



「大人のおやつ習慣についてのアンケート」まとめ①

小袋に入った高カカオチョコレート、ナッツ類、ドライフルーツなど、健康志向のヘルシーおやつが注目を集めている。本調査では、全国の女性を対象に、間食の実態や、ヘルシーなおやつへの関心、最近話題の「ヘルシースナッキング」という考え方に共感するか・取り入れたいかなどについてアンケートを実施した。

【間食の頻度・時間帯・家や職場に何種類常備しているか】

間食の頻度について聞いてみたところ、7割の女性が「毎日2回以上」もしくは「ほぼ毎日」間食をしている。「間食をしない」という女性は2.8%しかいない。【P5】

家で間食をする時間帯・職場で間食をする時間帯ともに「15時～18時」「正午～15時」という人が多い。【P6-7】

家に常備している自分用のおやつは「3種類～5種類」31.1%、「1種類～2種類」29.9%。「食べたいときに買うので常備していない」のは20代～30代や子どもがいない人に多く、「1種類～2種類」「3種類～5種類」ストックしているのは60代以上の人に多い。【P8】

職場に常備している自分用のおやつは「1種類～2種類」35.8%、「食べたいときに買うので常備はしていない」33.7%。ストックしているのはパート・アルバイトよりもフルタイムの人に多い。フルタイムは勤務時間も長く、自分のデスクやロッカーがある人も多いからだろう。【P9】

【おやつの購入場所・よく食べるおやつ・最近気に入っているお菓子】

自分用のおやつの購入場所は「スーパーマーケット」がダントツで89.1%。次いで「ドラッグストア」40.3%、「コンビニエンスストア」37.5%。年代が若めで働いている人は「コンビニエンスストア」「ドラッグストア」、専業主婦は「スーパーマーケット」率が高い。【P10】

よく食べるおやつは「チョコレート菓子」が81.0%で一番人気。次いで「クッキー・ビスケット類」60.4%、「米菓(せんべい・おかきなど)」53.6%。年代別に見ると20代～30代は「グミ」「チョコレート菓子」「クッキー・ビスケット類」、50代以上は「米菓(せんべい・おかきなど)」「和菓子(饅頭・餅・団子など)」の割合が高め。【P11】

最近特に気に入っているお菓子を挙げてもらったところ、やはりチョコレートやチョコレート菓子を挙げる人が多く、高カカオや乳酸菌入りをうたったチョコレートも人気。【P12】

【間食に食べるものを選ぶポイント・間食をよしとしているかどうか】

間食に食べるものを選ぶポイントでは、「おいしい」「価格が手ごろ」「サイズがちょうどいい」「個包装」「コストパフォーマンスがいい」がトップ5に。【P13】

そもそも間食をよしとしているのかどうかを聞いたら、「よいこと」「まあよいこと」が合わせて65.8%という結果に。意外とポジティブに捉えている人が多いようだ。【P14】



「大人のおやつ習慣についてのアンケート」まとめ②

【間食のメリット／デメリットと思うこと・間食に罪悪感があるか・素材や低カロリーに配慮した機能性おやつを選ぶようにしているか】

間食のメリットと思うことを複数回答でたずねたところ、半数以上が「ストレス解消」「リフレッシュ・気分転換」「小腹を満たせる」「リラックス」を選択。【P14】

逆にデメリットと思うことは「肥満の原因になる」「つい食べ過ぎてしまう」「カロリーの過剰摂取になる」「食べるのがくせになってしまう」が上位に。若い年代であればあるほど、間食を「肥満の原因になる」「つい食べ過ぎてしまう」「余計なお金がかかる」「肌や美容に悪そう」と思っているようだ。【P15】

良し悪しでいうと間食を「良し」と捉えている人が多いものの、間食に「罪悪感がある」と答えた人は61.3%。素材や低カロリーに配慮した機能性おやつを意識して選ぶようにしている人は29.1%にのぼり、当然ながら罪悪感がある人のほうがそういったお菓子を選ぶ傾向にある。【P16】

【素材や低カロリーに配慮した機能性おやつの選択基準・よく食べている機能性おやつ・機能性おやつを自分の間食にとりいれたいか】

素材や低カロリーに配慮した機能性おやつの選択基準は、「低カロリー」「食物繊維がとれる」「低糖質」「低脂肪」「添加物不使用」がトップ5に。「低脂肪」「低糖質」「添加物不使用」「保存料不使用」は60代以上に、「グルテンフリー」「スーパーフードがとれる」は20代以下に多い。【P17】

よく食べている機能性おやつを固有名詞を挙げて教えてもらったところ、「ソイジョイ」「乳酸菌ショコラ」「(チョコレート効果など)高カカオチョコ」などの名前が多く挙げられた。一番多く名前が挙げられた「ソイジョイ」は、「小腹を満たせる」「低GI」「おいしい」「種類豊富で飽きない」「価格が手ごろ」「食べやすい」「どこにでも売っている」などが人気の理由のよう。【P18】

間食に罪悪感がある人で「素材や低カロリーに配慮した機能性おやつを自分の間食にとりいれたいと思う」人は、76.7%にものぼった。罪悪感がはっきりと「ある」人のほうがその傾向は強い。【P19】

【ヘルシースナッキングの認知度、共感するか、実践してみたいか】

最近注目が高まっている美容と健康を保つ新しい食習慣「ヘルシースナッキング」の認知は、「名前だけ知っている」が20.1%、「内容まで知っている」が6.6%だった。ただし、ヘルシースナッキングという考え方に「共感する」「まあ共感する」という人や、「実践してみたい」「まあ実践してみたい」という人は6割以上にのぼり、これから浸透していく可能性は十分にある。【P20】

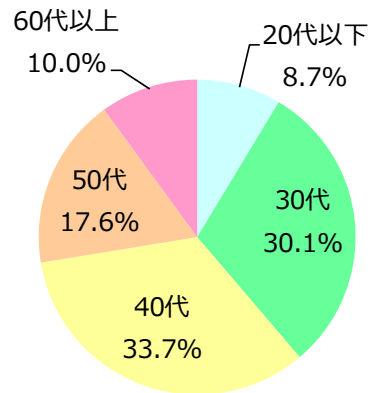
【大人用おやつにまつわるエピソード】

大人用のおやつにまつわるエピソードを自由に書いてもらったところ、「子どもが寝た後や学校に行っている間にちょっといいお菓子を食べている」「ちょっといいお菓子は子どもにはもったいないので苦いよ・辛いよといって食べられるのを阻止する」「量より質になり、おいしいものを少しだけ食べるのが幸せ」「高カカオのチョコが職場で流行ったがコストが高つくのであまり買わなくなった」「ヘルシーなものはおいしくないイメージがあり買わない」など様々な声が寄せられた。【P21】

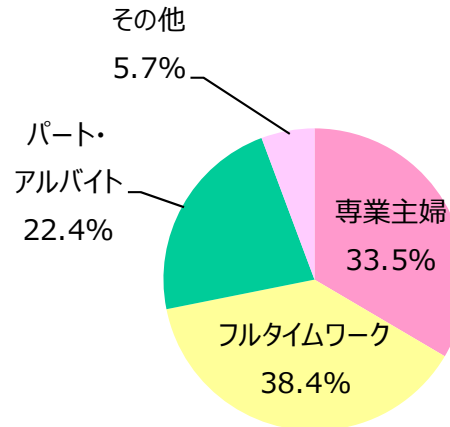


「大人のおやつ習慣についてのアンケート回答者プロフィール」

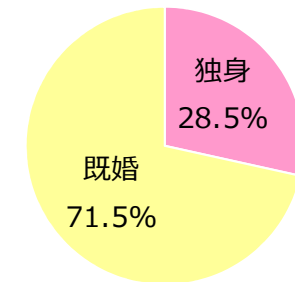
【年代】



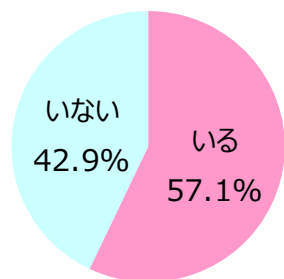
【働き方】



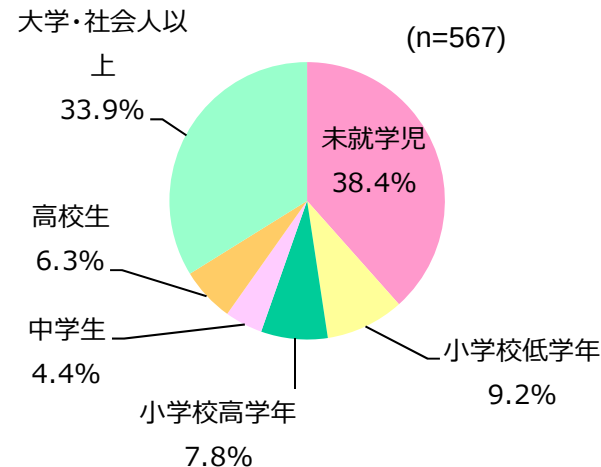
【未婚】



【子どもの有無】



【末子年齢】



【居住地】

No.	居住地	n	%
1	北海道	73	4.6
2	青森県	1	0.1
3	岩手県	7	0.4
4	宮城県	39	2.4
5	秋田県	2	0.1
6	山形県	1	0.1
7	福島県	11	0.7
8	茨城県	7	0.4
9	栃木県	5	0.3
10	群馬県	8	0.5
11	埼玉県	82	5.1
12	千葉県	100	6.3
13	東京都	276	17.3
14	神奈川県	170	10.7
15	新潟県	5	0.3
16	富山県	0	0.0
17	石川県	12	0.8
18	福井県	1	0.1
19	山梨県	2	0.1
20	長野県	4	0.3
21	岐阜県	19	1.2
22	静岡県	22	1.4
23	愛知県	139	8.7
24	三重県	11	0.7
25	滋賀県	11	0.7
26	京都府	44	2.8
27	大阪府	219	13.7
28	兵庫県	136	8.5
29	奈良県	10	0.6
30	和歌山県	11	0.7
31	鳥取県	1	0.1
32	島根県	0	0.0
33	岡山県	14	0.9
34	広島県	25	1.6
35	山口県	1	0.1
36	徳島県	3	0.2
37	香川県	10	0.6
38	愛媛県	12	0.8
39	高知県	0	0.0
40	福岡県	73	4.6
41	佐賀県	3	0.2
42	長崎県	0	0.0
43	熊本県	13	0.8
44	大分県	3	0.2
45	宮崎県	1	0.1
46	鹿児島県	6	0.4
47	沖縄県	2	0.1
	不明	0	
	全体	1595	100.0



【設問一覧】

Q1. あなた自身は間食をしていますか？

Q2-1. 間食をする方、家でよく間食をする時間帯は？あてはまるものをいくつでも

Q2-2. 間食をする方で、フルタイムワークorパート・アルバイトの方。職場でよく間食をする時間帯は？あてはまるものをいくつでも

Q3-1. 間食をする方、家に自分用のおやつを何種類常備していますか？

Q3-2. 間食をする方で、フルタイムワークorパート・アルバイトの方。職場に自分用のおやつを何種類常備していますか？

Q4. 間食をする方、間食で食べる自分用のおやつは主にどこで購入していますか？あてはまるものをいくつでも

Q5. 間食をする方、間食時にあなたがよく食べるおやつは次のうちどれですか？あてはまるものをいくつでも

Q6. 間食をする方、最近特に気に入っているお菓子があれば、固有名詞を挙げて教えてください。

Q7. 間食をする方、あなた自身が間食に食べるものを選ぶポイントを、5つまで選んでください

Q8. あなたにとって間食は？

Q9. 間食をすることについて、あなたがプラスだと思うことは？あてはまるものをいくつでも

Q10. 間食をすることについて、あなたがマイナスだと思うことは？あてはまるものをいくつでも

Q11. 間食をする方、間食に罪悪感がありますか？

Q12. 間食をする方、自分自身の間食に、素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」を意識して選ぶようにしていますか？

