青汁飲用頻度は平均で週 4.6 回

飲み始めた理由は「健康」に対する意識の高さ

全体の約半数が「野菜不足解消」を実感

飲用経験者が推奨する飲用開始年齢は 29.7 歳

仕事やプライベートに追われ、なにかと忙しい現代人。そのために不規則な生活習慣を送る人は多く、食生活も偏りがちです。厚生労働省では「成人は、1日あたり120g以上の緑黄色野菜を、また野菜全体では350g以上を食べること」を提唱していますが、日本人の多くは目標である350gの野菜を摂取できていないと言われています。

我われがこうした深刻な野菜の摂取不足を抱える中、「ふるさと青汁」を販売している有限会社マイケア(東京都新宿区市谷本村町/代表 前野沢郎 http://www.mycare.co.jp)は、10月26日(日)の「青汁の日」を前に、関東圏在住20~60代の青汁飲用経験者の男女470人を対象に、「青汁飲用に関する実態調査」を実施しました。

本調査結果では、現在青汁を飲用している人の「青汁飲用頻度」は平均で週 4.6 回。20~34歳の若い世代では男女ともに回数が少ない傾向にあり、ピークは、男性では 50歳代(5.4回)、女性では 35-49歳(5.1回) という結果になっています。

「青汁を飲み始めた時期」については、全体平均で 37.8 歳。男女別に見ると、男性は 37.5 歳、女性は 38.1 歳と、僅差ながら男性の方が飲み始める時期が早いようです。

また興味深い点は、「青汁の飲用開始の推奨時期」です。本調査結果では、全体平均で29.7 歳と若い時からの飲用を薦めており、現在の青汁飲用の有無に、同数値の差異はほとんど見られません。女性平均(29.0歳)の方が男性平均(30.4歳)よりも若干若く、20-34歳の女性は18.6歳と最年少の開始時期を推奨。また、男女共に全年齢層で、自分の実年齢よりもだいぶ前からの飲用開始を推奨しています。

飲用経験者が「青汁を飲み始めた理由」として最も多かった回答は、「健康のため」(52.8%)でした。次いで多かったのが「野菜不足解消」で、全体の16.4%となっています。これらの結果から、健康を気にし、さらには慢性的な野菜不足を自覚し、それを補いたいと考えている人が多いことが推測されます。

また青汁を飲むことによる、「美容」「健康」「ダイエット」「便秘」「むくみ」「野菜不足解消」の各効果について聞いたところ、「野菜不足解消」を実感している人が多く、「とても効果を感じている」「やや効果を感じている」を合わせ、全体の約半数である 46.8%がその効果を実感していることが分かりました。これ以外の項目については「どちらとも言えない」との回答が約半数を占めたものの、「健康」、「便秘」では「効果を感じている」人の方が多く、「美容」「ダイエット」「むくみ」については、「効果を感じない」人の方が多いという結果となりました。

青汁に含まれる「明日葉」「ケール」「大麦若葉」「桑の葉」などの原料に対し、「効果があった」と思われるもの、「飲みやすい」と感じたものを挙げてもらったところ、「効果」については男女ともに「ケール」を1位にあげる人が多く、全体の43.2%でした。次いで2位は「明日葉」(28.9%)、3位は「大麦若葉」(20.9%)となっています。また、これを性年代別に見ると、20~34歳の男性が「明日葉」をトップにあげています (42.1%)。

各原料の「飲みやすさ」については、全体の 40.2%が「大麦若葉」と回答。次いで「明日葉」が 28.5%、「ケール」が 22.1%でした。各原料の「効果」同様、性年代別に見ると、20~34歳の男性では「明日葉」がトップにあがっており、その他の層では「大麦若葉」がトップという結果が出ています。

