

主婦のライフスタイルと ヨーグルトに関する調査

明治ブルガリア倶楽部事務局は、「主婦のライフスタイルとヨーグルト」に関して、子どもをもつ20代～50代以上の女性（各年代100名、計400名）を対象に、2011年8月11日～17日に調査を実施しました。多様な価値観を有する現代の主婦たちはどのようなライフスタイルを望んでいるのか、また健康的な毎日をサポートしてくれるプレーンヨーグルトを生活の中にどのように取り入れているかなど、興味深い調査結果をご紹介します。

調査結果概要

○プレーンヨーグルトは、年代が上がる程食用頻度が高く、50代主婦の4人に1人が毎日プレーンヨーグルトを食べていると回答がありました。「プレーンヨーグルトをいつ食べるか」という質問に関しては、全体の67%が「朝食」と回答がありました。

○「プレーンヨーグルトをどうやって食べるか」という質問に関しては、「何かを加えたり、簡単なアレンジをして食べる」人が多く、フルーツなどを加えてプレーンヨーグルトを楽しんで食べる主婦の姿が伺えました。

○日々の生活時間に関して、65%の主婦が「時間的な余裕がない/あまりない」と回答がありました。その中でも30代主婦は最も多く81%でした。

○理想のライフスタイルに関しては、「楽しく暮らしたい」が最も多く、忙しい日々の生活の中で楽しさを求める主婦の姿が伺えました。

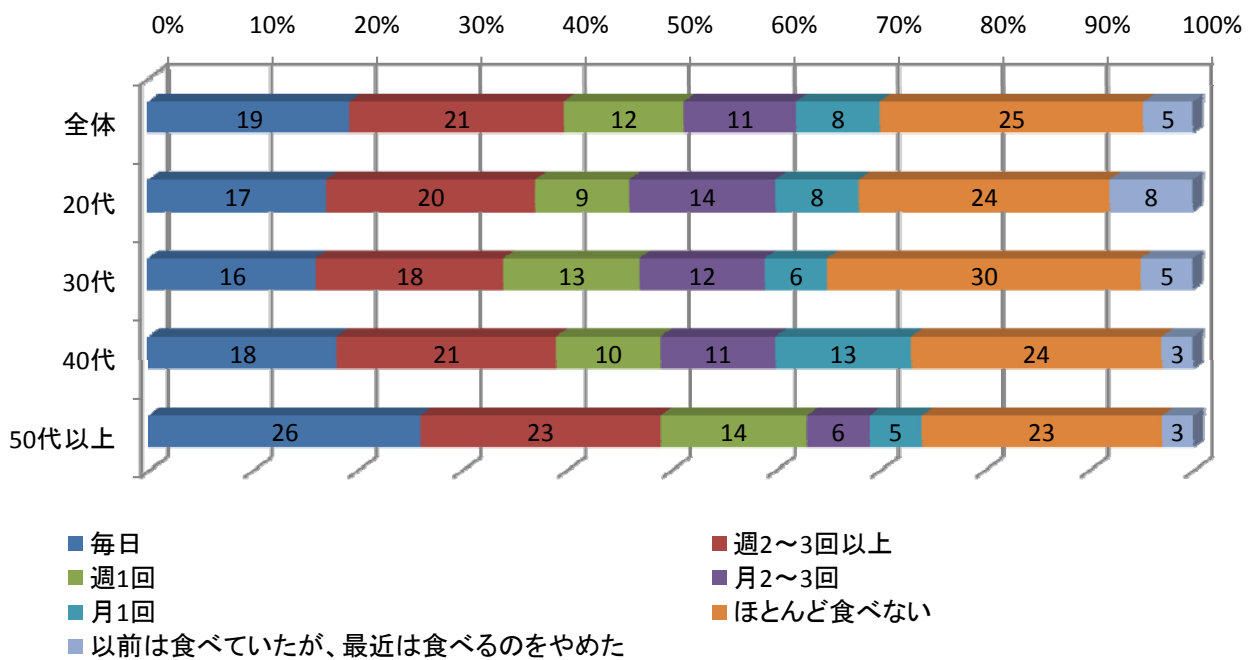
- 調査対象 子どもを持つ20～50代以上主婦各100名
- 調査時期 2011年8月12日～8月17日
- 調査方法 インターネット調査