Q13. 自分自身の間食に素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」を選ぶようにしている方、どんな商品を意識して選んでいますか？あてはまるものをいくつでも

Q14. 自分自身の間食に素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」を選ぶようにしている方、あなたが最近よく食べている「機能性おやつ」をひとつだけ、固有名詞を挙げて教えてください。また、その商品をよく食べている理由も教えてください。

その商品をよく食べている理由

Q15. 間食に罪悪感のある方、素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」があったら、自分の間食にとりいれたいと思いますか？

Q16. ヘルシーな間食をこまめにとりいれることで、不足しがちな栄養を補ったり、ドカ食いや極端な空腹を避け、美容と健康を保つ新しい食習慣「ヘルシースナッキング」に注目が集まっています。アメリカでは多くのセレブが実践していることでも知られ、日本でも商品が相次ぎ発売されていますが、あなたは「ヘルシースナッキング」という考え方を知っていますか？

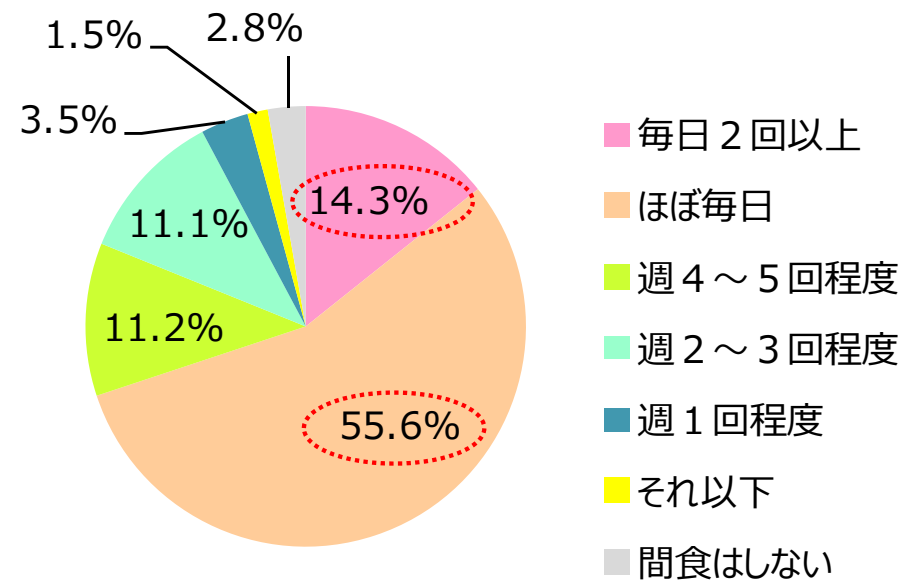
Q17. あなたは「ヘルシースナッキング」という考え方に共感しますか？

Q18. あなたは「ヘルシースナッキング」を実践してみたいですか？

Q19. 「大人用のおやつ」にまつわるエピソードがあれば、自由にお書きください。

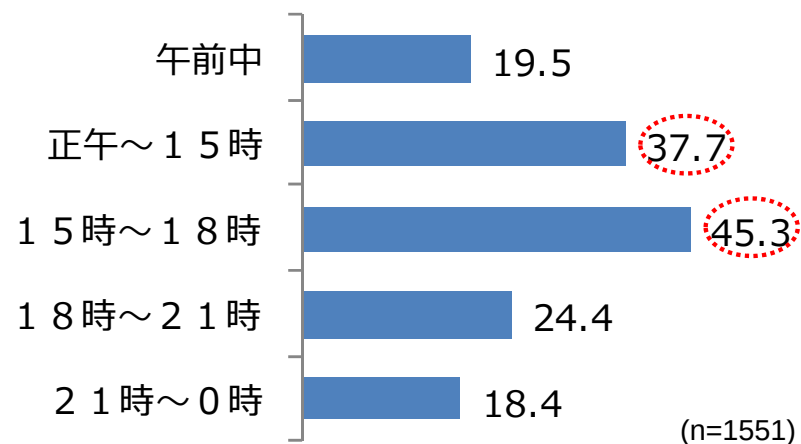


Q1.あなた自身は間食をしていますか？

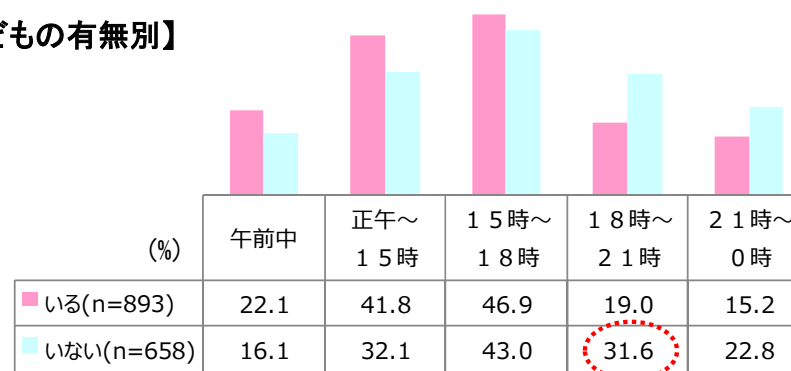




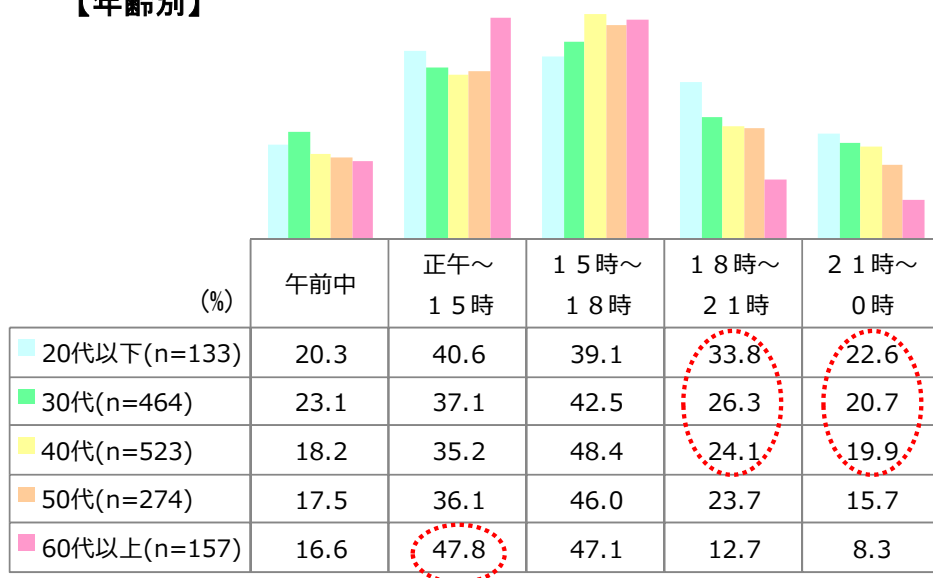
Q2-1. 間食をする方、家でよく間食をする時間帯は？あてはまるものをいくつでも