明日葉は、栄養価が高いだけではなく、「カルコン」という特有のポリフェ ノールを豊富に含みます。

『ふるさと青汁』は、八丈島で元気に育った明日葉の葉、茎に加え、滋養たっぷりの根を贅沢に使用。加えて、熊本県産の大麦若葉、桑の葉をバランスよく配合することにより、明日葉の栄養素を生かしたまま、口あたりのよい味に仕上がっています。

なお『ふるさと青汁』は、株式会社ファンコミュニケーションズ主催の「A8 プログラム総選挙 2013」において、健康部門1位となりました。



本調査結果の概要は、以下の通りです。

【本件に関するお問い合わせ先】

有限会社マイケア 企画広報部 渡邉

http://www.mycare.co.jp/

TEL.: 03-3513-0080 Email: info@mycare.co.jp

【調査概要】

調査対象: 関東圏(東京・神奈川・埼玉・千葉)在住 20~60 代の男女 470 人

調査タイトル:「青汁飲用に関する実態調査」

調査方法: インターネット調査

調査期間: 2014年10月18日(土)~20日(月)

■現在の青汁飲用頻度はどのくらいですか。

		.,	
	飲用している 計	111	4.6
	男性 計	52	4.6
	20-34歳	15	3.4
	35-49歳	9	4.8
	50-59歳	18	5.4
	60-69歳	10	4.9
	女性 計	59	4.5
飲	20-34歳	16	3.6
用 経 験 ×	35-49歳	15	5.1
	50-59歳	16	4.9
	60-69歳	12	4.6
· 性	現在は飲用していない 計	359	0.4
年	男性 計	184	0.3
代	20-34歳	42	0.3
別	35-49歳	50	0.2
	50-59歳	42	0.2
	60-69歳	50	0.3
	女性 計	175	0.5
	20-34歳	41	0.6
	35-49歳	45	0.3
	50-59歳	41	0.5
	60-69歳	48	0.6

- ●現在、「青汁を飲用している」人の飲用頻度は、平均 4.6 回/週。性別による差異はほとんど無い。
- ●同ピークは、男性では 50 歳代 (5.4 回)、女性では 35-49 歳 (5.1 回) だが、基本的には男女 共に 35 歳以上に関しては週 5 回前後で、大きな差は見られない。
- ●一方 20-34 歳代に関しては、男女共に回数が少ない傾向にあり、双方とも週3回強。

■あなたが青汁を飲み始めたのはいつ頃からですか。

		該 当 数	平 均 値
	全 体	470	37.8
	男性 計	236	37.5
	20-34歳	57	23.0
	35-49歳	59	31.3
	50-59歳	60	43.8
M-DI 左体DI	60-69歳	60	51.2
性別・年代別	女性 計	234	38.1
	20-34歳	57	22.7
	35-49歳	60	33.3
	50-59歳	57	43.2
	60-69歳	60	52.7
&# CD 4V #◆ Dil</td><td>飲用している</td><td>111</td><td>40.2</td></tr><tr><td>飲用経験別</td><td>現在は飲用していない</td><td>359</td><td>37.1</td></tr></tbody></table>			

[●]青汁の飲用開始年齢は、全体平均で 37.8 歳。

[●]男性は37.5歳、女性は38.1歳で、僅差ではあるが男性のスタート時期が早い。

■青汁を飲み始める時期として、何歳ぐらいから飲み始めることを薦めますか。

		該 当 数	平 均 値
	全 体	470	29.7
	男性 計	236	30.4
	20-34歳	57	22.0
	35-49歳	59	27.2
	50-59歳	60	33.1
# Du /= /5.Du	60-69歳	60	38.8
性別・年代別	女性 計	234	29.0
	20-34歳	57	18.6
	35-49歳	60	25.4
	50-59歳	57	32.2
	60-69歳	60	39.6
ΔΕ ΠΙ 4Σ ΕΔ Π εί	飲用している	111	29.5
飲用経験別	現在は飲用していない	359	29.8