新 プレーンヨーグルト スタイル *New plain yogurt style!*

プレーンヨーグルトを食べる頻度は年代が上がる程高く、50代主婦の4人に1人が毎日プレーンヨーグルトを食べていると回答がありました。いつ食べているかに関しては、全ての年代で「朝食」が最も多く、全体で67%でした。

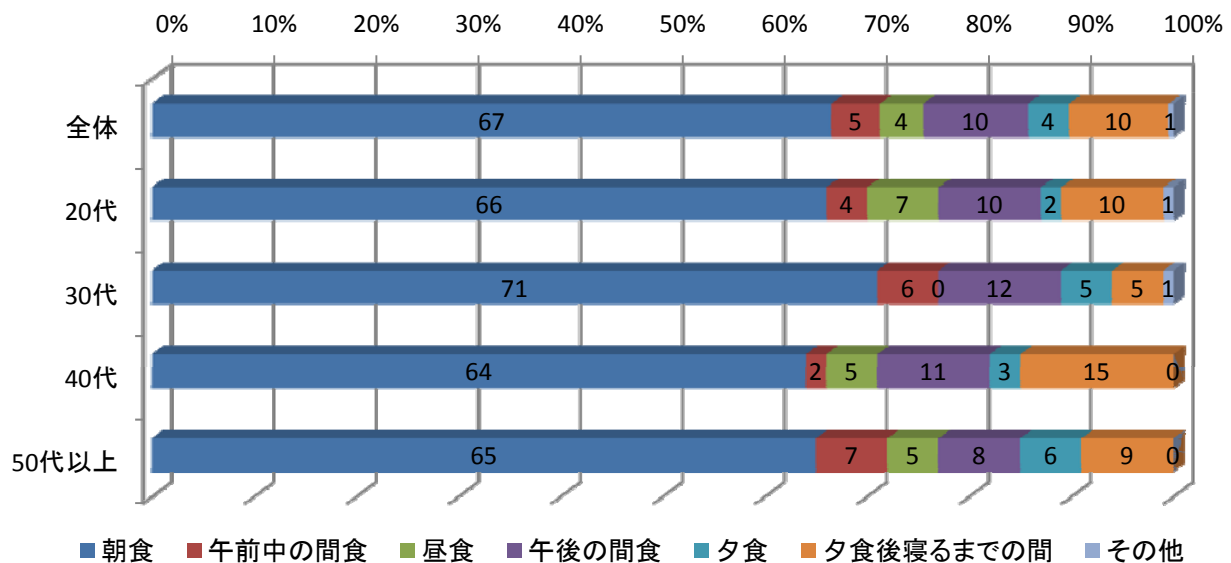