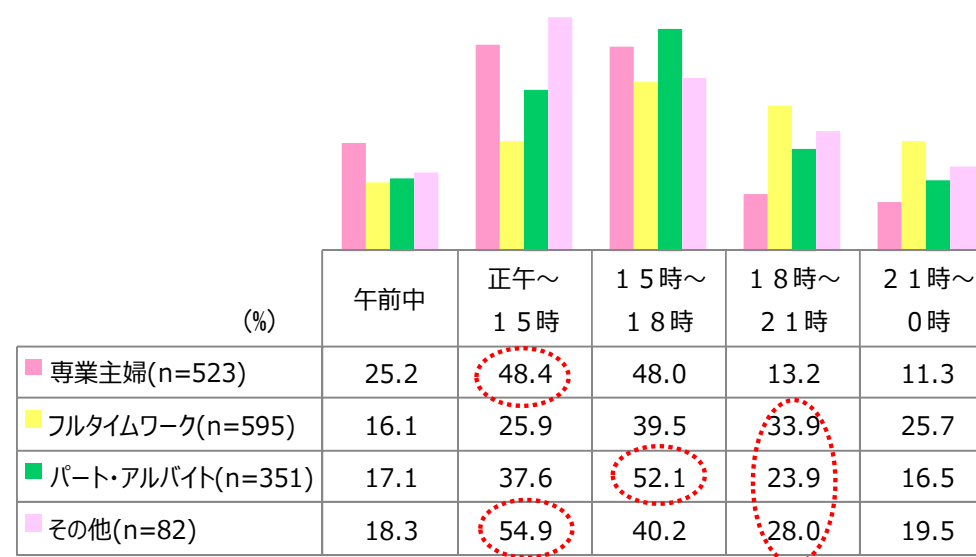
【子どもの有無別】



【年齢別】

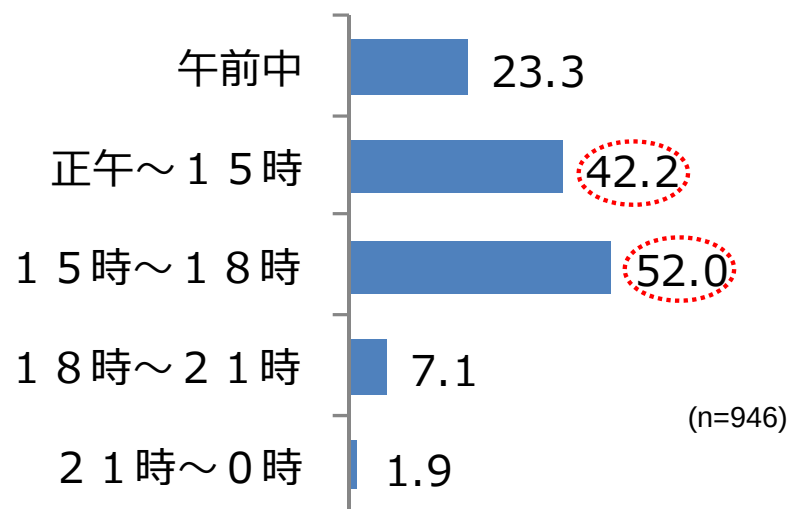


【働き方別】

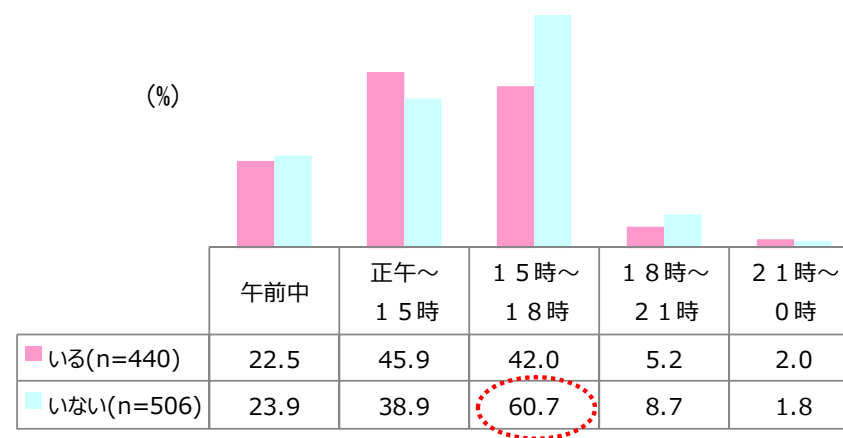




Q2-2. 間食をする方で、フルタイムワークorパート・アルバイトの方。職場でよく間食をする時間帯は？あてはまるものをいくつでも

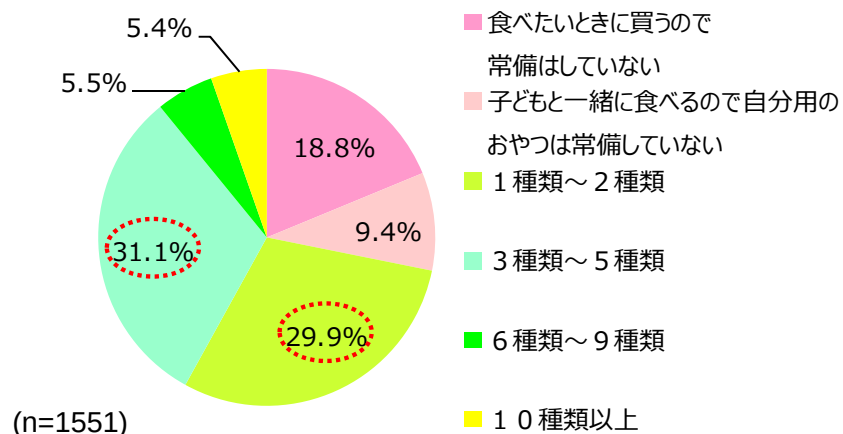


【子どもの有無別】

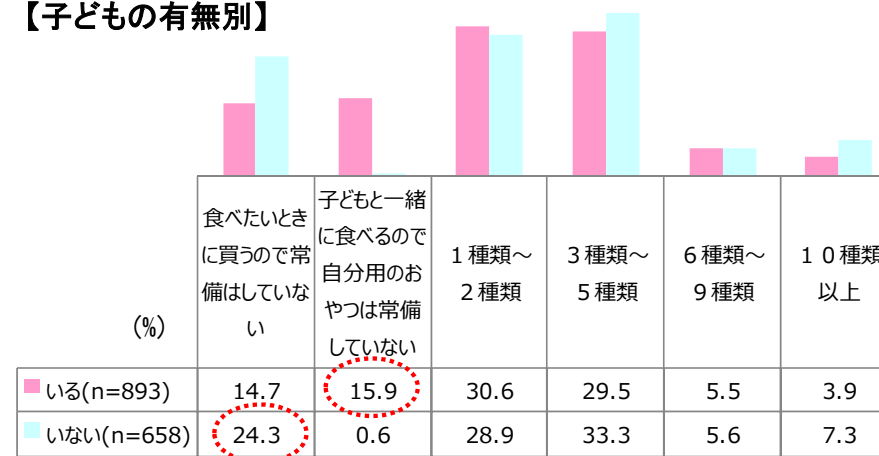




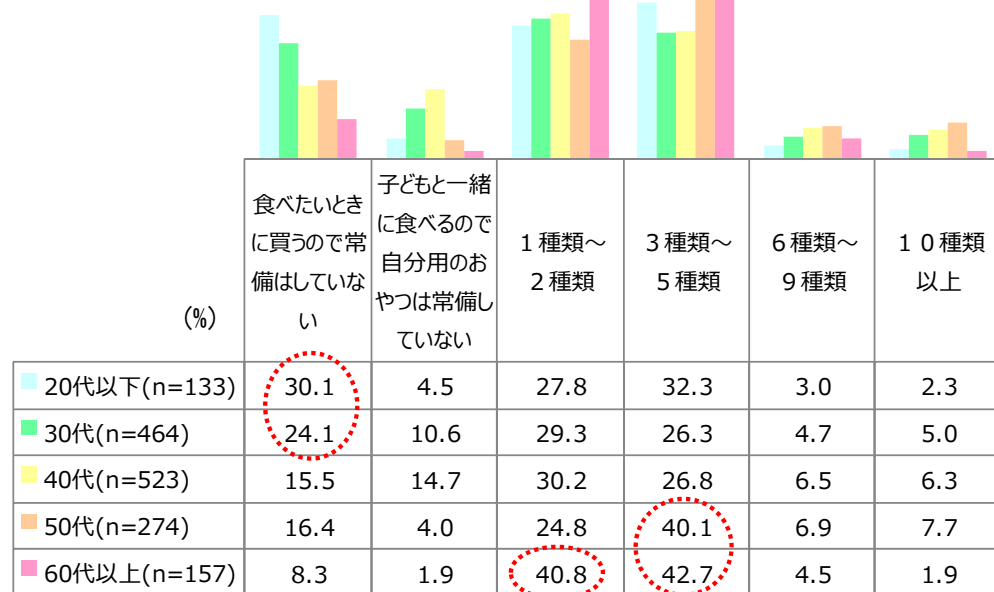
Q3-1. 間食をする方、家に自分用のおやつを何種類常備していますか？



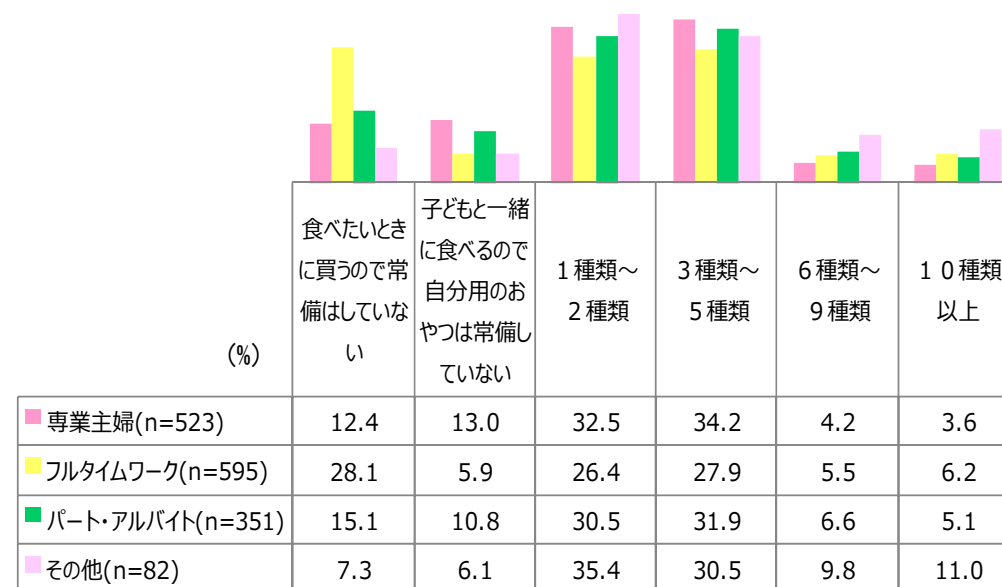
【子どもの有無別】



【年齢別】

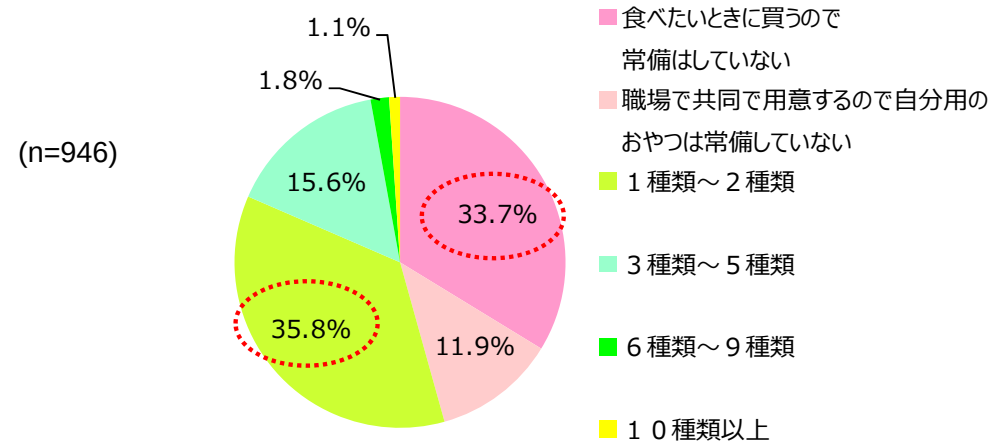


【働き方別】

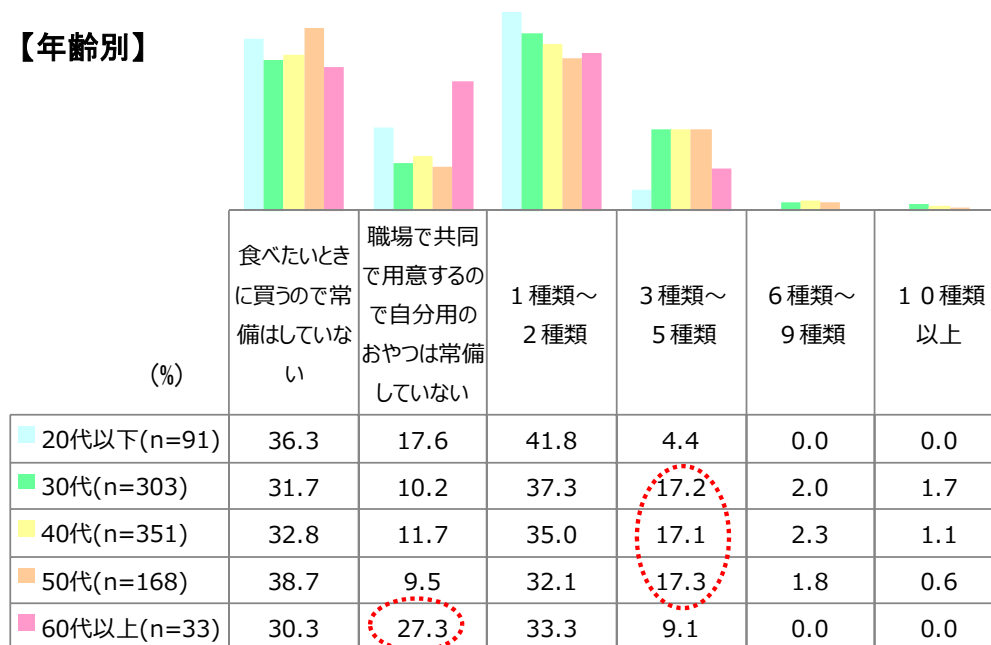




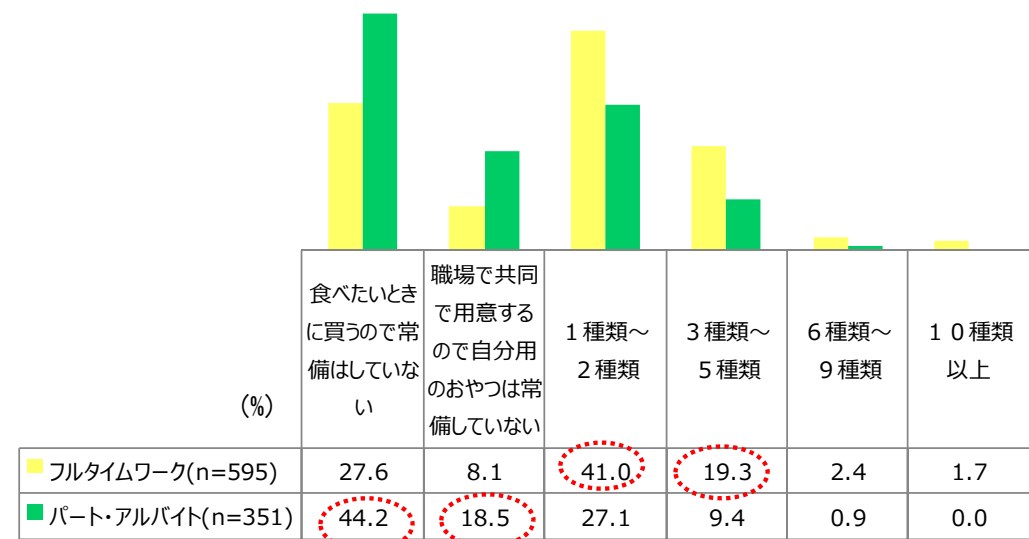
Q3-2. 間食をする方で、フルタイムワークorパート・アルバイトの方。職場に自分用のおやつを何種類常備していますか？