- ●飲用開始の推奨時期は、全体平均で 29.7 歳と若い。また、現在の青汁飲用の有無に、同数値の差異はほとんど見られない。
- ●女性平均(29.0歳)の方が男性平均(30.4歳)よりも若干若く、20-34歳の女性は18.6歳と 最年少の開始時期を推奨している。
- ●男女共に全年齢層で、自分の実年齢よりもだいぶ前からの飲用開始を推奨している。

■あなたが青汁を飲み始めた理由はなんですか。

【第1位の結果】

		該当数	美 容	健康	ダイエット	便秘	むくみ	野菜不足解消	なんとなく	そ の 他	当てはまるものはない
	全 体	470	7.2	52.8	3.2	6.4	0.2	16.4	9.4	1.5	3.0
	男性 計	236	3.8	52.1	3.4	3.8	0.4	16.5	14.0	1.3	4.7
Į	20-34歳	57	10.5	49.1	1.8	7.0	1.8	7.0	12.3	1.8	8.8
	35-49歳	59	5.1	57.6	3.4	0.0	0.0	20.3	6.8	0.0	6.8
	50-59歳	60	0.0	60.0	5.0	5.0	0.0	13.3	16.7	0.0	0.0
Marin Arriva	60-69歳	60	0.0	41.7	3.3	3.3	0.0	25.0	20.0	3.3	3.3
性別·年代別	女性 計	234	10.7	53.4	3.0	9.0	0.0	16.2	4.7	1.7	1.3
	20-34歳	57	17.5	56.1	7.0	7.0	0.0	10.5	0.0	1.8	0.0
	35-49歳	60	15.0	45.0	0.0	10.0	0.0	13.3	10.0	3.3	3.3
	50-59歳	57	8.8	57.9	3.5	10.5	0.0	15.8	3.5	0.0	0.0
	60-69歳	60	1.7	55.0	1.7	8.3	0.0	25.0	5.0	1.7	1.7
AA 88 49 EA Du	飲用している	111	10.8	58.6	2.7	7.2	0.0	17.1	0.9	0.0	2.7
飲用経験別	現在は飲用していない	359	6.1	51.0	3.3	6.1	0.3	16.2	12.0	1.9	3.1

- ●全体では、「健康」(52.8%)「野菜不足解消」(16.4%)「なんとなく」(9.4%)が開始理由の 上位。男性は全体と同様の順位だが、女性の場合は第3位が「美容」(10.7%)。
- ●明確な理由が無く飲用開始した人が全体の約1割いる。また、男性(14.0%)の方が女性(4.7%)より「なんとなく」始めた人が多い。
- ●「むくみ」を開始理由と回答した人はほとんどいない。

■青汁には「美容」「健康」「ダイエット」「便秘」「むくみ」「野菜不足解消」などの効果があると言われています。あなたはそれぞれの要素に対し、どの程度効果を感じていますか。

【美容】

		該当数	とても効果を感じている	やや効果を感じている	どちらともいえない	あまり効果を感じていない	まったく効果を感じていない
全 体		470	2.8	16.6	55.1	15.7	9.8
	男性 計	236	2.5	13.6	58.5	14.4	11.0
	20-34歳	57	5.3	26.3	43.9	15.8	8.8
	35-49歳	59	3.4	11.9	67.8	8.5	8.5
	50-59歳	60	1.7	11.7	66.7	15.0	5.0
性別・年代別	60-69歳	60	0.0	5.0	55.0	18.3	21.7
正加 牛10加	女性 計	234	3.0	19.7	51.7	17.1	8.5
	20-34歳	57	7.0	28.1	47.4	12.3	5.3
	35-49歳	60	3.3	15.0	56.7	16.7	8.3
and the state of t	50-59歳	57	1.8	17.5	50.9	17.5	12.3
	60-69歳	60	0.0	18.3	51.7	21.7	8.3
60 田 奴珠(201	飲用している	111	7.2	24.3	47.7	14.4	6.3
飲用経験別	現在は飲用していない	359	1.4	14.2	57.4	16.2	10.9

