

NO.10-00003
報道関係者 各位

2010年2月15日

株式会社 千趣会

『ベルメゾン生活スタイル研究所 スタイルモニターレポート Vol.29』

20-40代の女性 1371人に「朝活」について聞きました。

朝、お弁当を作っている 47.8%

(朝、お弁当を作っていると答えた人に聞きました)

最近 お弁当を作る機会が増えた 76.6%

～朝にすることが増えたことベスト3は「お弁当作り」「家事」「インターネット～」

株式会社千趣会(本社 大阪市、代表取締役社長 行待 裕弘)が運営するベルメゾン生活スタイル研究所では、女性の生活スタイルや意識についての調査を随時行っております。

このところ、男女を問わず“明確な目的を持って朝を活用しよう”という「朝活派」が増えていると言われていています。そこで今回は、20～40代女性の「朝活」の実態についてインターネットを使ったアンケートを実施しました。

◆ 朝型派、夜型派はほぼ半々

自分が朝型派か夜型派かと聞いてみたところ、「朝型」「どちらかという朝型」と答えた人は49.4%、「夜型」「どちらかという夜型」と答えた人は50.6%でほぼ半々という結果になりました。ただ未婚者では夜型派が約6割、朝型派が約4割で夜型派の女性が多いようです。

◆ 夜型から朝型に変えたいと思っている人は8割以上

「夜型派」と答えた人に今後朝型スタイルに変えたいかどうか聞いてみたところ、「変えるつもり、既に変えようとしている」が7.8%、「変えたいと思っている」が44.1%、「変えたいと思うが実行できないと思う」と答えた人が33.7%で8割以上が夜型から朝型スタイルに変えたいと思っていることがわかりました。

◆ 「朝活」を行っている人は2割弱、この1年で始めたのは「お弁当作り」「ご飯作り以外の家事」「インターネット」

自分が「朝活を行っている」と思っている人は18.5%。その中で以前はしていなかったが、この1年くらいですようになったことを聞いてみると「お弁当作り」18.2%、「ご飯作り以外の家事」17.6%、「インターネットでニュースや情報のチェック」16.9%、「インターネットでブログやmixi等の更新・チェック」16.6%という順位になりました。

◆ 朝活の効用は、「気持ちにゆとりができた」「家事の段取りがよくなった」

朝活を始めてからの変化を聞いてみると「気持ちにゆとりができた」「家事の段取りがよくなった」「時間の大切さがわかった」「気持ちが前向きになった」と答えた人が多く、精神面でのメリットを享受しているようです。

◆ 朝お弁当を作っている人は 2 人に 1 人

「毎日作っている」人は 29.9%、「たまに作っている」17.9%と合わせると、ほぼ 2 人に 1 人が朝お弁当を作っているということがわかりました。また誰のためのお弁当を作っているのか聞いてみたところ、最も多かったのが「ご主人」、次いで「子供」「自分用」と続きました。

◆ 最近お弁当を作る機会が増えた人は 8 割弱

お弁当作りをしている人に、ここ最近お弁当を作る機会が増えたかどうか聞いてみたところ「増えた」と答えた人は 27.9%、「どちらかといえば増えた」48.7%を合わせると、ほぼ 8 割の人がここ最近お弁当づくりが増えたと回答しています。またお弁当を作ることの効用を聞いてみると「お昼代、家計を節約できるようになった」と答えた人が最も多く、次いで「あまったおかずを消費できるようになった」が続きました。

なお、今回の調査結果について詳しくはベルメゾン生活スタイル研究所ホームページ「くらのたまご」ライブレポートをご覧ください。

http://www.kuratama.jp/report_live/061/live061.htm



◎調査の方法：ベルメゾン生活スタイル研究所のスタイルモニターバンクに登録している 20 - 49 歳の女性で有効回答数は 1371 人。インターネットを使って 2009 年 12 月 11 日～12 月 22 日に実施した。

◎本件に対するお問い合わせ先

株式会社千趣会

東京総務・広報部 東京広報チーム 加藤 浅川

東京都品川区北品川 5-9-11 大崎 MT ビル

TEL:03-5475-7511 FAX:03-5475-7516 e-mail: pr@senshukai.co.jp