【年齢別】

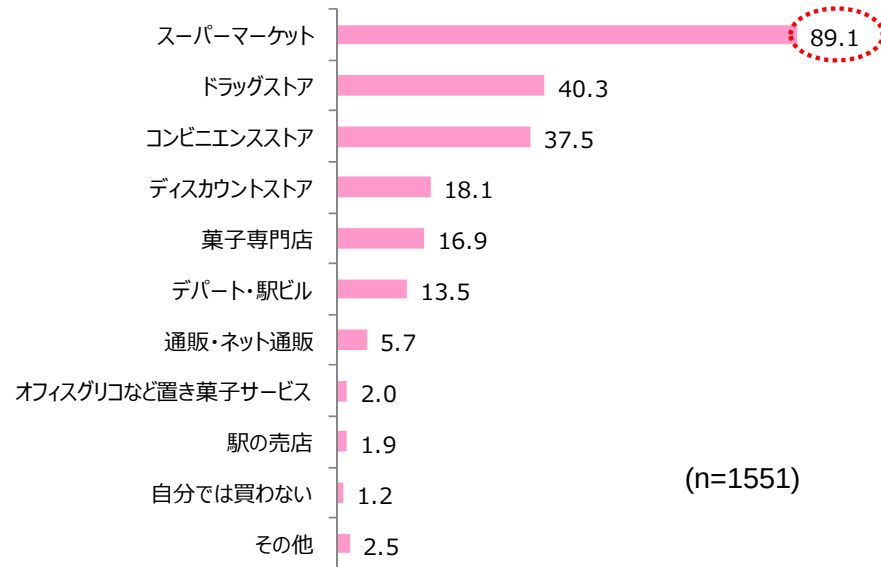


【働き方別】

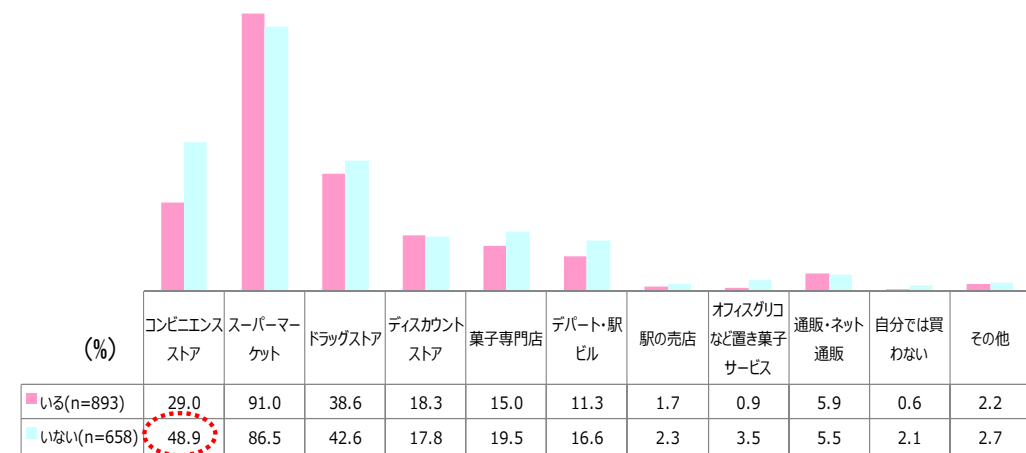




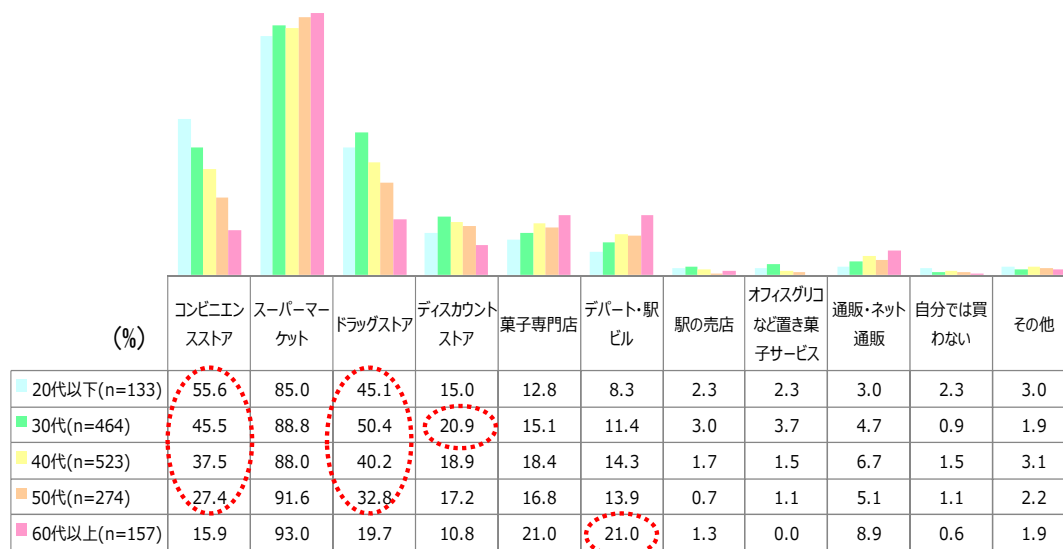
Q4. 間食をする方、間食で食べる自分用のおやつは主にどこで購入していますか？あてはまるものをいくつでも