- ●全体では「どちらともいえない」(55.1%) がトップ。「効果を感じてる」(19.4%) 人よりも「感じていない」(25.5%) 人の方が多い。
- ●ただし、男女共に20-34歳の層では「効果を感じている」人の方が多い。

【健康】

		該当数	とでも効果を感じている	やや効果を感じている	どちらともいえない	あまり効果を感じていない	まったく効果を感じていない
全 体		470	8.1	33.6	43.6	8.7	6.0
	男性 計	236	8.9	36.9	41.1	7.6	5.5
	20-34歳	57	12.3	42.1)	35.1	7.0	3.5
	35-49歳	59	13.6	30.5	39.0	10.2	6.8
	50-59歳	60	5.0	35.0	50.0	6.7	3.3
性別·年代別	60-69歳	60	5.0	40.0	40.0	6.7	8.3
111/11/11/11/11	女性 計	234	7.3	30.3	46.2	9.8	6.4
	20-34歳	57	12.3	31.6	43.9	7.0	5.3
	35-49歳	60	10.0	25.0	50.0	8.3	6.7
	50-59歳	57	1.8	31.6	43.9	14.0	8.8
	60-69歳	60	5.0	33.3	46.7	10.0	5.0
会力 BER 公文 E全 EU	飲用している	111	11.7	41.4	35.1	9.0	2.7
飲用経験別	現在は飲用していない	359	7.0	31.2	46.2	8.6	7.0

- ●全体では、「効果を感じている」(41.7%)人の方が「感じていない」(14.7%)人よりも圧倒的に多い。
- ●男女共に 20-34 歳の層がもっとも「効果を感じている」(男性:54.4%・女性:43.9%)。

【ダイエット】

		該当数	とても効果を感じている	やや効果を感じている	どちらともいえない	あまり効果を感じていない	まったく効果を感じていない
	全 体		2.1	10.9	58.5	16.8	11.7
	男性 計	236	2.1	11.4	60.6	15.7	10.2
	20-34歳	57	3.5	15.8	59.6	12.3	8.8
	35-49歳	59	5.1	11.9	54.2	20.3	8.5
	50-59歳	60	0.0	11.7	66.7	13.3	8.3
性別・年代別	60-69歳	60	0.0	6.7	61.7	16.7	15.0
エかり・4-1~か	女性 計	234	2.1	10.3	56.4	17.9	13.2
	20-34歳	57	5.3	14.0	54.4	15.8	10.5
	35-49歳	60	3.3	6.7	63.3	15.0	11.7
	50-59歳	57	0.0	12.3	52.6	21.1	14.0
	60-69歳	60	0.0	8.3	55.0	20.0	16.7
飲用経験別	飲用している	111	6.3	14.4	56.8	13.5	9.0
以用程微剂	現在は飲用していない	359	8.0	9.7	59.1	17.8	12.5

- ●全体では、「効果を感じている」(13.0%) 人よりも、「感じていない」(28.5%) 人の方が、2 倍以上存在する。
- ●男女共に 20-34 歳の層がもっとも「効果を感じている」(男性・女性共に 19.3%)。
- ●全体的には、年齢層が上がるに従って、「効果を感じていない」との回答比率が上昇傾向にある。

【便秘】

		該当数	とても効果を感じている	やや効果を感じている	どちらともいえない	あまり効果を感じていない	まったく効果を感じていない
	全 体	470	4.5	21.7	52.8	11.9	9.1
	男性 計	236	1.7	25.8	53.8	10.2	8.5
	20-34歳	57	5.3	33.3	45.6	8.8	7.0
	35-49歳	59	1.7	25.4	54.2	10.2	8.5
	50-59歳	60	0.0	26.7	60.0	6.7	6.7
性別・年代別	60-69歳	60	0.0	18.3	55.0	15.0	11.7
1生洲*平17洲	女性 計	234	7.3	17.5	51.7	13.7	9.8
	20-34歳	57	7.0	22.8	54.4	10.5	5.3
	35-49歳	60	11.7	13.3	48.3	(11.7	15.0
	50-59歳	57	5.3	15.8	52.6	17.5	8.8
	60-69歳	60	5.0	18.3	51.7	(15.0	10.0
ALITT AT FAIRM	飲用している	111	10.8	29.7	45.9	8.1	5.4
飲用経験別	現在は飲用していない	359	2.5	19.2	54.9	13.1	10.3

