

01 Woman's Trend

主婦が自身の美容健康で気になることトップ10 一番気にしているのは「疲労回復」・・・44%

【主婦が自身の健康で気にしていること トップ10】

30代		40代		50代	
1位	疲労回復 49.7	1位	美肌・肌ケア 46.9	1位	抗酸化・老化予防 45.0
2位	美肌・肌ケア 45.4	2位	疲労回復 44.7	2位	目の健康 38.9
3位	栄養バランス 44.9	3位	抗酸化・老化予防 41.7	3位	疲労回復 33.6
4位	抗酸化・老化予防 37.3	4位	栄養バランス 31.6	4位	中性脂肪・コレステロールの抑制 32.8
5位	ダイエット 33.5	5位	体のコリ・痛み対策 30.7	5位	骨の健康 32.1
6位	体のコリ・痛み対策 31.9	6位	ダイエット 29.8	6位	体のコリ・痛み対策 29.8
7位	便秘の改善 30.3	7位	冷え症対策 28.9	7位	栄養バランス 29.0
7位	冷え症対策 30.3	8位	更年期障害対策 28.5	7位	関節の健康 29.0
9位	ストレス対策 27.6	9位	目の健康 27.6	9位	美肌・肌ケア 28.2
10位	目の健康 26.5	10位	中性脂肪・コレステロールの抑制 21.5	10位	花粉症などアレルギー対策 26.0

2013.06.06~06.12
既婚女性を対象にWEB調査
(n=663)

全国の主婦663人の「自身の健康で気になっていること」のトップに、ダイエットや美肌を抑えて「疲労回復」が挙がり、44%と半数近くが気にしている結果となった。年代別のトップ10が上の表で、若い年代のほうが「疲労回復」を挙げる人が多い。

美容・健康上の気になる項目を40個も挙げた上でのトップが疲労回復というのは、注目に値する。実際に疲労回復のためにサプリメント等で対策している人は23%と半減するので、肉体的な疲れというよりは精神的な疲労感なのだろう。

時代の閉塞感があり、常に情報に追われ、電磁波が飛び交っている状況は、確かに昔より疲れるのだろう。近年は若年層に疲労感を訴える人が増えているというのも頷ける。

が、右のネット会議室のニュアンスを見ると、主婦の疲れは少し違うところにあるようだ。

主婦が家族優先で動くのは昔からとしても、個々の生活時間のバラバラ具合が高まり、且つ最近では親世帯が近所にありその付き合いもあって、一息つける時間が減っているのではないかと、もっとも夫一人の存在で左右されるようなので、最近の主婦の疲れの原因は夫の居る時間が増えたことなのかもしれない。

因みに健康のために食生活で気にしていることのトップ3は、野菜の量、塩分量、油の量の順。野菜不足は血液ドロドロにつながるというイメージが定着しているようだ。

(所長/植田奈保子)

くらしHOWネット会議室

—「健康のためにしていること」から

家族に合わせて睡眠不足！日々疲れてますでも、夫が居ないと疲労感を感じない？

タッキーさん

40歳の5人家族です。毎日疲労感を感じています。疲労回復は睡眠とマッサージ。息子たちに肩もみや足のマッサージを日々やってもらっています。

うなこさん

49歳で4人家族です。私も疲労感ありますね。朝5時に起きる息子に合わせて起きて、夜は午前様の夫を待って、毎日4時間ほどしか眠れてないかも。

ぐみさん

33歳で3歳の娘と2ヶ月の息子がいます。育休中ですが育児と家事で疲労困憊。月1回は整体に通っています。

にゃーちゃんさん

夫37歳、娘1歳。子どもに手がかかるので毎日疲労を感じます。疲労回復は買い物とエステ。でも、夫が海外出張中は全く疲労を感じません(笑)。

タッキーさん

私も、夫が居ると夫のペースで動くのでリズムを崩されてストレスが溜まるような気がします。

にゃーちゃんさん

夫が居ると洗濯物は増えるし、お弁当作りも。掃除が行き届いてないと汚いと言われる。子どもの面倒を見るわけでもなくテレビばかり見ててこっちはやる事が2倍3倍に増えちゃう。

うなこさん

友達のあいだでも「最近疲れちゃって」という話は良く出ます。エステや整体、鍼も良さそうとか。肉体的な疲れというより精神的な疲れだと思う。だから、友達と美味しいもの食べておしゃべりしてストレス発散！これが一番です。

2013.7/16実施くらしHOWネット会議室「健康のためにしていること」発言録より抜粋。全発言録はくらしHOWサイトで公開中 ※ネット会議室はインターネット上で簡単にできるグループインタビューです