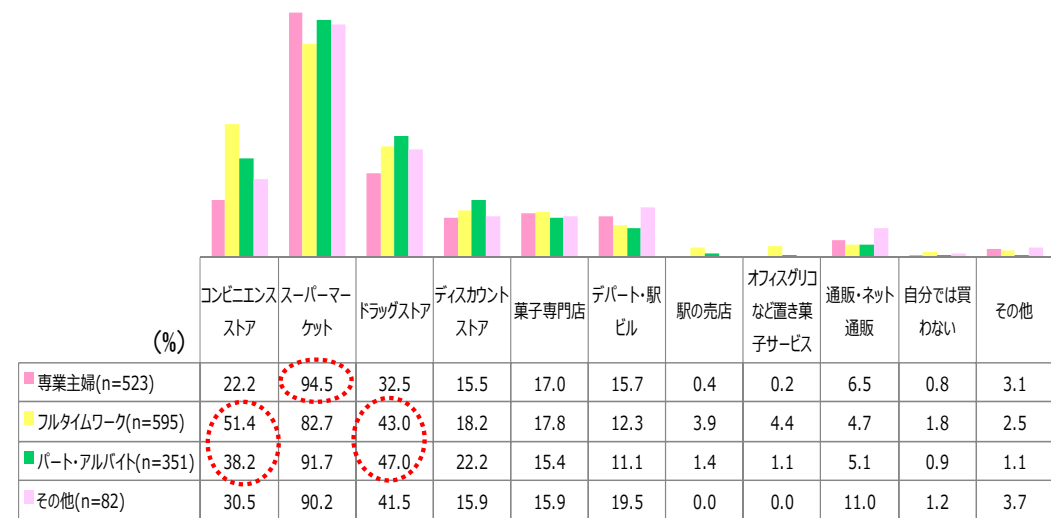
【子どもの有無別】



【年齢別】

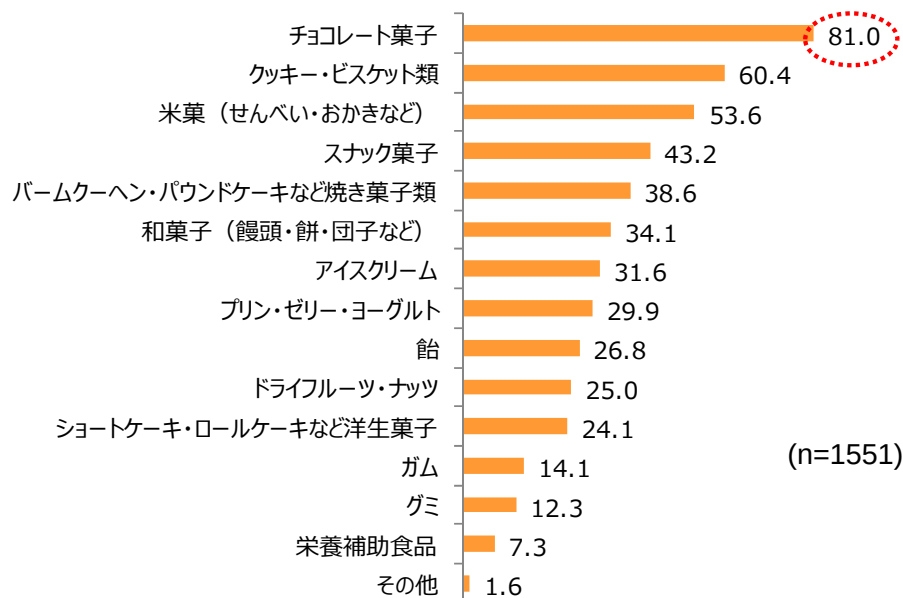


【働き方別】

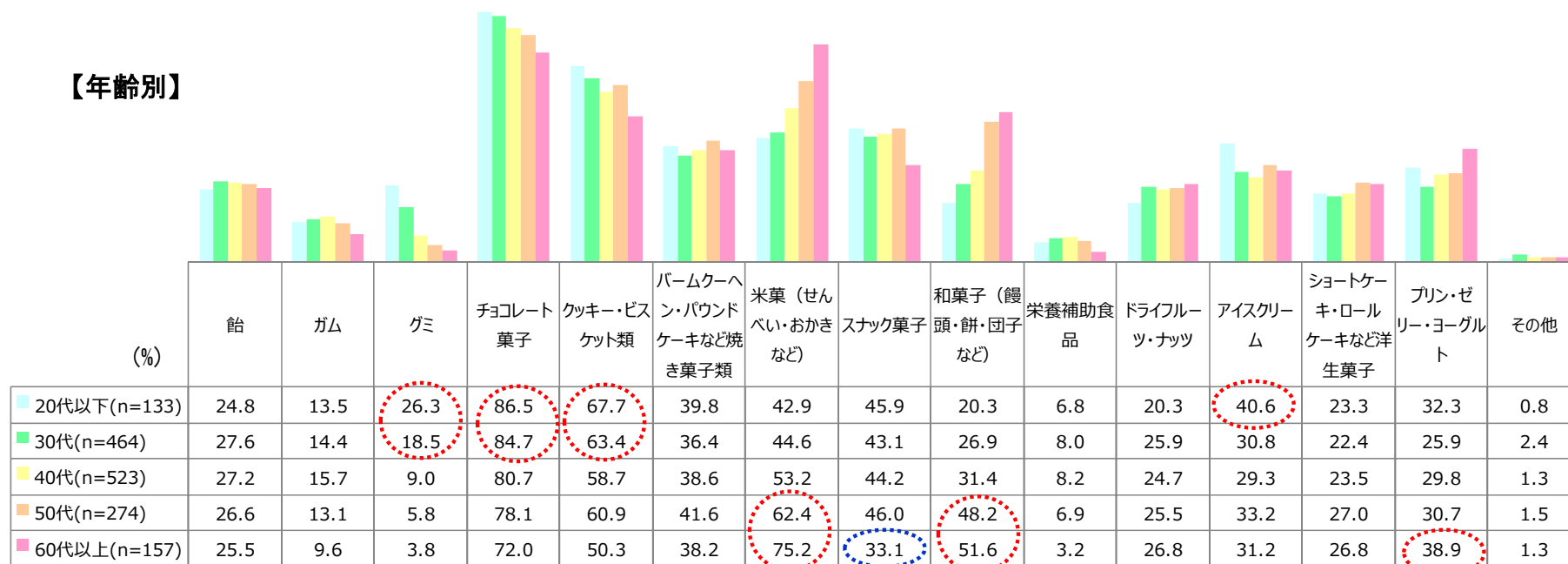




Q5. 間食をする方、間食時にあなた自身がよく食べるおやつは次のうちどれですか？あてはまるものをいくつでも



【年齢別】



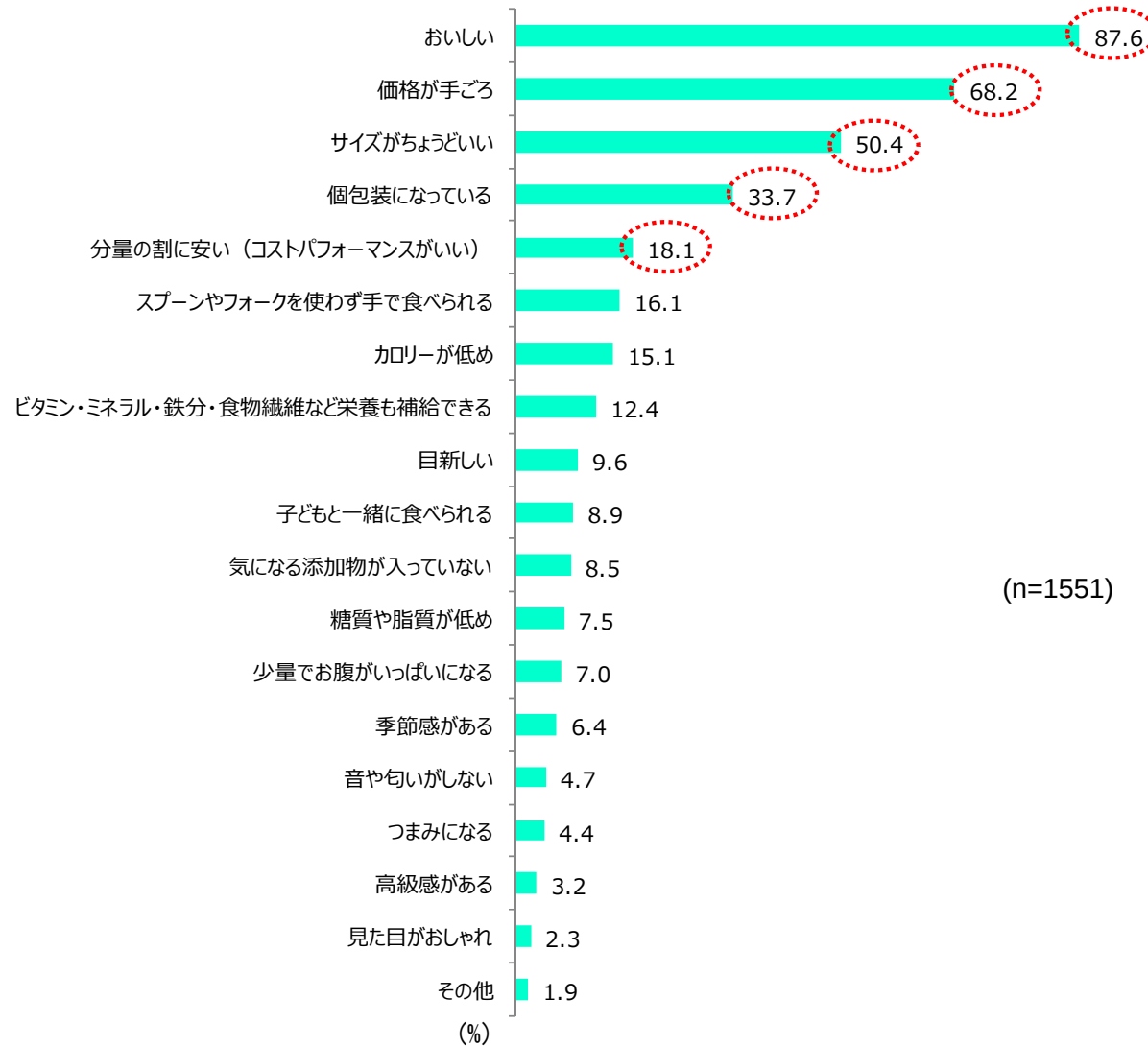


Q6. 間食をする方、最近特に気に入っているお菓子があれば、固有名詞を挙げて教えてください。(FAランキング)

順位	最近特に気に入っているお菓子	(n)
1	チョコレート菓子(きのこの山、たけのこの里、アルフォート、キットカット、チョコパイ、ポッキー、フラン、トッポ、ブラックサンダー、パイの実、カプリコのあたま、コアラのマーチなど)	195
2	チョコレート(明治 ザ・チョコレート、ダース、ガルボ、リンツ、神戸ローストショコラ、ガーナチョコレート、チロルチョコ、メルティーキッスなど)	141
3	機能性チョコレート(乳酸菌ショコラ、チョコレート効果、カレ・ド・ショコラ、高力カオチョコ、GABA、LIBERA、チョコレート週間、オリーブオイル×チョコレートなど)	109
3	クッキー、ビスケット類(カントリーマアム、ハーベスト、ココナッツサブレ、ビスコ、ホームパイ、クリームコロソ、たべっこどうぶつ、レーズンサンド、源氏パイ、ムーンライトなど)	109
5	米菓(柿の種、柿ピー、歌舞伎揚げ、雪の宿、黒豆せんべい、ばかうけ、ハッピーターン、ソフトサラダ、チーズおかきなど)	103
6	ポテト系スナック菓子(じゃがりこ、Jagabee、堅あげポテト、ポテトチップス、プリングルス、チップスターなど)	87
7	ナッツ類(アーモンド、くるみ、ミックスナッツ、小魚ナッツなど)	64
8	和菓子(大福、かりんとう、きなこ棒、きなこもち、きなこ大豆、どら焼き、まんじゅう、甘納豆、カステラなど)	56
9	洋菓子(バームクーヘン、ロールケーキ、チーズケーキ、マドレーヌ、ドーナツ、プリン、シュークリームなど)	53
10	ポテト系以外のスナック菓子(かっぱえびせん、えび満月、うまい棒、おさつスナック、カール、ポリンキー、カラムーチョ、キャラメルコーンなど)	35
11	アイスクリーム(ハーゲンダッツ、ピノなど)	32
12	グミ(果汁グミ、コロロ、ピュレグミ、男梅グミ、ハリボーなど)	31
13	ドライフルーツ、プルーン、干し芋など	29
14	ルヴァン、ルマンド、バームロール、ホワイトロリータ	20
15	ソイジョイ、カロリーメイト、おからだから、クリーム玄米ブラン	18
	ミルクキーなど飴	18