Q. プレーンヨーグルトをどのくらいの頻度で食べていますか？

n = 400



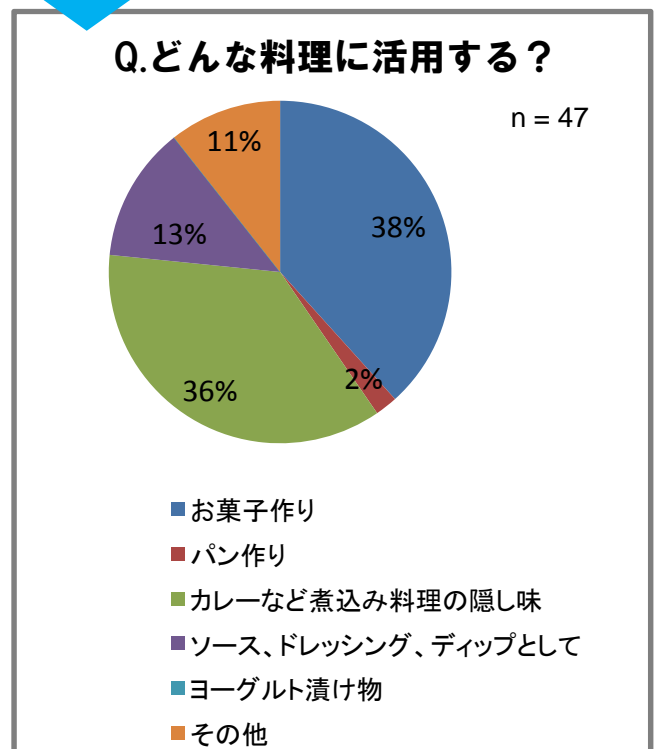
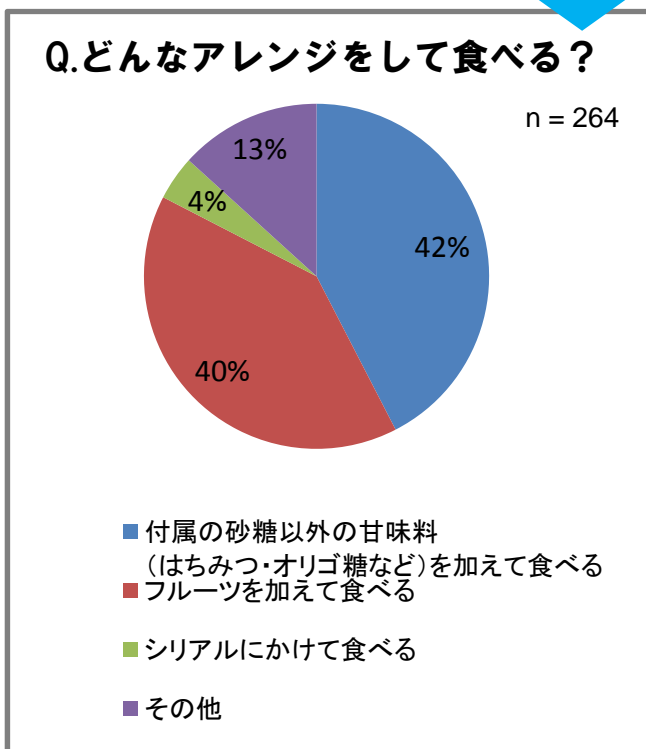
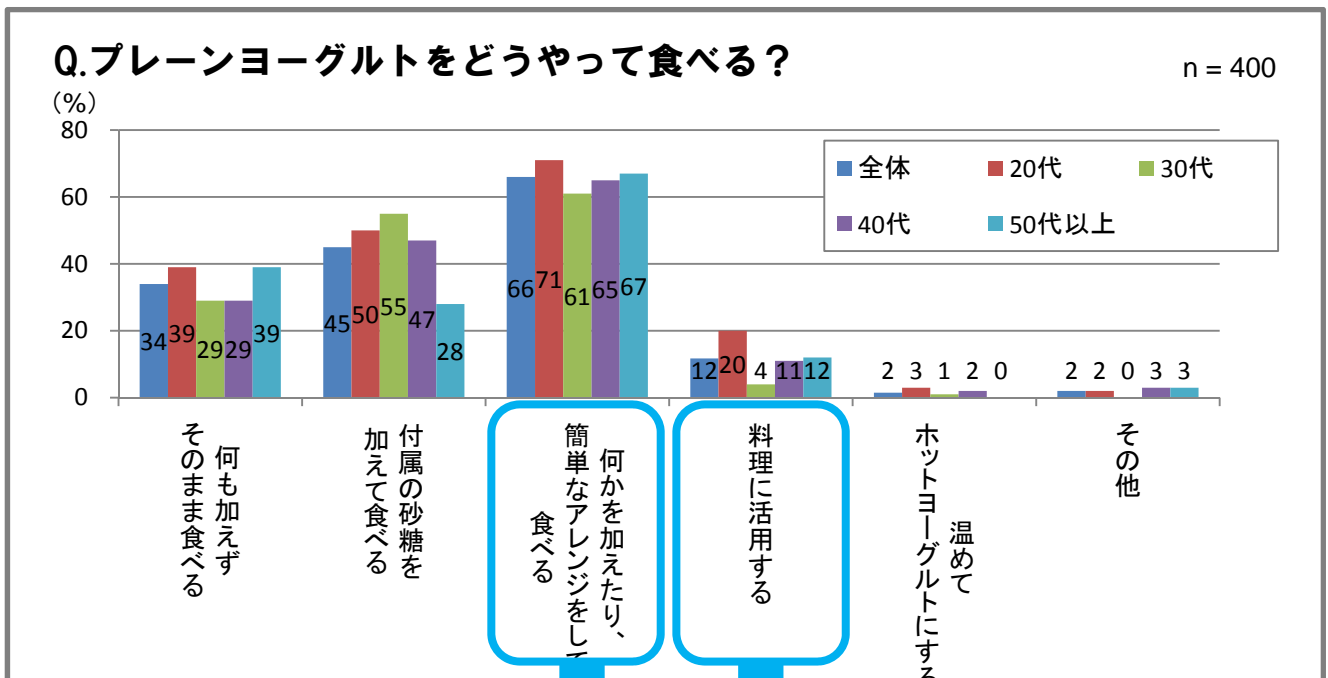
Q. プレーンヨーグルトをいつ食べていますか？

