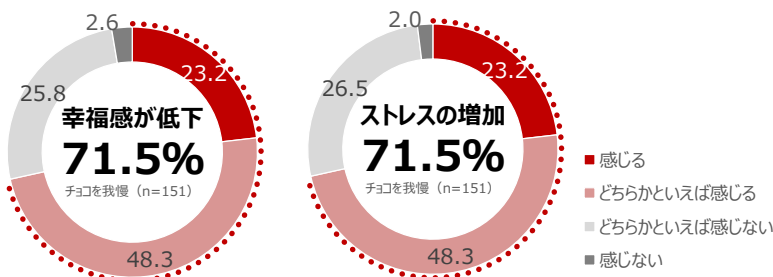
チョコを我慢することで、幸福度↓ ストレス↑ 仕事にも悪影響!?

また、チョコレートを我慢することで、ワーキングウーマンの71.5%が「幸福度の低下」と「ストレスの増加」を訴えています【図6】。

健康のために我慢してみたものの、幸福度は低下しストレスは増えるという悲しい結果に。

大好きなチョコレートを我慢することは、仕事の生産性にも影響を与えてしまいそうです。

【図6】 チョコレートを我慢することの弊害

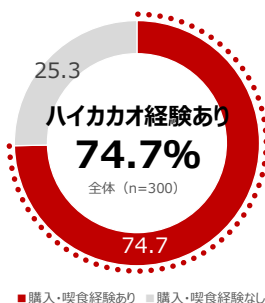


働く女性にとってのハイカカオチョコレート

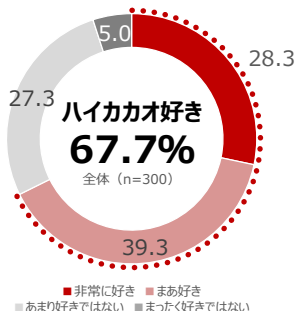
健康によさそうなハイカカオチョコレート ワーキングウーマンの74.7%が喫食経験あり

健康効果をうたい注目されているのがカカオ含有量の高いハイカカオチョコレートです。ハイカカオチョコレートにはカカオ含有量の基準はありませんが、ワーキングウーマンの74.7%がハイカカオチョコレートを「自分で買って食べた」経験があり〔図7〕、67.7%がハイカカオチョコレートが「好き」と答えています〔図8〕。また、ハイカカオチョコレートが好きと答えた203人にハイカカオチョコレートのイメージを聞くと、91.1%は「健康によさそう」と答えています〔図9〕。

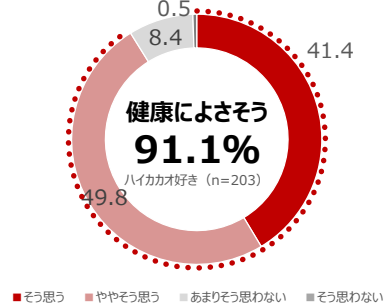
〔図7〕 ハイカカオチョコ喫食経験



〔図8〕 ハイカカオチョコ好嫌度



〔図9〕 ハイカカオチョコのイメージ



ハイカカオチョコレート 実は、おいしさや気持ち的な充足感に満足できていない女性も

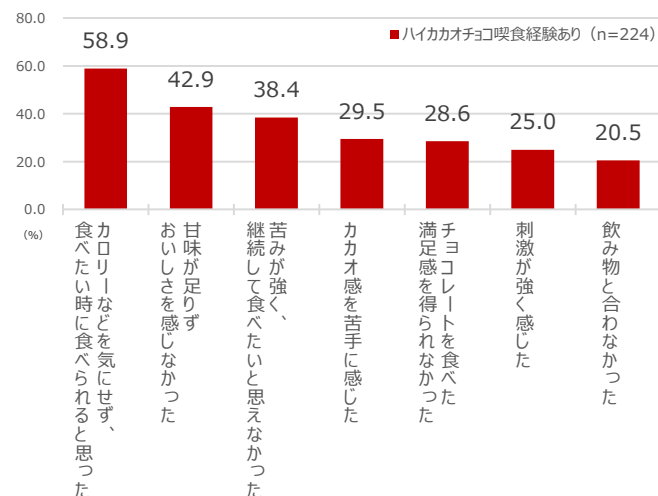
健康イメージの高いハイカカオチョコレートですが、食べた経験がある224人のワーキングウーマンにその感想を聞いてみました。

すると42.9%が「甘味が足りずおいしさを感じなかった」、38.4%が「苦みが強く、継続して食べたいと思えなかった」と答えており、おいしさに関して不満を感じる女性も少なくないようです〔図10〕。また、28.6%が「チョコレートを食べた満足感を得られなかった」と答えており、チョコレートがもたらす気持ち的な満足感に物足りなさを感じる女性もいます。