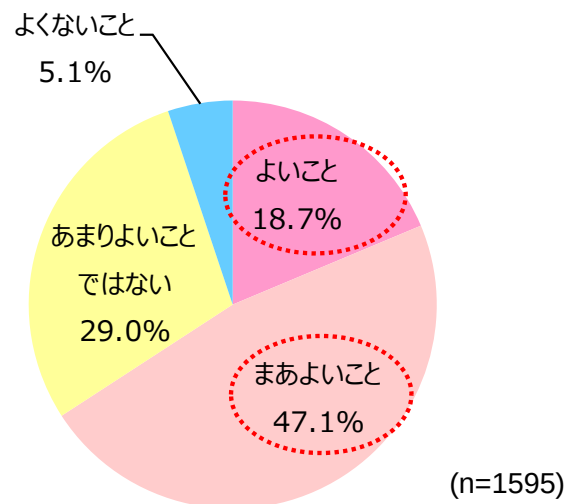


Q7. 間食をする方、あなた自身が間食に食べるものを選ぶポイントを、5つまで選んでください

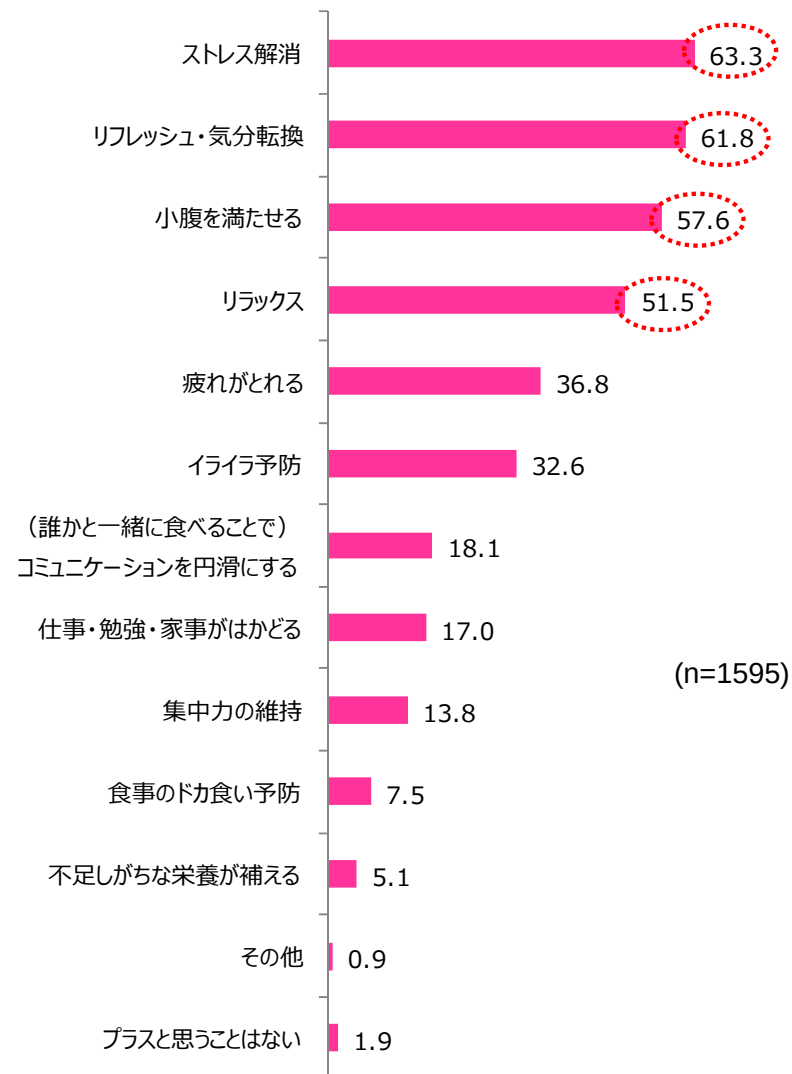




Q8.あなたにとって間食は？

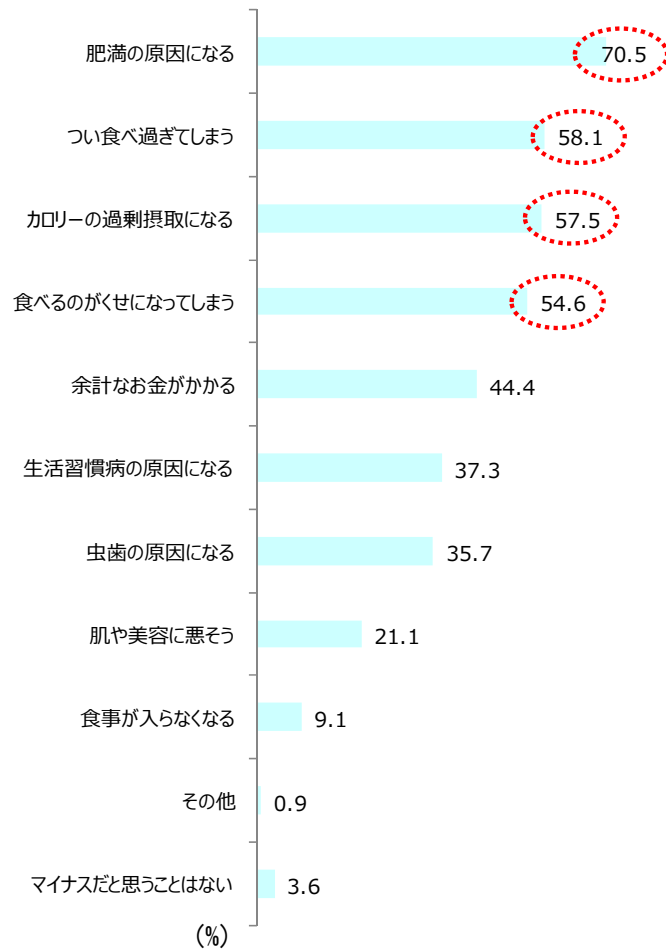


Q9.間食をすることについて、あなたがプラスだと思うことは？あてはまるものをいくつかも



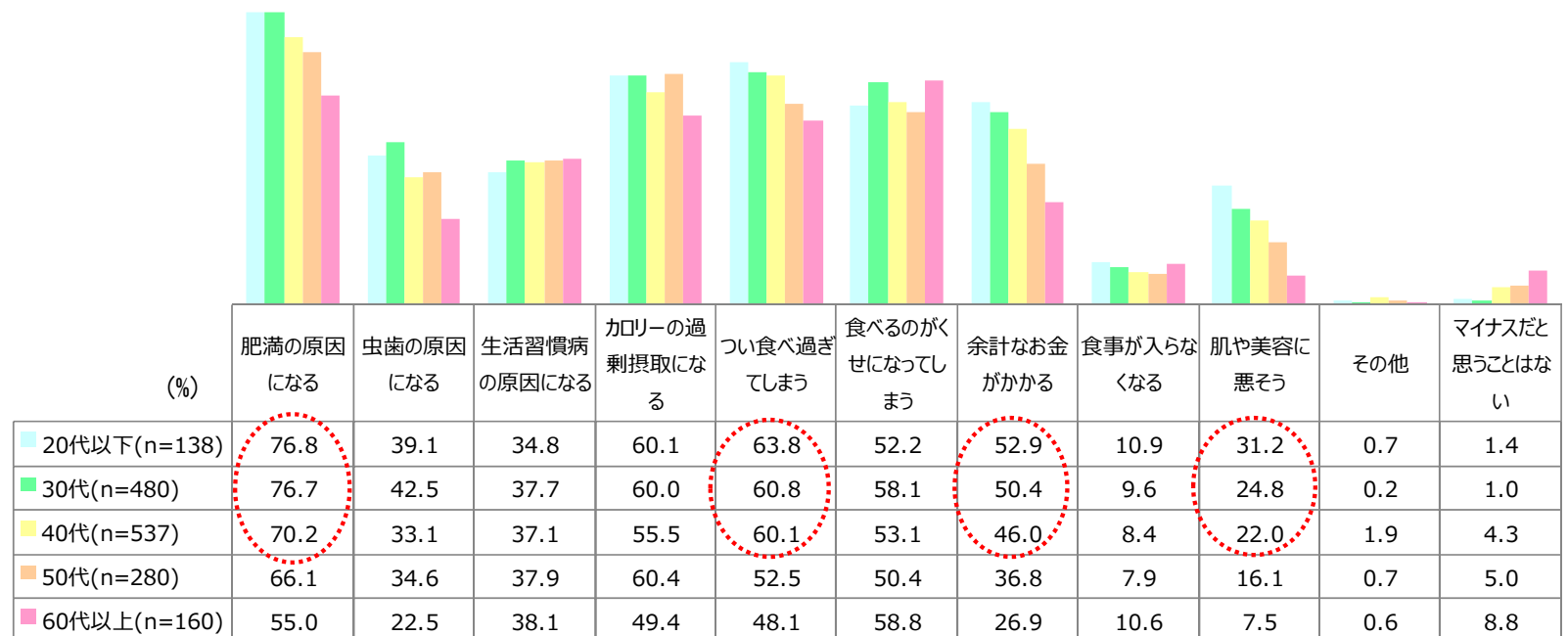


Q10.間食をすることについて、あなたがマイナスだと思うことは？あてはまるものをいくつでも



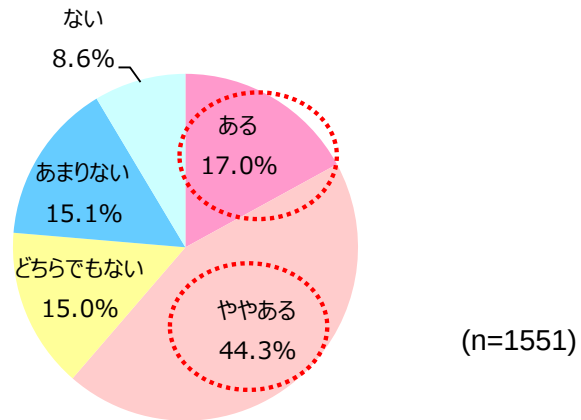
(n=1595)

【年齢別】

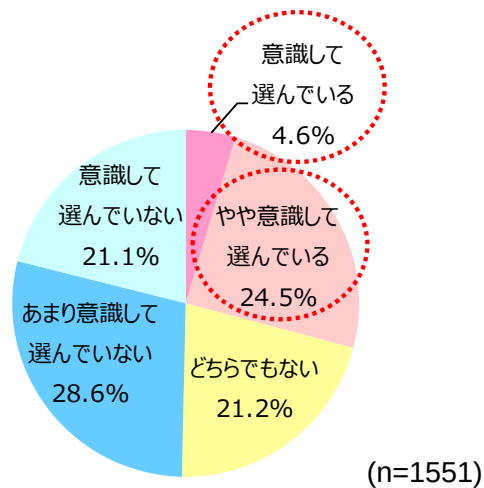




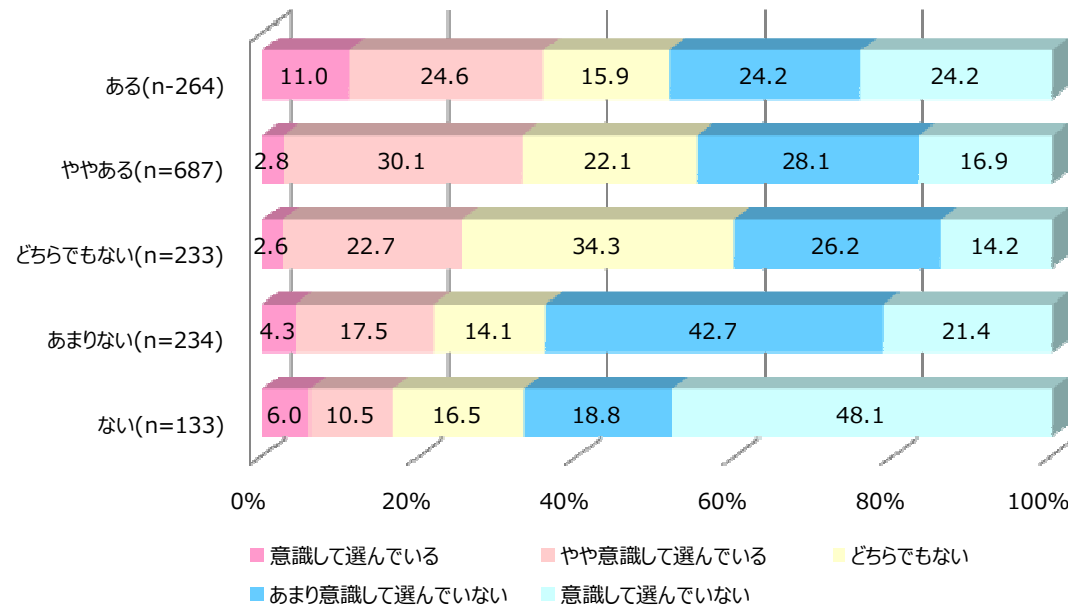
Q11. 間食をする方、間食に罪悪感がありますか？



Q12. 間食をする方、自分自身の間食に、素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」を意識して選ぶようにしていますか？