n = 400



新 プレーンヨーグルト スタイル *New plain yogurt style!*

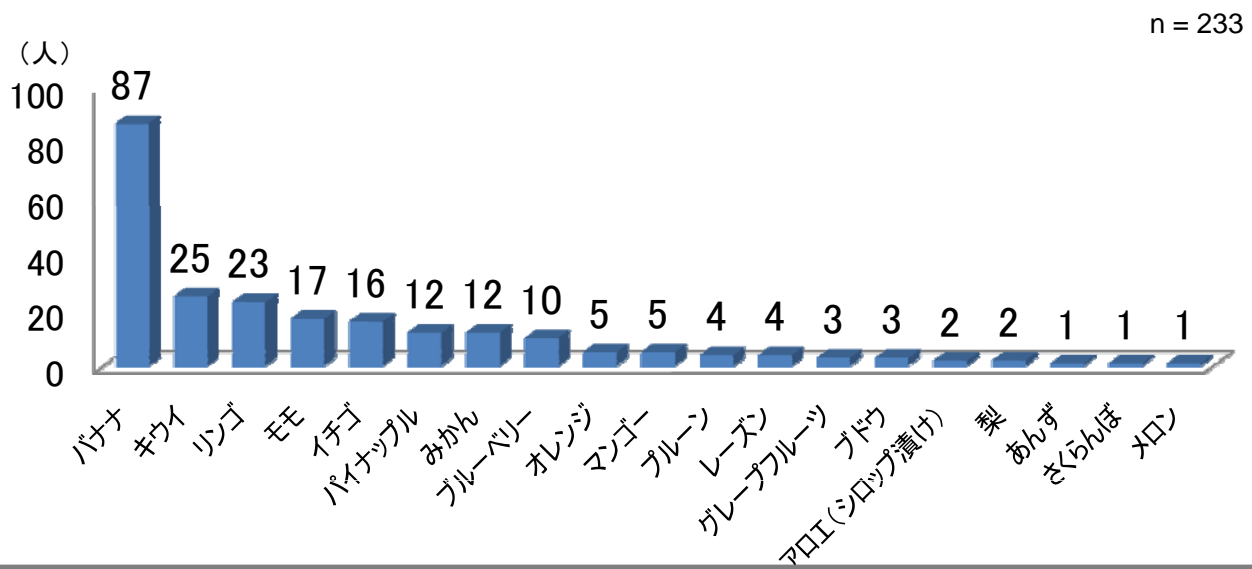
プレーンヨーグルトの食べ方は全ての年代で「何かを加えたり、簡単なアレンジをして食べる」の割合が高く、具体的には「付属の砂糖以外の甘味料(42%)」「フルーツ(40%)」などを加え、自分好みにアレンジをして楽しんで食べている様子が伺えました。また「料理に活用する」と答えた人に具体的な活用法を質問したところ、「お菓子作り(38%)」と「カレーなどの煮込み料理の隠し味(36%)」などに使っている人が多いという結果でした。