さらに、58.9%が「カロリーなどを気にせず、食べたい時に食べられると思った」と答えています。実はこれは間違い。独立行政法人国民生活センターによると、「高カカオチョコレートはカカオの含量が多いことから、脂質が多くエネルギーは相対的に高い」と報告されており、「取り過ぎには注意が必要」とアドバイスしています。

〔図10〕 ハイカカオチョコレートを食べた感想

スコアは「そう思う」+「ややそう思う」の合計値



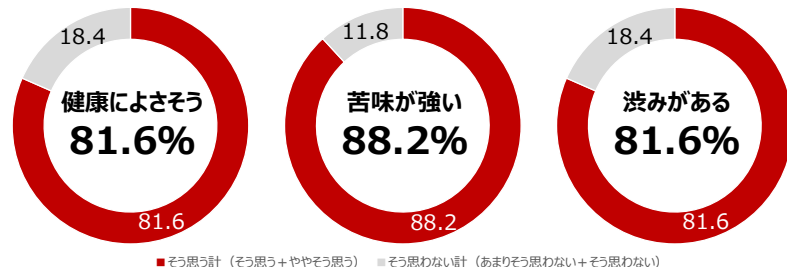
ハイカカオチョコレート また挑戦できていない人は苦味と渋みのイメージがネックか

では、ハイカカオチョコレートを食べたことがない人はどんなイメージを持っているのか？ 今回の調査で「食べたことがない」と答えた76人に、ハイカカオチョコレートのイメージを聞くと、81.6%が「健康によさそう」というプラスのイメージを持っています〔図11〕。

一方、ほぼ同数の88.2%が「苦味が強い」、


81.6%が「渋みがある」と答えていることから、味に対するネガティブなイメージがハイカカオチョコレートへのチャレンジを敬遠する原因となっているようです。

〔図11〕 ハイカカオチョコ食べたことがない人のハイカカオチョコイメージ



ハイカカオチョコレートは気になるけど、我慢はしたくないあなたに新提案！

ちょうどいいカカオ感と甘さ、脂肪と糖の吸収を抑える難消化性デキストリン配合のチョコレート、「LIBERA cacao50」、あなたも是非試してみては？

商品名	LIBERA cacao50
パッケージ	
内容量	50g(12粒)
価格	オープン価格
商品特徴	チョコレートの味わいはそのままに、脂肪や糖の吸収を抑える機能がある食物繊維「難消化性デキストリン」を加えた、機能性表示食品のチョコレートです。カカオの味が愉しめるちょうどよいバランスにこだわり、甘すぎず苦すぎないカカオ50%に仕上げました。
届出番号	E253
	<p>機能性表示食品</p> <p>届出表示：本品には難消化性デキストリン（食物繊維として）が含まれます。難消化性デキストリンは、同時に摂取した糖や脂肪の吸収を抑えるので、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇を抑える機能があることが報告されています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本品は、事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、消費者庁長官に届出されたものです。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。 ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
発売日	2020年3月10日（火）

管理栄養士・土屋まなさんに聞く ハイカカオチョコレートについて

コンビニやスーパーなどへ行くと、ずらりと並ぶ多種類のチョコレート。皆さんは何を基準にチョコレートを選ばれますか？最近、高カカオのチョコレートをよく目にしますね。カカオに含まれている成分には「カカオポリフェノール」と「カカオプロテイン」があり、それぞれ美容と健康に良い効果があります。しかし、高カカオは苦いという点がネックで、手が出ない人も多いはず。それに、高カカオチョコレートは、糖分は少ないけれど、実は脂質は多くなるのでカロリーは普通のチョコレートと変わらないのです。

そんな時にLIBERA cacao50に含まれている「難消化性デキストリン」。難消化性デキストリンは食物繊維のことで、同時に摂取した糖や脂肪の吸収を抑える効果があります。新しい LIBERA cacao50 はカカオの良いところと、難消化性デキストリンの良いところ、どちらも含まれており、苦さもちょうどよく食べやすいのでオススメです。



土屋 まな (Mana Tsuchiya) さん 管理栄養士

1994年2月生まれ、愛知県出身。管理栄養士のイン스타그램マーとして全国でトップクラスのフォロワー数を有する。小学生の頃に管理栄養士になりたいという夢を抱き、中学から大学まで一貫の私立女子校を卒業して管理栄養士となる。卒業後は、介護士の資格を持つ管理栄養士として大手の特別養護老人ホームにて栄養管理を行い、その後0歳～5歳を保育する保育園にて、離乳食や幼児食、アレルギー食のレシピ作成等の経験を経ている。モデル経験から美容栄養学を独学で習得し、現在は「美」をキーワードにダイエットや筋力アップ、体質改善などを目的としてマンツーマンで食事管理をする「パーソナル栄養管理」を幅広い年代層の顧客に提供している。