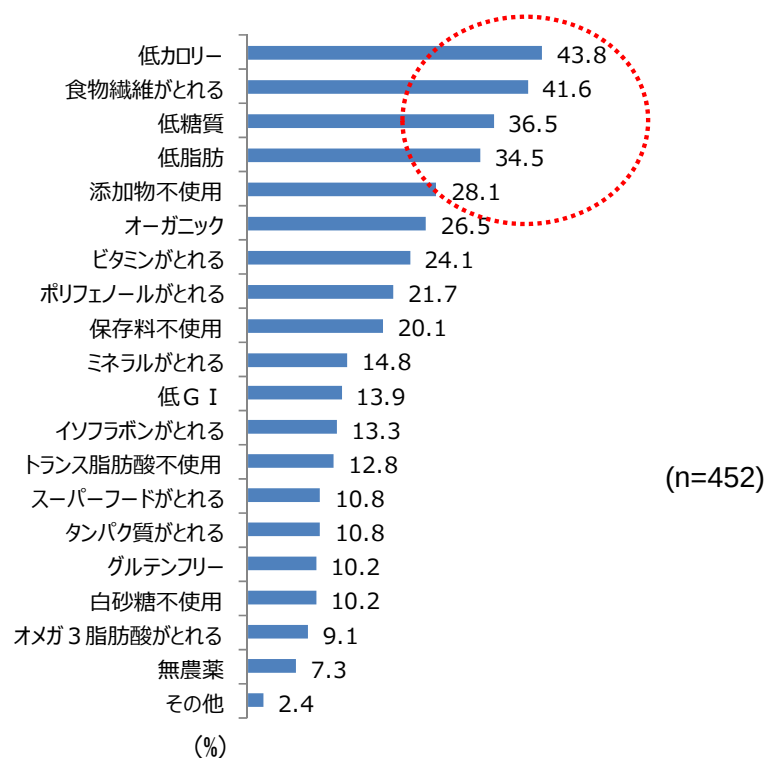


【間食に罪悪感があるか別】

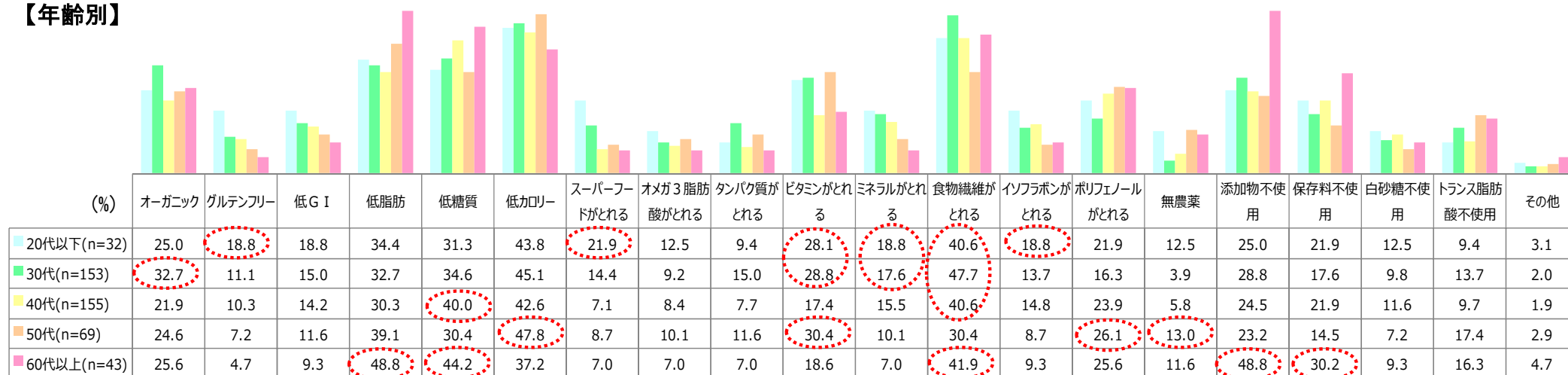




Q13.自分自身の間食に素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」を選ぶようにしている方、どんな商品を意識して選んでいますか？あてはまるものをいくつでも



【年齢別】



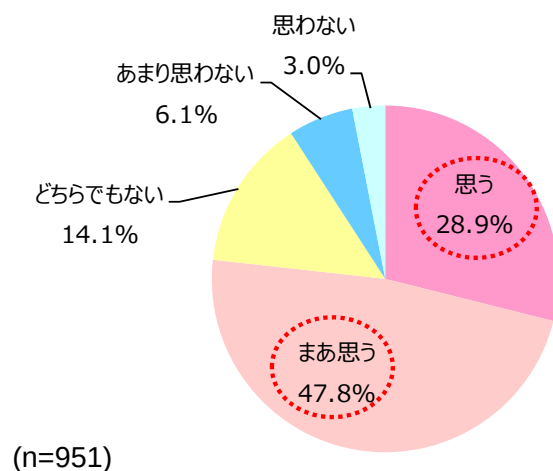


Q14. 自分自身の間食に素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」を選ぶようにしている方、あなたが最近よく食べている「機能性おやつ」をひとつだけ、固有名詞を挙げて教えてください。また、その商品をよく食べている理由も教えてください。(FA抜粋)

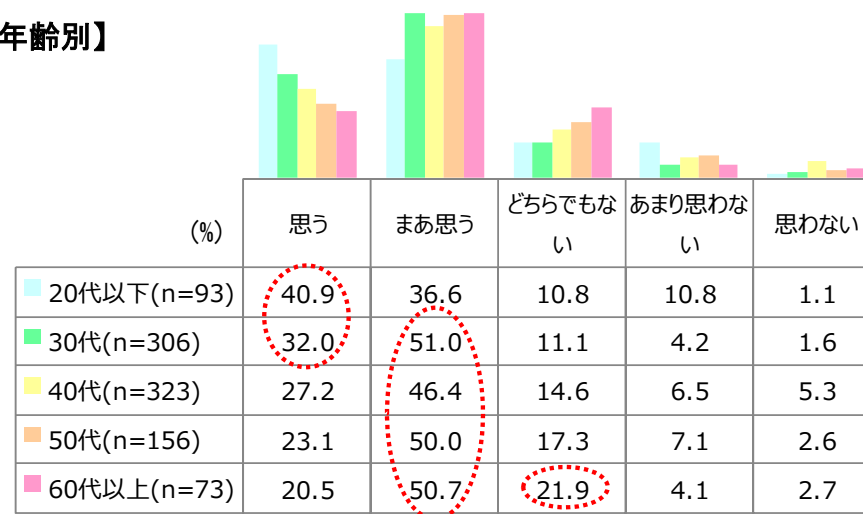
年齢	都道府県	未婚既婚	お子様の有無	働き方	最近よく食べている「機能性おやつ」	よく食べている理由
50	大阪府	既婚	いる	3.パート・アルバイト	ソイジョイ	手頃な価格と栄養バランス
42	愛知県	独身	いない	3.パート・アルバイト	ソイジョイ	更年期なのでインフラボンをとりたい。
43	神奈川県	既婚	いない	2.フルタイムワーク	ソイジョイ	食べやすいし、おいしく小腹が満たせ、種類も豊富だから飽きない
39	鳥取県	独身	いる	2.フルタイムワーク	ソイジョイ	美味しい低GI商品で罪悪感が少しだけ薄れるから
48	愛知県	既婚	いる	1.専業主婦	乳酸菌ショコラ	好きなチョコでついでに乳酸菌を摂取でき腸内環境を良くしてくれたら嬉しいから。
50	静岡県	既婚	いる	1.専業主婦	乳酸菌ショコラ	お腹が弱いので腸内フローラ改善のため
37	東京都	既婚	いる	2.フルタイムワーク	乳酸菌ショコラ	チョコとアーモンドが好きな上に乳酸菌を生きたまま届けてくれるので。
42	千葉県	既婚	いない	3.パート・アルバイト	乳酸菌ショコラ	普段から便秘ぎみの為、普段よく食べるおやつで乳酸菌を摂取できることが一石二鳥だと思います。
33	埼玉県	既婚	いる	1.専業主婦	ミックスナッツ	ビタミンや良質なオイルが摂れて肌や身体にいいと思っている
39	埼玉県	既婚	いる	1.専業主婦	アーモンド	コレステロール値を下げるらしい
50	静岡県	既婚	いない	1.専業主婦	アーモンド	ビタミンEが取れる
47	神奈川県	既婚	いる	3.パート・アルバイト	チョコレート効果 カカオ86%	血管の動脈硬化を予防して、ポリフェノールで抗酸化作用が期待できるから。
40	京都府	既婚	いる	3.パート・アルバイト	チョコレート効果 カカオ72%	高カカオ摂取で便秘解消のデータを読んだ為です。
40	兵庫県	既婚	いる	2.フルタイムワーク	チョコレート効果	ポリフェノールや食物繊維が取れるから。
58	北海道	既婚	いる	2.フルタイムワーク	チョコレート効果	血圧を下げる要素があるとTVでやっていたから
35	愛知県	既婚	いない	2.フルタイムワーク	ナチュラルローソンのドライフルーツ&ナッツ	間食でも体に良さそうですし、添加物不使用・食塩不使用なのが嬉しい
42	香川県	既婚	いる	1.専業主婦	ドライイチジク	食物繊維が多いし、甘くて満足できるから
31	東京都	既婚	いない	2.フルタイムワーク	ドライブルーベリー	食物繊維と鉄分が豊富だから
57	福岡県	独身	いない	2.フルタイムワーク	カロリーメイト	1本100キロカロリー、片手で気軽に食す事ができるので…味も数種類あるのでその時の気分で選べます。
31	宮城県	既婚	いない	2.フルタイムワーク	カロリーメイト	コンビニで安く買えて、味の満足度も満腹感も高いので
39	埼玉県	既婚	いる	1.専業主婦	低脂肪R1ヨーグルト	花粉症予防の為に低脂肪ヨーグルトを食べている。
39	広島県	独身	いない	4.その他	恵 ガセリ菌SP株ヨーグルト	低カロリーで、脂質0で、内臓脂肪を減らす効果があるから
26	静岡県	既婚	いない	1.専業主婦	蒟蒻畑	食物繊維が豊富
34	東京都	既婚	いない	2.フルタイムワーク	蒟蒻畑	お通じがよくなるから
35	東京都	既婚	いない	1.専業主婦	LIBERA (リベラ)	脂肪と糖の吸収を抑えてくれるから、美味しい。
25	愛知県	独身	いない	2.フルタイムワーク	LIBERA (リベラ)	チョコレートが大好き。普通のチョコレートよりは機能性食品として考えられているため食べやすいから。
56	神奈川県	既婚	いる	3.パート・アルバイト	フルグラ 糖質50%OFF	糖質を抑えられて、美味しい
36	大阪府	既婚	いる	1.専業主婦	グラノーラ	低カロリーで栄養も取れるから
54	福井県	既婚	いる	4.その他	グラノーラバー	食物繊維がとれる
47	千葉県	独身	いる	2.フルタイムワーク	クリーム玄米ブラン	生地が素朴で美味しい、少しで満足する。いろいろなクリームがあって楽しめる
32	愛知県	既婚	いない	1.専業主婦	クリーム玄米ブラン	おいしい、味の種類が豊富で飽きない、どこでも買える、特にドラッグストアなどでは安く買えることが多い
51	兵庫県	既婚	いる	1.専業主婦	ビスコ	小腹が満たされ、いろんな味があるから
38	神奈川県	独身	いない	2.フルタイムワーク	ビスコ	乳酸菌が取れる
34	熊本県	独身	いる	2.フルタイムワーク	キシリトールガム	歯に良い 噛むことで脳の活性化
33	広島県	独身	いない	3.パート・アルバイト	リカルデント	歯が知覚過敏なのですが、リカルデントを食べると痛みが和らぎます。
44	東京都	独身	いない	2.フルタイムワーク	GABA	イライラ防止に効果がありそうだし、オフィスグリコでも買えるから。
34	愛知県	既婚	いない	2.フルタイムワーク	GABA	美味しくて、会社のglicoに入ってるから。
28	大阪府	独身	いない	2.フルタイムワーク	タニタ食堂のおせんべい	雑穀など身体にも良いし固い食感で少量でも満足感が得られるから。
46	東京都	独身	いない	2.フルタイムワーク	バランスアップ	リーズナブル
37	千葉県	独身	いない	2.フルタイムワーク	バランスアップ	少量で空腹感を満たせるから
59	埼玉県	既婚	いる	1.専業主婦	バランスパワー	鉄分やカルシウム、ビタミンが入っているから



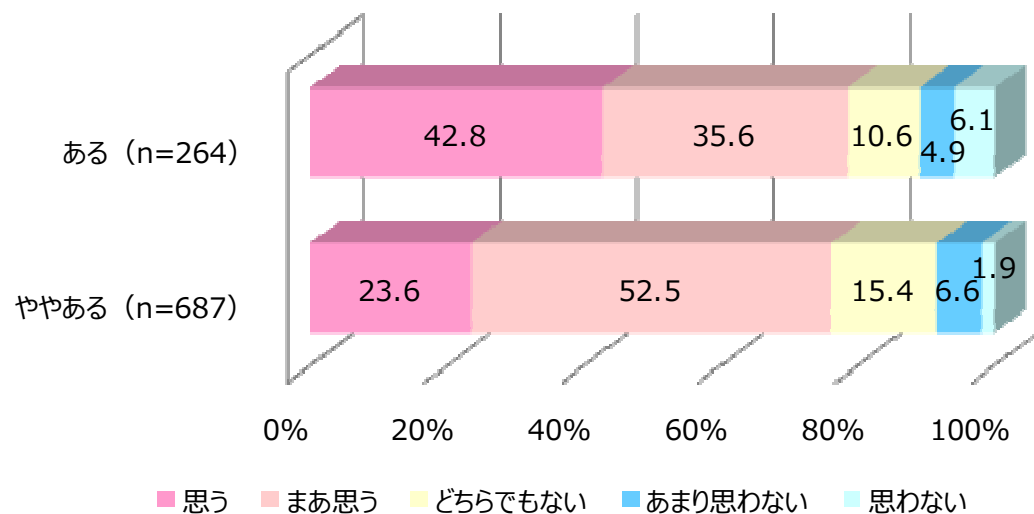
Q15.間食に罪悪感のある方、素材や低カロリーに配慮した「機能性おやつ」があったら、自分の間食にとりいれたいと思いますか？