新 プレーンヨーグルト スタイル *New plain yogurt style!*

「プレーンヨーグルトにどんなアレンジをして食べますか？」という質問に対して、「フルーツを加えて食べる」という回答が最も多かったですが(前ページ)、どんなフルーツでアレンジしているのかという質問に対しては、バナナ、キウイなどの回答が多く、比較的定番なフルーツを使うという傾向が見られました。

Q.プレーンヨーグルトにどんなフルーツを加えて食べる？



フルーツ以外では野菜ジュース、スキムミルク、黒豆、きなこ、青汁などの回答があり、栄養豊富な素材でアレンジしている傾向が見られました。

〈フルーツ以外の回答〉

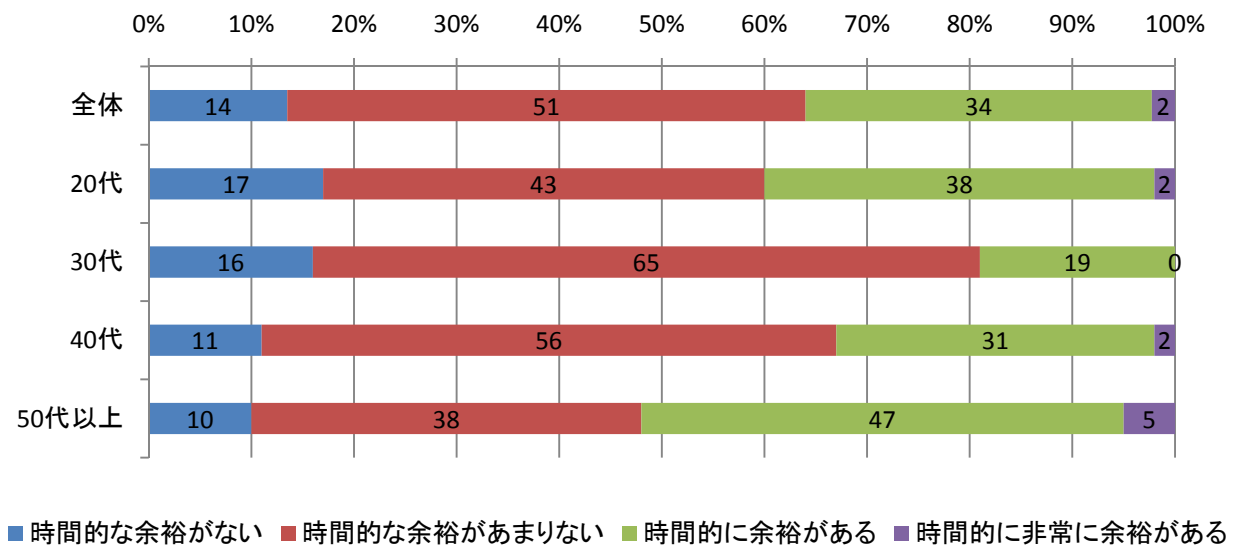
- ・黒豆
- ・きなこ
- ・シナモン
- ・スキムミルク+レモン汁+砂糖
- ・ナタデココ
- ・野菜ジュース
- ・青汁
- ・ジャム
- ・アロエヨーグルト

新 プレーンヨーグルト スタイル *New plain yogurt style!*

日々の生活時間に関して「時間的な余裕がない/あまりない」と答えたのは、全体の65%、年代別では30代主婦が最も多く81%でした。また、理想のライフスタイルに関しては、全ての年代で「楽しく暮らしたい」が最も多く51%、次いで「穏やかに暮らしたい」が26%でした。年代別にみると、若いほど「楽しく暮らしたい」が、年代が上がるほど「穏やかに暮らしたい」が高い傾向が見られました。

Q.日々の生活時間について当てはまるものは？

n = 400



Q.理想のライフスタイルで当てはまるものは？

n = 400