- ●平均値では、男女共に「効果を感じている」人が多く、全体では 26.2%。 性別の傾向としては、男性 (27.5%) の方が女性 (24.8%) よりも若干ながら「効果を感じている」。
- ●ただし、男性の 60-69 歳層、女性の 35-69 歳層では逆転傾向にあり、「効果を感じていない」 比率の方が高い。

【むくみ】

		該 当 数	とても効果を感じている	やや効果を感じている	どちらともいえない	あまり効果を感じていない	まっ たく効果を感じていない
	全 体	470	1.5	8.7	61.7	16.2	11.9
	男性 計	236	1.3	8.9	63.6	15.3	11.0
	20-34歳	57	1.8	17.5	56.1	17.5	7.0
	35-49歳	59	3.4	3.4	64.4	15.3	13.6
	50-59歳	60	0.0	6.7	76.7	10.0	6.7
性別·年代別	60-69歳	60	0.0	8.3	56.7	18.3	16.7
1生洲•平17洲	女性 計	234	1.7	8.5	59.8	17.1	12.8
	20-34歳	57	5.3	12.3	56.1	17.5	8.8
	35-49歳	60	1.7	13.3	56.7	11.7	16.7
	50-59歳	57	0.0	3.5	63.2	21.1	12.3
	60-69歳	60	0.0	5.0	63.3	18.3	13.3
Sto FFI & X II O FINI	飲用している	111	4.5	10.8	61.3	16.2	7.2
飲用経験別	現在は飲用していない	359	0.6	8.1	61.8	16.2	13.4

- ●平均値では、男女共に「効果を感じていない」人が圧倒的に多く、全体では 28.1%。
- ●「効果を感じている」ピークの年齢層は、男性・女性共に 20-34 歳 (男性:19.3%・女性:17.6%)。

【野菜不足解消】

		該当数	とても効果を感じている	やや効果を感じている	どちらともいえない	あまり効果を感じていない	まっ たく効果を感じていない
全 体		470	9.4	37.4	39.8	8.1	5.3
	男性 計	236	10.2	41.5	35.6	7.6	5.1
	20-34歳	57	8.8	42.1	36.8	8.8	3.5
	35-49歳	59	11.9	40.7	30.5	10.2	6.8
	50-59歳	60	8.3	40.0	45.0	3.3	3.3
44 Del Ar Ch. Del	60-69歳	60	(11.7	43.3	30.0	8.3	6.7
性別·年代別	女性 計	234	8.5	33.3	44.0	8.5	5.6
	20-34歳	57	8.8	31.6	47.4	8.8	3.5
	35-49歳	60	10.0	30.0	46.7	6.7	6.7
	50-59歳	57	3.5	40.4	38.6	10.5	7.0
	60-69歳	60	11.7	31.7	43.3	8.3	5.0
Ab III (Y SO Di	飲用している	111	13.5	41.4	37.8	4.5	2.7
飲用経験別	現在は飲用していない	359	8.1	36.2	40.4	9.2	6.1

- ●全体では、「効果を感じている」人が圧倒的に多く、全体の約半数の46.8%。
- ●性別・年齢層に関係なく、全階層がほぼ同率で「効果を感じている」が、ピークの年齢層は、 男性は 60-69 歳 (55.0%)、女性は 50-59 歳 (43.9%)。