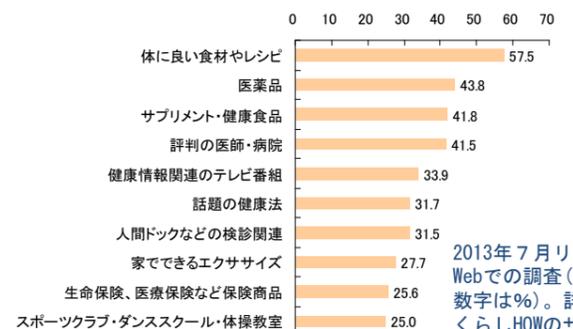
02 M&D Labo.

互いを気遣って積極的に薦め合う健康情報



母娘間の情報コミュニケーションを探るシリーズ、5回目のテーマは「健康」。アラフォーくらいから、女性同士集まれば健康やエイジングの話題に花が咲く。それが相手が母親ともなれば、心配もあいまって話題の一大テーマとなるようで、母世代と健康情報について話をしている娘は81.4%にのぼる。互いに薦め合っている情報の上位は、身体に良い食材・レシピ、医薬品、健康食品、評判の医師・病院など。常に相手の体調を気にかけている間柄だけに、母は娘世代、娘は母世代向けの情報にも敏感だ。健康情報は、母娘をセットにした訴求が波及効果をもたらすカテゴリーかもしれない。(室長/西桂子)

【母娘の間で話題にのぼったことがある健康情報】



2013年7月リビングWebでの調査(n=593、数字は%)。詳細はくらしHOWのサイト「M&D Labo.」へ

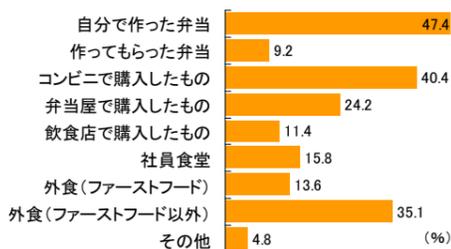
03 Woman's Data

【OLのキモチ】

外食ランチ平均額は956円、節約弁当派も多数

平日の昼食は外食が一番多く48.7%、次いで自分で作った弁当47.4%、コンビニで購入40.4%。弁当屋や飲食店で販売している弁当なども合わせると、弁当の割合はかなり多い結果に。“節約”が一番の理由だろうが、自分で作る人は“健康”がもう一つの理由か。これに対し、外食時の平均額は956円。そこそこお金を使っている。

【平日の昼食はどのようにしているか？ (MA)】



2013年6月シティリビングWEBアンケート(n=587)

【子育てママのキモチ】

4人に1人は8月までにランドセルを購入

ランドセルの購入検討は、45.2%が年長の8月までに開始している。実際の購入は4人に1人が8月までに完了。購入時期のピークは、年長の11月の14.6%と12月の15.4%だ。「早く買わないと好きな色がなくなる」と、年々購入時期が前倒しになる傾向。「出資者は祖父母」が7割で、購入の決め手は「デザイン」が56.7%でトップ。

【ランドセルの購入時期は？】 (%)



2013年6月20日~7月4日あんふぁんWEB調査(n=123)

04 Group Eyes

椿山荘に約2000人のOLが集結 満員御礼！「シティOL夏祭り2013」

7月23日(火)東京・文京区のホテル椿山荘東京でシティリビング主催の夏の恒例イベント「シティOL夏祭り」が開催。OL2035人が集まった。年に1回のOL限定のスペシャルな夏祭りイベントは大人気で、今回は6067人も応募があったという。

そんな今年の目玉はなんといってもゲストステージ。大ブレイク中のタレント・壇蜜さんやミッツ・マングローブさんらが登場すると、会場はひととき熱気が上昇！そのほか、東レの最新水着ファッションショーも行われ、女性に嬉しいステージとなった。また、今回は協賛社など30のプロモーションブースが出演。話題の新商品のタッチ&トライやサンプリングには、数多くのOLが行列をつくり賑わった。

シティリビングの夏の読者イベントは、東京のほか札幌、仙台、横浜、名古屋、大阪でも開催。延べ9,000人近



当日は夕方からゲリラ豪雨が降ったものの、OLの仕事帰りのOLが来場。同僚や友達とブラスターを楽しみ笑顔であふれた

い読者が参加している。メディアやネットだけでなくリアルな接点が求められるプロモーション現場において、こうしたイベントは非常に貴重な。読者と企業を繋ぐサンケイリビング新聞社のイベントにぜひ注目してほしい。

(サンケイリビング新聞社 CC室)