【年齢別】

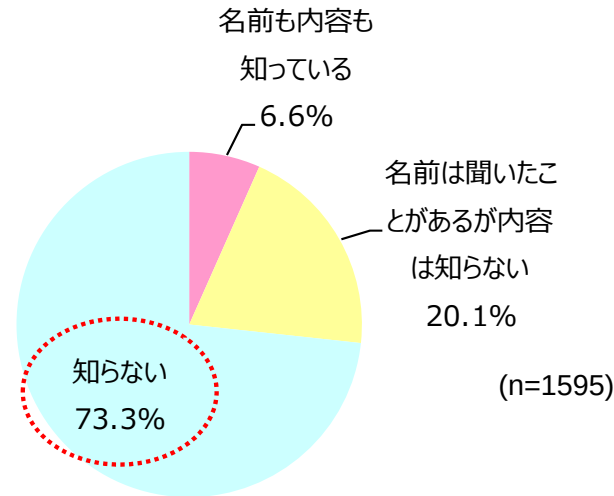


【間食に罪悪感がある・まあある別】

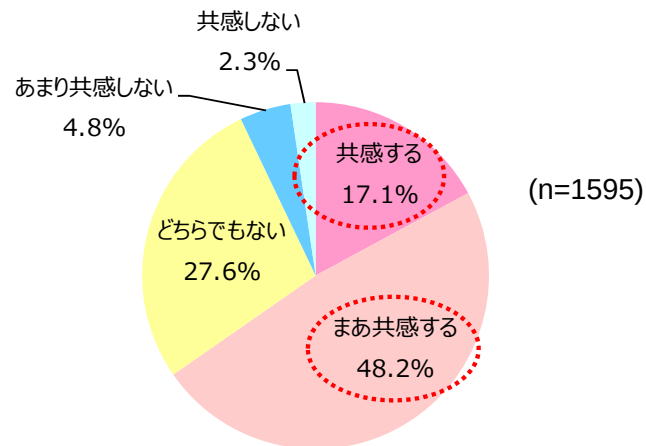




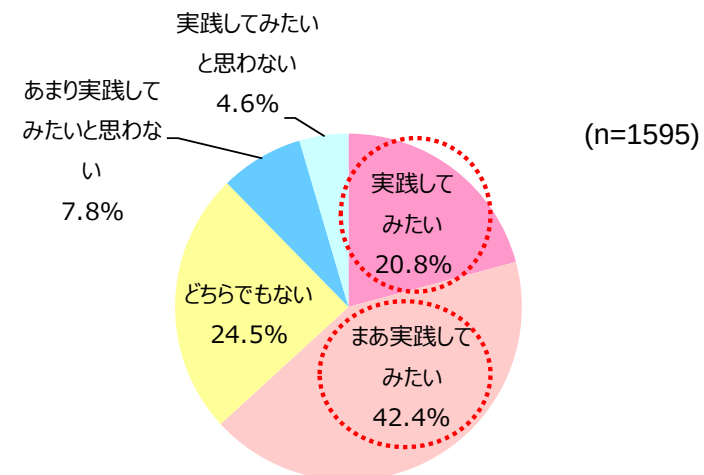
Q16. ヘルシーな間食をこまめにとり入れることで、不足しがちな栄養を補ったり、ドカ食いや極端な空腹を避け、美容と健康を保つ新しい食習慣「ヘルシースナッキング」に注目が集まっています。アメリカでは多くのセレブが実践していることでも知られ、日本でも商品が相次ぎ発売されていますが、あなたは「ヘルシースナッキング」という考え方を知っていますか？



Q17. あなたは「ヘルシースナッキング」という考え方に共感しますか？



Q18. あなたは「ヘルシースナッキング」を実践してみたいですか？





Q19.「大人用のおやつ」にまつわるエピソードがあれば、自由にお書きください。(FA抜粋)

年齢	都道府県	未婚既婚	お子様の有無	働き方	「大人用のおやつ」にまつわるエピソードがあれば、自由にお書きください。
38	北海道	既婚	いる	1.専業主婦	1個売りのプリンを、子供達が学校に行っている間にこっそり食べています。子供達には、3つ入ったプリンを買っていることは言えないな・・・。
25	北海道	独身	いる	3.パート・アルバイト	イライラするたびにガムやするめを噛み締めていたら、奥歯が割れていました
29	滋賀県	既婚	いる	1.専業主婦	おつまみ用にちょっといいおやつを隠しておいたのに、主人に見つけられて食べられていました。もちろんケンカになりました。食べ物の恨みは怖いんです。
37	東京都	既婚	いる	2.フルタイムワーク	カカオ70%以上のチョコがいいといわれてるので意識して買うのですが1日1箱食べちゃいます！後で同僚から2.3かけらがいいと指摘！1箱じゃ...500カロリーもあるし逆効果でした！
38	北海道	独身	いない	2.フルタイムワーク	カカオ70%以上のチョコにハマってみんなで回し食べ？！を良くしていました。でも結構なお値段したりして途中からみんな辞めてしまいました。
37	神奈川県	既婚	いない	1.専業主婦	カカオ成分が高いチョコレートを食べましたが、罪恶感が少ない分食べ過ぎてしまったり物足りなさを感じて、結局ふつうのチョコレートを少量食べて満足感を得ています。
29	大阪府	独身	いない	2.フルタイムワーク	こっそり食べるハーゲンダッツがたまにうまい！朝、誰もいない時間に食べるデザートは格別！これも大人だからできることだなーと思っています。
39	埼玉県	既婚	いる	1.専業主婦	たまに自分へのご褒美に、高級なおやつを旦那がいない昼間にこっそり食べている。
35	千葉県	既婚	いる	1.専業主婦	たまに少し高価なお菓子を買ったり貰ったりすると、戸棚の上の方にしまって子供たちに見つからないようにして自分だけでコソコソ少しずつ食べるのが楽しみ。
41	千葉県	既婚	いる	1.専業主婦	ちょっとだけ高価なものを、子どもが寝てから食べるのが最高に幸せ！
42	大阪府	既婚	いる	2.フルタイムワーク	ちょっと高いお菓子は子供にはもったいないので『これ苦いねん〜』とゴマかす。
34	兵庫県	既婚	いる	1.専業主婦	ナッツなどを食べたりするものの、やはり甘いものを食べるのとは満足感が違うため、結局甘いものを食べてしまう。
39	群馬県	既婚	いる	1.専業主婦	パッケージに「大人用のおやつ」と書いてあると特別な感じがしてつい値段が高くて買ってしまう。やはり美味しい子供が幼稚園に行っている間にこっそり食べます。格別においしい。
32	愛知県	既婚	いる	1.専業主婦	ヘルシーなものはおいしくないイメージがあるので買おうと思わない
35	埼玉県	既婚	いる	1.専業主婦	ヘルシーなものを選んで食べるが、満足出来なくて結局余計に食べてしまう。
45	大阪府	既婚	いる	3.パート・アルバイト	ママ友会では高級なチョコやクッキーを食べていますが、子供がそれを食べたい、、と言ったら、これは辛いとか苦いなど嘘をついて食べるのを阻止しています。
30	神奈川県	既婚	いない	2.フルタイムワーク	一口で満足出来る物を選びますが、仕事で臭わないで音もしないお菓子がもっと売られると嬉しいです！
33	福岡県	既婚	いる	2.フルタイムワーク	家では大人用に買っても子供が食べるので、職場で好きなお菓子を食べる。
48	東京都	既婚	いる	2.フルタイムワーク	家で家族で食べるにはちょっと高価なお菓子を自分だけでこっそり食べるのが密かな楽しみ！
48	東京都	既婚	いる	2.フルタイムワーク	家に帰ってからだと、子供の手前あまり食べられないので職場でちょっとビターなチョコを食べる時が幸せです。
34	愛知県	既婚	いない	2.フルタイムワーク	会社や実家でお菓子を頻繁にもらう。あまり食べると太るので、マウスピースをして予防しています。
26	大阪府	独身	いない	2.フルタイムワーク	最近仕事でリンツのリンダールを一粒、15時ごろ食べるのがマイブームです。普通のチョコレートよりも少し高級ですが、一粒で満足感があるリンダールは大人用おやつ。パクッと一口で食べれるのも魅力的！
33	兵庫県	既婚	いる	4.その他	仕事から帰り、子供を保育園に迎えにいくまでのスキマ時間にコンビニスイーツをこっそり食べてます。週に1度くらい、自分へのごほうびと思って。ですので、コンビニスイーツには密かに詳しいです(笑)
38	愛知県	既婚	いる	1.専業主婦	子どもが寝静まった後の感触がやめられません。一日頑張った自分へのご褒美に、つつい甘いものを食べてしまいます。至福の一時ですが、増える体重がよけいなストレスになりそう・・・。
36	東京都	既婚	いる	3.パート・アルバイト	子供たちとは別の、自分だけのおやつは買うのも選ぶのも、もちろん食べるのも日々の楽しみです。隠してるのにたまに主人に見つけられて、食べられた日にはもう大ゲンカです(笑)。
31	福岡県	既婚	いない	1.専業主婦	自分へのご褒美にケーキを買ってこっそり食べています。主人が帰ってくる前に証拠となるゴミはキレイに処分するのがお決まり。
41	福岡県	既婚	いる	2.フルタイムワーク	自分用に奮発して買ったチョコレートが娘に食べられていて、空をゴミ箱で見つけた時のショック。
42	宮城県	既婚	いない	2.フルタイムワーク	職場でおやつを食べるのって女性が多いかな～と思っていたのですが、最近は男性の方もおやつをよく食べています。意外と男性の方がおやつを食べているのかな？と疑問に思う時があります。男性の方が年齢を重ねると健康に気を遣って機能性おやつを食べるような気がします。
46	愛知県	独身	いない	2.フルタイムワーク	職場で時々お菓子を買って来てくれる男性社員がいます。人間関係は良くなるし、お菓子食べての小休憩はリフレッシュになり、仕事の効率が上がります。大人のおやつは必須です！
37	京都府	既婚	いる	2.フルタイムワーク	大人用のおやつとしてちょっと高級なものを買っておいなのに、そういうのに限って子どもに見つかり、食べられてしまう。子どもって鼻がきくのだからとつくづく感じる。
52	東京都	既婚	いる	1.専業主婦	量ではなく質でお菓子選びをしたいと思うが、やはり家族みんなの満足感も得たいので量重視になる。
32	兵庫県	独身	いない	2.フルタイムワーク	量より質だなとつくづく感じるようになった。少しだけ美味しいものを食べるのが幸せ。
55	神奈川県	既婚	いない	1.専業主婦	量より質に特化している気がします。美味しいものをちょっとが満足の基準になるのが大人用おやつだと思い始めました。