■青汁には「明日葉」「ケール」「大麦若葉」「桑の葉」「はなっこりー」などの原料を含む商品があります。各原料に対し「効果がある(あった)」と思うもの、「飲みやすい」と感じたものを挙げてください。

【効果がある(あった)】

		該当数	明日菜	ケール	大麦若葉	桑の葉	はなっ こりー	その他(
	全 体	470	28.9	43.2	20.9	3.2	0.4	3.4
	男性 計	236	30.9	44.5	17.8	2.1	0.8	3.8
	20-34歳	57	42.1	35.1	19.3	3.5	0.0	0.0
	35-49歳	59	25.4	49.2	18.6	1.7	3.4	1.7
	50-59歳	60	28.3	50.0	16.7	3.3	0.0	1.7
ALDI ALBI	60-69歳	60	28.3	43.3	16.7	0.0	0.0	11.7
性別・年代別	女性 計	234	26.9	41.9	23.9	4.3	0.0	3.0
	20-34歳	57	29.8	36.8	24.6	5.3	0.0	3.5
	35-49歳	60	25.0	45.0	25.0	1.7	0.0	3.3
	50-59歳	57	28.1	43.9	17.5	7.0	0.0	3.5
	60-69歳	60	25.0	41.7	28.3	3.3	0.0	1.7
소뉴 모그 소호 등수 다니	飲用している	111	18.9	46.8	27.9	3.6	0.9	1.8
飲用経験別	現在は飲用していない	359	32.0	42.1	18.7	3.1	0.3	3.9

- ●全体平均では、「ケールが効果がある」と回答した人が男女共に多い(43.2%)。「明日葉」と回答した人は第 2 位の 28.9%。
- ●ただし、現在の飲用状況別に見ると、「飲用している人」では「大麦若葉」が浮上して第2位 (27.9%)。
- ●「明日葉」に「効果がある」とした回答のピークは、男女共に 20-34 歳の若い層だが、「ケール」では男性は 50 歳代、女性は 35-49 歳、「大麦若葉」では男性は 20-34 歳、女性は 60 歳代と、年齢層にばらつきが見られる。

【飲みやすい】

		該当数	明日葉	ケール	大麦若葉	桑の葉	はなっ こりー	その他(
全 体		470	28.5	22.1	40.2	3.4	2.6	3.2
	男性 計	236	30.9	24.2	34.7	3.4	3.4	3.4
	20-34歳	57	40.4	21.1	31.6	3.5	3.5	0.0
	35-49歳	59	30.5	25.4	32.2	3.4	6.8	1.7
	50-59歳	60	26.7	28.3	40.0	3.3	1.7	0.0
ALDA Arteon	60-69歳	60	26.7	21.7	35.0	3.3	1.7	11.7
性別-年代別	女性 計	234	26.1	20.1	45.7	3.4	1.7	3.0
	20-34歳	57	29.8	12.3	50.9	3.5	1.8	1.8
	35-49歳	60	21.7	26.7	40.0	5.0	3.3	3.3
	50-59歳	57	24.6	14.0	50.9	3.5	1.8	5.3
	60-69歳	60	28.3	26.7	41.7	1.7	0.0	1.7
Ab CD 4又 E今日4	飲用している	111	27.0	20.7	45.0	3.6	1.8	1.8
飲用経験別	現在は飲用していない	359	29.0	22.6	38.7	3.3	2.8	3.6

●全体平均では、「大麦若葉が飲みやすい」と回答した人が男女共に多い(40.2%)。「明日葉」 と回答した人は第 2 位の 28.5%。

「飲みやすさ」への回答傾向では、現在の飲用状況別の差異はあまり無い。

●「明日葉」が「飲みやすい」とした回答のピークは、前頁同様、男女共に 20-34 歳の若い層。「ケール」のピークでは男性は 50 歳代、女性は 35-49 歳と 60 歳代、「大麦若葉」では男性は 50 歳代、女性は 20-34 歳・50 歳代と、年齢層にばらつき傾向が見られる。